

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره 1905 از دیوان شمس مولانا، شروع می‌کنم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره 1905

اگر تو عاشقی غم را رها کن
عروسی بین و ماتم را رها کن

خطاب مولانا، به همه انسانها:

اگر تو عاشق هستی، یعنی با زندگی، خدا یکی هستی (کلمه اگر اینجا شرطی نیست، حتماً تو عاشقی، از جنس زندگی بوده و هستی)، غم را رها کن.
می‌دانیم که ما:

- بصورت هشیاری بدون فرم، وارد این جهان می‌شویم.

- در ذهن مان، بر اساس جدایی از آن هشیاری بی فرم و هم هویت شدگی با مقولات جهانی، یک من فکری یا کاذب می‌شویم.

- بعداً، بیشتر در اثر درد، و کمتر بر اساس انتخاب و هشیاری، بیدار می‌شویم.

- اینبار، آگاهانه، به سمت هشیاری اولیه، برمی‌گردیم.

مولانا می‌گوید: اگر تو میدانی که از جنس خدا، زندگی هستی و نه از جنس فکر، مفهوم، یک منیت کاذب در ذهن، پس غم را رها کن.

بر اثر مطالعات قبلی، فهمیده ایم که این من توهمی فقط غم تولید می‌کند و غم هم در این بیت یک کلمه و مفهوم عمومی ست و با مفاهیمی دیگر، مثل: غصه و استرس و ترس و خشم و کینه ورزی و حسادت و واکنش های منفی و ... خویشاوندی دارد. این مفاهیم منفی، ساخته و پرداخته من ذهنی اند.

عشق، اساس ماست. خداییت، اصل هشیاری بی فرم و بی زمان، خدا، از جنس آرامش و سکون است و بمحض بیداری، بصورت شادی در انسان تجربه می‌شود. ذات و اصل و بودن ما، هیچ ربطی به غم و غصه و گرفتاری های این جهانی ندارد.

صرفنظر از اینکه وضعیت های بیرونی چگونه هستند، آرامش و شادی اصیل که از اعماق وجود شما، می‌جوشد و بالا می‌آید، هر لحظه در دسترس شماست.

وضعیت های بیرونی را ذهن، همیشه ناقص نشان می‌دهد. غم، غصه و آن گرفتاری ها، ذات من ذهنی، جدا از زندگی ست.

گفتیم: این منیت، این من کاذب و فکری، بر اساس جدایی از هشیاری بی فرم اولیه و هم هویت شدگی با چیزهای این جهانی درست می‌شود. پس، من کاذب مینای جدایی از (ذات) زندگی ست.

رمز کلیدی، رها کن است.

رها کن.

شما توانایی رها کردن را، دارید و گرنه مولانا به اینصورت صحبت نمی‌کرد. رها کن.

تو می‌توانی. همه ما می‌توانیم اصل مان را که از جنس هشیاری، بودن، است دوباره شناسایی کنیم و دوباره متوجه شویم:

تمام این غم و غصه ها تصورات باطل ذهن است که دائم نقص می‌بیند. در ادامه:

عروسی بین. این جهان بساط شادی خداست.

چرا ما از هر طرف که نگاه می‌کنیم، غم و غصه و ناراحتی ست؟ برای اینکه همه (تقریباً همه)، من ذهنی دارند.

من ذهنی معتاد به غصه و غم و مقولات جهانی و معتاد به جسم است. هر کسی که من ذهنی مسلط دارد (در ادامه خواهد گفت)، پر از زخم کچلی خارنده ست. من ذهنی پر از زخم کچلی ست، می‌خارد. دائم باید فکر کند. فکرها از جنس هشیاری جسمی هستند.

اگر فقط هشیاری جسمی داریم، هر فکری که این لحظه می‌کنیم، مربوط به چیزی در این جهان است و ذهن معمولاً آن را ناقص می‌بیند.

من ذهنی چگونه شکل گرفته؟ مرور کنیم:

- ابتدا با اسم مان شروع شد. اسم ما، یک مفهوم و یک کلمه ست که بوسیله ارتعاش تارهای صوتی پدر و مادرمان ابراز شد.

- ادای این کلمه (اسم مان)، بوسیله پدر یا مادر، در ذهن ما بصورت یک فکر مطرح شد.

- بتدریج ما آن کلمه، آن فکر را معادل خودمان گرفته و فکر کردیم که خودمان را شناختیم.

آرام آرام، کلمه من را یاد گرفته و این من را مترادف اسم مان که یک مفهوم و یک فکر است می بینیم.

بعد روی آن فکرهای دیگر را تلنبار کرده و با آن یکی می کنیم. مثل فکر اسباب بازی.

آرام آرام، من و مالکیت من شروع می شود. چیزها و متعلقات دیگری را هم که بصورت فکر به ما ارائه می دهند به آن فکر و مفهوم ابتدا، اضافه و با آن عین کرده و من را بزرگ و بزرگ تر می کنیم.

معمولاً "ما، سه نوع چیز را قاطی این من فکری می کنیم. من ی که، بر اساس یک کلمه، اسم مان شروع شده، و اولین مفهوم و فکری است که به ما تحمیل شده و ما فکر کردیم که خود را شناخته ایم.

نقش این کاهش عظیم را ذهن انجام می دهد.

این، طرح خدا، طرح زندگی ست:

- کیفیتی بی نهایت، که هیچ جا نمی گنجد، یکدفعه کوچک و در یک کلمه بگنجد.

به خیال ما، آن بی نهایت وسعت و بی نهایت ریشه و بی نهایت زنده بودن، در یک کلمه، در یک اسم، آن هم بصورت فکر، می گنجد، که اینطور نیست.

همه صحبت ها بر این است:

مردم بفهمند که این من ساخته شده از فکر و مفاهیم، اصیل نیست. کاذب و توهمی ست. در ذهن است و ما را اذیت می کند.

این من ساخته شده از فکر و مفاهیم، غم ایجاد کرده.

سه مقوله خیلی ساده، که بصورت فکر به ما ارائه می شوند، و مادی اند، به اسم مان که آن هم یک فکر و مفهوم است اضافه می شوند، عبارتند از:

- **متعلقات.** مثل اسباب بازی دوران کودکی ما، که بعد به ماشین ما، خانه ما، پول ما و ... که جسم اند، اما بصورت فکر، به آن من ی که اسم است، ملحق، و روی آن اضافه می شود.

- **باورها.** که مفاهیم هستند: چه چیزی؟، چگونه؟، باشد.

مثل باورهای مذهبی، باورهای سیاسی، باورهای علمی، باورهای قومی، باورهای گروهی مردم.

اینها را برداشته و به من شان اضافه و با آن قاطی کرده اند و تبدیل به من بزرگ شده اند.

- **درد ها.** یکی از اقلام مودی که ما با آن هم هویت ایم درد است.

وقتی اسباب بازی بچه ای را از او می گیرند، دردش می آید. می ترسد، خشمگین یا ناراحت می شود. گریه می کند. باید مواظب برخوردایمان با بچه ها باشیم. با آنها با لطافت برخورد کنیم، بگونه ای که درد ایجاد نشود. درد پایه آن زخم را محکم می کند. دردها را نباید در بچه ها انباشته کنیم، به نحوی که همین دردها پایه ای موثر در زندگی آینده آنها بشود. پدر و مادرها باید از پایگاه و زمینه عشقی با بچه ها برخورد کنند.

پس دردها هم جزو اقلامی هستند که جزو این من می شوند. (بعدا" اشاره خواهد کرد)، این همان کشتی روی دریاست.

مردم با نقش ها هم هویت می شوند: نقش پدری، نقش مادری، نقش معلمی، نقش رهبری، نقش مدیریت، رئیس بودن. اینها همه نقش اند. اینها همه فکر اند. ما با آنها هم هویت می شویم. یعنی روی همان من اولیه، آنها را اضافه می کنیم.

مردم با نژاد، با دین، با ملیت با زبان هم هویت می شوند. اینها جزو من آنها ست.

قرار است که هشیاری هم هویت شده با این اقلام، بیدار شود و خودش را از آنها بیرون بکشد و روی پای خود بایستد. (نصف مصرع اول، بیت اول):

اگر تو عاشقی، ...

اگر تو عاشقی، پس میدانی که هشیاری هستی. هشیارانه از همه اینها دست بشوی. هفته گذشته گفتیم: تو جویبار خودت باش. هشیاری یکتاست. ما هم یکتا هستیم ولی فعلا" در ذهن، دو نیمه شدیم.

در رابطه با من ذهنی (هفته گذشته کاملا" توضیح داد). ولی آیا ما، می دانیم که این جهان بساط عروسی و بساط شادی خداست؟ عروسی بین.

یعنی قصد زندگی، خدا این است که این لحظه شادی اش را در وجود شما بدمد. این شادی همراه با خرد در ذرات وجود شما مرتعش، و وارد فکر و عمل تان شده، و از طریق شما در جهان پخش شود. و به همین ترتیب به کسانی که برخورد می کنید نفوذ کند.

بساط عروسی ست، اما من ذهنی بساط ماتم درست کرده. آن من شعار و الگوی حیاتش: هر چه بیشتر، بهتر است.

مولانا، (کمی بعد)، صحبت حرص را به میان می آورد.

حرص: به معنای فکر دائمی اضافه کردن بر من است. چه چیزی به خود اضافه کند، تا زندگی اش بیشتر و درست تر شود؟.

در ماتم من ذهنی، ما همه اش به این فکر هستیم که به این جسمی که "من"، می نامیم، چه چیز دیگری باید اضافه شود؟.

در حالیکه، زندگی همین الآن در درون شما برای زندگی پُر و آماده ست. زندگی شما، در درون شما زندگی می شود. عشق، خدا، در درون شماست. پر و کامل. (به تشریح آن خواهد پرداخت).

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي، رسیده ست.

یعنی خدا الآن همین لحظه، شادی اش را در وجود شما، می دمد. نفس اش را در وجود شما می دمد. شما، همه ما، نفس خدا هستیم. نفس خدا کامل است و چیزی کم ندارد. آیه قرآن است.

اصلا" صراحتا" در قرآن آمده: هر کسی که غم دارد، ترس دارد، خدا را نمی شناسد و دین و ایمان ندارد. (مطالعه کنید).

حال اینکه، خدا در این لحظه نفس اش پُر و در ما دمیده می شود و ما نمی گذاریم:

ماتم را رها کن. ماتم بساط من ذهنی ست. بر اساس نقص است. من ذهنی دائم نقائص را می بیند. اینجا چیزی کم است، چه چیزی کم است؟.

متوجه آنچه که کم نیست نمی شود، اما دائم در جستجو کمبود و نقص است و بالاخره مواردی پیدا می کند: آن آدم که آنجا نشسته، کلاهش کج است!، خوشم از او نمی آید!، فهمیدم چه کم بود!، فهمیدم چه چیزی اضافه ست!.

نفخت فی من روحی رسیده ست. غم بیش و غم کم را رها کن.

در حالیکه ما نفس خدا هستیم و می توانیم پر و کامل زندگی کنیم.

ما می توانیم بساط ماتم را جمع کنیم.

باید خودمان را زیر نور افکن قرار دهیم و ابتدا، در خودمان بساط غم را جمع کنیم و بدانیم:

- اینجا، هر لحظه، همیشه، اینطور بوده.

ما کامل ترین باشنده زندگی هستیم. خورشید زندگی، خورشید خدا، در ذراتش طلوع می کند. در همه طلوع می کند و عشق و لطافت را در جهان پخش می کند.

خورشید زندگی، بدرجه ای که ما اجازه می دهیم طلوع می کند و وقت هم ندارد، همین الآن، زمان آن فرا رسیده است. ضرورتی ندارد ده سال زحمت بکشیم و طول اش دهیم.

بمحض اینکه آگاه شویم، در مسیر این طلوع و این تولد و این بیداری، مانع برای خود ایجاد نمی کنیم و چوب لای چرخ طلوع آفتاب درون مان، نمی گذاریم.

جو طالع گشت شمس الدین تبریز

جهان تنگ مظلم را رها کن

شمس الدین تبریز، همان آفتاب، همان خورشید خداست که در ما طلوع می کند.

اگر شما آگاه باشید که از جنس عشق و از جنس یکتایی هستید و ماتم را رها کنید، این آفتاب از قبل در شما، طلوع کرده.

ما آفتاب بی سایه هستیم.

یعنی: مقاومت نمی کنیم. چه چیزی ماتم درست می کند؟ هفته های قبل صحبت کردیم:

تمایل من ذهنی که هشیاری جسمی دارد در این است که:

همه چیز را به جسم تبدیل کند و به همه چیز خاصیت پابندگی و جاودانگی دهد.

ببینید ما چه می کنیم؟ ما می خواهیم وضعیت ها، آدم ها، سلامتی و حتی بدن مان را که در حال تغییر و از بین رفتن است، ثابت نگه داریم.

چون هشیاری جسمی داریم، همه چیز را جسم می بینیم. وقتی جسم تغییر می کند، می ترسیم.

متوجه نیستیم که تغییر اجسام، تغییر وضعیت ها، به علت:

عنصر تغییر ناپذیر درون ماست.

ما، آن عنصر را رها کرده و به چیزهایی که در حال تغییرند مثل وضعیت ها و آدم ها چسبیده ایم. می خواهیم، این ها تغییر نکنند. اگر تغییر کنند، ما می ترسیم.

شما بدانید:

- همه چیز در حال تغییر است و همه چیز از بین خواهد رفت.

اینها تغییر می کنند که به شما پیامورند، یاد آوری کنند: در شما چیزی، نه چیز و تغییر ناپذیر وجود دارد و شما، او هستید.

پس، نمی ترسیم.

چرا؟ از اینکه فلانی مرد، نصف اموال تلف شد، قرار بود پولم زیاد شود اما ضرر کردم و ... ماتم گرفته و غصه دار می شوی؟

همین وضعیت ها و غصه و ماتم، نشانگر این است که: چیزی را که فکر می کردی، جاودانه و ماندنی ست، نماند و تغییر کرد.

چرا اینقدر قضاوت می کنیم؟ برای اینکه در صددم چیزی به خود اضافه کنیم:

الان، اینجا چه هست که می تواند به من اضافه شود؟

چنانچه انسان، یک دفعه به خود بگوید:

نمی خواهم چیزی به من اضافه شود. اضافه کردن از توهم است. از هیچکس، هیچی نمی خواهم.

با اضافه کردن فکرها و مفاهیم به یک فکر بزرگ تر، یعنی من، زندگی ام بیشتر و زیادتر و بهتر نمی شود.

بنابراین، و از حالا به بعد:

توقعات ام از مردم به صفر می رسد. با آنها کاری ندارم. از آنها چیزی نمی خواهم در نتیجه، قضاوت هایم کم می شود:

برای چه باید قضاوت کنم؟ اصلاً" به من چه؟ هر کجا می روم، مراقبه ای کیف می کنم. عروسی خدا را می بینم.

در حالیکه اگر من ذهنی باشم، دانم!":

اینجا، چیزی هست که می توانست به من اضافه شود و من غفلت کردم.

اینجا کسی هست که من می توانستم چیزی از او بگیرم و نشد.

چون به خواستم نرسیدم، تأسف می خورم و افسردگی بر من غلبه می کند.

(بارها صحبت کردیم): شما در جستجوی کسب هویت از جهان بیرونی نباشید. توقعات تان را از همه:

از فرزند، از همسر، از پدر، از مادر، از دوست، از اجسام، از وضعیت ها، به صفر برسانید.

توقع و کسب هویت از وضعیت ها، بر مبنای من ذهنی ست و درد و ماتم بدنبال دارد.

تو دریا باش و کشتی را برانداز

تو عالم باش و عالم را رها کن

منظور مولانا: عالم باش است که البته می توانستیم، عالم باش، هم بخوانیم. عالم، باش را هم به ما یادآوری می کند. برای اینکه کسی که عالم است، دریاست و

کشتی.

کشتی روی دریاست. ببینید چه تمثیل جالبی ست:

کشتی من ذهنی ست روی دریای شما. دریا فضای زیر این من ذهنی ست.

من ذهنی همان هم هویت شدگی های چندگانه ست.

خب، این کشتی، یک هویت بدلی ست، منتهی من فکر می کنم که این کشتی هستم.

کشتی روی دریاست. کشتی روی دریاست به این دلیل که: دریا، نیرویی از پایین به کشتی وارد می آورد. طبق قانون ارشمیدس:

به اندازه وزن آب هم حجم کشتی، همانقدر که شناور است، از زیر نیرو به کشتی وارد می شود و کشتی نمی تواند زیر آب رود.

البته کشتی ممکن است فکر کند: من از بس قوی هستم، خودم را روی آب نگاه داشته ام. استدلالی مثل استدلال من ذهنی، من. من. در دریا غرق نمی شوم! حقیقت این است که دریا، کشتی را به خودش راه نمی دهد.

این لحظه ما با زندگی ستیزه می کنیم، حواس مان نیست که چون ما هویت بدلی داریم زندگی نیرو به ما وارد می کند و در سطح نگاه می دارد.

بخاطر دارید آن تمثیل را که: شخصی، درب منزل یارش را زد، یارش پرسید: کیست؟ گفت منم.

یارش گفت: برای دو تا من جا نیست. برو.

آن شخص رفت و مدتی تأمل کرد و دوباره درب منزل دوستش را زد:

یار پرسید: کیست؟ آن شخص، اینبار گفت: تویی.

یارش درب را باز کرد و او را به درون دعوت کرد.

ما ستیزه می کنیم. ستیزه مقاومت من ذهنی ست. عدم تسلیم است. هشیاری جسمی فرم لحظه را نمی پذیرد. از وضعیت زندگی می خواهد. اما وضعیت و فرم این لحظه نمی تواند به او زندگی دهد، بنابراین، با او ستیزه می کند.

همه ما همین را می گوئیم: این را نمی خواهم.

این نیروی ستیزه با فرم این لحظه، نیروی ستیزه با آب هم هست. آب همان دریا و دریا همان خداست.

حال، به ما می گوید: بجای اینکه کشتی باشی دریا باش.

پس، دریا، علت زیر آب نرفتن کشتی ست.

هشیاری جسمی و من ذهنی ما، مانع می شود که: به فضای یکتایی وارد شویم و بیکتا بودن خودمان را حفظ کنیم.

در حالیکه، از آنطرف آدمیم، بی فرم و از جنس دریا هستیم.

اما، الآن در ذهن گیر افتاده ایم. با چیزها هم هویت شده ایم. ولی بیدار می شویم و اینها را رها می کنیم و می گوئیم: ما کشتی نیستیم، با این لحظه ستیزه نمی کنیم. با اتفاق این لحظه آشتی می کنیم.

ممکن است گاهی فراموش کنیم، اما باز به خاطر می آوریم و با لحظه آشتی می کنیم. اگر باز فراموش کردیم، دوباره به خود آمده و آشتی می کنیم. انقدر آشتی می کنیم که دریا شویم.

ما می توانیم این لحظه دریا شویم و کشتی را بر اندازیم.

ما می گوئیم: کشتی خیلی قوی ست. من ذهنی قوی ما می گوید: فکرها نمی گذارند، اتفاق سی سال پیش، نمی گذارد زندگی کنم. پس گذشته مهم تر از حال است.

در حالیکه: حال، زندگی و قدرت خداست. این لحظه زندگی ست. خداست.

این لحظه قدرتش بیشتر است یا گذشته که توهم است؟ یک فکر در ذهن ما قدرتش بیشتر است یا این لحظه که زندگی ست؟

البته که این لحظه. آیا شما با قدرت این لحظه، در برابری فکر که مربوط به گذشته ست نمی توانید فائق شوید؟

پس دریا نمی شوید. در حالیکه این لحظه شما توانایی دارید که کشتی را رها، و دریا شوید.

کشتی را برانداز، غرقش کن. نابودش کن. دریا شو. بالاخره دریا کشتی را خرد می کند.

یعنی دریای زندگی یک روز کشتی من ذهنی را در هم خواهد شکست. کما اینکه:

کشتی این تن می شکند.

کشتی این ذهن می شکند.

هنگام مرگ نیز به یکباره متوجه می شویم: آنچه دائم در جهان بیرون به جستجو و درطلبش بودیم از اول بطور کامل، در ما بوده.

مولانا همین مطلب را تشریح می کند: بجای اینکه موقع مرگ، موقعی که این تن و این ذهن، متلاشی می شود، متوجه این مهم شویم، خب، الان متوجه شوید!

تو عالم باش. عالم فضای زیر فکر هایمان است. فضای زیر من ذهنی ست. تو آن عالم باش.

اتفاقات در ما اتفاق می افتند، ما اتفاق نیستیم. شما بعد از این بگو:

من یک فضای لایتناهی هستم. در این فضا اتفاقات می افتند و فکرها و هیجانات من درست می شوند. بدن من هم هر لحظه در آن درست می شوند. ولی:

من این بدن ام نیستم. من این اتفاقات نیستم. من فکرهایم نیستم.

این فکرها در ذهن من بلند می شوند. اگر من دریا شوم، اگر عالم شوم، می توانم در این لحظه، فکرهای خودم را خلق کنم. افکار دیگران را به خود اختصاص نمی دهم. فکرها را از گذشته نمی آورم، آنها کهنه هستند. فکر جدید خلق می کنم، خلاق می شوم.

اگر عالم شوم، عالم، خردمند هم می شوم. برای اینکه این فضا سرشار از خرد است. تو عالم باش عالم را رها کن.

عالم جهان بیرون است، آن چیزهایی که ذهن نشان می دهد و با آنها هم هویت ایم، در:

باورها، چیزهای مادی، دردها، گیر افتاده ایم. مولانا می گوید:

رها کن. شما می توانید رها کنید؟

چرا رها کن؟

برای اینکه: ما دریا هستیم، کشتی نیستیم. همان قدرتی که زندگی دارد، ما هم در همین لحظه، داریم.

ما می دانیم که همیشه باید نور افکن روی خودمان باشیم و دریا بودن مان را تجربه کنیم.

تمام این امواج از دریا بر می خیزند.

- امواج، فکرها و هیجانات هستند.

اگر ما دریا باشیم فکر ما ن خلاق می شود. هشیاری ای که همراه آن است، این لحظه تازه به تازه، نو به نو، از آنطرف می رسد.

دریا موج را بوجود می آورد. موج آب است. آب با موج است. موج بالا می آید. وقتی فرو می نشیند، آرامش است.

ولی شما موج نیستید. هنوز دریا هستید و آرامش دارید. یعنی:

موج فکر در شما بلند می شود. شما دریا بودن خود را از دست نمی دهید. میدانید دریا هستید.

الآن وقتی به یک فکر مشغولید، چون دریا هستید و هشیاری دریایی شما در این موج فکر هست، موج که فرو می نشیند، دوباره آرامش دارید. (نگرانی و ترس و خشم و کینه و حرص و داده های منفی شما را نمی بلعد).

پس، هشیاری اصلی ما، همین آرامش و سکون خدایی ست و فکرها هم از آن برمی خیزند.

بنابراین، فکر که برمی خیزد، ما بر نمی خیزیم.

اگر موج فکر برخیزد دریا نمی خشکد. اما برای برخی از ما دریا خشکیده. وقتی فکر بلند می شود همراه آن مثلا "هیجان همراه با خشم نیز بلند می شود. یک دفعه تبدیل به کشتی ای می شویم که روی خشکی نشسته. از آب خبری نیست. هشیارانه نیست.

اما ما هنوز همان دریا هستیم. نمیشود آن دریا را ترک کنیم.

امروز در مثنوی خواهیم خواند که حتی مواقعی هم که از دریا جداییم و ناامید می شویم، این جدایی و این ناامیدی هم ساخته دست زندگی ست. هیچگاه آن هشیاری و آن توانایی از ما جدا نمی شود.

همیشه زندگی می خواهد مارا بیدار کند ولی ما روبه جهان داریم.

با این حال، زندگی، همواره یادآوری مان می کند: **عالم را رها کن.**

در واقع، نگاه و توجه ما:

- جذب جهان و عالم بیرون می شود.

- جذب عالم زیر فکرها می شود.

نگذارید توجه زنده شما را چیزهای بیرونی و اتفاقات بدزدند.

توجه کنید، عده ای چگونه زندگی می کنند:

این لحظه توجه شان به وسیله این رویداد، لحظه بعد توجه شان بوسیله آن رویداد، لحظه بعد، تمامی توجه و انرژی شان توسط رویدادی دیگر، دزدیده می شود، و به همین ترتیب ...

شما باید توجه تان را هشیار بگیرید و نگه دارید.

توجه: زندگی زنده و زندگی خام است.

توجه را روی هر چه که می گذارید، همان را خلق می کنید. **توجه زنده** را پیدا کنید. توجه دزد تقریباً برابر با **زندگی دزد** است. ممکن است یکی از آنها همین تلویزیون باشد.

چو آدم توبه کن وارو به جنت

چه و زندان آدم را رها کن

آدم در واقع، آدم اولیه بود. خب ما هم آن کارهایی را که آدم اولیه کرده به ارث برده ایم.

خلاصه: آدم اولیه، فکر کرده، به اصطلاح، میوه درخت دانش را خورده. میوه درخت دانش، قضاوت است. قضاوت را خورده.

خدا به او گفته بود:

- مواظب باش. تو فکر خواهی کرد، فکرها را نخور. قضاوت ها را نخور. این همین هم هویت شدن است.

هم هویت شدن: برای یادگیری انسان، برای جدایی انسان، طی مدت محدودی لازم است.

بارها گفته ایم و بهتر است باز هم بگوییم:

اسمی را که روی ما می گذارند، یک کلمه و یک مفهوم است. ولی ما فکر می کنیم بوسیله این مفهوم و این کلمه، خودمان را که از جنس زندگی هستیم، شناخته ایم. این تصور غلط است.

البته عبور از این مرحله، تا چند سال، مثلاً "تا ده سالگی لازم است اما بعد پدر و مادر و دیگران باید کمک کنند که ما از خواب فکر و مفهوم بیدار شویم.

در ادبیات ما، آدم، گندم یا سیب را خورده. در اصل، این سیب یا گندم، میوه درخت دانش است.

میوه درخت دانش، همین، فکر کردن و قضاوت بعد از آن است.

به این قضاوت ها نباید توجه کنید و با آن هم هویت شوید. اما، ما لحظه به لحظه قضاوت می کنیم. گفتیم چرا؟ برای اینکه من ذهنی فکر می کند که هر چه به خود اضافه کند، زندگی بهتر و بیشتر می شود. دائماً ما می خواهیم.

آدم هم همینطور شد. آدم با فکر هم هویت شد. با قضاوت، هم هویت شد. در داستان های مذهبی، می خوانیم: خداوند دید که آدم و حوا با برگ خود را از هم پوشانده اند.

خدا پرسید: تا حالا یکی بودید و چیزی را پنهان نمی کردید، حال، جدایی را یاد گرفته اید. چرا؟

آدم گفت: حوا مرا مجبور کرده. حوا گفت: ...

آنها ملامت را یاد گرفته بودند. خدا به آنها گفت: شما به **ذهن افتاده** اید و از یکتایی رانده شده اید. حالا باید از طریق عشق دوباره به من برسید. باید از این شمشیر چرخان آتشین، رد شوید.

یعنی باید ریز ریز شوید. خلاصه مطلب این است:

مثل حضرت آدم، من باید برگردم و توبه کنم. توبه یعنی برگشتن.

ما الآن به ذهن رفته ایم. شما می بینید که با چیزهای گذرا که دوام ندارد، هم هویت شده و می ترسیم از اینکه چیزهایی را که گرفتیم و در چنگ داریم، از چنگ مان در بیابند، یا به آن چیزی که قرار است گیرمان بیاید، نرسیم و می ترسیم. ما از چیزها، زندگی می خواهیم.

از این قصه، که فقط یک سری فکر و مفهوم و خواب و خیال و من ذهنی ست، در حال بیدار شدن هستیم. توبه می کنیم و به سمت جنت، بهشت، فضای یکتایی بر می گردیم.

بهشت واقعا "یک محل جغرافیایی، فیزیکی نیست.

(هر لحظه، با تسلیم و پذیرش اتفاق لحظه بدون قید و شرط و بدون قضاوت) من از ذهن در می آیم و به فضای یکتایی این لحظه می روم و دوباره تبدیل به همان هشیاری، یکتا، با زندگی یکی می شوم.

- این دفعه هشیارانه به جنت می روم.

چه و زندان عالم؟ چه و زندان عالم، همین ذهن است.

چاه، معنی عمیقی دارد. چون کسی که ته چاه بیفتد، مثل یوسف، یوسفیت خودش را از دست نمی دهد. یعنی شما باید بدانید که یوسفیت و خداییت شما، با شماسنت ولو در ذهن هستید، و زندگی هم می خواهد شما را از ذهن بیرون بکشد. اتفاقات را بگونه ای، در مسیرتان قرار می دهد، بلکه بیدار شوید.

شما باید تسلیم باشید و مقاومت نکنید. مقاومت متعلق به ذهن است. مقاومت مساوی ذهن است.

اگر بخواهیم من ذهنی را فرموله کنیم:

من ذهنی = مقاومت است.

اما وقتی کسی در چاه بیفتد، باید تلاش و نیرو صرف کند تا از چاه بیرون آید. یا کسی باید طناب بیندازد و در بیرون آوردن از چاه کمک کند.

به هر حال، برای بیرون آمدن از چاه باید نیرو بکار برد. این کار فعالانه ست و سرسری نیست.

باید تلاش کرد. طناب طلایی یوسف، تسلیم است. موقعی ست که شما این لحظه را می پذیرید.

طناب جلوی چشمان تان تسلیم است.

تسلیم = پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط قبل از قضاوت است. با تسلیم، طناب بیرون کشیده شدن از چاه را گرفته و رها نمی کنید.

صبر هم به مثابه همین نیرو وارد کردن است. صبر به معنی خشنودی و رضایت است.

اما ذهن اتفاق لحظه را نمی پذیرد.

زندگی می گوید: با این لحظه آشتی کن. این به این معنی نیست که وضعیت ها را عوض و تبدیل نکنید. مثلاً "کسی به شما بدهکار است، و نمی خواهد بدهی خود را بپردازد، شما نمی گوئید:

برو پول را بخور. آشتی با اتفاق لحظه، این را نمی گوید. بلکه:

شما اتفاق این لحظه می پذیرید. "کسی به شما بدهکار است و نمی خواهد بدهی اش را بپردازد".

با آرامش در حالی که خرد زندگی به شما کمک و از طریق شما بیان می شود، راضی و خشنود به این اتفاق می شوید، چون می دانید از جنس زندگی هستید.

آیا اگر کسی پول ما را پس ندهد، دیگر در زندگی نباید خشنود باشیم؟ نباید زندگی کنیم؟

زندگی در این لحظه باید زندگی شود. خرد زندگی از شما بیان و فکر خلاق کنید. اگر صبر و تأمل کنید و اجازه بدهید، خرد زندگی به شما می گوید که چگونه باید پول تان را پس بگیرید.

در رابطه با این چالش، دو نوع برخورد می توان داشت:

- با فحش و ناسزا و نارضایتی، سر به دیوار کوبیدن.

- با آرامش خاطر، حاضر باشید و خردی را که از اعماق وجود می جوشد، بکار گیرید. سپس با روش های عرفی جامعه، برای گرفتن پول خود اقدام کنید و اگر هم ارزش دوندگی و اتلاف وقت را ندارد از آن بگذرید.

در این حالت، استرس و غم ایجاد نمی شود.

من ذهنی همیشه، برای ایجاد بساط غم و ناراحتی و سوء استفاده، دنبال موضوع و سوژه آماده ست. در این لحظه، چالش مطرح است و نه مسئله.

- در مسئله، شما نمی خواهید از توان تان استفاده کنید. نمیخواهید کار کنید و حداکثر توان را بکار برید و تنبلی می کنید.

- در چالش، حداکثر توان در حل بحران گذاشته می شود و حاضر هستید. خرد زندگی به شما کمک می کند و وضعیت را تغییر می دهد.

گرفتن پول از کسی که نمی خواهد آن را پس دهد، چالش است، مسئله نیست.

من ذهنی دنبال ایجاد مسئله ست.

در رابطه با فوت کسی، کاری نمی توان انجام داد. اگر حاضر باشید، خرد زندگی می گوید: کاری نمی توان کرد. زندگی شما در این لحظه پُر و باید زندگی شود. چند روز محزون بودن طبیعی و کافی ست. شما دریا هستید و این حزن، آرامش شما را یکجا به هم نمی ریزد. اما اگر تا آخر عمر ماتم زده باشید، از من ذهنی ست.

من ذهنی نمی خواهد تلاش کند.

عه ای می گویند: با فلانی قهرم. خب، باید تلفن را برداشت و آشتی کرد. غصه و اظهار ناراحتی از این قهر، زندگی شما را مختل می کند، اجازه داده اید که من ذهنی بر اساس این موضوع ماتم و درد ایجاد کند. نه تلاش می کنید و نه می گذارید که خرد زندگی به شما کمک کند. هر مشکلی را که نمی توانید یا نمی خواهید کاری در رفع آن انجام دهید: مسئله است.

زندگی همراه با چالش لحظه ست. اگر حاضر باشید و حداکثر توان تان را در هر لحظه برای حل چالش بکار گیرید، موفق هستید. ما موفقیت لحظه داریم.

مردم می گویند: موفقیت یعنی: به ده میلیون دلار پول برسی، سوادت و معلوماتت و خانه ات این و آن باشد و ... اما در اصل موفقیت یعنی:

- در این لحظه حاضر و خرد و شادی زندگی از ما بیان می شود. حداکثر توان مان را در این لحظه برای چالشی که زندگی فرا رویمان گذاشته بکار ببریم. این موفقیت است.

اگر یک لحظه اینطور بودیم ما موفق ایم و این از چاه در آمدن است. شما از چاه آدم که در واقع اعماق من ذهنی ست نمی توانید بالا بیایید، مگر صبر داشته باشید و نیرو بکار ببرید و چشم و گوش تان را باز کنید و همیشه با این لحظه آشتی باشید.

تسلیم، عملی فعالانه ست. من ذهنی مرتب می گوید: نکن. واکنش نشان بده. فریاد بزن. گریه و زاری کن. ماتم و مسئله و درد درست کن.

با تسلیم، شادی و آرامش، به این جهان سرازیر می شود و البته این شادی و آرامش، مخالف پرنسیب من ذهنی ست.

بعضا، "ما نیرو را بر علیه چاه بکار می بریم در حالیکه باید از چاه بالا بیاییم.

لحظه به لحظه ای که ما در حال تسلیم و رضایت و صبر و پذیرش و شکر هستیم، از چاه بیرون می آییم. بیکاره خود را بیرون از آن می بینیم.

ما نباید در چاه بمانیم. یوسف می داند که نباید در چاه بماند. یوسف در چاه خشمگین نشد، از برادرانش هم ناراضی نبود. شما هم الآن، نمی گوئید:

برادران یوسف: پدرم، مادرم، برادرانم، دوستانم، مردم، مرا در این وضعیت انداخته اند. ما یوسف بودیم، ما را به چاه مسابقه و رقابت و باورهای غلط و هم هویت شدگی با باورهای کهنه انداخته اند. در ته چاه می نالیم.

آیا یوسف هم می نالید؟ نه. یوسف آرامش اش را حفظ کرده بود، طناب رهایی رسید.

برآ بر چرخ چون عیسی مریم

خر عیسی مریم را رها کن

اینها همه یک چیز را به زبان های مختلف می گوید. عیسی، به تعبیری، به آسمان چهارم رفت ...

انسان باید متعالی و سبک شود. هر چه شما آویزش ها را رها می کنید، بالا می روید.

منظور از بالا، آسمان درون است.

چالش: وقتی ست که مثلاً، شخصی نزدیک به ما فوت شده. می فهمیم که کاری نمی توانیم انجام دهیم و این یک چالش است، باید ورای چالش رویم.

متوجه هستیم: من کاری نمی توانم انجام دهم، با شناسایی که از "خود" دارم، دریا و آرامش هستم و رویداد این لحظه را می پذیرم. با پذیرش این اتفاق، شما به ورای آن اتفاق می روید.

یا مثلاً، امتحان درسی یک چالش است. اینجا، می توانید کاری انجام دهید. باید تلاش کنید، زحمت بکشید و درس بخوانید و نیرو بکار ببرید و چالش را حل کنید. کسانی که لیسانس و دکترا می گیرند، با چالش مواجه اند.

- همینکه ما چسبندگی ها و هم هویت شدگی ها و دردها و کینه ها و انتقام جویی و رنجش ها و حسادت ها را شناسایی می کنیم و این انرژی های منفی را می اندازیم، هشیاری سبک شده، بالا می آید.

- راه دیگر این است که در ته چاه همه این بارهای منفی را یکباره کنار بگذاریم، مانند پر کاهی،

بی وزن بالا خواهیم آمد. مثل عیسی مریم که به آسمان چهارم، به آسمان خورشید رفت.

ما وقتی از ذهن خارج شویم مثل خورشید می درخشیم. خورشید خدا درون ذرات خدا طلوع می کند. یعنی از زیر ابر بیرون می آید. (نه بالا می رود و نه پایین).

ما خورشید رسیده هستیم. فقط عمداً "بوسیله ابر، روی این خورشید را می پوشانیم.

شما این ابر را آگاهانه، کنار می زنید.

خر عیسی مریم همین ذهن است. وقتی شما حس وجود را از ذهن بیرون کشیده و از آن جدا می شوید، ذهن تان ساده و ابزار خلاقیت می شود. در عین حال دارای دو هشیاری هستید: هشیاری حضور، هشیاری ذهنی جسمی.

هشیاری حضور، به ذهن نگاه می کند و فکرها را خلق و فرموله می کند. ذهن ساده ست. اما قبلاً "خر عیسی مریم بود، وقتی که در ذهن حس وجود داشت.

این هم درست نیست که خر ما سوارمان شود. ما باید سوار خرمان شویم. شما از خر برای باربری باید استفاده کنید.

ذهن ما اگر متکی به خرد زندگی باشد، هشیارانه مسائل جهان را حل می کند.

ولی اگر ذهن و هشیاری ذهنی ما، جذب انواع و اقسام هم هویت شدگی های جهانی شده باشد، ما اختیاری نسبت به خرمان نداریم. خر بر ما مسلط و اختیار دار است.

اگر دقت کنیم، عبارت: "من فکر می کنم"، که اکثر مردم نیز همواره آن بکار می برند، غلط است. عبارت "من فکر می کنم"، همین قدر خنده دار است که بگوییم: من گردش خون ام را اداره می کنم. من غذایم را هضم می کنم.

مگر ما گردش خون یا ترشح غدد خود را کنترل می کنیم؟

مگر ما غذا را هضم می کنیم؟

وقتی ما با این خر عیسی، یعنی با ذهن یکی هستیم، می گوییم: "من فکر می کنم". اما این برداشت غلط است. این خر، یعنی: ذهن و من ذهنی فکر می کند.

این توهم برای ذهن ایجاد شده، که در عمل اتوماتیک بدن، نقش دارد، در حالیکه اینطور نیست. اعمال اتوماتیک بدن هشیارانه صورت می گیرد و ذهن در آن نقشی ندارد.

ما موقعی می توانیم بگوییم: "من فکر می کنم"، که به عنوان هشیاری حضور، پشت ذهن باشیم.

اگر به عنوان هشیاری حضور، پشت ذهن ساده باشیم، می توانیم فکر را خلق کنیم و آنموقع می توانیم بگوییم: من فکر می کنم.

ولی اینکه هر لحظه بی اختیار در ذهن ما فکری از روی شرطی شدگی و با تحریک مردم، می پرد، واکنش است. شما واکنش به حرف های مردم نشان می دهید و می گویند: من فکر می کنم؟

غلط است. کجا شما فکر می کنید؟! این من فکر می کند. من که تو نیستی. این مفهوم شرطی شده، یعنی یاد گرفته که بطور اتوماتیک، دور و اطراف چه نوع فکری بگردد!

یک سری فکر به او القا شده. دسته ای فکر به او داده شده که همیشه حول و حوش آن دسته از فکرها بچرخد. بگردد. با هر بحرانی یکی از الگوهای داده شده را بر می دارد و بعد می گوید:

من فکر می کنم. کجا تو فکر می کنی؟!!

تو موقعی فکر می کنی که خلاق باشی.

این خر عیسی مریم را، این اندیشه و توهم را، که تصور می کنی، "تو فکر می کنی"، رها کن.

این وضعیت را رها کن.

وگر در عشق یوسف کف بریدی

همو را گیر و مرهم را رها کن

عشق، چیزی از شما می گیرد.

وضعیت های زندگی که ذهن ترتیب داده و با آنها هم هویت شده، مثل یک گلیم می ماند. گلیم گل دارد. یکی از گل های گلیم را عشق، می کند. ما ناراحت می شویم و فوراً می خواهیم آن را ترمیم و تعمیر و جایگزین کنیم.

یکی از کارهایی که ذهن می کند این است که: حالا که این را از دست دادی فوراً این یکی را سر جایش بگذار. انگلیسی ها می گویند: **Replacement** جایگزین کردن.

این غلط است. وقتی ما با چیزهای گزرا، هم هویت شدید و یکی از آنها رفت، ناراحت نشوید. تأمل کنید. جایگزین سازی نکنید.

بگذارید از آن روزن نور بتابد.

اگر با فردی هم هویت شدید و رفت، فوراً جیغ و داد و واکنش نشان ندهید آرام نگاه کنید: گذرا بود، مبادا با چیزهای دیگری نیز هم هویت ام و می ترسم؟! از آینده می ترسم؟! و اضطراب دارم!....

زلیخا، زنان دربار را جمع کرده بود که یوسف را به آنها نشان دهد. وقتی یوسف از درب وارد شد، زنان مصری، با دیدن جمال و زیبایی یوسف، حیران و از خود بیخود شدند. بجای بریدن پوست پرتقال، دست خود را برینند.

- یعنی: هم هویت شدگی هایشان را برینند.

شما اگر بخاطر هشیاری حضور، حیران خدا شوید، هم هویت شدگی ها را می برید، آنچنان که خودتان هم متوجه آن نخواهید شد.

اگر گفت بریده شد، هم یوسف را بگیر و هم آن عشق و حیرانی را بگیر.

یک لحظه تسلیم شدی، این انرژی زنده کننده آمد، ادامه بده. حالت خوب خواهد شد. این تسلیم شدگی را رها نکن. یوسف، خدا، خودش را به تو نشان داده. یوسفیت خود را می شناسی.

بَر از دست دادن نقش ها و دردها و باورهای پوسیده و کهنه که گل های همان گلیمی هستند که ذهن به هم وصل کرده و بافته، غبطه نخور.

ما آن گلیم نیستیم که با آسیب دیدن بخشی از آن، به فغان آییم!.

اما گاهی هم، عده ای از ما در این حالت، مرهم های کاذب پیدا می کنیم. به مشروب و مواد مخدر پناه می بریم، داروهای مسکن مصرف می کنیم. شب خوابی سراغ مان می آید.

اتفاقاً همیشه در عشق یوسف است که ما کف می بریم. هر ضرری که به شما می رسد زندگی جهت بیداری شما، آن را ترتیب داده. برای اینکه در خواب و عاشق گل های گلیم تان هستید.

حال، مرهم شما همان یوسف، همان هشیاری، همان زندگی همان خداییت و همان بیداری به اصل خودت است. به همان توجه داشته باش و همان را از دست نده. مرهم را رها کن.

توهم ما را به سمت قرص خواب و داروی مسکن می کشاند.

اگر روی خودمان کار کنیم، آرام آرام متوجه می شویم که نیازی به قرص و داروی خواب آور و مسکن نداریم.

در اینجا، مولانا، وقتی داستان بریدن دست های زنان حیران مصری را با دیدن رخ یوسف نقل می کند، اشاره ای هم به زیرکی من ذهنی دارد:

زیرکی، در واقع عقل جزئی من ذهنی ست.

اگر زیرک نباشیم در زندگی مان قانون جبران را رعایت می کنیم.

باید فعال باشیم، حداکثر توان مان را بکار بریم و قانون جبران را بشناسیم و بگوییم: با دسترنج مان و با عقل مان، این را می دهیم و آن را می گیریم، این را می دهیم و آن را می گیریم، این را ...

ولی عده ای زیرک اند. از زندگی حیات طلب کنند اما می خواهند دردشان را هم نگه دارند. این زیرکی، یعنی:

زیر پا گذاشتن قانون جبران. قانون جبران خداست.

شما باید دردتان را ببندازید، در عوض زندگی بگیرید.

چنانچه تلاش نکنید و نیرو بکار نبرید و تسلیم نباشید و ستیزه کنید، اما بخواهید از چاه بالا بیاید، و از دیگران بخواهید که تسلیم باشند، زیرکی ست.

در اینجا، مولانا از ابلهی صحبت می کند:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۱

زیرکی چون کبر و باد انگیز تست

ابلهی شو تا بماند دل درست

از آنرو که، زیرکی و دانایی در امور دنیوی، موجب تکبر و غرور تو می شود، پس بی خبر و ابله شو تا قلبت سالم بماند.

ابله باش. یعنی ساده. مثل یک بچه.

ذهن زیرک است. اگر فقط این زیرکی ذهن را رها کنیم، مقدار زیادی انرژی ما آزاد می شود.

آن زنان مصری یک مرتبه ابله شدند.

زندگی ساده ست، پیچیده نیست. زندگی یک انرژی زنده کننده سرشار از خرد دارد که این لحظه وارد فکر و وجود شما می کند، دیگر زرنگی لازم نیست.

ابلهی نه کو به مسخرگی دوتوست

ابلهی کو واله و حیران هوست

اینکه گفتم باید ابله شد منظورم این نیست که انسان باید برای مسخره شدن حماقت مضاعف پیدا کند، بلکه منظورم آن بی خبر و ابلهی ست که سرگشته و حیران حضرت حق، باشد.

آن ابلهی را نمی گویم که به مسخرگی دو تاست. من ذهنی دو تاست.

یکی من به عنوان این بافت ذهنی و یکی هم تعبیر که منعکس کرده ام.

به عنوان من ذهنی، یک فکر، یک فکر دیگر هم منعکس می کنم. در ذهن، همیشه دویی مطرح است. فاعل و مفعول.

فاعل یعنی کننده کار و مفعول سوژه ای ست که کار روی آن صورت می گیرد. دو مقوله همیشه ذهن: فاعل و مفعول.

در حالیکه زندگی یکتا ست. یکتایی را نمی توان بوسیله ذهن شناخت.

هشیاری وقتی از ذهن آزاد می شود، بکتا می شود. هشیاری روی هشیاری منطبق می شود. هشیاری آگاه از هشیاری می شود. شما می گویند: من از جنس خدا هستم، یک دفعه زنده می شوید. این زنده و خردمند بودن از خصوصیات بکتایی ست. ولی من ذهنی زرنگ است. من ذهنی به عنوان فکر، فکرها را می شناسد: چه حقه ای بکار ببرد؟ کجا دروغ بگوید؟ کجا حقیقت را خم کند؟ ...

من آن ابلهی دوگانه را نمی گویم، بلکه آن ابلهی که واله و حیران اوست. شیفته خداست.

ابلهان اند آن زنان دست بُر از کف ابله وز رخ یوسف نُذر

آن زنانی که دست خود را برپندند از ابلهان بودند. زیرا از بریدن دست خود بی خبر بودند و از رخسار یوسف هراسان و حیران. حواس شان را به یوسف داده، مدهوش رخ او، عقل ذهنی شان پرید.

وقتی آن عنصر هشیاری در شما شیدای هُو (او)، شد، بدین معنی ست که:

ما دوستدار و علاقه مند به یکی شدن هستیم ولی اشتباهاً، بکتایی را در جسم و در جهان جستجو کردیم، که پیدا هم نمی کنیم. ما در متعلقات دنبال هویت می گردیم. از وضعیت ها و مایملک بیرونی می خواهیم که تعریف مان کنند. آنها قادر به تعریف و شناسایی اصل ما نیستند.

هویتی که مایملک و متعلقات بیرونی به ما می دهند، ناپایدار و موقتی ست.

مردم، از وضعیت خانه و ماشین و طرز لباس پوشیدن و ... ما تعریف و تمجید می کنند. حدود بیست دقیقه ای از این هویت کاذب، رضایت و خشنودی به ما دست می دهد اما بعد ... ؟ باز ناراحتیم.

بی تابی مان را می خواهیم با برنامه های تلویزیونی و نگاه به مجلات مختلف، تلفن زدن هایمان و شکایت کردن هایمان، تسکین دهیم، اما هیچیک از این تعریف و تمجیدها و روش ها، بی قراری و تنهایی ما را، درمان نیستند.

زنان مصری وقتی حواس شان به یوسفیت خود جلب شد، نُذر (حیران - آگاه)، شده از من کاذب، رنجش ها و کینه ها و دروغ و باورها و زرنگی ها فاصله گرفتند. از هم هویت شدگی احمق و ساده شدند.

عقل را قربان کن اندر عشق دوست

عقلها باری از آن سویست کوست

عقل خود را در راه عشق معشوق خود قربان کن. عقل ها جملگی از آنجایی ست که معشوق از آنجا.

(از رباعیات منسوب به شیخ ابوسعید ابی الخیر):

اول قدم از وجود، بیگانه شدیم

تا در طلب وصال جانانه شدیم

او عقل نمی خرید، دیوانه شدیم

او علم نمی شنید، لب بر بستیم

این عقل من ذهنی را، این زرنگی را، در عشق دوست، قربان کن.

عشق دوست، همان عشقی ست (بیت اول)، که بر اساس آن شما زندگی و جنس خود را شناسایی می کنید. شما از جنس هشیاری هستید. بندها و اتصالات را رها و از ذهن بیرون می پرید.

از ذهن بیرون بپرید، فضا بکتایی ست. عقل تان را قربان و به عقل من ذهنی، تن و گوش ندهید.

می خواهد سئیزه کند، نپذیرید.

چند چیز، چند کیفیت، با هم خویشی و خویشاوندی دارند:

- تسلیم، پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط و بدون قضاوت است. رضا، رضایت است. پذیرش وضعیت، هر گونه که باشد.

- شکر، ابتدا از متعلقات مادی مان شکرگذاری می کنیم اما پس از مدتی متوجه می شویم که شکر یعنی من می خواهم، از جنس اصل خودم، از جنس خدا، از جنس زندگی شوم. البته وقتی از جنس زندگی باشم، شکر نعمات و متعلقات ام را هم بجا می آورم و از آنها خوب استفاده می کنم. مثلاً کسی که قردان جوانی ست، مواظب جوانی و بدن اش می شود. خوب تغذیه و ورزش می کند، دنبال ریختن مضرات به داخل بدنش نیست.

- عدم قضاوت، در صورتی که لازم نیست، اصلاً قضاوت نکنیم.

- **عدم مقاومت**، هر جا متوجه شدید که در مقابل اتفاق لحظه مقاومت می کنید، بدانید راه را اشتباه می روید. فرم این لحظه به هر صورت که خود را نمایش دهد، فضاداری را از یاد نمی برید. ذات ما فضا گشاست. در فضای گشوده شده لایتهای ایزدی، اتفاق لحظه را می پذیریم ولو اینکه ذهن آن رویداد را دوست ندارد و بد قضاوت اش می کند.

باید ابزارهایی بر علیه ذهن داشته باشیم که بتوانیم از خود دفاع کنیم:

- شناسایی اینکه: به چیزهای گذرا، خاصیت جاودانگی و دوام ندهیم.

- شناسایی اینکه: هر وضعیتی در حال گذر است، بسیار مهم است.

این نیز بگذرد.

و اما این شناخت گذرا بودن وضعیت ها، مرا به یاد ناگذرا و جاودانه بودن، عنصر خودم می اندازد. هیچوقت این عنصر جاودانگی و دائمی و فضا گشایی را از دست نخواهم داد.

من از جنس زندگی هستم و زندگی ندارم. هیچ موقع آن ماهیتی را که هستم از دست نمی دهم.

من ذهنی، با دویی کار می کند. من فکری درست کرده و خدا را به یک جسم تبدیل و در این تصور است که خدا را دارد. بمحض بیداری از این توهمات، متوجه می شویم که این فضاگشایی و بی نهایتی و دریا و عالم زیر فکرها، ما هستیم. ماهیت زنده زندگی را از ما نمی توان گرفت. از اول هم آن را نداشتیم. داشتن زندگی توهم ذهن بوده.

زندگی داشتن نیست، **من نه چیز، زندگی بوده و هستم.**

من ذهنی این بی نهایتی را به مفهوم کوچکی تبدیل کرده و شناخته بود.

عقل ها باری از آن سویست کوست. عقل ها، از آن طرف می آید. از فضاگشایی می آید. آن عقل من کوچکی را قربانی عشق دوست کن. عشق دوست هم حس یکتایی شما و معشوق ازلی ست.

عقلها آن سو فرستاده عقول

مانده این سو که نه معشوقست گول

صاحبان عقل های حقیقی، عقل های خود را به آن سو فرستاده اند. اما آدم های احمق و نامطلوب در این سو مانده اند.

عاقلان واقعی، عقل ها را آن سو فرستاده اند. از این عقل من ذهنی ببرد نخور، در آمده اند و در فضای زیر فکرها قرار گرفته اند و از آنجا، عقل می گیرند. در این سویی متعلق به جهان و متعلق به ذهن است و معشوق آنجا نیست، احمق ها مانده اند.

زین سر از حیرت گر این عقلت رود

هر سو مویت سر و عقلی شود

اگر بر اثر حیرت، این عقل از سرت زایل گردد، بیمناک مشو که هر سر موی تو به سر و عقلی عالی تر مبدل خواهد شد. (این بیت در خطاب به کسانی ست که از زوال عقل دنیا طلب در راه حضرت معشوق می ترسند).

اگر مثل آن زنان مصری که حیران رخ یوسف شدند، در بزرگی و بی نهایتی معشوق، حیران شوی، نگران نباش.

وقتی حیران گردیم، از جنس بی نهایت می شویم. من ذهنی نمی تواند خدا را بشناسد. وقتی یک لحظه شما حیران معشوق شده و او را می شناسید (نمی گویم بی نهایت)، عمق تان زیاد می شود. بتدریج وقتی لحظات را به تسلیم و رضا و شکر و عدم مقاومت و به شناسایی وضعیت های میرا می گذرانید و قضاوت تان فروکش می کند، آرام آرام ریشه شما عمیق تر می شود و می فهمید: از جنس خدا هستید. با دو خاصیت: **عمق بی نهایت و زندگی بی نهایت.**

عمر جاودانه را حس می کنید.

عمق بی نهایت با زندگی جاودانه یکی ست. این همان فضای یکتایی این لحظه و همان دریاست و شما از همان جنس هستید.

نترس. هر سر و مویت عقلی می شود. هر چه بگوئید و هر عملی که انجام دهید عقل است.

اندرین ره ترک کن طاق و طُرنب

تا قلاوِزت نجنبد تو مَجْنِب

در طریق الهی، حشمت و شکوه ظاهری را رها کن و تا راهنمای تو حرکت نکرد، تو از جایب تکان نخور. یعنی به راهنمایی لایق اقتدا کن و مطیع ارشاد او شو.

در راه یکی شدن با زندگی و در آمدن از من ذهنی، جلال و شکوه این جهانی را که بوسیله فکر ارائه می شود، رها کن.

اهمیت اینکه: مردم مرا چگونه می بینند؟ چگونه قضاوت می کنند؟ آیا جلال و شکوه مرا می بینند؟

و ...

طاق و طُرُنْب (جلال و شکوهی که بوسیله فکر به ما ارائه می شود و از بیرون می آید) را رها کن. تا قلاوُزت (پیشوا)، نجنبد، حرکت نکن.

راهنما، پیشوا، انسانی کامل مثل مولانا، یا خود زندگی ست. شما هر لحظه تسلیم هستیند و پیشوای شما خرد زندگی ست. خرد زندگی راهنما و پیشاهنگ شماست. هماهنگ با او حرکت کنید. بر او پیشی نگیرید. بعضی واکنش نشان می دهند. اغلب کارها را از روی ترس انجام می دهند. ترس متعلق به ذهن است. از قلاوُز زندگی نیست. کسی که کاری را از روی خشم یا ترس یا هیجان یا واکنش منفی انجام می دهد، بادم پوک می کارد. انجام دهنده من ذهنی ست و همیشه درد تولید می کند.

قلاوُز زندگی، راهنمای من دارِ تسلیم نشده، نیست. وقتی من ی با من دیگر، ستیزه می کند، چگونه نیکی و برکت خلق شود؟

آنها که من دارند، قلاوُز زندگی، راهنمایشان نیست.

هر که او بی سر بجنبد دم بود

جُنیشش چون جُنیش کژدم بود

هر کس که بدون سر حرکت کند، حرکتش مانند حرکت دم است. یعنی فاقد ارزش است. این حرکت او مانند حرکت عقرب است. اینجا، سر به معنی هادی و رهبر است. (حرکتی که با عقل و تدبیر صورت نگیرد مسلماً" به بیراهه کشیده می شود مثل دم که حرکتش ارادی و باشعور نیست. رهروی که بدون راهنما حرکت کند غالباً" به جایی نمی رسد و حرکت او شبیه حرکت عقرب است).

دم مار بریده، به این و آن سو پرتاب می شود.

ما هم در من ذهنی واکنش نشان می دهیم. بی سر به هر طرف و به هر سو کشیده می شویم. بی سرو بی خرد زندگی جنبین، جنبش دم است. این جنبین های بی سر و بی خرد زندگی، بدون اثر نیست. مانند جنبش عقرب است، نیش می زند. مار درد ایجاد می کند.

شما، به خودتان نگاه کنید. آیا جنبش شما، مانند جنبش کژدم است؟ آیا مدام قضاوت و غیبت و انتقاد می کنید؟ نقص می بینید؟ اصلاً، "نقص دیدن و انتقاد و ایده عوض کردن دیگران کار اصلی کژدم است. ما بجای انتقاد، مشاوره و رایزنی جمعی داریم. مثل سفره سیزده بدر، باید برکات را آن وسط پهن کرده، هر کس نیازش را بردارد. مثل مولانا.

انتقاد کردن و عیب دیدن و عیب جویی و عیب گفتن، کار کژدم است. تمایل به عوض کردن دیگران، کار کژدم است. در ایده هر عوض کردنی، نیش می زنیم. جان پاک بچه های مان را با انتقادات من ذهنی، نیش می زنیم. مواقعی هست که باید حرفی را با بچه مان در میان بگذاریم، آیا لطافت و نرمش و فضاگشایی در شما وجود دارد؟ مردم و همچنین فرزندان مان، دریا بودن ما را دوست دارند.

وقتی فضای زیر فکر هایمان هستیم، ریشه های عمیق در زندگی داریم. خودمان زنده هستیم همان را هم در دیگران شناسایی می کنیم.

مطلوب می شویم و مردم به ما علاقه مند می شوند. چرا؟ برای اینکه بقول مولانا: دریا باش و کشتی را برانداز. وقتی دریا می شوی و راه می افتی، با تشعشع و با انرژی و با کلام تان، اصل مردم را، از جنس زندگی و شادی و از جنس آرامش اولیه بودن شان را به آنها نشان می دهی، و آنها احساس خشنودی و رضایت می کنند. نمی خواهید دیگران را عوض کنید. بیدار که شدند، خودشان، خود را عوض می کنند.

اگر ما بر اساس کامل بودن من ذهنی مان بخواهیم مردم را اصلاح و عوض کنیم، درست نیست. مردم را کسانی عوض می کنند که قصد عوض کردن آنها را ندارند. مثل مولانا.

مولانا نمی خواهد مردم را عوض کند. هشیاری را پراکنده می کند و انتخاب را به عهده فرد می گذارد.

زبان نیز قضاوتِ نقص بین منِ ذهنی، مثل دم زهر ناک کژدم، درد ایجاد می کند.

کژرو و شب کور و زشت و زهرناک

پیشۀ او خَسَن اِجسام پاک

عقرب، کج حرکت می کند و در تاریکی نمی بیند و زشت و زهر دار است و کارش نیش زدن به انسان های پاک است. چه با رفتار و کردار ناهنجار و چه با نیش.

مولانا، از کجا به اینجا رسید؟ از اینکه ما باید ابله باشیم. اما نه ابلهی که به مسخرگی دو تو است.

بلکه، ابلهی که واله و شیدای "هو" است. مانند زنان شیدای مصری. یوسف هم از جنس حیرانی بود.

یوسف دائم به این مهم آگاه بود که:

از جنس هشیاری و زندگی هستم.

خرد زندگی این لحظه کار می کند و حوادث را در مقابل من خواهد گشود. وقتی زنده به این هشیاری ام، دیگر نگران نیستم. برای اینکه اجازه داده ام که خدا روی من کار کند و راه زندگی را برابم بگشاید.

- خرد بی منتهی کائنات گرم در کار است، زندگی کوچک شخصی مرا هم اداره می کند.

من ذهنی، کژدم، شب کور است و زهرناک. راه می رود و با قضاوت ها و با دیدن نقص ها به همه نیش می زند. دائم در جستجوی نقص است، کمال را نمی بیند.

الگوهای من ذهنی، برای بیداری ما طراحی شده اند.

اگر عقرب باشیم، بالاخره روزی مردم جمع شده و با برخورد قاطع و ضربات شان ما را متوجه زیاده روی مان می کنند. که بیدار کننده ست.

پیشه این عقرب، پیشه این من ذهنی، خستن (زخم زدن)، به اجسام (روح های)، پاک است.

عقرب های من ذهنی، با عارفان، همانها که می خواهند مردم را از توهم و خواب ذهن بیدار کنند، دشمنی می کنند.

سر بکوب آن را که سرش این بود

خُلق و خوی مستمرش این بود

او را که باطنی این گونه دارد سرکوب کن. سرشت و طبع همیشگی او همین است که این و آن را آزرده سازد. ما باید: روی کژدم خودمان کار کنیم و با بقیه کار نداشته باشیم.

باید سر این من ذهنی، این کژدم را کوبید. سر من ذهنی را نه با خشونت بلکه با شناسایی و با اهمیت ندادن به الگوهای آن، باید کوبید.

با صبر و تسلیم، که اتفاق لحظه را بدون قید و شرط و بدون قضاوت می پذیرد و حتی گاهی با پذیرش درد هشیارانه، سر این من ذهنی کوبیده می شود.

خلق و خوی مستمر این من ذهنی، مثل عقرب دائم، نیش زدن است.

خود صلاح اوست آن سر کوفتن

تا رهد جان ریزه اش ز آن شوم تن

واستان از دست دیوانه سلاح

تا ز تو راضی شود عدل و صلاح

سرکوفتن من ذهنی، به صلاح او هم هست گرچه درد می کشد. تا جان کوچولوی من ذهنی (جان بزرگ، بعد از زاییده شدن از من ذهنی ست)، از آن شوم تن زاده شود.

(جان ریزه، همان روح حقیر و ناقصی ست که به علت عدم برخورد با نفس آماره، به نور معرفت مُنور نگشته و به کمال نرسیده).

وجود من ذهنی برای مدتی (مثلاً تا ده سالگی)، در مشغول شدن به آب و گل، خوب و مفید بود (نه تا 90 سال). رحم مادر هم تا مدتی برای نگهداری جنین مناسب است، اما اگر این موجود بخواد به مدت سه سال در رحم مادر بماند؟!، ما استفاده از رحم مادر را بلد نیستیم.

سلاح را از دست دیوانه (کسی که در تسلط نفس و شهوت است)، بگیر. تا عدل و صلاح یا آدم های خردمند از تو راضی شوند.

سلاح ما، در دست من ذهنی ست و من ذهنی دیوانه ست.

چون سلاحش هست و عقلش نه، ببند

دست او را ورنه آرد صد گزند

دیوانه چون سلاح دارد و عقل ندارد، باید دست او را ببندی. و الا به این و آن ضررها و آسیب های بسیار می رساند.

بیلاج را به دست من ذهنی ندهید.

برگردیم به دنباله غزل شماره ۱۹۰۵ مولوی، دیوان شمس:

وگر بیدار کردت زلف درهم

خیال و خواب درهم را رها کن

زلف در هم، زلف پریشان معشوق، شما را از این خواب آشفته بیدار می کند. پادمان باشد که در هر خوابی، یک خواب بیننده وجود دارد. شما شب می خوابید ولو اینکه خواب آشفته دیده باشید، مثلاً "پای تان از بلندای کوه می لغزد و در حال افتادن هستید، خوشحال می شوید که از خواب بیدار شدید. پس، شما خواب بیننده بودید. یک درجه بالاتر، هشیاری حضور وارد ذهن شده و خواب درهم و نگران کننده می بیند. این تصور که فرم ها جاودانه هستند، خواب ترسناک و درهم است. فرم ها از بین می روند. بهترین راه این است که ما این خواب را نبینیم. زلف درهم و پریشان و زیبای معشوق، خدا، شما را از این خواب بیدار می کند. بعضی از مواقع بیداری با درد همراه است. چیزی را که با آن شدیداً هم هویت هستیم، از دست می دهیم. ناراحت می شویم. شما ممکن است یکی از آنها باشید. الان خواب پریشان می بینید، ناراحت اید، بدان که معشوق تو را بیدار و یاد آوری ات می کند: تو هشیاری هستی، الان خواب در هم می بینی، این خواب درهم را رها کن. - تو قدری از این خواب آشفته بیدار شوی و روی پای خود، قائم شوی. خواب ذهن، دائماً پریشان است. خواب جاودانگی چیزهای گذراست. خواب هم هویت شدن با مقولات گذراست. ما به این مقولات با تصور اینکه ماندنی هستند، چسبیده ایم. از جمله بدن مان. بدن ما هم مانند همان کشتی ست که با آن هم هویت ایم. فکر می کنیم ماندنی ست. البته اگر بیدار شویم، خرد و شادی زندگی بر این بدن هم اثر سازنده دارد. وقتی در کشتی هستیم این بدن هم از فیض الهی بی نصیب می شود.

نَفَخْت فِیه من روحی رسیده ست

غم بیش و غم کم را رها کن

(آیه قرآن است): خداوند ما را از گل (مواد شیمیایی)، ساخته و از نفس خود در ما دمیده است. مولانا، این معنا را از آن می گیرد که: - ما کامل ترین باشنده هستیم، این لحظه، نفس خدا بصورت عشق، بصورت لطافت و شادی و خرد از ما بیان می شود، ولی ما، بخاطر غم بیش و کم، مانع ایجاد می کنیم. بیش و کم مربوط به ذهن است. من ذهنی که با فکرهای هم هویت شده کار می کند، دائم به کاستی ها نظر دارد. گاهی هم به اضافه ها ایراد دارد. خلاصه غم بیش و کم دارد. در حالیکه نفس خدا کامل است.

کامل جان آمده ای، دست به استاد مده. مولانا، به تکرار یاد آوری می کند: - اگر ما این لحظه، تسلیم باشیم، نفس خدا از ما بیان می شود. آن انرژی که از ما بیان و ابراز می شود، نفس خدایی ست. رسیده. یعنی جهان به نحوی تکامل پیدا کرده که نفس ایزدی می تواند از طریق باشنده ای بیان شود. حال، آن باشنده (انسان)، مشغول بیش و کم است: چه کم داریم؟ چرا زیاد است؟ چرا به حدی که من می خواهم نیست؟، اینها فکر است و توهم. اصل نیست. - زندگی این لحظه در درون شما، زندگی می شود و سرشار در حال ریزش به جهان بیرون است، مانع نشوید و اجازه دهید که در بدن شما زندگی شود. بدن تان را راحت و آرام کند و ستیزه و بی قراری از بین برود.

مسلم کن دل از هستی مسلم

امید نامسلم را رها کن

وقتی، به حضور، هشیار می شویم، بطور قطع و یقین و مسلم، بدون گیرک های جهانی می دانیم که از جنس زندگی یکتا هستیم و از خودمان زندگی داریم. دلت را از هستی ایزدی مسلم کن، شک نداشته باش. با این من، نمی توان گفت که من زنده ام.

وقتی از شما بپرسیم: آیا شما زنده اید؟ پاسخ خواهید داد: یک دقیقه قبل، چک کردم، زنده بودم. طی این یک دقیقه هم که نمرده ام، پس، باید زنده باشم. این پاسخ ذهن است. ولی وقتی شما در این لحظه زنده باشید، حس شادی در تمام ذرات وجودتان مرتعش است و حس زنده بودن می کنید و بدون کمک فکر، مسلم می دانید که زنده اید.

اگر امید داریم که در آینده به چیزهایی برسیم و آتموقع زندگی مان شروع شود، این امید نامسلم و فکر واهی ست. من ذهنی در هر شرایطی، رسیدن به موردی را در آینده، برای گرفتن زندگی، مد نظر دارد. من نمی گویم: نباید هدف داشت. وقتی هدف مادی داریم:

- اول باید فضا را باز کنیم، به حضور زنده شویم. انرژی و خرد زندگی در راه رسیدن به آن هدف، جاری ست. لحظه بعد جاری ست، لحظه بعد جاری ست و ...

ممکن است شما بخواهید صد میلیون دلار پول داشته باشید، خانه بزرگ داشته باشید، اشکالی ندارد، ولی این امید نامسلم که: اگر به آنجا رسیدم، زندگی شروع خواهد شد، توهم و خیال واهی ست. زیرا این لحظه، زندگی در هر کس پر و جاری و می تواند زندگی شود. ربطی به داشتن و نداشتن، رسیدن به چیزی یا نرسیدن به آن، ندارد. زندگی را نباید به بعد حواله داد:

اگر رسیدم، آنجا زندگی ام شروع خواهد شد.

کسی که در این کشتی ست، ذهن است. دائم فکری، فکر دیگر را نگاه می کند. وقتی در این کشتی ست اصلاً "زنده نیست. وقتی ما خودمان را بصورت مفهوم می بینیم، خودمان را کشته ایم.

هر چیزی را هم که بصورت مفهوم و فکری می بینیم، کشته ایم. برای ما، درخت، حیوان، مرده است. کسان دیگر، علیرغم اینکه زنده اند اما برای ما مجسمه اند، چون خودمان مفهوم و از جنس فکر هستیم، همه چیز را بصورت فکر می بینیم.

- هر قدر دیدن، بصورت فکر، بیشتر باشد، همانقدر هم ما، چیزها را بی جان می کنیم. در حالیکه:

در جهان همه چیز جان دارد.

شما داخل آهن را نگاه کنید. اجسامی که ما می گوئیم بی روح اند. اینها روح دارند.

اتم ها و ملکول ها در حال جوش و خروش اند. در حال حرکت اند و زنده هستند.

برای ما بی جان اند. چرا؟ برای ما آهن یک مفهوم است. درخت هم یک مفهوم است.

در حالیکه: درخت زنده ست. آهن هم زنده ست. البته، نه آن زنده ای که ذهن می شناسد.

این حرکت ملکولی، اتمی در همه چیز هست. ولی برای ما؟!، هر چه که راه می رود، مثل آدم و حیوان زنده ست. اتفاقاً:

- وقتی ما به حضور زنده می شویم بیش مان نسبت به جهان عوض می شود.

- رابطه مان با اجسام، با نباتات، با حیوانات، با انسان، عوض می شود.

- وقتی به طبیعت می رویم، زندگی را می بینیم.

نه اینکه در جنگل راه برویم و به فکر خرید و فروش باشیم.

از جنس حضور که باشیم، زندگی را می بینیم.

- در دم زندگی را حس می کنیم.

اینها کیفیت هایی نیستند که بتوانیم با فکر، به آنها بپردازیم.

فراموش نکنیم:

ما در جهان مادی بوسیله فکر، کارها را انجام، و اداره می کنیم. همه چیز بصورت فکر است.

اما نکته مهم این است که:

آیا این فکر، از ذهن می آید؟، یا از فضای حضور بلند می شود؟.

در فکر، خرد وجود دارد؟، یا مثل دم، بی سر می جنبد؟.

بگیر ای شیرزاده خوی شیران

سگان نامعلم را رها کن

ما شیر زاده و فرزند زندگی هستیم. باید خوی شیران را بگیریم. اگر خوی شیران را بگیریم، نمی ترسیم. شجاع هستیم. بخشنده هستیم. بزرگ و قوی و فضا گشا و این دم زنده هستیم.

من ذهنی تربیت نشده نیستیم.

منظور از سگ نامعلم، سگ تربیت نشده، من های ذهنی تربیت نشده ست.

قبلا" از عقرب مثال زد و اینجا از سگی که ممکن است دیگران را با قضاوت و با فکرهای بد و بدگمانی و تردیدش، گاز بگیرد.

حال، اگر این من ذهنی را، تربیت هم نکنیم به درد نمی خورد. قدیم سگ ها را برای شکار و نگهداری تربیت می کردند. الان هم می کنند. اما اگر سگ را تربیت هم نکنیم، باز سگ است.

منظور این است که مثلا": یک من ذهنی تربیت شده می گوید:

من قانون را رعایت می کنم، ولی اگر قانون اجازه دهد، تمام اموال شما را قورت می دهم. اگر بتوانم از طریق کانال های قانونی، هر چه بیشتر، بدست می آورم. ولی باید طبق قانون باشد. زرنگم راه های قانونی را هم می شناسم. این سگ با تربیت است.

سگ بی تربیت هم که اصلا" تابع هیچ قانونی نیست.

به من ذهنی، اعتمادی نیست. ولی:

ما، من ذهنی نیستیم. خلاصه:

ما نباید از سگان نامعلم تقلید کنیم. شما نگذارید مبنای ارتباط تان را با مردم، مردم تعیین کنند. ممکن است من ذهنی داشته باشند. کسی با شما به تندی و با پرخاشگری صحبت می کند، از او تقلید نمی کنید، شما فساداری می کنید. تأمل دارید. نمی گوئید: سگ نامعلم است.

ما می گوئیم: چون جمع این چنین است، پس، من هم باید مشابه جمع باشم. نه.

اتفاقا": این مهم، این بیداری، عملی تک به تک است.

چرا؟ می گوئیم: نورافکن روی خودمان باید باشد؟ درست است که بدرازا می کشد و سخت است، ولی تک به تک باید کار کنیم.

من ذهنی، کار تک به تک را قبول ندارد. توقع دارد که مثلا": یکبار، هزار نفر به حضور برسند. اینگونه نیست.

می گویند: اگر یک روز، تعداد زیادی انسان، به حضور برسند، سپس، این به حضور رسیدن ها، از مرز یک نقطه بحرانی و خاص عبور کند، راه برای بقیه هموار و آسان می شود.

نظر درستی هم هست که می گویند: ابتدا، روی زمین، پر از سبزه بوده. پس از مدتی طولانی، یک گل پا به عرصه حضور گذاشت. شاید چندین هزار سال دیگر گذشت و یک گل دیگر پیدا شده.

گلی دیگر و گلی دیگر و گل بعدی و ... و بالاخره آنقدر تعداد گل ها زیاد شد و به نقطه بحرانی رسید، انفجار گل روی کره زمین رخ داد.

الآن ما نگران گل نیستیم. در حالیکه روزی، روی کره زمین اصلا" گل وجود نداشت.

حضور هم همینطور است. بندریج زیاد می شود، اما تک به تک. با یک ورد، نمی توان حضور دسته جمعی داشت.

حریصان را جگرخون بین و گرگین

گر و ناسور محکم را رها کن

حریصان کسانی هستند که: دائم، می خواهند. دائم می خواهند به من فکری خود اضافه کنند. این حرص و اضافه خواهی، ممکن است مال دنیا باشد، ممکن است تأییدیه گرفتن باشد، ممکن است ثواب آخرت باشد (حریص آن دنیا)، می خواهند برای آنجا جمع کنند.

اینها، از اینکه به انتهای حرص خود نمی رسند، جگر خون اند. در هر رسیدنی، ذهن شان باز، چیز دیگری را نشان می دهد و می طلبد. این دور جگر خونی همواره ادامه دارد.

گرگین (مرض خارش و کچلی)، هستند. مرض کچلی و خارش دارند. حیوانات هم مثل انسان، گری را می گیرند. مشخصه اش، این است که می خارد. این من ذهنی، کچل است، برای اینکه می خارد.

به همین دلیل است که ما فکر می کنیم، هر فکری که از سر ما بلند می شود، می خارد، درست مثل خاریدن است. یعنی:

ما بدون فکر زندگی نمی کنیم، حریص هم، دائما" فکر خواستن است.

- اگر ما، موتور این تسمه نقاله خواستن را خاموش کنیم، رها می شویم.

بارها گفته ایم:

- من ذهنی بیشتر به خواستن زنده است تا به داشتن.

اصلا" من ذهنی بیشتر اوقات نمیداند چه دارد، اگر می دانست، شکر گزار بود.

اگر از حریص، که همچنان در تب و تاب خواستن است، بپرسید: چقدر پول داری؟ می گوید:

نمی دانم. بپرسید: پس، برای چه؟ اینقدر می خواهی؟ نمی داند چرا، ولی باز می خواهد.

من ذهنی، برای زنده ماندن، به "خواستن"، احتیاج دارد.

ما باید، این موتور خواستن را در خودمان خاموش کنیم.

- پس از مدتی اصلاً "نیاید بخوایم."

اما حریص ها، جگر خون هستند و به مرض کچلی دچار شده اند، فکرشان دائم می خارد، یعنی می خواهد. فکر خواستن و رسیدن به آنچه که می خواهد، حریص را رها نمی کند.

حریص فکر می کند: هر قدر اضافه کند، همانقدر هم زندگی اش، بودن اش، اضافه می شود.

در حالیکه، گر و ناسور و محکم است: این کچلی و گری در بعضی ها عمیقاً برقرار شده و ریشه دوانده. آن را بخارانیذ زخم تر می شود.

ولی ما می توانیم رهایش کنیم.

بر آن آرد تو را حرص چو آزر

که ابراهیم ادهم را رها کن

آزر، بت تراش و پدر ابراهیم خلیل بود.

حرص، بت تراش و بت پرست است. حرص از فکر درست شده و خدا یا زندگی را نمی شناسد. فقط چیزی را می شناسد که به او اضافه خواهد شد و آن، فکر است. به نظرش می آید که با این اضافه شدن، اعتبار و زندگی اش بیشتر خواهد شد.

ما حرص را دست کم گرفته ایم. این خواست بی وقفه ما، کار را به آنجا می رساند که می گوید: ابراهیم ادهم را رها کن. ابراهیم ادهم همان هشیاری حضور است. ادهم، همان سرنوشت بودا را دارد. شهزاده ای بلخی بود که پادشاهی را رها، و روی خود کارکرد. یکی از عارفان قرن دوم بود که مولانا از او به نیکی یاد می کند.

گفتیم: سمیل هشیاری حضور است. حرص چو آزر، ما را به آنجا می رساند که می گوید: خدا و هشیاری حضور و زنده شدن و ... را رهاکن، بدر نمی خورد. ما هم قبول می کنیم.

در اینجا، اجازه بدهید که در مورد این کچلی و زخم کهنه من ذهنی که مولانا اسمش را حرص گذاشت، برایتان کمی بیشتر توضیح دهم.

از مثنوی دفتر چهارم، بیت 1935

آغاز می شود و مربوط است به اینکه:

غلامی، روزی اش کم می شود، یعنی نقص و کمی را می بیند، و در توهم و در حرص، به نامه نگاری با شاه می پردازد و از کم بودن سهم اش شکایت می کند. شاه نامه را می خواند ولی جوابش را نمی دهد. دوباره این بنده نامه می نویسد و چندین بار نامه نگاری را تکرار می کند، فکر می کند که پستی نامه ها را بدست شاه نرسانده یا آشیپ و اطرافیان نامه را دور انداخته و بدست پادشاه نرسانده اند. خلاصه:

ما هم، از روی حرص و با امید نامسلم اینکه اگر چیزی به ما اضافه شود به زندگی خواهیم رسید، خواستن را ادامه می دهیم. مولانا رابطه غلام و پادشاه را به رابطه بین ما و زندگی که البته عبارت ما و زندگی، طبق قرارداد قابل گفتگوست، اما شما پشت آن می دانید که ما و زندگی یکی هستیم.

ما خواستن مان را ادامه می دهیم، فکر می کنیم که خدا ما را فراموش کرده و ناراضی می شویم. در ذهن مان یک من داریم و یک خدا. مدام هم، می خواهیم و شکایت می کنیم و فکر می کنیم که خدا شکوه های ما را نمی شنود. شکایت را به زبان می آوریم. در حالیکه، از همان ابتدا، رفتار ما زیر نظر او بوده.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت 1935

نامه دیگر نوشت آن بدگمان

پُر ز تشنیع و نفیر و پُر فغان

آن غلام بدگمان نامه ای دیگر به شاه نوشت که آکنده از بدگویی و ناله و فغان بود.

این شیوه برخورد، رفتار تعداد زیادی از انسان ها را بیان می کند:

یک نامه دیگر می نویسیم که روزی ما کم است و زندگی ما ناقص است و می خواهیم این زندگی را کامل کنیم.

یکی از نکاتی که مولانا در این چند بیت می خواهد نشان دهد، مسری بودن کچلی این من ذهنی ست. مسری بودن حرص. همانطور که مرض خارش مسری است.

می گوید: ما انسان ها، حرص را از دیگران یاد می گیریم. پس، مسئولیت به عهده پدرها و مادرهاست که اینقدر حرص نباشند و اینقدر توقع نداشته باشند و اینقدر در آینده نامسلم نباشند و از طریق فکر و ارتعاش این اداهای من ذهنی را که اسمش حرص است به فرزندان شان منتقل نکنند. این بنده، چند نامه نوشته به خیال آنکه نامه به دست شاه نرسیده، نامه ای دیگر سرشار از خشم و بدگویی و ناله و فغان می نویسد.

ما نیز، در من ذهنی مان، بسیار ناراضی هستیم. با خشم و نارضایتی و بطورتوهمی از باشنده ای به نام خدا حرف می زنیم. غافل از اینکه:

ما، خدا، یکی هستیم.

که یکی رُقعہ نبشتم پیش شه

ای عجب آنجا رسید و یافت ره؟

غلام نوشت که قبلاً "نیز رُقعہ (نامه ای) به حضور شاه نوشتم اما نمی دانم رسید یا نه؟ البته که می رسد. از کلمات: تشنیع و نفیر و فغان، متوجه می شویم که: نباید شکایت کنیم. این آدم، شکایت می کند. بعد، می رنجد. بعد خشمگین می شود و بعد قهر می کند. این چهار مورد را مولانا تأکید دارد: دور بیندازید. اگر در خانواده ها یاد بگیریم اینقدر متوقع نباشیم، یاد بگیریم بی انتظار باشیم، این همه خواستن و رنجش و خشم و قهر هم بوجود نمی آید. فقط زن و شوهر با هم قهر نمی کنند.

با هر قهری، ما از خدا هم قهر می کنیم:

من نامه نوشتم و مطمئن نیستم که رسیده.

نامه، حتماً رسیده.

آن دگر را خواند هم آن خوبُخُد

هم نداد او را جواب و تن یزد

آن شاه زیبا رو، آن نامه را نیز خواند اما هیچ جوابی بدان نداد و ساکت شد.

آن خوب خُد (زیبارو، خدا)، این شکایت شما را هم شنید و نفرین هایتان را هم خواند. آیا اگر شکایت کنید، بهتر می شود؟ نه. بد تر می شود. زیاد بخواهید، ناراحتی ایجاد کنید، خشمگین بشوید، بهتر می شود؟ نه. خدا، زندگی، از جنس فراوانی ست. کسانی که خشنودند و شادند بیشتر به آنها می دهد و شادشان می کند و آنها که ندارند و غمگین اند و خشمگین هستند و رنجیده اند باز هم از آنها کم می کند، یعنی آنها از خودشان کم می کنند.

یکی به فراوانی خدا معتقد است پس بنا براین خود فراوانی ست. به فراوانی خودش می رسد. خودش ایجاد می کند.

همه چیزها را ما خودمان ایجاد می کنیم:

آیا از جنس زندگی هستیم؟ آیا از جنس من ذهنی؟ یا حرص هستیم؟

این آدم، از جنس حرص است.

خشک می آورد او را شهریار

او مکرر کرد رُقعہ پنج بار

شاه از پاسخ دادن به نامه غلام سکوت می کرد. اما غلام پنج نامه پی در پی نوشت.

خشک می آورد (ساکت می ماند)، خدا، در مقابل ما که شکایت می کنیم ساکت و ساکن است جواب نمی دهد. او پنج بار (هزار بار، ده هزار بار)، نامه را تکرار کرد.

گفت حاجب آخر او بنده شماسست

گر جوابش بر نویسی هم رواست

حاجب (دربان)، به شاه گفت: شاه، این بنده شماسست. اگر جوابش را بنویسید، سزاوار است.

از شَهی تو چه کم گردد؟ اگر

بر غلام و بنده اندازی نظر

از خدایی خدا چه کم می شود اگر به این غلام و بنده، نظر و توجهی کنی و کارش را راه بیندازی. اینطور نیست. ما باید بیدار شویم.

تا زمانی که شکایت می کنیم و باحرص می خواهیم و خشمگین می شویم و قهر می کنیم، خیری نیست.

- وقتی رضایت داریم و شکر می کنیم و تسلیم هستیم، تازه خبر شروع می شود.

یک هشیاری هست. شما یا یکتا هستید و خوبی و نیکی می آفرینید یا درد.

گفت این سهلست اما احمقست

مرد احمق زشت و مردود حقست

شاه، مولانا گفت: این کار آسان است اما او، بشر، غلامی، احمق و نادان است و شخص احمق، منفور و مطرود درگاه الهی است، زیرا در دویی ست.

یکتایی: تو مرا دو می بینی! خودت را توهم، و من را هم توهم می بینی.

توهم، یعنی: می خواهی فکر را به فکر اضافه کنی. فکر را وجود خودت کرده ای.

من تو را بیدار می کنم ولی تو، در مسیر من و خودت مانع ایجاد می کنی.

کارها و حماقتی که می کنی، درد زاست.

جایی دیگر گفت: این عقرب زشت، دائم غیبت و قضاوت و مقاومت می کند.

مولانا، در جایی دیگر:

من همی کوشم پی تو، تو مکوش

صبح نزدیک است؛ خاموش کم خروش

صبح نزدیک است. از خواب ذهن بیدار می شوی. فقط خاموش باش.

گفتیم: در مرکز این آموزش، خاموشی و تسلیم قرار دارد.

هر چه کمتر حرف بزنیم و هر چه کمتر بخواهیم، بهتر است.

این بدان معنی نیست که انسان های جوان، چیزی نخواهند، هدف نداشته باشند، البته، شما می توانید زیاد بخواهید اما زمینه آن، خرد زندگی باشد. خواستن تان بر

اساس خرد زندگی باشد. نیاز روان شناختی نباشد. هوا، نان، غذا، مسکن، نیازهای واقعی هستند.

- تأیید مردم، نیاز واقعی نیست.

- خواهان ورشکستگی دیگران بودن، نیاز واقعی نیست. نیاز من ذهنی ست.

- زیاد جمع کردن، به مردم پز دادن، سواد خود را به رخ دیگران کشیدن، خود را دانشمند وانمود کردن و تمایل به مشهور شدن و ... نیاز واقعی نیست.

خواست های روان شناختی و دروغین و مصنوعی، نیاز واقعی انسان نیست.

اما من ذهنی مردود حق هم هست. به آن کشتی روی آب، از پایین، آب به آن نیرو وارد می کند که می تواند روی آب بماند.

زندگی نمی گذارد که با توهم وارد آن شویم باید اصیل و ساده شویم و توهم را ببندازیم.

زندگی، جنس خود را می پذیرد.

گرچه آمرزم گناه و زلتش

هم کند بر من سرایت علتش

اگر گناه و خطای او را ببخشم، بیماری روحی و اخلاقی اش به من نیز سرایت می کند. یعنی اگر به انحراف اخلاقی او بی توجه باشیم، رفته رفته برای من نیز

امری عادی می شود.

اما، می بخشم، می آمرزم.

اگر انسان بفهمد که در توهم است من از همه گناهان و اشتباهات گذشته اش می گذرم. اشتباهات گذشته هم توهم فکری ست. اصلاً گذشته ای وجود ندارد. این

لحظه فقط وجود دارد.

هر کار خوب یا هر کار بدی که انجام داده اید، تمام شده. البته آثارش ممکن است مانده باشد.

اگر این لحظه زنده شده باشید، می توانید آرام آرام آفتاب خرد خودتان را روی آن آثار ببندازید و آن آثار را از بین ببرید. زندگی می خواهد شما خلاص شوید.

اگر چه زلت (لغزش - گناه)، او را می بخشم، اما، مرض کچلی و حرص اش، به من سرایت می کند.

- حرص سرایت کننده ست.

اگر شما با آدم های حریص رفیق هستید، مرض شان به شما هم منتقل می شود. اگر شما با یک انسان عارف دوست هستید، پاکی و عدم نیازهای روان شناختی اش

روی شما اثر می گذارد.

شاه می گوید: من نمی توانم توهم و حرص توهم را ببذیرم.

آیا هر انسانی از جنس شاه است؟ **پله.**

- این انسان، راضی نیست و به من شکایت می کند. این لحظه، تسلیم و خشنود نیست، شکر نمی کند، از جنس من است اما به آن اقرار نمی کند، به حرص دچار است. حرص را به من، که بصورت انسان های دیگر ظاهر شده ام، منتقل می کند.

صد کس از گرگین همه گرگین شوند

خاصه این گرّ خبیث ناپسند

یک انسان گر، که به کچلی اش هم افتخار می کند، سرش را خارانده و زخم کرده، (حرصی که جا افتاده و برقرار شده) کچلی اش را به هزاران نفر می دهد. مخصوصاً این کچل خبیث و ناپسند، بدجنس است.

این گرگین ()، غزل مان را هم می توانستیم گرگین ()، بخوانیم. بعضی جاها مولانا گرگین () می نویسد اما گرگین ()، را هم یادآوری می کند. انسانی که حرص دارد ضعیف است. اما کمی که قدرتش بیشتر شود، مثل گرگ درنده می شود. آدم می کشد، شکنجه می کند، خرابکاری می کند، بمب می اندازد، و ... اما ابتدا، ضعیف است.

اصلاً ذات من ذهنی، خبیث است چون فاقد خرد و برکت خدایی ست. در هر کاری درد ایجاد می کند. مخصوصاً آن نوع بسیار حریص آن.

گرّ کم عقلی میباید گیر را

شوم او بی آب دارد ابر را

خدا نکند که حتی کافر نیز دچار بیماری حماقت و سبک مغزی شود. زیرا شومی و بدشگونی و حماقت او حتی ابرهای آسمان را بی آب می کند. یعنی رحمت و برکت را از بین می برد و سبب بلا و مصیبت می شود. نمی گذارد که برکت خدا به جان و به فکر برسد. کچلی کم عقلی، کم عقلی یعنی عقل من ذهنی، که از خرد زندگی برخوردار نیست، گیر (کافر)، را هم میباید.

نم نیارد ابر از شومی او

شهر شد ویرانه از بومی او

از شومی حریص (انسان من ذهنی)، از ابر زندگی باران نمی بارد و برکت نمی دهد.

یعنی اگر من، حریص ام، اگر شکایت و ناله می کنم و ناراضی ام و انتظار دارم، توقعات فراوان دارم و بعلت توقعاتم می رنجم، خشمگین می شوم و قهر می کنم، و ...

شما انتظار درست شدن زندگی تان را نداشته باشید. از بومی (بدشگونی - جغدی)، او حتی شهرها ویرانه می شوند.

بی سواد و عقب مانده هم می تواند حریص باشد. مگر در یک عده عقب افتاده حرص نیست؟

حرص به فقیر و غنی نگاه نمی کند.

انسانی هم که در خیابان می خوابد، می تواند حریص باشد.

حرص یک بافت ذهنی ست، این بدان معنا نیست که آدم فقیر، حریص نیست. یکی حرص صد میلیون دلار دارد، یکی حرص یک دلار.

هر دو حرص است.

از گرّ آن احمقان طوفان نوح

کرد ویران عالمی را در فُضوح

چنانکه بر اثر گری روحی و نادانی آن نابخردان، طوفان نوح برخاست و جهانی را با رسوایی و فضاقت ویران کرد.

راجع به قوم نوح حرف می زند. طوفان نوح عالمی را فُضوح (ویران)، کرد.

مولانا به این قصه ها اشاره می کند که ما متوجه شویم:

حرص انسان ها، مخصوصاً انسان هایی که انسان های دیگر را اداره می کنند، سمّت مدیریت دارند، می تواند چه اقتضاحاتی ببار آورد و عالمی را ویران کند.

گفت پیغامبر که احمق هر که هست

او عدوّ ماست و غول رهنست

پیامبر فرمود: هر کس احمق و نادان باشد، دشمن ما و غول راهزن است. (منظور از غول، آن حيله گرانی ست که در کسوت ارشاد و اصلاح در می آیند).

هر کس که عقل من ذهنی دارد، هر که باشد، احمق و دشمن ماست و غول رهن است.

غول در بیابان ها، انسان ها را به بیراهه می برد. آدرس عوضی می دهد.

هر که او عاقل بود از جان ماست

روح او و ریح او ریحان ماست

حضرت رسول فرموده: هر کسی که عقل و خرد هشیاری حضور دارد، او جانِ ماست. او روحِ ماست و بوی خوش ما و گل و گلزارِ ماست.

عقل، دشنام دهد، من راضیم

زانک فیضی دارد از فیاضیم

عقل، خرد زندگی، اگر به من دشنام دهد، راضی هستم و می پذیرم، برای اینکه آن دشنام، اثری از فیاضی من دارد. اما نه من ذهنی. یعنی من که خرد زندگی هستم، اگر یکی دیگر که او هم خرد زندگی ست، چیز بدی به من بگوید، حتماً اثر خوبی در آن است، باید گوش کنم.

نبود آن دشنام او بی فایده

نبود آن مهمانیش بی مایده

دشمنی و ناسزاگویی عقل، بی فایده نیست و مهمانی اش هم بدون مایده (غذا)، نیست.

حتماً نانی، فایده ای، برای من دارد.

پس، می بینید که مولانا، چقدر بین عقلی منِ ذهنی و عقلِ هشیاری حضور فرق می گذارد.

ما دنبال عقلِ یکتایی هستیم. یعنی هیچ کاری از این واجب تر نیست که ما خودمان را از گیرِ منِ ذهنی مخصوصاً حرص آن برهانیم. تا زمانی که حرص داریم، عقل من ذهنی برایمان گرفتاری ایجاد خواهد کرد.

احمق ار حلوا نهد اندر لبم

من از آن حلوی او اندر تبم

اگر آدم احمق، عقل من ذهنی دار، حلوا و شیرینی در دهانم بگذارد، از حلوا و شیرینی او در تب و تابم. مرا مریض می کند.

پس، ما از انسان های منِ ذهنی حلوا و تأیید نمی خواهیم. نمی خواهیم که به ما کمک کنند و نمی خواهیم که دوست ما شوند. ما را حمایت کنند. عقل شان را هم نمی خواهیم از آنها تقلید نمی کنیم. نمی توانند مانع کار ما شوند برای اینکه ما به آنها واکنش نشان نمی دهیم. کسی که من خودش را بزرگ می کند ما فوراً می فهمیم.

کسی که تحت آموزش تعالیم مولاناست، می تواند تشخیص دهد که کسی حرص و منِ ذهنی دارد؟ یا ندارد.

ما حلوی شان را نمی خواهیم.

این یقین دان گر لطیف و روشنی

نیست بوسه کون خر را چاشنی

مولانا در اینجا، رفتار و حرف منِ ذهنی را به نشیمنگاه خر و صدای آن، یعنی به بی ارزشی تشبیه می کند. هشدارمان می دهد و می گوید:

اگر روشن و لطیف هستی، این را یقین بدان: بوسیدن نشیمنگاه خر، هیچ مزه ندارد. دنبالش نباش.

ما الان خود را شناسایی می کنیم. اگر از روی خشم و ترس و توقع و انتظار و رنجش و کینه و ... حرف می زنیم، از موضع منِ ذهنی ست که مولانا به نشیمنگاه خر تشبیه کرده. این تذکرات جهت آگاهی ماست.

ما که در از این لحظه و در این لحظه، تسلیم و راضی نیستیم، از کجا شروع شده؟ از آن غلامی که شکایت می کرد مبنی بر اینکه: سهم ام کم است.

چگونه شبیه آن غلامیم؟

با شکایت و نقص ها را دیدن. نقص ها را گفتن و انتقاد کردن و میل به عوض کردن مردم داشتن. توقع داشتن، و اگر برآورده نکنند، رنجیدن و قهر کردن.

هر کسی، قهر کند، این شعر در رابطه با او معتبر است.

سببالت گنده کند بی فایده

جامه از دیگش سیه بی مایده

مردم، غذای گندیده که ارزش غذایی ندارد، به تو می دهند. سبب ات را با غذای گندیده آلوده می کنند.

من ذهنی حریص است. شکایت می کند. لباس ما از دیگ بدون غذای او سیاه می شود.

پس، ما به عنوان هشیاری حضور، با منِ ذهنی قاطی نمی شویم. سیاهی اش می ماند. یکی از مشخصات منِ ذهنی این است که همیشه حرص دارد.

خواستن اش بر اساس نیازهای روان شناختی ست و خودش هم متوجه نیست. شما که مولانا را می شناسید، حرص را هم هر جا که ببینید، می شناسید.

مایده عقلست نی نان و شیوی

نور عقلست ای پسر جان را عذی

دوباره مولانا همان مطلبی را که قبلاً اشاره کرده بود، یاد آوری می کند:

قوت حیوانی مر او را ناسزا ست

قوت اصلی پسر نور خداست

غذای حقیقی آدمی، معارف و روحانیات است و نه طعام های سفره.

مایده (غذا)، عقلی ست که از آنطرف می آید. آن موقع که شما، در حال تسلیم هستید، نه نان و شوی. (کباب). ای پسر، برای جان ما، عقل زندگی غذاست.

نیست غیر نور آدم را خورش

از جز آن جان نیابد پرورش

غیر از نور ایمان و ایقان، خوراکی برای انسان نیست.

روح انسان جز با طعام معنوی پرورش نمی یابد. آدم خورش دیگری ندارد.

یعنی این لحظه، برای ما انسان ها که باید از ذهن زاینده شویم، نور و خرد و برکتی که از آنطرف می آید، پذیرش اتفاق این لحظه، تنها غذا ست.

غیر آن نور، جان نمی تواند با چیز دیگری پرورش یابد.

شما توجه کنید: اگر فقط هشیاری جسمی دارید، همه اش روی باورها و باورهای گذشته، روی هم هویت شدگی ها، روی اجسام متمرکز، هستید توجه تان را از این

مقوله جهانی برداشته، روی مقوله ای دیگر می گذارید و ... جلوی نور را گرفته اید.

زین خورشها اندک اندک باز پر

کین غذای خر بود نه آن خر

از طعام جسمانی تدریجا" جدا شو زیرا این طعام ها از آن الاغ و حیوان است.

از خورش های این جهانی، یعنی کشیدن هویت از چیزها، از متعلقات، هر چه که با آن هم هویت شده ای، هر چه که ذهن ات به تو نشان می دهد، بپر. نخور و از

آنها هویت نگیر. خوشبختی نخواه.

ما از همسرمان، از فرزندمان، از دیگران، از وضعیت ها، خوشبختی و حس امنیت و زندگی می خواهیم.

از این خورش ها بتدریج خودت را باز و دور کن. اینها غذای خر است نه غذای (خر) انسان آزاد.

تا غذای اصل را قابل شوی

لقمه های نور را آکل شوی

از طعام جسمانی جدا شو تا لایق خوردن طعام حقیقی شوی و لقمه های انوار الهی را تناول کنی.

پس، معلوم شد: ما باید روی خودمان کار کنیم. آرام آرام از خورش های حیوانی خود را بپریم تا قابل و مستعد جذب هشیاری ایزدی و آکل (خورنده) لقمه های نور

شویم.

به غزل، شماره ۱۹۰۵ مولوی، دیوان شمس، برگردیم:

خمش زان نوع کوتاه کن سخن را

که الله گو اعلم را رها کن

خاموش باش.

یادمان باشد:

تسلیم، پذیرش اتفاق این لحظه، بدون قید و شرط قبل از قضاوت، و خاموش بودن در مرکز این آموزش است. از انواع صحبت های من ذهنی، خاموش باش و سخن

را کوتاه کن.

الله گو. خدا را بر خود حاکم کن. البته نه بصورت فکر.

این لحظه، خرد زندگی از تو عبور می کند، من ذهنی کاملاً" فروکش کرده و تو ساده هستی، ابله باش. ابله ای که واله و شیدای (هُوَ) اوست. الله گو و اعلم را رها

کن.

اعلم: دانا تر است. الله اعلم، خدا داناتر است.

اعلم، بصورت فعل: می دانم.

الله گو: بگذار خدا، خودش را از طریق تو بیان کند و "می دانم" را رها کن.

حتی می توانیم معنی کنیم: الله گو و اعلم را، رها کن. من ذهنی مرتب می گوید: الله اعلم، اما تفهیم نشده و حرف و روش خودش را بکار می برد.

مولانا تأکید می کند: به همه این جنبه ها توجه کن.

آیا در ذهن همواره از خدا می گوئیم ولی حقیقا" من ذهنی صحبت می کند؟ کلمه خدا، لق لقه زبان است؟ نه.

این لحظه، من ذهنی خاموش و صفر است و انرژی از من عبور می کند و من تماشاگر حرکت انرژی هستم و مانع آن نیستم و حواس ام به این است که یکتایی را تجربه کنم.

با زندگی یکتا، عمق بی نهایت، نمی ترسم، با زندگی حس همتایی می کنم. وقتی حس مرگ داشتم که با مقولات گذرا و از بین رونده هم هویت بودم. با از بین رفتن آنها می ترسیدم. حال که من ذهنی صفر شده و هویت ام را از آنها بیرون کشیده ام، الله می گویم و می دانم را رها می کنم.

چو طالع گشت شمس الدین تبریز

جهان تنگ مظلّم را رها کن

مولانا:

شمس الدین تبریز، هشیاری حضور شماسست.

هشیاری در ما طالع (طلوع) کرده. هشیاری، از خود آگاه شده و در انسان، طلوع کرده.

باورتان نمی شود؟ مولانا می گوید: در همه پخته شده و اگر انسان مدام فکر نکند و با فکرها و دردهایش هم هویت نشود:

فضا، مثل دریا، در زیر فکرهایش باز می شود.

جهان تنگ مظلّم (بسیار ظلمانی) را رها کن.

وقتی خدا بصورت آفتاب در جان تو شروع به نور پراکنی کرده، دیگر چیزهای ذهنی ات را که در اثر هم هویت شدگی از دنیا داری، رها کن.

اینک، فراخ، و فضا داری ما، بی نهایت جا ست. همه چیز در آن جا می گیرد.

در این بحر دراین بحر همه چیز بگنجد مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

درجهان تنگ و تاریک و محدودیت و کمیابی مظلّم، بعضی ها گیر افتاده اند و می گویند اگر ما موفق شویم حق دیگران را می خوریم.

- چطور ممکن است؟! خدا از جنس فراوانی ست.

کار نمی کنند: اگر کار کنیم موفق می شویم و حق یکی را ضایع می کنیم و به ما اضافه می شود!

- نه. این جهان عروسی و فراوانی خداست.

تنگ نظری و حس محدودیت مبنی بر اینکه، زندگی به مثابه کیکی ست که زیادش را کسی ببرد، کم آن برای من می ماند، غلط است. باهمین تنگ نظری ست که

ما در کار دیگران خرابکاری می کنیم. اگر کسی معتقد به فراوانی زندگی ست، در کار دیگران خرابکاری نمی کند. کمک می کند. هر چه کمک کند، کار خودش

بهبتر پیش می رود.

رها کن.

اجازه بدهید، دو، سه بیت هم از مثنوی که از هفته های قبل مانده برایتان بخوانم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۶

مولانا به ما گفت: چرا مردّم؟!، به اینجا که من هستم، نمی آیند؟!.

چون نمی آیند اینجا که منم؟

کاندرین عز آفتاب روشنم

که در این بزرگی، مثل آفتاب می درخشم.

مولانا، امروز در این دو، سه بیتی که برایتان می خوانم به ما می گوید:

خدا بصورت آفتاب، در جان همه ذرات انسانی طلوع می کند و طلوع کرده و هیچ راهی جز طلوع، ندارد. دستاویزهای من ذهنی، بیهوده ست.

چرا؟ نمی آید اینجا که منم؟!.

مشرق خورشید برج قیرگون

آفتاب ما ز مشرقها برون

مشرق خورشید، برج سیه فام است. آفتاب عزت و عظمت ما از مشرقها بیرون است.

ذهن، حس ها، بوسیله خورشید کار می کنند. خورشید از سیاهی افق طلوع می کند. (تمثیل می زند):

(خورشید در مصرع اول، خورشید ظاهری ست که متعلق به دنیای تیره ست و خورشید در مصرع دوم کنایه از آفتاب حقیقت است که هیچ حد و مکانی ندارد و از دایره محسوسات خارج است).

درست است که با حس هایمان با ذهن مان می بینیم و فکر می سازیم و قضاوت می کنیم، ولی بالاخره این یک تاریکی ایجاد می کند، ما نمی بینیم. ولی آفتاب خود ما، اصل ما، از مشرق ها برون است. آفتاب ما، آفتاب خدا، آفتاب زندگی، یکی ست. ما خداییتی هستیم که مدتی در ذهن مقیم می شویم. بعد بصورت آفتاب، آغاز به درخشش می کنیم. ابتدا متوجه این موضوع نیستیم اما حال متوجه می شویم.

مشرق او نسبت ذرات او

نه بر آمد نه فرو شد ذات او

مشرق حضرت حق، موجودات و مظاهر اوست. یعنی موجودات، آینه ای هستند که نور حق در آنها نمایان می شود و الا خدا نه طلوعی دارد و نه غروبی. محل طلوع زندگی یا خدا در ذراتش است. از جمله ذراتش، انسان ها هم هستند.

هر ذره ای (فعلاً" در مورد انسان صحبت می کنیم) من یک آفتاب، شما یک آفتاب، برکت و عشق ایزدی و لطافت و زیبایی و خرد پخش می کنیم. از کجا؟ طلوع کرده؟ از مشرق او.

خدا، زندگی، در ما طلوع کرده.

نه بالا می آید و نه فرو می نشیند.

شما او هستید. این ابر و پرده هایی که جلوی درخشش این آفتاب را گرفته کنار بزنید.

ما با تحریک خارش کچلی ذهن، تند تند فکر می کنیم، یعنی سرمان می خارد. فکر بعد از فکر نشان از خارش ذهن دارد، دوی کچلی انسان، آرامش ایزدی و تسلیم است.

وقتی تسلیم می شویم:

انرژی آنطرف وارد وجود ما می شود، این انرژی داروی ضد خارش است. یعنی تولید فکر من دار کم می شود. فکر من دار، وجود بوجود می آورد. فکر من دار، فکر درد آورنده هم هست. فکر درد آورنده و فکر من دار به فکر من دار دیگر وصل می شود و باز آن فکر من دار، به فکر من دار دیگر وصل می شود و به همین ترتیب این تسلسل ادامه می یابد، تا زمانی که متوجه غلط بودن این دور و تسلسل شویم.

پس، متوجه شدیم که خورشید خدا در شما طلوع کرده. منتظر بالا آمدن و یا فرو نشستن آن نباشید. طلوع کرده، شما فقط اجازه دهید که نورش را پخش کند.

ما که واپس ماند ذرات و بیم

در دو عالم آفتاب بی فیم

با اینکه ما ناچیزترین پرتو ذرات او هستیم، با این حال در هر دو جهان به منزله آفتابی هستیم که همواره می تابیم و هیچ چیز نمی تواند بر ما سایه افکند و نور ما را تیره سازد. (با اینکه در زمره اولیای اخص او نیستیم اما با اینحال از فیض انوار آنان، خورشیدی شده ایم که بر دوام می تابیم). به نظر من: واپس ماند، به معنی تکامل یافته ترین است.

فردوسی هم می گوید: نخستین فطرت. پسین شمار تویی خویشتن را به بازی مدار.

اولین فطرت. اولین فطرت، هشیاری ست. پسین شمار، یعنی تکامل یافته ترین.

آخرین و کامل ترین پدیده ای که در جهان هستی می توانیم ببینیم، همین انسان است.

خود را به بازی مدار.

به نظرم، گرچه واپس ماندن یعنی عقب افتادن، عاجز شدن، است، اما مولانا به ما اشاره می کند که:

ما کامل ترین و آخرین ساخته هشیاری ایزدی هستیم. بنابراین، در دو عالم آفتاب فی (بی سایه)، هستیم. مقاومت نمی کنیم. هر چیزی که مقاومت کند، سایه می اندازد. شما می توانید سایه نیندازید. گفتم: ذهن یعنی مقاومت. اگر این لحظه، مقاومت نکنید، همان آفتاب بی سایه اید.

با خورشید آسمان که بالا می آید و بعد فرو می نشیند، کاری نداریم. فکر نکنید که خورشید شما مثل آن است، نیست. آیا شما این مطالب را باور می کنید؟ باید باور کنید.

باز گرد شمس می گردم عجب

هم ز فر شمس باشد این سبب

شگفتا، که من دوباره دور خورشید (حقیقت) می گردم. سبب این کار نیز همانا شکوه و جلال خورشید (حقیقت) است. این خورشید، خورشید زندگی ست. یعنی من متوجه ام که دور خورشید می گردم.

(لفظ شمس، اشاره به شمس تبریزی، پیر و مراد مولانا هم هست).

شمس ما هم که در ذره جان ما طلوع می کند، حول شمس بزرگ می گردد.

شمس، سمبل خداست. در تمام فرهنگ های ادبی، آفتاب سمبل خدا، زندگی ست.

برای اینکه آفتاب به همه چیز زندگی می دهد. روشن می کند. وگر نه نمی توانیم ببینیم. انرژی به زمین می دهد، بدون آفتاب، همه چیز یخ می زند و بی جان می شود. پس تمام زندگی مادی ما از آفتاب است، به همین دلیل دائم صحبت آفتاب است. آن انرژی خدایی هم نباشد، ما کاره ای نیستیم.

اصلاً، ما بی وجود نداریم.

من ذهنی می گوید: من بدون خدا هم هستم. ولی ما می فهمیم که بدون بودن یا زندگی یا خدا، چه بودنی می شویم؟!.

ما نمی توانیم خدا را داشته باشیم. ما جزو او، خود او هستیم. اسمش را خدایت گذاشتیم.

من گرد شمس می گردم، عجب و این خرد بیان شونده، از شکوه و انرژی و تابش شمس است.

شمس باشد بر سببها مُطَّلِع

هم ازو حبل سببها مُنْقَطِع

این خورشید بر جمیع سبب ها آگاه و مطلع است و در عین حال نیز ریسمان سبب ها گاهی از آن خورشید گسسته شود. (خداوند هم سبب ساز است و هم سبب سوز).

زندگی، مطلع به سبب هاست. این چیزهایی که من می گویم، او می گوید، من نمی گویم.

ریسمان سبب ها هم بوسیله او قطع می شود.

ما چون من ذهنی داریم می گوئیم: زندگی با من چکار دارد؟ حال من چه اهمیتی دارم که زندگی به من بپردازد، من این گوشه افتاده ام. فکر می کند که واقعا خدا مثل یک آدمی آن بالا هست و به بزرگتر ها نگاه می کند مثل پیغمبران و ... کاری به من و شما ندارد. اینطور نیست.

اینها توهمات ذهن است. همه ما شعاع نور زندگی هستیم. همه ما از توهم ذهن بیدار، و روی خودمان قائم می شویم. و اگر ما در من ذهنی نا امید می شویم، این نا امیدی هم صورتی از ساخت اوست. یعنی من ذهنی و این نا امیدی را هم او بوجود می آورد.

صد هزاران بار بُریدم امید

از کی؟ از شمس این شما باور کنید؟

امیدم را هزاران بار از او بُردم. از ابتدا که شروع کردم از جماد و نبات و حیوان و انسان و تا ذهن انسان. در ذهن انسان ما چقدر امیدمان را از خدا می بُریم؟ اینها همه توهم است و هیچ موقع، هشیاری ای که هستیم، امیدش را از خدا، زندگی نمی برد. این را باور کنید.

تو مرا باور مکن کز آفتاب

صبر دارم من و یا ماهی ز آب

تو هرگز باور نکن که من بر فراق خورشید و جدایی از آن صبر توانم کرد. یا ماهی بتواند بر جدایی از آب صبر کند.

من از جنس زندگی، از جنس آفتاب هستم. من از او نمی توانم نا امید شوم. برای اینکه در من خاصیت و کیفیتی وجود دارد که از جنس اوست.

گرچه ظاهراً به نظر می آید که من ذهنی بعضی از اوقات ناامید می شود. اما آن هم صنع اوست. ساخته اوست. مگر ماهی می تواند از آب صبر داشته باشد، ماهی بدون آب، می میرد.

ور شوم نومید نومیدی من

عین صنُع آفتابست ای حسن

ای حسن (نیک مرد)، ای نیک خو، اگر فرضاً نا امید هم شوم، این نا امیدی نیز عین مشیت آفتاب حقیقت است.

در من ذهنی ناامید می شویم، این نا امیدی من هم عین ساخت دست اوست. در همین ناامیدی هم فلسفه ای ست و سببی.

جایگاه این من ذهنی هم، در آن دریاست.

همینکه بارها گفته ام:

ما نمی توانیم زندگی را داشته باشیم، ما از جنس زندگی هستیم.

عین صنُع از نفس صانع چون بُرد

هیچ هست از غیر هستی چون چَرَد؟

جمله هستیها ازین روضه چرند**گر بُراق و تازیان ور خود خرنند**

چگونه ذاتِ مصنوع از صانع می تواند جدا شود؟ یا چگونه موجود می تواند بجز از وجود مطلق فیض بگیرد؟ مخلوق همه هستی اش قائم بر خالق است. همه موجودات از باغ فیوضاتِ ربّانی فیض می برند، خواه بُراق باشد و خواه اسب عربی و یا الاغ. (اشاره به مردم از حیث تفاوت مرتبه روحی آنان است. منظور اینست که همه مردمان، صالح و ناصالح، مومن و منافق، صادق و کاذب و ... از رحمانیت و سعه وجودی حضرت حق، بهره می برند). ما عین زندگی، خود زندگی هستیم. از زندگی چگونه می توانیم بپریم؟ ای کسی که ناامید هستی، بدان: در توهم ذهن گیر افتادی. چطور ممکن است آنچه که اسانس ماست، زندگی ماست، آن را از دست بدهیم؟ نمی توانیم.

این سبب می شود که ما به خودمان اعتماد کنیم. و خودمان را **نامیرا**، بدانیم و ببینیم و تجربه کنیم. ترس از مرگ، ترس از ناشناخته ها، ترس از آینده، ترس از چسبیدن به چیزهای گذرا، از بین می رود.

هر چیزی که هست است از **هستی** می چرد. ما وجود داریم، از زندگی (غذا می خوریم) می چریم.

همه هستی ها، همه انسان ها که از جنس زندگی اند از آن (روضه) باغ می چرند.

براق (انسان به حضور رسیده - وسیله نقلیه ای که حضرت رسول بوسیله آن به معراج رفت، چه وسیله ای بود؟ وسیله نقلیه از جنس اسب و شتر نبود، همان هشیاری حضور بود)، هشیاری حضور است.

چه چیزی به شما کمک می کند که به خدا برسید؟ **تسلیم**.

تسلیم می شوید، هشیاری حضور آزاد می شود، همان شما را هدایت کرده و می برد. شما فکر می کنید آن هشیاری آزاد شده هستید نه من ذهنی.

تازیان یا خرنند. تازیان، بینا بین بُراق که کاملاً حاضر است و خر که من ذهنی ظلمانی ست قرار دارد.

پس: **همه هست**، از آن باغ تغذیه می کند.

وانک گردشها از آن دریا ندید**هر دم آرد رو به محرابی جدید**

این بیت خیلی مهم است.

و آن کس که گردش ها و تغییرات زندگی را، یعنی همه کارها و افعال را از دریای ذات حق نمی بیند، هر دم رو به محراب مادی جدیدی می کند. انسان غافل، به معبود آفل، رو می کند.

مولانا در بیست جلسه گذشته به تکرار به ما گفته:

تمام اتفاقات را زندگی پیش می آورد. ما فکر می کنیم که دیگران باعث آن می شوند. دیگران عامل اصلی رویدادها نیستند. **اتفاقات را زندگی ترتیب می دهد.** هر

کسی گردش ها را از آن دریا نمی بیند، هر دم رو به یک محراب (محل نیایش شما؟) دارد: آن آقا، این خانم، کرده. دولت کرده. رئیس، همسر، بچه هایم، این بلا را سر من آوردند. **نه.**

اگر گردش ها را از آن دریا نبینید، هر دم، رو به یک محراب مادی می آورید: این آدم اینکار را کرده، اختیار دست آن آدم است، و ...

نه.

اختیار دست آن دریاست.

اختیار دست زندگی ست.

- شما این لحظه، تسلیم بشو و اجازه بده خرد زندگی از شما عبور کند.

او ز بحر عذب آب شور خورد**تا که آب شور او را کور کرد**

چنین کسی، از دریای شیرین و گوارا، آب شور می نوشد، تا آنکه این آب شور، چشمان او را کور می کند. (بجای پی بردن به وجود حقیقی، به موجودات موهوم و مجازی توجه می کند).

ما از دریای شیرین، از فضای یکتایی این لحظه، آب شور می خوریم. آب شیرین زندگی را می گیریم و به ذهن می دهیم و شور شده، می نوشیم.

اینکار را نکنید.

آب شور ما را کور می کند. در زندگی بیشتر چشم هایمان را می بندد.

بحر می‌گوید به دست راست خور**ز آب من ای کور تا یابی بصر**

دریا می‌گوید، خدا، به آنکه در طلب آب است، می‌گوید: با دست راستت از آب من بنوش، تا ای کور دل، بینایی بدست آوری. ای کور، با دست هشپاری از آب من بنوش، تا بینا شوی.

در ضمن، دوباره تکرار کنم: اینها تشبیه است و بی احترامی به کورها، کسانی که چشم ندارند، نیست (فقط تشبیه است)، امروزه ما می‌بینیم عده زیادی از کسانی که از نعمت بینایی محروم اند، مطالب مولانا را بهتر از خیلی چشم دارها می‌فهمند و بکار می‌برند و با دلی شاد، از آرامش برخوردارند. افرادی در جهان هستند که از حس بینایی محروم اند، اما شفا دهنده هستند. کلام و خرد و انرژی و حضور و شفا بخشی آنها، انسان‌ها را شفا می‌دهد. ما، برای نابینایان احترام فراوانی قائل ایم.

هست دست راست اینجا ظن راست**کو بداند نیک و بد را کز کجاست**

منظور از دست راست، ظن و گمان راست است. ظن راست، ظن هشپاری و ظن حضور است که منشأ نیکی و بدی را می‌داند. تو با آن دست بخور، با آن هشپاری عمل کن زیرا که او بر نیک و بد واقف است و رها از آن دو، ست.

نیزه گردانیست ای نیزه که تو**راست می‌گردی گهی گاهی دوتو**

این نیزه، نیزه گردانی (اراده کل) وجود دارد که تو گاهی راست می‌شوی و گاهی خمیده. یک نیزه گردانی وجود دارد، (ولی کامل) که بعضی موقع‌ها تو راست می‌گردی و بعضی موقع‌ها کج.

ما ز عشق شمس دین بی ناخنیم**ورنه ما آن کور را بینا کنیم**

ما (شمس الدین)، آنقدر جذب (مدهوش و در شغف) زندگی، خدا، شده ایم که ناخن نداریم، خار را از چشم آن کور، من ذهنی، بیرون بکشیم، وگرنه ما آن کور را بینا می‌کنیم.