

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را، با غزل شماره 972 از دیوان شمس مولانا، شروع می کنم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره 972

عاشقانی که باخبر میرند

پیش معشوقی چون شکر میرند

می بینیم که مولانا، همه انسان ها را در جرگه عاشقان می آورد. برای اینکه:

همه انسان ها از جنس هشیاری هستند. هشیاری ایزدی، شعاع نوری ست که از خورشید ایزدی، از خدا صادر می شود و بصورت انسان، وارد فرم می شود. بارها گفتیم:

این هشیاری پس از ساختن فرم ما، از شکم مادرمان، برای بار اول، زاییده می شود.

سپس وارد ذهن می شود و بصورت یک فکر، با هم هویت شدن و چسبیدن به مقولات جهانی، از خود، یک من کاذب، یک من ذهنی، می سازد. این هشیاری وارد فرم شده، ابتدا خود را به عنوان همان من ذهنی می شناسد.

امروز مولانا می گوید: همه انسان ها، که از جنس این شعاع نوری هستند و همه بالقوه عاشقان اند، باید:

- از آن، من کاذب و ذهنی ابداع شده، هشیارانه و باخبر بمیرند.

پس، کلمه: عاشق، باخبر، مردن، مهم است.

عاشق، یعنی ما از جنس خدا هستیم. خداییت داریم.

- بالقوه، هشیارانه، می توانیم و باید، با او یکی * شویم.

همینطور که می بینید، لحن غزل طوری ست، که مردن را مولانا مسجل معرفی می کند.

یعنی: همه باید بمیرند.

ما می دانیم:

- منظور از مردن، مرگ این جسم نیست. منظور: مرگ من ذهنی ماست.

این مردن معادل زنده شدن است.

زنده شدن به چه؟ به:

- همان هشیاری اولیه، که محصور در فرم وارد این جهان شد. اما، زنده شدن و زاییده شدن، اینبار، آگاهانه، با خبر و هشیارانه ست.

پس، اصل مطلب این است که:

آیا ما می توانیم هشیار شویم و آگاهانه نسبت به من توهمی و من کاذب و منیت مان بمیریم؟

البته، اسم دیگر آن بیدار شدن است.

امروز راجع به بیدار شدن از خواب ذهن صحبت خواهیم کرد.

اصطلاحات: به خواب فکر فرو رفتن، بر فکرها گم شدن، هم هویت شدن با فکرها یا چیزهای این جهانی، و بیدار شدن از خواب ذهن، مرگ من ذهنی،

زنده شدن به حضور، برای توضیح و تشریح و باز کردن این موضوع بکار می روند.

عبارت، با خبر یا هشیارانه، به این معنی ست که:

ما بعنوان ناظر، همین لحظه، فکرهایمان را می بینیم و آگاهی که ذهن مان چه؟ می کند.

این نظارت بر فکر و بر ذهن، مستلزم داشتن یک مقدار سرمایه هشیاری ناظر است.

وضعیت ما، شبیه وضعیت آسمان و ستاره ها ست.

شب به آسمان نگاه کنید، ابتدا، ستاره ها را می بینید که می درخشند. با کمی دقت، متوجه فضای در بر گیرنده ستاره ها می شوید. وضعیت درون ما هم،

مشابه همین وضعیت است:

فضای درون ما، همان فضای آسمان لایتهای ست و ستاره گان این آسمان، فکرها هستند.

فرض کنید: فضای در برگیرنده ستاره ها و اجرام سماوی، تمام حواس اش را به ستاره گانش معطوف دارد. از یک ستاره به ستاره دیگر، از یک ستاره به

ستاره ای دیگر و بعد باز متمرکز روی ستاره ای دیگر، و به همین ترتیب. ... در اینصورت، فضا بودن خودش را از دست می دهد.

و ما نیز:

فضا را بسته و تمام تمرکزمان روی اقلامی ست که در ما قرار دارند، در ما اتفاق می افتند.

مولانا بارها گفته: شما دارای چنین فضایی زیر فکرهایتان هستید.

یعنی: ما، فضای بی کران زیر فکرهایمان هستیم و ستاره گان، آن کمیت های مهمی هستند که ذهنا، به شکل فکر، در ما قرار گرفته اند و ما فکر می کنیم، خود آنها، آن کمیت ها هستیم.

به عبارت دیگر: با بیدار شدن، هشیارانه متوجه می شویم که فضای درون ما شبیه همین فضای لایتناهی بالای سرمان است و ستاره ها هم، همان فکرها و اتفاقات و وضعیت ها و هیجانات مهمی هستند که در ما اتفاق می افتند و در ما جای می گیرند.

این مجموعه، بوجود می آید و از بین می روند. چون ما فضای در برگیرنده این فکرها و این اتفاقات و این وضعیت ها و این هیجانات، هستیم، این مجموعه بوجود آمده و از بین می روند، ما گستردگی و فضا بودن مان را حفظ کرده و با هیچکدام از این مجموعه، اصطلاحاً، هم هویت نمی شویم. اما، اگر کسی بخواهد از جذب شدن به ستاره ها، یعنی مجموعه فکرها و مشتقاتش، کنده شود، ساده نیست، زیرا من ذهنی او را می ترساند. چرا؟ اینکار ساده نیست.

فرض بفرمایید:

ذهن، مانند یک اتومبیل است. هشیاری در این جهان وارد ذهن، سوار اتومبیل فکرها شده.

فکرهای هم هویت شده با اقلام جهانی، که هر یک برای ما جدی و مهم اند و از آنها زندگی و حس امنیت و خوشبختی می خواهیم، یکی پس از دیگری به ذهن می رسند و هر فکر قادر است، در ما عکس العمل ایجاد کند.

فکر ممکن است مربوط به همسرمان، مربوط به فرزندمان، مربوط به اموال مان مربوط به دردها یمان و ... که برایمان مهم هستند، باشد. بنابراین در ما عکس العمل ایجاد می کنند.

جدی اند، ما را تکان می دهند. حال، هشیاری، سوار بر اتومبیل ذهن، که با سرعت هفتاد کیلومتر حرکت می کند، با هشیاری سوار بر اتومبیل ذهن با سرعت پنج متر، که با تأمل و توقف و تأمل و توقف، حرکت می کند، متفاوت است.

پس، در یک حالت، ما به دلخواه، هر وقت بخواهیم فکر می کنیم و ده متر، ده کیلو متر، فرق نمی کند، چقدر ... بعد اگر بخواهیم و هر وقت که بخواهیم فکر را متوقف می کنیم.

در حالت دیگر، سوار اتومبیل ذهن شده، با سرعت هفتاد کیلومتر و نوسان بین پنجاه و هفتاد کیلومتر حرکت می کنیم اما نمی ایستیم. چرا اتومبیل نوسانی و هفتاد کیلومتری ذهن نمی ایستد؟

چون دائم در حال فکر کردن و ساختن خود، بعنوان من ذهنی ست. و اشتباهاً خود را همان من ذهنی می داند و می بیند.

شما اگر ناظر ذهن تان باشید، خواهید دید که خودتان من ذهنی خودتان را هر لحظه بوجود می آورید. و این معادل هشیاری جسمی ست. (به غلط تصور می کنیم، من ذهنی، ما هستیم).

اتومبیل فکر با سرعت شصت کیلومتر می رود و شما سوارش هستید اصطلاحاً می گوئیم "مومنوم" مقدار حرکت داریم. این اتومبیل، این ذهن را نمی شود متوقف کرد. چرا؟

چون اتومبیل ذهن بایستد، فکر می کنیم مُردیم. به غلط تصور می کنیم، من ذهنی، ما هستیم.

بعضی موقع ها مراقبه می کنیم، به گنج حضور گوش می دهیم، مولانا می خوانیم، مقداری سرعت اتومبیل ذهن پایین می آید اما بعد، اخبار گوش می کنیم، کسی خبر بد می آورد، به یاد مسائل مان می افتیم، باز یکدفعه سرعتش بالا می رود و تند تند فکر می کنیم. در نوسان، بالا و پایین می رود، امان نمی دهد و نمی ایستد.

با خبر کسی ست که: کاراکتر و مشخصات من ذهنی را می شناسد.

می داند که با فکر کردن، من ذهنی را بوجود می آورد.

با خبر، می داند من ذهنی:

- از جنس فکر و هشیاری جسمی ست.

نام دیگرش، خواستن و خواستن است.

- به کنترل و نصیحت و عوض کردن دیگران علاقه مند است.

- تابع نفس و در توهم است.

- دروغین و پنهان کار است.

- می رنجد و می رنجاند.
- در همه کار و همه جا و در همه موارد دخالت می کند.
- فخر می فروشد و گستاخ است.
- در عدم امنیت و عدم صلح و عدم آزادی، جان می گیرد.
- شکست و ضربه زدن به دیگران را دوست دارد و لذت می برد.
- روح جسمی و خوی درندگی دارد.
- در دویی بسر می برد.
- قائم به فرم است.
- دزد توجه و دزد لحظه و دزد کیفیت زندگی ست.
- در خیال و در ناامیدی غوطه ور است.
- اتفاق لحظه را نمی پذیرد.
- به یکی من و یکی خدا، آویزان است.
- تر دست و نقاب دار، زندگی خام را به گذشته و آینده می کشد.
- علاقه مند یا عاشق مسائل است.
- مسائل به او قوت می دهند و سرعت اش را زیاد می کنند.
- مسائل به او حس زندگی می دهند.
- دشمن داشتن و ستیزه را دوست دارد.
- واکنش نشان می دهد.
- حس نقص و کمبود و کینه دارد.
- حسادت می کند.
- خشم است و تحریک می کند.
- همیشه و همه وقت و همه چیز را داند.
- مقایسه می کند.
- نفاق می کارد.
- بی حوصله و منفعل.
- برای خود و دیگران درد ایجاد می کند.
- با غم و درد و باورها هم هویت می شود.
- با زمان کار می کند، به گذشته و آینده می رود.
- فضا را می بندد.
- حریص و ناسپاس است.
- صبر ندارد.
- توقع دارد.
- دنبال اوقات تلخی ست.
- گذرا و میرا را جاودانه می بیند.
- نگران و می ترسد.
- چالش را به مسئله تبدیل می کند.
- القاء می شود.
- به ارث می رسد.
- کر و کور، فاقد خرد زندگی ست.

- قوانین زندگی را زیر پا می گذارد.

- زنده شدن به حضور را به تأخیر می اندازد.

- و ...

مسئله را تعریف کردیم: اتفاقی ست که ما کاری برایش نمی توانیم یا نمی خواهیم انجام دهیم.

مثلاً، در گذشته اتفاقی افتاده و الآن من یادم می آید، ناراحت می شوم. این تأسف خوردن کار من ذهنی ست.

کسی هشیار باشد می گوید: من ذهنی مسائلی را از گذشته که نمی توانم یا نمی خواهم کاری در موردش انجام دهم، پیش می کشد و مرا نگران آینده می کند.

اساساً، من ذهنی با زمان کار می کند. از جنس جسم و هشیاری جسمی و از جنس فکر است. آن سرعت شصت کیلومتر نشانه این است که من اصلاً

هشیاری دیگری جز همان هشیاری فرمی، ندارم.

هشیاری بی فرم را وقتی از من ذهنی مُردم، پیدا می کنم. وقتی مُردم، چه می شود؟

دو هشیاری پیدا می کنم:

- هشیاری من دار **ذهنی**.

- هشیاری **حضور**.

پس از مدتی هشیاری من دار ذهنی پایین می آید و من می توانم تماماً "هشیاری حضور باشم. با اختیار، هر وقت خواستم فکر کنم، یا فکر نکنم.

در بعضی از مواقع، شما فوراً متوجه فکرهای من دار خود می شوید.

اگر ذهن، شما را به گذشته یا به آینده، ببرد و احساس نگرانی کنید، چون با نگاه ناظر هشیاری حضور، موضوع را می ببینید، یک لحظه عقب بکشید و

فکرتان را نگاه کنید، احتمالاً می ببینید:

ذهن تان در حال دوییدن به گذشته و یا آینده ست. لحظه بعد، نگاه می کنید می ببینید دوباره جذب ذهن شده اید، برای اینکه با سرعت زیاد به گذشته و آینده می

دَوَد.

مثل اتومبیلی ست که علیرغم ترمز گرفتن باز نمی ایستد و به حرکت ادامه می دهد.

پای تان را از روی ترمز بردارید، باز هم می رود، مقدار حرکت دارد.

پس، بعنوان **با خیر**، می دانم:

- این من ذهنی از جنس فکر است.

- این فکرها برای من جدی و با آنها هم هویت شده ام.

- این هم **هویت شدگی** ها، بصورت **فکر**، جمع، و حول و حوش **اسمم** که تصور می کنم خود من است، به هم چسبیده و **تثبته** شده اند.

- این لحظه، با **تکرار این فکرها**، خودم را یعنی **من ذهنی** ام را می سازم.

بر خلاف آن یکی خود، که از جنس هشیاری و **نه چیز** و کیفیتی خدایی ست و من نمی توانم درستش کنم.

می دانم که **من ذهنی** من عاشق **مسئله سازی** و عاشق دشمن است.

حال، حواس ام جمع است. من ذهنی من باید با کسی یا چیزی بجنگد که بتواند خودش را معتبر، و بگوید، **من هستم**.

می دانم دنبال اوقات تلخی ست. (با خبر بودن یعنی مطلع بودن و شناختن این خصوصیات و این کاراکترها).

اگر شما، من ذهنی را شناساید، نمی توانید از شرش راحت شوید.

می دانید که این من ذهنی دوست دارد **واکنش** نشان دهد و واکنش هایش را از جنس زندگی می پندارد. از طریق اعمال و واکنش، زنده بودن خود را ابراز می

کند.

هشیاری حضور زنده و قائم به خود است و زندگی را حس می کند. وقتی ما حاضر هستیم، بیداریم، بودن را حس می کنیم. شما می توانید بگویید: **من**

هستم.

اگر از من ذهنی بپرسیم: شما چه؟ کی؟ هستید، (به زبان ذهن گفتگو کنیم):

اسم تان چیست؟

شغل تان چیست؟

هویت تان چیست؟ بله من معلم هستم.

در حالی که خدا در تعریف خود می گوید: **من هست** ام. بودن احتیاج به شدن ندارد. ما از جنس بودن ایم از جنس شدن نیستیم.

من ذهنی این را نمی فهمد و این نفهمی اش هم مقدار حرکت دارد .

حالا:

این مردن سخت است. زیرا، همینکه بخواهیم سرعت اتومبیل فکر را کمی آهسته کنیم، می ترسیم. گویی، کوچک می شویم. ما کوچک شدن را دوست نداریم.

کسی به ما توهین کند، چه می شود؟ من ذهنی کوچک می شود. می خواهیم واکنش نشان دهیم، هزار نوع واکنش من ذهنی هم داریم. منظورم از هزار زیاد است.

از هر چیزی ممکن است بدش بیاید و به او بر بخورد. از این برخوردارین، فایده می برد، زیرا به این بهانه می تواند واکنش نشان دهد و بزرگ شود. (با خبر اینها هستند). دوست دارد قضاوت کند.

قضاوت اش من دار است. قضاوت می کند. با چه قضاوت می کند؟

با آن شصت کیلو متر هشپاری جسمی، با ذهن ها و باورهایی که با آنها هم هویت است، قضاوت می کند. من ذهنی فقط می خواهد باورها و فکرهای خودش را ببیند.

عاشق فکرهای خودش است. خودش را معتبر کند، می ترسد، ریشه ندارد. حس نقص می کند، بنابراین وقتی به ما توهین می کنند، ما حس می کنیم کوچک می شویم.

اگر با خبر باشیم می گوئیم بگذار کوچک شوم، واکنش نشان نمی دهم ببینم کوچک شوم، چه می شود؟

اگر کوچک شوید و یک ذره بمیرید، به پیش معشوق چون شکر می روید.

معشوق چون شکر، با اصل ما یکی ست. معشوق چون شکر، خداست.

بمحض اینکه بتوانیم از این من ذهنی بمیریم، از جنس زندگی، خدا می شویم.

ترس نمی گذارد بمیریم، مگر اینکه یواش یواش بمیریم. بتدریج، هویت های کاذب را ببندازیم.

اما ما می بینیم:

این چیز برایم خیلی مهم است.

این نباشد من می میرم.

تصمیم می گیرم این دو هویت کاذب را ببندازم، باز می بینم هنوز نمردم. یکی دیگر را هم می اندازم، باز می بینم: هنوز هستم، نمردم. زندگی ام تغییر

نکرد. به آن دردهایی که هر روز سراغم می آیند، هشپارم. دقت می کنم، ببینم که ذهن ام چکار می کند؟

ذهن ام مثل قطار مسائل ام را برایم زنده و روبه رویم قرار می دهد. مسائلی که با آنها هم هویت ام.

هر مسئله ای که می آید، غمگین و ناراحتم می کند، من ذهنی کیف می کند.

اما چون با خیرم و هشپارم، تصمیم می گیرم که دیگر به گذشته و آینده نروم.

با این لحظه، که زندگی ست باشم، آرام به گذشته و به آینده نمی روم. متوجه می شوم:

موضوعاتی را هم که تصور کرده بودم در آینده اتفاق خواهند افتاد و به من زندگی خواهند داد، انداخته ام.

الآن با این هشپاری می دانم:

هیچ چیزی در جهان بیرون اتفاق نخواهد افتاد که زندگی مرا بیشتر کند.

زندگی ام الآن تام و تمام و کامل است. از جنس زندگی ام. در حالیکه: با رفتن به ذهن و تبعیت از من ذهنی، اجازه نمی دهم، زندگی از من بیان شود.

بتدریج می بینم که من می باشم و هستم. هست هم که هست و جنس خداست، من در حال تجربه بودن ام.

آدم ها، همه به زبان دویی حرف می زنند. چکاره هستی؟ اسم ات چیست؟ چرا نمی گویی؟

- من هستم. زندگی ام. روی پای زندگی وجود دارم و لزومی ندارد به جهان نگاه کنم و از آنها بپرسم که من کی؟ هستم.

مردم، شما بگویید من کی؟ هستم.

پس، وقتی این من ذهنی و کاراکتر و خصوصیاتش را می شناسم، دیگر نمی تواند مرا فریب دهد. می دانم دردها فقط به درد من ذهنی می خورند. من ذهنی با استفاده از دردهایش، واکنش نشان می دهد.

تمام آن رنجش ها و کینه ها و حسادت ها به درد من نمی خورند.

چون می دانم من ذهنی خودش را مقایسه می کند، حسادت را هم می شناسم، هر وقت سراغم می آید خودم را عقب می کشم. به حسادت نه می گویم.

امروز، در قصه های مثنوی، در مورد این مطالب، صحبت خواهیم کرد.
 پس، ما فهمیدیم که همه ما از جنس عاشقان هستیم، در واقع همین الان هم با خدا، با زندگی، یکی هستیم. منتهی من ذهنی با آن اتومبیل اش که شصت کیلومتر سرعت دارد، ما را سوار کرده و به ما گفته تو من هستی و، این اتومبیل را باید با سرعت زیاد، برانی.
 ما با سرعت زیاد این اتومبیل را می رانیم ولی مرتب هم صدمه و لطمه می خوریم.
 برای اینکه می بینیم: راه می رویم، برای خود و برای دیگران درد و مسئله ایجاد می کنیم. چرا؟ برای اینکه سرعت ذهن خیلی زیاد است و تأمل نداریم. تأمل معادل این است که:
 شما سرعت ذهن را به صفر رسانده و اجازه دهید که خرد و آرامش زندگی، در وجود شما دمیده شود و در آفرینش فکر خلاق باشید. ولی من ذهنی می گوید:

هر چه تند تند، فکر کنی، بهتر می توانی مسائل ات را حل کنی.
 ولی ما الان می فهمیم که هر چه تند تر و بیشتر فکر کنیم، بیشتر مسئله ایجاد می کنیم و نمی توانیم مسئله را حل کنیم. حل مسئله وضعیت بیرونی، از آن طرف می آید. هر چه من، فکر من را را فروکش کنم بهتر می توانم مسائل ام را حل کنم. به چه؟ دسترسی پیدا می کنم؟

از الست آب زندگی خوردند

لاجرم شیوه دگر میرند

قرآن می گوید: خدا از ما پرسیده: آیا من پروردگار شما هستم؟ شما از جنس من هستید؟
 به زبان ما، یعنی ما از جنس خدا هستیم؟ ما هم گفتیم: بله.
 یعنی ما بعنوان هشیاری جنس خودمان را بعنوان خداییت می شناسیم؟
 خب همانطور که ما به این جهان رسیدیم، کلمه ای را به زبان آوردند و به ما گفتند:
 - اسم ات: فلانی. (آن اسم را مساوی خودمان دانسته و شناختیم).
 - آن اسم را گرفتیم و بعد هم کلمه من را یاد گرفتیم. من = اسم
 بعد چیزهایی را که در پیرامون و حول و حوش مان بصورت فکر، ارائه شد، حول این اسم = من، تنبیه و چیزی به نام من که این بدن ام هم جزو آن است بصورت فکر ساختیم.
 قضاوت هایی کردیم: مثل بدن سالم، بدن قوی، بدن خوشگل، بدن مریض، و ... بعد انواع داستان ها: من آدم بدبختی هستم، من آدم خوشبختی هستم، من آدم باسوادی هستم، من آدم پول داری هستم، من آدم حسابی هستم و ... به من = اسم، اضافه کردیم.
 همینطور که ما حول آن توانستیم بنسیم، اگر از طریق تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه، مقداری هشیاری حضور، درست کنیم حول هشیاری حضور دوباره می توانیم هشیاری حضور درست کنیم. در بیت بعد می گوید: این در واقع عاشقی ست.
 الان شما، مایه ای از هشیاری حضور درست کنید. همانطور که آنجا گفتیم: من، و با اسم مان، چیزی های دیگر نیز روی آن تنبیهیم.
 ما انسان معجزه گری هستیم. باشنده ای خیلی عجیب و غریب.

چطور بعنوان هشیاری توانستیم، بی نهایت را به مقوله ای کوچک کاهش دهیم؟

حالا می توانیم از این چیز کوچولو، هشیاری را بیرون بکشیم و به فضای لایتناهی تبدیل کنیم.

چونک در عاشقی حشر کردند

نی چو این مردم حشر میرند

در عاشقی حشر (جمع)، کردند. در عشق، خودشان را جمع کردند.
 شما به سادگی مقداری هشیاری حضور درست می کنید، بعد می بینید که این هشیاری حضور وسیع و وسیع ترمی شود. از کجا اینها را می گیرد؟ از سرمایه گذاری هایی که روی چیزها در بیرون کرده.
 پس، هشیاری می آید، بی نهایت کاهش می دهد.
 ماهیتی بی نهایت را در فکر کوچولویی به نام من ذهنی، جای می دهد و بعد بیدار می شود و تمام این بی نهایت را از آن فکر کوچک، بیرون می کشد و دوباره بی نهایت می کند.

در عاشقی حشر کردند: خودشان را در عشق جمع کردند.

مثل مردم عادی نمی میرند. حشر یعنی مردم من ذهنی.

مولانا می گوید: کسانی که علاقه مند به مُردن (مردن من ذهنی)، نیستند، آنها هم عاشق اند.

منتهی من ذهنی اند. من ذهنی دارند.

کسی که تا آخر عمر سوار فکرهاش شده و با سرعت شصت هفتاد کیلومتر می رود، تا یک جایی تصادف می کند و می میرد، بعد هم نمی فهمد جریان چه بود؟

کسی هم نه. به حرف عارفان گوش می کند و می گوید: من باید سرعت این اتومبیل فکر را آهسته کنم.

برای اینکار مرتب باید ترمز کنم. ترمز به این معنی که: از جهان بیرون، هویت نگیرم. من هر چه انرژی زنده زندگی را می گیرم، تبدیل به بنزین می کنم و به اتومبیل ذهن می دهم، که با سرعت می رود.

نه. این انرژی زنده زندگی را می خواهم نگاه دارم. می بینیم که دوباره آن بی نهایت ما هستیم.

گفتیم: خدا از جنس بی نهایت و ابدیت است. این تعریف ما هم هست.

ما از جنس ابدیت ایم.

یعنی بی نهایت زنده بودن در این لحظه، و بی نهایت عمق.

پس ما وقتی تسلیم می شویم، (تسلیم یعنی پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه قبل از قضاوت)، سرمایه حضور درست می کنیم و بتدریج در عاشقی هشیاری را جمع می کنیم.

چون از همان هشیاری ازلی ما آب زندگی می خوریم، به شیوه دیگری می میریم:

- شیوه مردن عاشقان، یعنی شما که به این برنامه توجه می کنید، وقتی می میرید، از اینطرف زنده می شوید.

این مردن و زنده شدن به حضور و به زندگی و به هشیاری یک حرکت است و یک عمل است، دو تا نیست. اینطور نیست که شما الان می میرید، پنج سال دیگر زنده می شوید.

- به اندازه ای که می میرید، زنده می شوید.

خب.

حالا قصه ای از مثنوی برایتان می خوانم.

این قصه به ما می گوید که واقعا" نباید فرصت را تلف کرد. مولانا بصورت های مختلف به ما توصیه کرده:

هر چه زودتر آدم بمیرد، یعنی به زندگی زنده شود، بهتر است.

تیتر این قصه هست:

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۴۲

حکایت آن پاسبان که خاموش کرد تا دزدان رخت تاجران بُردند به کلی بعد از آن هیهای و پاسبانی می کرد

یعنی ما اجازه بدهیم من ذهنی مثلاً، تا سن هفتاد سالگی، شصت سالگی، زندگی زنده و با کیفیت ما را بدزدد و بی تفاوت باشیم. در سن هفتاد سالگی، یکباره متوجه شویم که:

زندگی از کنارمان رد شده و ما زندگی نکرده، در سنیزه با مردم و درد کشیدن و اثبات خود و گول من ذهنی را خوردن و من ذهنی را بزرگ کردن و خودمان را به رخ دیگران کشیدن و ... مشغول بودیم. حالا چه کنیم؟

شروع می کنیم به داد و فریاد راه انداختن!

در این قصه، یک کاروان، پاسبانی را مثلاً، یک شمشیر زن، یک مرد قوی هیکل که سمبل هشیاری در ماست، استخدام می کنند و می گویند: برای محافظت کاروان از حمله دزدان همراه ما باش.

کاروان می خوابد و پاسبان هم به خواب می رود. در واقع به خواب ذهن فرو می رود.

دزدان با نقاب می آیند و تمام رخت و پخت و اموال کاروان و شترها و نقره ها را می برند. کاروان بیدار شده، کاروانیان می پرسند: چه شده؟ - دزدان آمدند.

خب داد و بیداد می کردی!.

- شمشیر را به روی گردنم گذاشتند و تهدیدم کردند که اگر سرو صدا کنم، مرا می کشند. ترسیدم. ولی الآن اگر بخواهید سه چهار برابر داد و فریاد راه می اندازم!

الآن که دزدان به کاروان زدند، داد و فریاد سه چهار برابری تو به چه درد ما می خورد؟!.

از طریق این تمثیل مولانا می خواهد هشدارمان دهد:

- داد و فریاد سه چهار برابری در سن شصت سالگی، هفتاد سالگی، راه نیندازید.

- بهتر است در رابطه با من زهنی تان زودتر بیدار شوید.

- زودتر من زهنی تان را بشناسید و هر چه زودتر از آن بمرید.

- ولی اگر دیگر شد و آن را نشناختید، گر چه بی فایده و بی نمک و بی خاصیت است، اما باز هم با همان من زهنی به قرآن پناه ببرید و از شیطان دوری

کنید و یا با راندن و تکفیر شیطان، به عبادت با من زهنی بپردازید.

- الآن وقت آن است که از غفلت بیدار شوید.

- دعا کنید و حقیقتاً از عمق وجود بخواهید. به عبارت دیگر:

"بمیرید".

- بهترین دعا، تسلیم و مردن است. از خدا بخواهید که به انسان های درمانده کمک کند: این من زهنی

فریب ام داده حالا، بیدار شدم.

سپس مولانا، به عبارت: " در هر سنی"، تأکید می کند.

- پس، نباید نا امید شد. در هر سنی امکان بیدار شدن از من زهنی هست.

چون هشیاری حضور از بین نمی رود. در هر سنی امکان دارد به حضور زنده شویم حتی بعد از هفتاد یا هشتاد سال غفلت.

این قصه ها بسیار بیدار کننده ست. شما باید چندین بار این قصه ها را بخوانید. اگر فهم بعضی از کلمات یا جملات آن ساده نیست، می توانید:

تفسیر مثنوی معنوی، به قلم استاد کریم زمانی را مطالعه فرمایید و سپس با تأمل به زندگی خود برگردید و بگویید:

این قصه، بیت به بیت، چه کاربُردی در زندگی من دارد؟ و کاربرد عملی آن را بنویسید و عمل کنید.

آن موقع، پس از مدت کوتاهی، از خواب غفلت ذهن بیدار می شوید و یا از اتومبیل (گاها" ترمز بریده)، ذهن پیاده می شوید.

موقعی هم هست که انسان باید خود را از آن اتومبیل پایین بیندازد. کمی دست و پایش درد می گیرد اما بلند می شود و روی پای خود می ایستد.

پاسبانی خفت و دزد اسباب برد

رختها را زیر هر خاکی فشرد

روز شد بیدار شد آن کاروان

دید رفته رخت و سیم و اشتران

پاسبانی خفت. (شما بصورت هشیاری). هشیاری شما خفت.

کجا؟ خفتیم؟

- در ذهن.

دزد؟ من زهنی.

اسباب؟ کیفیت هشیاری این لحظه.

دزد اسباب و اثاثیه را برد و هر یک را زیر خاک گذاشت.

- رنجش، به مثابه یک خاک کردن است. (خاک کردن هشیاری لحظه).

- هم هویت شدن با هر چیزی، با هر باوری، به مثابه یک خاک کردن است.

من زهنی، زندگی با کیفیتی را که این لحظه باید بوسیله شما زندگی و تجربه شود، و در تمام ذرات وجود شما مرتعش گردد و موازی با زندگی، آفرینندگی

کنید، از شما می دزد.

شما خفته اید. انسان خفته است. روز شد.

شب تاریک است و غذای ذهن.

هشیاری جسمی که در اثر سریع فکر کردن ذهن ایجاد می شود شب است و روز، سمبل هشیاری حضور است.

وقتی پنجاه درصد هشیاری حضور و پنجاه درصد هشیاری جسمی، وجود دارد، یعنی:

- پنجاه در صد هشیاری جسمی و آگاهی از بیرون، ولو با داشتن هویت و حس وجود.

- پنجاه درصد هشیاری حضور، بی فرم و بدون حس وجود.

اینها مثل ترازو تعادل را برقرار می کنند.

به این ترتیب، ما متوجه هستیم که در ذهن هم هویت شدگی و حس وجود داریم پس، حواس مان جمع است که اشتباه نکنیم.

تا آنجا که می توانیم:

- میزان را برقرار، حس وجود خود را کم، روی خودمان کار می کنیم.

اما اگر فقط هشیاری جسمی داریم:

دزد با خیال راحت زندگی مان را می زند و ما اصلاً نمی فهمیم.

با این و آن درگیر می شویم با همسرمان ناسازگاری و درد ایجاد می کنیم و با صدای بلند صحبت می کنیم و از این و از آن تأییدیه می طلبیم و ...

در خانواده زن و شوهر، هر دو نسبت به من دهنی، باید بپذیرند.

تا نمیرند و هشیاری حضور نداشته باشند، نمی توانند با هم یکی شوند.

هشیاری حضور یکی بیشتر نیست. ممکن است من بگویم:

"بله. وقتی شما حاضر هستید و نسبت به من ذهنی تان مرید، به حضور خودتان زنده خواهید شد". ولی این عبارت: حضور خودتان، غلط است، چون

حضور یکی بیشتر نیست.

حضور در من و در شما، از طریق و در دو انسان مختلف، جلوه می کند، اما هر دو حس یکی بودن می کنیم.

مثل دو عارف.

عاشقانی که جان یک دگرند

همه در عشق همدگر میرند

یک زن و شوهر هر دو از جنس عشق هستند. من ذهنی را شناخته اند. هر دو به هم کمک می کنند که من ذهنی شان بیشتر بپذیرد و به هشیاری حضور

نزدیک تر و زنده و بیدار شوند.

دعا ندارند، ستیزه نمی کنند، از هم بعنوان قطب برای معین کردن خود و محکم کردن پوسته من ذهنی، استفاده نمی کنند. از هم انتظار ندارند. می دانند که

توقع و انتظار متعلق به من ذهنی ست. در توقع، به خود نهیب می زنند و پرهیز می کنند، ولو اینکه این تمایلات به فرد فشار می آورند ولی زیر بار امیال

من ذهنی نمی روند.

آیا این بیانیه در مورد بشریت هم درست است؟ بله.

کاروان بشری پاسبان دارد. اگر پاسبانان، رهبران عرفانی جهان، بطور کلی رهبران جهان، که مردم از آنها تبعیت می کنند، بخوابند، حضور انسان به

تأخیر می افتد.

ما تا بحال دو جنگ جهانی داشتیم، اینهمه هزینه برای تهیه و نابود شدن هواپیمای جنگی و بمب و تانک، بکار رفت و حیف و میل شد. منابع زمینی را

استخراج و تبدیل به پول کرده و صرف هزینه های مهمات جنگی کرده و در ویرانی بکار رفت، در حالیکه می توانست در جهت سازندگی و رفاه و آسایش

و رشد کیفیت بشر بکار گرفته شود. چرا اینکارها را نکردیم؟ برای اینکه رهبران ما خفته بودند.

آدم ها کشته و خانه ها ویران شد. اگر در خواب ذهن بمانیم، احتمال یک جنگ دیگر نیز، وجود دارد. آن جنگ مثل جنگ دوم نخواهد بود، بسیار پیچیده تر

و با صدمات عمیق و گسترده تر.

احتمال جنگ اتمی نیز وجود دارد. اگر ما، انسان ها بخوابیم، و یکباره بیدار شویم که چرا؟ ...

رهبر ما هشیاری حضور است. فقط او می داند. اگر به خواب رود نتیجه همین است. زندگی مردم دزدیده و سرمایه های مادی، حیف و میل می شوند.

اگر بشریت دیر بیدار شود، دزد همه چیز را زده. آن موقع داد و فریاد سه چهار برابری پاسبانان فایده ای ندارد.

کاروانیان خواهند گفت: در حالیکه نمی توانستی دزدها را مانع شوی، چرا نعره برای بیداری ما نزدی؟ ترسیدم.

پس بدو گفتند ای حارس بگو

که چه شد این رخت؟ و این اسباب کو؟

کاروانیان به او گفتند: ای نگهبان، چه بلایی بر سر اموال ما آمده؟ اسباب و اثاثیه ما کجاست؟ (شما هم به خودتان بگویید و من هم به خودم می گویم)، ای هشیاری، چه شد؟ این رخت و اسباب کو؟ زندگی ما کو؟ هشتاد سال در ستیزه بودیم.

گفت: دزدان آمدند اندر نقاب

رختها بردند از پیشم شتاب

نگهبان گفت: دزدهای نقابدار آمدند و با شتاب اسباب و اثاثیه شما را از جلو چشم من برداشتند و رفتند.

بله. دزدهای ما هم با نقاب می آیند. اگر با نقاب نیابند، شما آنها را می شناسید. آن موقع که ما دعوا می کنیم، به نظر می آید: حق داریم.

اما این قضیه حق داشتن: من حق دارم، من می دانم، مربوط به من ذهنی ست. همینکه بیدار شویم، متوجه می شویم: نمی دانیم.

هر قدر هم که دیگران اصرار دارند که می دانیم، نه. ما، نمی دانیم.

- زیر بار "من می دانم"، نمی رویم.

- زیر بار: کنترل و راهنمایی و نصیحت مردم نمی رویم.

- زیر بار: میل تغییر و عوض کردن مردم نمی رویم.

می دانیم: به دزد تبدیل می شویم، اگر به مردم نصیحت کنیم.

مطالبی که از مولانا می خوانیم، نصیحت نیست، تشریح حقایق و قوانین حتمی وقایع و خدشه ناپذیر زندگی ست که اگر در وضعیت های زندگی مان بکار ببریم، رها می شویم.

پس، معلوم می شود که این من ذهنی، با انواع نقاب ها و با تردستی زندگی مان را خیلی سریع می دزدد.

شما عقب بکشید و ناظر بر من ذهنی تان شوید، ببینید زندگی تان به چه نوعی؟، چگونه؟ از شما دزدیده می شود؟.

- این لحظه، توجه خام، زندگی خام است که باید: الان در شما زندگی شود.

الآن در این لحظه، توجه خام شما، روی چه موردی ست؟.

با یکی بحث و جدل می کنید؟ نسبت به چیزی نگران هستید؟ از چیزی در گذشته ناراحت اید؟ این مقولات، از شما لحظه و توجه و زندگی خام را می دزدند.

دزدها با نقاب می آیند.

تمام فکرهای ما، که فعال اند و می توانند توجه زنده ما را به سمت خود بکشند، دزدند.

اصلاً ما متوجه آنها نمی شویم. آنقدر سریع رفت و آمد می کنند که در هفتاد سالگی از خود می پرسیم:

چطور شد که هفتاد ساله شدم، من که اصلاً "زندگی نکردم؟". تماماً" دعوا بود.

کارهایی را هم که انجام داده ایم، با منیت مان بوده و درد ایجاد شده. دائم به :

فکر کردن یا به انجام دادن مشغول بوده ایم. ما می دانیم که اگر من ذهنی زایل نشود، و با آن زمینه بیافرینیم،

با این فکر کردن ها و انجام دادن ها، بدون خرد زندگی، به جایی نمی رسیم! نه.

قوم گفتندش که ای چو تلّ ریگ

پس چه می کردی؟ کیی ای مرده ریگ؟

کاروانیان به او گفتند: ای، آدم بی خاصیت، پس تو دیشب چکار می کردی؟ ای مرده ریگ، ای میراث!.

این من ذهنی بصورت ارث به ما می رسد. مولانا، در خلال قصه ها، کلماتی کلیدی بکار می برد.

به ترتیبی که من و شما، متوجه شویم که این من ذهنی واقعا" به ما "په ارث" می رسد.

از پدر و مادر و از برادران یوسف و از بقیه اهل جامعه:

- من ذهنی هر چند با نقاب و با قیافه ای عادی، اما به ما القاء می شود.

در واقع، رنجش و دعوا و قهر در خانواده صورت عادی به خود می گیرد.

بنابراین، بقول مولانا: این یک توهین است.

وقتی در این لحظه، نتوانیم شکافی بین پاسخ و تحریک باز کنیم و به حضور و به فضای زیر فکرهایمان نقب بزنیم، وقتی خرد زندگی از ما نجوشد و

ابراز نشود و خلاق نباشیم و فقط فکرهای پوسیده گذشته را تکرار کنیم، دقیقاً" نشان از من ذهنی به ارث رسیده، داریم.

هر چه پدر و مادرمان قبول داشتند، به ما هم منتقل شد. هر چه جامعه ارزش می دانست، به ما هم تلقین شد. هیچ موقع کیفیت و درستی این داده ها و این الگوهای فکری را که با آنها هم هویت شده ایم، مجدداً بررسی و باز نگری نکردیم، به آنها چسبیدیم و بخشی از هویت ما شدند.

امروز می خواهیم به این داده ها و الگوهای به ارث رسیده، نگاه و آنها را بررسی کنیم.

گفت من یک کس بدم ایشان گروه

با سلاح و با شجاعت با شکوه

نگهبان گفت: من یک نفر بودم و آنها گروه و مسلح و شجاع و با عظمت و با شکوه بودند.

واقعا، تلویزیون های مهم، آدم های با سواد، و ... شکوه دارند.

مصدق امروزی آن، تلویزیون سی ای ان، که گسترده و با شکوه است.

رهبران بزرگ جهان، شکوه دارند. مردم تعظیم شان می کنند و محافظ دارند و حرف شان به کرسی می نشیند، مسلح اند.

ما تک هستیم. ولی این تک بودن، خداییت را دارد و ما آن را دست کم نمی گیریم.

آیا کسی مثل مولانا، عنصر کوچکی بود؟ هر یک از ما، قوه و پتانسیل مولانا شدن و هشیار شدن را داریم.

انسان با انسان فرقی ندارد. همه انسان ها بالقوه عاشق و از جنس هشیاری هستند.

پس، شما از شکوه و جلال کسانی که می خواهند باورهایشان را به شما تحمیل کنند، نمی هراسید. ولو اینکه شکوه آنها، تعداد کثیر پیروان آنها باشد. گروه بزرگ باشد.

کسی ممکن است شکوه اش، ده میلیون پیرو باشد.

گفت اگر در جنگ کم بودت امید

نعره ای زن کای کریمان برجهید

کاروانیان گفتند: اگر در غلبه بر آنها امید نداشتی، لااقل فریادی می زدی و می گفتی: ای کریمان برخیزید.

آیا وقتی ما با مشکل مواجه می شویم، از انسان هایی مثل مولانا، که می توانند کمک مان کنند، کمک می خواهیم؟ یا از ابراز آسرامان می ترسیم؟ از چه؟ می ترسیم؟

چرا ما از ابراز مسئله و دردمان، می ترسیم؟ با خانواده ام مشکل دارم، با همسرم مشکل دارم، از همسرم جدا می شوم؟ و ...

نه، من روابط ام با همسر و فرزندانم عالی ... ست.

می ترسم، آبرویم برود.

چه؟ آبرویی. آبرو فقط در هشیاری حضور است.

من ذهنی دروغین است و آبرو ندارد. تمام پنهان کاری های ما از مردم، دروغین است. بی اعتبار است.

از کریمان، به موقع کمک نمی خواهیم. نعره نمی زنیم. البته نعره هم بزنییم، ممکن است آدم های من دار، به کمک بیایند و اوضاع را بدتر کنند.

ما می خواهیم نسبت به من ذهنی بمیریم. اگر ما ایرانی ها، از کنترل دیگران دست برداریم، پدر و مادرها از کنترل بچه هایشان دست بردارند، زندگی ها به هم نمی خورد و پنجاه درصد از مسائل ما حل می شود.

ما، هویت مان را از دخالت مان می گیریم: من پدرم. من مادرم. باید دخالت کنم. اگر دخالت نکنم، پس، کی هستم؟ من اگر مادر نباشم، پس کی هستم؟

ما دنبال آن نه چیز هستیم، که هست ایم، نه، چیز.

کسی هفتاد ساله ست و فرزندش چهل ساله، هویت اش را از پدر بودن یا مادر بودن می گیرد. این وضعیت منجر به دخالت ها و قضاوت های ناروا و بی خاصیت و خراب کردن و از بین بردن زندگی ها می شود.

بیچاره آن کسی هم که نعره کمک خواهی می زند، کمک اش را از من های ذهنی می گیرد. حسادت و دخالت های من ذهنی مردم، کمکی نمی کند. به

حسادت و دخالت من های ذهنی اعتمادی نیست.

برای همین است وقتی که ریتم زندگی ما، کار نمی کند، می گوئیم: نزد، مولانا و حافظ و فردوسی و عارفان برویم، کتاب بخوانیم. کتاب خواندن به ما کمک می کند.

برنامه و سریال های تلویزیونی به ما کمک نمی کنند. یکی از دزدها همین تلویزیون است. با جلوی برنامه های تلویزیون نشستن، آدم محصور و مدهوش و کوک، به جنون برنامه تلویزیونی می شود. زندگی دزدیده می شود. محصول آن دیوانگی ها به وجود ما تزریق می شود. در کتاب خرد و بیداری نهفته ست.

گفت آن دم کارد بنمودند و تیغ

که خُمش ورنه کُشیمت بی دریغ

نگهبان گفت: وقتی دزدها آمدند، می خواستم داد و فریاد راه بیندازم ولی کارد و تیغ و خنجر و شمشیر را نشانم دادند و تهدیدم کردند یعنی خاموش باش و الا بی هیچ ملاحظه ای تو را می کُشیم.

آن زمان از ترس بستم من دهان

این زمان هیهای و فریاد و فغان

آنموقع از ترس، دهانم را بستم و چیزی نگفتم. اما الان می توانم داد و فریاد راه بیندازم. امروز می خواهیم در مورد ترس صحبت کنیم. شما از خود بپرسید: آیا من می ترسم؟ از چه؟ می ترسم؟ هر کاری را که با ترس انجام می دهیم، درد خواهد داشت و فاقد خرد زندگی ست. هر کاری که با ترس توأم است، من ذهنی دست اندر کار آن است. البته، احتیاط، تأمل، خرد، ضروری ست و باید بکار رود. نه اینکه به تبعیت از عقل من ذهنی، بی پروایی بی مورد بکار بریم.

آن زمان بست آن نم که دم زَم

این زمان چندانک خواهی می کنم

چونک عمرت بُرد دیو فاضحه

بی نمک باشد اَعُوذُ و فاتحه

آن زمان از ترس دهانم را بستم، حال، هر قدر می خواهید داد و فریاد راه بیندازم. وقتی عمر تو را دیو فاضحه (رسوا کننده)، برد، پناه بردن به قرآن بیهوده و بی خاصیت است. شیطان، آن حوضه انرژی مخربی ست که نماینده اش، من ذهنی ماست. تا زمانی که من ذهنی داریم، در قلمرو شیطان کار می کنیم. من ذهن، می خواهد ما را رسوا کند. این هم یک مقصود و شیوه و وسیله ای ست (جهت بیداری ما از درد)، در خدمت خدا.

ممکن است بپرسید: چرا به اینصورت؟ چرا درد، برای بیداری؟

زیرا ما فقط دو راه داریم:

- هشیارانه و با اختیار خود بمیریم.

- من ذهنی ما را با معیارهای خود، رسوا می کند. می گوئیم: علاقه مند به آزادی و صلح و امنیت هستیم، عکس آن روی می دهد. چون خودمان آزاد نیستیم، آزادی را نمی شناسیم، جنگ و عدم امنیت و عدم آزادی بوجود می آید.

عمرت را دیو رسوا کننده برده، حالا در هفتاد سالگی، بی خاصیت و بی نمک است که بخواهی لعنت به شیطان بفرستی و سوره فاتحه و اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، بخوانی و باز دوباره با من ذهنی به قرآن پناه ببری.

گرچه باشد بی نمک اکنون خنین

هست غفلت بی نمک تر زان یقین

این بیت در جواب سوالی ست که از مولانا پرسیده شد: یا حضرت مولانا، در مرام و مکتب تو که جای یأس برای گناهکاران و عاصیان نیست، آیا منظورت اینست که شخصی که سراسر عمرش را به معصیت به سر آورده از درگاه الهی باید مأیوس باشد؟ مولانا جواب می دهد: درست است که گفتیم توبه و انابت او بی نمک است ولی مسلماً "ادامه غفلت از آن توبه بی نمک تر است. پس، در هر لحظه از عمر توبه و بازگشت صادقانه، بی حاصل نیست گر چه آن شور و جذبه سابق را ندارد. گر چه ناله و گریه زاری و اظهار تأسف نسبت به گذشته بی نمک است، اما اگر غافل از من ذهنی باشی و غفلت را ادامه بدهی، این ادامه از آن هم بی نمک تر و بی معنا تر است.

به عبارت دیگر، وقتی که ما وقت را تلف کرده و به سن شصت، هفتاد سالگی می‌رسیم، این غفلت از من ذهنی در لحظه، بیهوده‌تر از آن تأسف بی‌نمک، و بی‌خاصیت از گذشته ست.

در اینجا، امید را از بین نمی‌برد و می‌گوید:

همچنین هم بی‌نمک می‌نال نیز

که ذلیلان را نظر کن ای عزیز

همچنین ناله کن اگر چه ناله ات بی‌نمک باشد و در آن ناله بگو: ای خداوند عزیز، افراد خوار و ذلیل را نیز مورد عنایت قرار بده. حتی اگر عمری به غفلت رفته ام، مرا ببخش.

حالا که بیدار شدیم و به خودمان آمدیم، راحت متوجه می‌شویم:

من ذهنی، کیفیت‌ها را می‌زددد. من فکر می‌کنم که اگر کسی به این برنامه یک بار توجه کند، درمی‌یابد که قضیه چیست و چه اتفاقی می‌افتد. ولو اینکه هفتاد سال اش باشد.

درست است که بی‌نمک است ولی می‌نال. ناله کن.

ای عزیز (شما)، ای خدا، به ذلیلان یعنی آنها که من ذهنی کهنه دارند، هنوز در هفتاد سالگی باور پرست اند و درد ایجاد می‌کنند و هنوز مال و ماده پرست اند، نظر کن.

گذشت زمان، تن ما را ضعیف می‌کند و بتدریج متوجه می‌شویم که این نعمات داده شده، از بین می‌روند، دایره نفوذ مان کوچکتر و به حرف هایمان توجهی نمی‌شود و آن پُست و مقام را نداریم و مردم آن احوال پرسی‌ها را نمی‌کنند، از خانه خود نمی‌توانیم زیاد دور شویم و با کمی راه رفتن خسته می‌شویم و غذا را نمی‌توانیم خوب هضم کنیم و ...

آیا حداقل این فرسایش جسمی ما را بیدار نمی‌کند؟ متوجه نمی‌شویم که چیزهای موقتی در این جهان، آنقدر ارزش نداشته که من با آنها هم هویت شده‌ام؟ اگر کسی در هفتاد سالگی این مهم را متوجه نشود، وضعش بسیار تأسف بار است.

دوباره در هفتاد سالگی چیزهای بیشتری برای هم هویت شدن می‌خواهد و درد ایجاد می‌کند و یا به دوران جوانی برمی‌گردد و به بازگو کردن دوران جوانی و تحصیلات و نکات به نظر مثبت خود، می‌پردازد.

گرچه مرگ جسمی فرا می‌رسد اما نمی‌خواهد از من ذهنی بمیرد!

بی‌نمک است اما با اینحال، می‌نال. ناله کن: خدایا به من و به کسانی که در این وضعیت اند، نظر کن.

قادری بی‌گاه باشد یا به گاه

از تو چیزی فوت می‌شد ای اله؟

خداوند، تو در همه وقت توانایی. چگونه ممکن است چیزی از تو فوت شود؟

تو قادر هستی. می‌دانیم: از جنس زندگی هستیم. زندگی نمی‌میرد.

آنچه که هستیم در یک سالگی در ده سالگی در پنجاه سالگی در هفتاد سالگی همان هشیاری حضور است، هشیاری ست. بدن ما فرسوده شده (اگر شده)، اشکالی ندارد اما آن اصل، آن هشیاری از بین نرفته، نمی‌سوزد، آسیب نمی‌بیند. حال، به موقع یا بی‌موقع، پانزده سال، یا هفتاد سال، ولی خدایت هیچگاه از بین نمی‌رود.

اگر هم دیر شده، خدایت و آنچه که تو هستی از بین نمی‌رود. کهنه و فرسوده نمی‌شود.

ما در هر سنی می‌توانیم به هشیاری، بمیریم و زنده شویم.

شاه لا تأسوا علی ما فاتکم

کی شود از قدرتش مطلوب گم؟

این آیه قرآن است: 23 سوره حدید:

قرآن کریم، سوره الحدید، آیه ۲۳

لِكَيْلَا لَا تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

ترجمه فارسی

تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند خیال زده فخر فروش را دوست ندارد
ترجمه انگلیسی

so that you will not be saddened for whatever does not come to you, nor be overjoyed in what has come to you. allah does not love those who are proud and boastful

شاه گفته: هر چیزی که از شما کنده شد و رفت برایش غمگین نشوید و برای هر چیز که به شما اضافه می شود، مست نشوید. خداوند خیال زدگان فخر فروش را دوست ندارد.

خیال زده؛ من ذهنی ست.

شما به خودتان نگاه کنید: خیال زده هستید؟ متکبر و فخر فروش هستید؟ اگر یکی اینطور هست، موقتاً از جنس خدا نیست اما می تواند بشود. ما می توانیم خیال زده نباشید.

غمگین نشو برای چیزی که از دست شما رفته و مست نشو برای چیزی که به شما داده شده. خدا لاف زندگان و فخر فروشان ساخته شده از فکر را دوست ندارد.

کسی که مسلمان است باید توجه کند. آیا حس وجودش از فخر فروشی بخاطر باورهایش می آید؟

بخاطر مایملک اش؟ آیا واقعا چیزهای از بین رفتنی و گذرا که از ما رد می شوند و فرار می کنند، ما ناراحت می شویم؟ البته که ناراحت می شویم.

اقلام از بین رونده از بین می روند و از ما کم می شوند و چیزهایی هم که به ما اضافه می شوند، آنها هم از بین خواهند رفت. خدا در رابطه با از دست دادن یا بدست آوردن، می گوید:

اگر در از دست دادن، ناراحت و با بدست آوردن، مست شوی پس، خیال زده ای.

فخرت بخاطر از جنس من شدن نیست، گر چه از جنس من ی، تو من ی.

اما فعلاً خیال زده ای و از جنس من نیستی، تو را دوست ندارم. (خدا فقط عاشق خود است).

گم شدن در فکر و جدی گرفتن من ذهنی و هر لحظه فکر کردن و و من ذهنی را ترمیم کردن، خیال زدگی و مست شدن است، و آن من نیستم.

مولانا، نهایتاً به ما امید داد:

تا امید نشوید.

کسانی که پدر و مادرند به کمک این مطالب، به فرزندان شان کمک می کنند که بموقع بیدار شوند. با اقلام و باورهای این جهانی، زیاد هم هویت نشوند.

فخر فروشی نکنند. داشته های خود را به رخ دیگران نکشند. دروغین نباشند. دروغ نگویند. ما وقتی دروغ می گوئیم، بچه هایمان هم دروغ می گویند.

دروغ می گوئیم برای اینکه خیلی بهتر بودن خودمان را نسبت به آنچه که نشان داده می شویم، ثابت کنیم و این بافت ذهنی را در دید مردم بهتر جلوه دهیم.

این خیال زدگی و دروغین بودن است و نیازی به این کار نیست.

ما بیخود برای یک من دروغینی که وجود ندارد فخر می فروشیم.

اگر دروغ بگوئیم در هر سلول مان یک ترازو نصب شده.

روند زندگی به گونه ای نیست که اگر دروغ بگوئیم و دروغین باشیم، مردم نفهمند، مسئله ای نیست، نه.

در هر ذره این سیستم، (ما)، یک ترازو وجود دارد.

من می گویم: اصلاً، اگر این لحظه ما فکر نکنیم، این من ذهنی وجود ندارد. من ذهنی بوجود نمی آید.

همینکه تند تند فکر می کنیم، برای اینکه خودمان را بوجود بیآوریم، خب وقتی فکر نکنیم، خودمان را هم بوجود نمی آوریم. چه می شود؟ نسبت به من ذهنی

می میریم. از جنس حضور می شویم.

زنده به زندگی.

برای همین است که مولانا، می گوید:

[مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۵۱](#)

هیچ کافر را به خواری منگرید**که مسلمان مردنش باشد امید****چه خبر داری ز ختم عمر او****تا بگردانی ازو یکباره رو**

هیچ لامذهبی را به دیده تحقیر منگرید، زیرا امید می رود که مسلمان بمیرد.

آدم خیال زده (کافر، از نظر مولانا)، که خیالات و مسائل خود را می پرستد، به دشمن و به اوقات تلخی، احتیاج دارد. این همان هم هویت شدگی با باورها: کافری ست.

ما برای اینکه بتوانیم هویت خود را مشخص و تعریف کنیم، باید با یکی بجنگیم. این کار سبب می شود که من دروغینی بوجود بیاید، من ی که از جنس جسم است.

همین من دروغین، خدایی دروغین هم، برای خود دست و پا می کند.

ولی به همین آدم خیال زده، به خواری منگرید زیرا ممکن است، روزی تسلیم شود.

مسلمان، انسان تسلیم شده و موازی با زندگی ست.

پس، انسان تسلیم شده، این لحظه را بدون قید و شرط و بدو قضاوت می پذیرد و از جنس همان هشیاری می شود که قبلاً" بوده. بنابراین، همه ما امیدواریم. عرفان مولانا انسان ها را نا امید نمی کند، ملامت نمی کند و به حس گناه آلوده نمی کند. شما هر کاری در گذشته انجام داده اید اکنون می توانید، برگردید و زنده به زندگی شوید و آگاه باشید که:

احساس گناه، احساس خبط و ملامت خود، و دیگران، از ابزارهای من ذهنی ست که مانع مردن من ذهنی و به حضور رسیدن ما می شود.

قصه ای را در رابطه با ترس، می خوانم. چرا تشریح این مطلب را انتخاب کرده ام؟ زیرا:

عامل اصلی بازدارنده ما از زنده شدن به اصل خود، ترس است.

ترس، بارزترین و عمده ترین هیجان من ذهنی ست. ترس از مرگ هم، مادر همه ترس هاست.

ترس از چه مرگی؟ ترس از مرگ من ذهنی. مولانا می گوید:

مرگی وجود ندارد.

در همین غزل هم یاد آورمان می شود: عده ای، از جمله حضرت رسول و اطرافیانش و عارفان از جنس یک هشیاری، یک حضورند. هشیاری من و هشیاری تو و هشیاری او مطرح نیست. فقط یک هشیاری وجود دارد. پس، از مردن من ذهنی نمی ترسیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۷۲۱

سبب جرات ساحران فرعون بر قطع دست و پا**ساحران را نه که فرعون لعین****کرد تهدید سیاست بر زمین؟****که ببرم دست و پاتان از خلاف****پس در آویزم، ندارمتان معاف**

مگر این فرعون ملعون نبود که ساحران را تهدید به کیفر و عقوبت کرد؟ یعنی او ساحرانی را که به حضرت موسی گرویده بودند تهدید به قتل و شکنجه کرد: دست و پای شما را بر خلاف هم خواهم برید و باز هم دست از سرتان بر نمی دارم و به دارتان خواهم کشید.

ساحران، اول نوکر فرعون بودند. ساحر (جادوگر)، در واقع ما هستیم.

ساحر، من ذهنی ست.

ما ابتدا، بی نهایت را به مفهومی کوچک، که اسم مان بود و من، تقلیل داده و گره بوجود آوردیم.

من ذهنی، سحر می کند، می رنجد.

رنجیدن چیست؟ گره انداختن.

وقتی کسی می رنجد و خشمگین می شود، بخشی از زندگی را به تله می اندازد. در زندگی اش گره می اندازد. ساحران هم همین کار را می کردند. اول در خدمت فرعون بودند.

ما هم وقتی بعنوان هشیاری، ابتدا وارد ذهن می شویم، در خدمت فرعون بزرگ، شیطان، من ذهنی بزرگ هستیم. من ذهنی کوچک، برای من ذهنی بزرگ کار می کند. اگر موسی را ببینیم، موسی اصلیت ماست. وقتی متوجه شویم که از جنس هشیاری و تسلیم هستیم، کمی مایه هشیاری حضور آزاد کرده و بعنوان ناظر، به دزدیدن زندگی مان توسط من ذهنی، آگاه می شویم. من ذهنی فرعون است و ما تا بحال ساحر و در خدمت شیطان. حال، یکبار می خواهیم بیدار شویم. همینکه در جهت رفتن به سمت بی نهایت، بخواهیم روی خودمان کار کنیم و سرمایه ای بصورت ناظر دست و پا کنیم، من ذهنی، مثل فرعون که ساحران را تهدید کرد، جلوی مان را گرفته و مانع ایجاد می کند و ما را می ترساند: کجا می روی؟ بدبخت و بیچاره می شوی!.

فرعون به ساحران اش گفت:

می خواهید به من پشت کرده و با موسی کار کنید؟ به حضور برسید؟ نسبت به من بمیرید؟ نه. نمی گذارم.

دست و پای تان را خلاف می برم و آویزان تان می کنم.

ما تابحال ساحر بودیم و الان، یک سرمایه حضور آزاد کرده و می خواهیم این سرمایه حضور بیشتر شود و نمی خواهیم فرعون، زندگی مان را بدزدد و در مقابل اش، با نه، ناظر، ایستاده ایم.

او همی پنداشت کایشان در همان

و هم و تخویند و وسواس و گمان

فرعون گمان می کرد که جادوگران همچنان در ورطه اوهام و هراس و خیالات واهی و گمان های بی اساس غوطه ورنند. وقتی نور افکن را روی خود می اندازیم و تصمیم به *مردن من نهی* مان می گیریم، من ذهنی بزرگ در این تصور است که هنوز در گیر مسائل مان و در وهم و خیالات و در همان تخویف (ترس)، و در همان اتومبیل فکری با سرعت شصت کیلومتر می رانیم، در حالیکه بعنوان ناظر و هشیاری حضور، از من ذهنی و مشتقات اش جدا شده ایم. نه. دیگر آن من ذهنی نیستیم. هشیاریم.

که بُودشان لرزه و تخویف و ترس

از توهمها و تهدیدات نفس

او می پنداشت که جادوگران بر اثر غلبه خیالات و وسوسه های روانی به لرزه و بیم و هراس دچار خواهند شد. ما، ابتدا در من ذهنی، از توهمات و از تهدیدات نفس، لرزه و ترس داشتیم. الان از آینده ترس داریم. خیلی ها اضطراب دارند. چرا؟ برای اینکه سوار امواج فکری هستند. از این فکر به آن فکر، از این فکر به آن فکر و با همه فکرها و چیزهایی که از آنها زندگی طلب می کنیم، هم هویت. اینها توهمات و تهدیدات نفس است. ما بیدار شده ایم و طبق بیتی که گفت: عاشقان با خبر میزند، مطالبی که می خوانیم، ما را با خبر می کنند. با خبر از چه؟

از اینکه *نفس* مان یعنی من ذهنی، ما را تهدید خواهد کرد. هیچکس، در پشت کردن به فرعون نفس، بدون تهدید نمی ماند. حتی از ترس این تهدیدها ممکن است دست از سر فرعون من ذهنی بردارد.

هیچکس نیست که بخواهد روی خود کار کند و بعد از مدتی من ذهنی، پشیمانانش نکند. یا ندای ناامیدی و بی عرضه گی، یا بلد نبودن به او نرساند.

قطره آبی که در گل گیر افتاده، می خواهد خود را رها و به دریا برسد، ولی گل پای او را گرفته و می کشد.

- باید آرام آرام و با صبر پیش رویم.

- باید قدر مقدار هشیاری را که آزاد شده بدانیم.

- عدم تقلید از جمع، رمز موفقیت هشیاری حضور است.

جمع در چه کاری ست؟ غرق در من ذهنی و ایجاد درد و ستیزه.

ما باید روی خودمان تمرکز کنیم.

او نمی داست کایشان رسته اند

بر دریچه نور دل بنشسته اند

سایه خود را ز خود دانسته اند

چابک و چُست و گُش و بر جسته اند

اما آن نادان نمی دانست که این جادوگران مومن به موسی، از ورطه و هم و خیال رهیده و کنار روزنه هایی نشسته اند که از آن انوار معنوی و قلبی ساطع می شود.

من ذهنی نمی داند:

وقتی ما ناظر و باخبریم و او را شناخته ایم (ستیزه می کند، ما را به گذشته یا آینده می برد، در مقابل اتفاقات مقاومت می کند، به از بین رفتنی ها مثل متعلقات و باورها و دردها و روابط ما، می خواهد خاصیت جاودانگی ببخشد، ...)، می دانیم که منشاء خرد زندگی، چیزهای گذرا و میرا نیست. ما می فهمیم:

من ذهنی سایه ست. از مقاومت ما بوجود می آید. برای چه؟ می گویم:

اگر مقاومت نکنیم و اتفاق لحظه را بپذیریم، ما را با جریان زندگی موازی و از جنس همان هشیاری ای می کند که ابتدا، قبل از آمدن به این جهان بودیم. سایه نمی اندازیم.

مولانا، در مطالب هفته گذشته گفت: خدا بصورت آفتاب در ما طلوع می کند. بعد گفت: نه طلوع می کند و نه غروب می کند. فقط کافی ست که شما مقاومت نکنید.

یعنی اگر ما از اتومبیل امواج فکر، که با سرعت زیاد حرکت می کند، پیاده شویم، آفتاب خدا در ما می درخشد. بی آنکه بالا و پایین برود. آفتاب حقیقت نقل ندارد. خدا در ذراتش طلوع می کند.

مشرق او نسبت ذرات او نه برآمد نه فرو شد ذات او

مشرق و محل طلوع او در ماست. **آفتاب ذات او، نه بالا می آید و نه پایین می رود.**

پس، ما بعنوان ناظر، هشیاری حضور، آگاه، سایه خودمان را از خود تشخیص می دهیم و متوجه می شویم که وقتی مقاومت می کنیم، بیشتر سایه می اندازیم.

امروز هم مولانا تأکید می کند:

ما بصورت هشیاری حضور، چابک، پر حرکت و زیبا و برجسته ایم. از سایه من ذهنی و اتومبیل فکر، جسته ایم.

آیا واقعا اتومبیل فکری وجود دارد؟ نه.

اگر شما، بصورت ناظر، ذهن تان را نگاه کنید و جذب فکر و ذهن نشوید، پس از مدتی همان ناظر، همان هشیاری حضور، روی خودش می ایستد.

ناظر از جنس فکر نیست برای اینکه فکر را می بیند. شما وقتی جذب فکر هستید فکر را نمی بینید. وقتی جذب فکر هستید، در فکرها گم می شوید. کسی که در فکرگم شده، پر از درد است، هر چه به او بگوییم:

این و آن غلط است، نمی فهمد. گیج است.

هاونِ گردون اگر صد بارشان

خُرد کوید اندرین گنزارشان

اصل این ترکیب را چون دیده‌اند

از فروع وهم کم ترسیده‌اند

اگر هاونِ چرخ گردون، آنان را در این دنیای سراسر گل صد بار نیز بگوید و متلاشی کند، ...

ما هم الآن دیگر نمی ترسیم، برای اینکه هاونِ گردون ما را می گوید.

مطلبی را که مولانا طی این چند هفته سعی دارد و می خواهد به ما بفهماند این است که:

رویدادهایی که برای ما پیش می آیند، زندگی برایمان تدارک می بیند، گرچه ما آنها را به دیگران نسبت می دهیم، و علت های مادی برایشان پیدا می کنیم:

هر که گردش ها از آن دریا ندید هر دم آرد رو به محرابی جدید

هر کس، گردش ها و اتفاقات را از آن دریا نبیند (ما نمی بینیم)، هر لحظه رو به محرابی جدید دارد.

ما برای همه رویدادهایی که برایمان رخ می دهد، علت مادی پیدا می کنیم.

منی دانیم که: من ذهنی ما را به درد سر می اندازد. زندگی طرح هایی را برایمان تدارک دیده و پیش می آورد، تا نسبت به این من ذهنی بمیریم. اگر به اختیار بمیریم، خوشا به حالمان.

اگر هاونِ گردون، ما را که اینک با خبر می میریم، (اصل این ترکیب را چون دیده‌ایم)، صد بار در این گلزار (دنیا)، بگوید، چون اصل مان، این هشیاری ناظر، زندگی، حضور را دیده ایم، متوجه شده ایم که:

اصل مان کوبیده نمی شود. نمی سوزد. کهنه و فرسوده و پیر نمی گردد.

از فروع و هم، همان قصه های من ذهنی، هم نمی ترسیم.

من ذهنی می گوید:

تا بحال آنچه که زندگی به تو داده، احترامی ست که مردم بخاطر مقام و پول و شغل و دوستانت به تو می گذارند بخاطر دردهایی ست که داری، بخاطر هم هویت شدگی ات با همه این مجموعه ست، این همه مردم را کنترل می کنی، خوب نیست؟ تو پدری، تو مادری، انتظار و توقع داشتن حق توست. مردم را باید عوض کرد و ... ، به خواسته هایت برس، دنبالشان کن، بدبخت می شوی، بیچاره می شوی، و ... به این اندرزا و تهدیدها و تحریکات توجه نکنید.

نخواهید.

اگر هشیار شوید و هیچی نخواهید، نمی تواند تهدید و تحریک تان کند. من ذهنی به خواستن زنده ست. اگر نخواهد می میرد.

تمام گفتگوهای من ذهنی فروع و هم است و شما نمی ترسید. نیازهای روانشناختی را رها کنید.

نخواهید.

کاری به کار کسی نداشته باشید. نور افکن روی خود، غذای زندگی را که نور و معرفت است بگیرید، با فکرهای خلاق خود.

یکی از موانع ما در رها نشدن از من ذهنی و مشتقات آن، مردم اند. مردم غالباً من ذهنی دارند. اگر دنبال شان باشیم یا باید درد ایجاد کنیم و یا مثل آنها باید حرص داشته و بدویم.

تا می خواهیم به خودمان بیاییم، دوستان مان را می بینیم که همه با حرص و ولع می دوند و در صدد اضافه کردن و زیاده خواهی اند ولی ما اصل این ترکیب را دیده ایم، از جمع تقلید و پیروی و دنباله روی نمی کنیم.

صحبت ما از ترس است. بعد از مطالعه این مطالب می خواهیم که هیچکس نترسد.

این جهان خوابست اندر ظن مه‌ایست

گر رود درخواب دستی پاک نیست

گر بخواب اندر سرت بپزید گاز

هم سرت بر جاست و هم عمرت دراز

مولانا:

این دنیا در واقع رویایی بیش نیست و در این باره دچار گمان مشو. اگر در رویا دست کسی قطع شود، باکی نیست. (دنیا بقا ندارد).

جهان، ذهن، خواب است. کسی که به خواب ذهن رفته، هشیاری جسمی دارد و سوار اتومبیل فکرهاست که با سرعت زیاد در حرکت است. سرعت کم و زیاد، ولی صفر نمی شود، در خواب فکرهاست. در خواب فکر، آدمی تصور می کند که واقعا" مورد تهدید است.

شما الان متوجه می شوید که مولانا می گوید: این جهان، خواب در فکر است، نیست. (رد شو).

اگر در خواب دیدید که دست یا گردن تان را بریدند، وقتی بیدار شدید متوجه می شوید که خواب دیدید.

به عبارت دیگر، **همینکه ما می خواهیم هویت کاذبی را ببندازیم، مثل این است که دست مان را می برند. حتی اگر درد و رنجش و کینه تان را که با آن هم هویت هستید، بخواهید ببندازید، من ذهنی با شما مخالفت می کند.**

درست مثل اینکه می خواهند یکی از اعضای بدن تان را ببرند، اما شما آن هویت های کاذب را می اندازید.

درست است که در خواب دست مان را می برند، همانطور که مشابه آن را در ذهن می بینیم و به نظر می آید که اگر این چیزی را که با آن هم هویت ایم،

ببندازیم، مثلاً: اگر از شغل هویت نگیریم بیچاره می شویم، اگر از مردم تأییدیه نگیریم بدبخت می شویم، و ... اما یکدفعه متوجه می شویم که آن هم

هویت شدگی را انداخته ایم، مردم تأیید مان نمی کنند ولی بیچاره هم نمی شویم. پس این یک خواب بوده. مثل دستی که در خواب برید و در بیداری متوجه شدیم که فقط خواب بوده.

گر ببینی خواب در، خود را دو نیم

تن درستی چون بخیزی نی سقیم

وقتی خودت را در خواب دو نیم می بینی، موقع بیداری متوجه می شوی که خواب بوده.

حاصل اندر خواب نقصان بدن

نیست باک و نه دوصد پاره شدن

خلاصه اینکه: از ناقص شدن بدن در رویا هیچگونه بیمی نیست، حتی اگر بدن دویست پاره شود. اگر ذهن شما وانمود می کند که جدایی از این چسبندگی ها و آویزش ها برایتان در دسر ساز و مشکل آفرین است، دو صد پاره می شوید و از بین می روید، نترسید. از خواب ذهن که بیرون آید به هشیاری حضور می رسید.

طبق گفته مولانا، ما دو نوع خواب داریم:

- خواب در ذهن، وقتی وارد این جهان شدیم بصورت هشیاری، به خواب ذهن فرو رفتیم.

- خواب در شب، هم یک نوع خواب است.

همینطور که شب، جسمنا می خوابیم و احتمالاً خواب ترسناک می بینیم، بمحض بیدار شدن، متوجه خواب بودن خود می شویم، در خواب ذهن هم گاهی به نظر می آید که با انداختن آویزش ها، بیچاره می شویم، اما در بیداری از خواب ذهن هم، متوجه می شویم که با انداختن هم هویت شدگی ها و آویزش هایمان، نه تنها بیچاره نمی شویم بلکه، تازه به هشیاری حضور بیدار می شویم. پس، نمی ترسیم.

این جهان را که بصورت قایمست

گفت پیغامبر که خلم نایمست

از ره تقلید تو کردی قبول

سالکان این دیده پیدا بی رسول

پیامبر در مورد این جهان فرمود: این جهان که مبتنی بر صورت و ظواهر است، رویای کسی است که به خواب رفته. اشاره به این معنی را نیز می دهد که هر چه در این دنیا واقع می شود، چه در خواب و چه در بیداری، جملگی نا پایدار و زوال پذیر است، وجود حقیقی تنها ذات الهی است و این جهان، سایه است.

شما، این جهان و خودتان را چگونه می بینید؟

خودتان و جهان را به صورت و فرم خواهید دید. من ذهنی به فرم قائم است. جهان را هم صورت می بیند.

رسول گفته: این خلم نایم است. یعنی خواب خوابنده است. مثل کسی که خواب می بیند.

تو، این صحبتی را که حضرت رسول گفته، این پیام را که: ذهن خواب است، ذهن، خواب خواب بیننده است (هر کسی که در ذهن است درست مثل این است که خواب می بیند)، را می شنوی و این صحبت و توضیح و پیام را هم ذهنا قبول می کنی.

اما شنیدن این موضوع برای شما چه پیامی دارد؟

می گوید: باید از خواب ذهن بیدار شوید. اگر این توضیحات، این پیام را فقط بصورت سطحی و مفهومی بپذیرید، چه فایده ای دارد؟

انسان های بیدار، سالکان، این موضوع را بدون وسطه (ذهن) دیده و یافتند.

شما هم باید ذهن را کنار بزنید و این موضوع را که رفتن به ذهن همان و خواب دیدن همان، با ذهن هم هویت شدن همان و خواب دیدن در ذهن همان، را بصورت فکر دوباره در نیاورید.

درست مثل اینکه یک جمله مشکل را به یک جمله ساده تر معنی شود!

آیا این شنیدن، این پیام، شما را از اتومبیل ذهن پیاده می کند؟

اگر نمی کند، شما از راه تقلید می شنوید. یعنی به حقیقت این کلام، این پیام، واقف نشده اید. لفظاً می گوید این دنیا رویاست و اعتباری ندارد، در حالیکه سالکان راه حق، حقیقت این کلام، این پیام را از روی کشف و یقین دریافته اند و نه از طریق تقلید.

البته ما از طریق تقلید، و از نگاه جمع، به خود و به جهان مان نگاه می کنیم. گفته شد که:

من ذهنی به ما ارث رسیده. ما هم به بچه هایمان آن را منتقل می کنیم و آنها هم بنوبه خود به بچه هایشان ...

در نقطه ای، این تسلسل باید پاره شود و اینک زمان آن است. ادیان هم برای همین آمده اند.

اسلام تأکید کرده که اول باید سه، چهار سالی "لا" کرد. در ذهن خواب اید. هر چه که در ذهن شما را می ترساند، "لا" کنید. همه معبودها و همه الهه های ذهن را باید نفی کرد، کنار زد. هر چیزی که شما را به خود می کشد، یعنی توجه تان را می دزدد، یا شما را می ترساند، "لا" کنید. بگوئید: من از جنس تو نیستم. خودتان را از آن جدا کنید. نهایتاً چیزی نمی ماند.

- شما همان هیچی هستید. از جنس خدا. از جنس زندگی.

تا بحال، فکر می کردیم، مقام اجتماعی مان هستیم، موضع سیاسی مان هستیم، اعتبار بچه هایمان هستیم، پدرایم، مادرایم، مالک ایم و ... از آنها امنیت و زندگی و خوشبختی می خواستیم. آنها اعتبار و پایه وجود ما بودند.

روز در خوابی مگو کین خواب نیست

سایه فرعست، اصل جز مهتاب نیست

ای کسی که خود را بیدار می پنداری، حتی در روز هم تو در خوابی. نگو که این خواب نیست.

این صحنه هایی که در بیداری می بینی در حقیقت رویاهایی ست که در خواب مشاهده می کنی. بدان که سایه، فرع است و نور ماه، اصل. بنابراین، مجموع این عالم نسبت به حق سایه ای بیش نیست، پس خواهان اصل شو نه طالب سایه. (این ابیات در ارتباط با ساحران فرعون است که از روی یقین، به موسی و خدای موسی گرویده و به جهان غیب ایمان آورده اند. در نظر آنان عالم جسم و جسمانیت سایه ای بیش نیست و سراسر دنیای ظاهر به منزله رویاست. از اینرو از تهدید فرعون در رابطه با قتل و شکنجه خود بیمی ندارند زیرا این همه دشواری ها و رنج ها، رویایی ست زود گذر).

روز که در ذهن اید، (نه شب که در خوابید) در خوابید. مگو بید که خواب نیست.

پس، روز ما در ذهن هستیم. ذهن خواب است. آنچه را که در ذهن می بینیم (واضح است که چه در ذهن می بینیم)،

آدم هایی را می بینیم که باورهای دیگری دارند، ما چون با باورهایمان هم هویت ایم آنها را قبول نداریم.

ذهن ما، مقاومت می کند، ذهن ما، قضاوت و بد و خوب می کند، اسم می گذارد، برجسب می زند، اینها همه در خواب انجام می شود و فکر می کنیم که این اعمال درست و خوب است، وقتی از خواب بیدار شویم، این کارها را انجام نمی دهیم. سایه که من ذهنی ست، فرع، و اصل مهتاب است.

مهتاب هشیاری تابیده از زندگی ست، ماه هم اوست. سایه ما هم بخاطر مقاومت مان فرع است.

خواب و بیداریت آن دان ای عَضُد

که ببیند خفته کو در خواب شد

این بیت ظاهراً " جواب سوالی ست که کسی می پرسد:

حال که بیداری در این دنیا عین خواب است، پس بگو ببینم خواب این دنیا چیست و چه عنوانی دارد؟

مولانا در جواب، مثالی می زند: ای عَضُد (ای دوست، یاور)، خواب و بیداری تو مانند اینست که شخصی در خواب، خواب ببیند که به خواب رفته.

او گمان برده که این دم خفته ام

بی خبر زان کوست در خواب دوم

آن خفته دچار گمان می شود و پیش خود می گوید: "من همین الآن خوابم برده است". غافل از اینکه او هم اینک در خواب دوم است. یعنی خواب اندر خواب.

خواب اول، خوابی ست که آن شخص، نخستین بار به خواب رفته و خواب دوم همان است که در میان خواب، خواب می بیند که خوابیده.

در واقع دو نوع خواب است، خواب ذهن و خواب معمولی جسمی.

وقتی در خواب ذهن ایم، در روز فکرمی کنیم که بیداریم و شب می خوابیم. این شبیه همان است که کسی بخوابد و حین خواب، خواب ببیند که خوابیده و خواب می بیند. واضح است: دو خواب است. خواب اندر خواب.

به عبارت دیگر: وقتی در خواب ذهن ایم، چه روز و چه شب، فرقی نمی کند، در هر دو موقع، ما خواب ایم.

کوزه گر کوزه ای را بشکند

چون بخواهد باز خود قائم کند

برای مثال، هر گاه کوزه گر، کوزه ای را بشکند، هر وقت که اراده کند باز می تواند آن را بسازد.

بنابراین، کوزه گر حقیقی جهان، هر گاه کوزه تن و کالبد عنصری انسان را در هم شکند، هر گاه اراده کند می تواند آن را احیاء و سامان دهد.

توجه کنید: کوزه گر ما هستیم و سایه را هم ما انداختیم. من ذهنی را ما درست کردیم. شما می دانید: بعنوان هشیاری رسیدید.

در آغاز، بی نهایت را به کمیتی کوچک تقلیل دادید.

شما می دانید: کوزه گر شما بودید و حتی تن تان را خودتان بافتید، الآن بعنوان هشیاری روی پای خود قائم و کوزه گر می شوید. نگران من ذهنی نباشید.

همیشه می توانید ببافید.

کوزه گر اگر کوزه ای را بشکند اگر بخواد دوباره می تواند، آن را جانشین سازی و بر پا کند. ما و خدا یکی هستیم در اتحاد با او خلاق هستیم. **خرد او از طریق ما بیان می شود.** ما کوزه گریم و خدا هم کوزه گر است.
فرم اصل نیست. سایه اصل نیست. با این توضیحات نمی ترسیم.

کور را هر گام باشد ترس چاه

با هزاران ترس می آید براه

مرد بینا دید عرض راه را

پس بداند او مَغاک و چاه را

مثلاً، آدم نابینا، هر قدمی که بر می دارد بیم آن دارد که مبادا درون چاهی افتد. همواره با هزاران ترس و بیم راه می رود. کسی که در خواب است، می ترسد. اگر قرار باشد که نترسیم، باید با تسلیم، هشیاری حضورمان را دوباره برقرار کنیم. این **هشیاری** را از من ذهنی که در آن جذب شده دوباره **پس بگیریم**. بینا شویم.

اگر در من ذهنی باقی بمانیم، همیشه خواهیم ترسید. از اتفاق بد می ترسیم. از مریض شدن می ترسیم.

چرا باید مریض شویم؟ چرا باید اتفاق بدی بیفتد؟ مگر خدا توطئه کرده؟

مانع خودتان نشوید و با من ذهنی به خودتان لطمه نزنید. ذات زندگی نیک است و برای ما نیکی می خواهد.

اگر، من ذهنی در کارها اخلال نکند.

شما هم بعنوان ناظر، نور افکن روی خود، نمی گذارید اخلال کند.

کسی که به هشیاری حضور زنده شده، بیناست. طول و عرض راه را می بیند و می داند که گودال و چاه کجاست. گودال و چاه کجاست؟

بعنوان ناظر می دانیم که به هر چه که حرص می ورزیم چاه و گودال است. هر اتفاقی در بیرون، که با حرص و مَنیت به سمت اش حرکت کنیم، چاه است.

هر توفعی که از جنس نیازِ روانشناختی ست، مَغاک (چاه) است.

هر چه که بدون خرد ایزدی در این لحظه بوجود می آوریم، مسئله ساز خواهد بود و گودال است.

پا و زانواش لرزد هر دمی

رو تُرُش کی دارد او از هر غمی؟

خیز فرعون که ما آن نیستیم

که بهر بانگی و غولی بیستیم

پا و زانوی آدم بینا کم به کم نمی لرزد. چنین آدمی کی ممکن است که از هر اندوهی غمگین شود؟ آنانی که چشم بصیرت دارند هرگز دچار خیالات و اوهام نمی شوند و ترس بی اساس بر آنها غالب نمی شود.

هر کسی که به هشیاری حضور، هشیاری ناظر در این لحظه زنده شده باشد، پا و زانویش نمی لرزد.

پا و زانوی ما را چه می لرزاند؟ همان اقلامی که با آنها هم هویت شده ایم و از آنها زندگی و خوشبختی می خواهیم. اگر هویت مان را از آنها بکنیم، پا و

زانویمان نمی لرزد و روی مان هر لحظه و از هر غمی تُرُش نمی شود.

هر لحظه اتفاقی می افتد و ما در مقابل اش مقاومت می کنیم برای اینکه آنچه را که توقع داشتیم به ما نمی دهد، در جهت و سمت آن چیزی نیست که ما

بتوانیم از آن زندگی بگیریم. بنابراین، غمناک می شویم.

اصلاً باید گونه ای شویم که غم را نشناسیم.

ساحران پس از تهدیدهای فرعون گفتند: ای فرعون، بلند شو و ما را بکش که ما از آن کسانی نیستیم که با هر صدا و فریاد غول بیابانی از راه درست و حق خارج شویم.

خطاب به فرعون (من ذهنی): بلند شو برو. ما آن نیستیم که به هر بانگی که می زنی گوش فرا دهیم و بایستیم.

خرقۀ ما را بدر دوزنده هست

ورنه خود ما را برهنه تر به است

خرقۀ ما را پاره کن، یعنی جسم ما را نابود کن، ولی بدان که این خرقۀ دریده شده و جسم زوال یافته ما را کسی دیگر می دوزد و احیاء می کند و اگر کسی هم خرقۀ تن ما را ندوزد، هر چه برهنه تر باشیم برای ما مطلوب تر است.

پس بیا خرقه ما را بدر، ولی دوزنده وجود دارد، و ما برهنه تر بهتریم. برای اینکه هر چه آویزش ها یمان را می اندازیم و برهنه تر می شویم، بهتریم. الان چیزی که اطراف مان هست، همین پرده ای ست که از هم هویت شدگی ها و دردها دور خود تنبیدیم. حتی فرعون من ذهنی ما را تهدید می کند که اگر دردهایت را بیندازی، از بین می روی، مبادا کینه ها و دردهایت را بیندازی، مبادا حسودی نکنی، حسادت نکنی من ضعیف می شوم. ولی ما می گوییم: **برهنه تر، بهتریم.**

بی لباس این خوب را اندر کنار

خوش در آریم ای عدو نابکار

ساحران دوباره به فرعون گفتند: ای دشمن نابکار، بدون لباس، بدون هم هویت شدگی ها و دردها، بی فرم، و بی کثرت ها، محبوب حقیقی، خدا را بهتر در آغوش می کشیم. با او یکی می شویم و به لقای او می رسیم.

خوشتر از تجرید از تن وز مزاج

نیست ای فرعون بی الهام گنج

باز ساحران به فرعون گفتند: ای فرعون فاقد معرفت باطنی، بی الهام و گنج، هیچ چیز بهتر و خوش تر از مجرد شدن و رهیدن از بدن مادی و مزاج طبیعی و بشری نیست. بهتر از جدا شدن از تو و من ذهنی و خوی و طبع او هیچی نیست. من ذهنی، نه بصیرت و نه بهره ای از خرد زندگی دارد. زندگی زنده را گرفته، تبدیل به مفرغ می کند، تبدیل به مسئله و دشمنی می کند و تبدیل به افکار بیهوده و حرص می کند. هیچ بهره ای از عقل ایزدی ندارد. همه کارهایش، درد آفرین است. (بهر سالک نیز لازم است که روح خود را، اسیر فرعون شهوات و نفسانیات و جنبه های مادی حیات نکند، در فضای بی هویتی جولان و به ساحل سُبُک روحان قدسی رو آورد). پس، اینک، من ذهنی را شناختیم، فهمیدیم که ترس ایجاد می کند. هیچیک از ما نمی ترسیم. مولانا گفت: هر چه ما آویزش ها و متعلقات مان را می اندازیم، خدا، بهتر ما را در کنار خود می گیرد و از خرد زندگی بهتر برخوردار می شویم.

از فرشته گذشته اند به لطف

دور از ایشان که چون بشر میرند

عاشقانی که با خبر می میرند، از **تسلیم و تمکین** آغاز می کنند و با **شکر و صبر** جلو می روند. فضای زیر فکرهایشان را باز می کنند، بتدریج با استفاده از آن فضا، نه تنها بی نهایت می شوند، بلکه با **تاباندن هشیاری عشقی و نورشان روی من ذهنی** خود، دردها و هم هویت شدگی و مسائل خود، بی ثمر بودن و توهمی و خیالی بودن آنها را متوجه می شوند و بلحاظ لطف و لطافت از فرشته گذشته اند. فضا دار شده و همه چیز را در خود جا می دهند. مثل بشر که در عرف و عادت ها گیر کرده اند نمی میرند. افراد عادی با مقاومت و ستیزه در آتش دردهای خود می میرند. آنقدر ضربه می خورند که در درون من ذهنی خود می میرند.

تو گمان می بری که شیران نیز

چون سگان از برون در میرند

شیران کسانی هستند که وارد فضای شگفتی یکتایی شده و از ذهن زابیده شده اند. سگان من های ذهنی هستند که بیرون درب خدا مانده اند، زیرا تا وقتی که **من** داریم، فضای یکتایی، ما را در خود نمی پذیرد. شیران من ذهنی خود را میرانده و به فضای یکتایی رفته اند. تو فکر می کنی که عارفان مثل کسانی که با ذهن و با درد هم هویت شده اند، می میرند؟ نه. هم هویت شده ها و درد دار ها را گردش زندگی آنقدر می کوبد، که در اثر ضربات همان توهمن فرعون ذهن شان می میرند. **باید به خودمان برگردیم.**

آیا واقعا" داوطلب و مختار می خواهیم بمیریم؟ یا آنقدر من ذهنی باید به ما ضربه بزند که بمیریم و یا حاضر به مرگ من ذهنی مان شویم. پس از گذشت زمان، اگر متوجه نشویم و فکر و جسم مان فرسوده شود، دیگر این استعداد زاینده و پویایی و آفرینش ذهن از بین می رود و مثل سگان در بیرون درب می میریم.

زندگی حوادث و رویدادهایی به ظاهر منفی بوجود می آورد، کسی که من ذهنی دارد حتما" در معرض اتفاقاتی قرار خواهد گرفت که قسمتی از من ذهنی اش به خطر می افتد، مثلا"، چیزی را که خیلی به آن چسبیده از دست خواهد داد. اختیار با شماست: - یا خود را به مظلومیت زده، بعنوان احجاف در مقابل حوادث و رویدادهای به ظاهر منفی زندگی، مقاومت می کنید و در فکرهای توهمی، زاری و ضدیت و سرسختی نشان داده و بیشتر در پیچ و خم من ذهنی می پیچید.

- یا رویداد را استقبال کرده و جدایی و ریزش یک چسبندگی گذرا و توهمی را متوجه خواهید شد و از بقیه چسبندگی ها و پیوستگی ها و همبستگی ها و هم هویت شدگی ها دست بر می دارید. تشخیص و ترجیح و انتخاب با شماست.
اگر مقاومت کنید و بیشتر در دردهای من ذهنی غوطه ور شوید، بقول مولانا، مثل سگان، در بیرون درب می میرید.

بدود شاه جان به استقبال

چونک عشاق در سفر میرند

اگر ما که هشیاریم، سفر کردیم، خداییت سفر کرده، از شکم مادر زاده شده و در این سفر وارد ذهن شده، از ذهن بمیرد و دوباره به همان هشیاری زنده شود، شاه جان، که خدا، زندگی ست، به استقبال او می رود و معلوم می شود که این مردن با روند و ضربان تحولی و تکاملی زندگی هم هماهنگ است. ما نسبت به من ذهنی رو به مردن می رویم در حالیکه هنوز در این تن زنده ایم. تمام قصد و طرح زندگی به این شکل پیش می رود که انسانی که در ذهن زندگی می کند، نسبت به آن بمیرد.
پس، اگر، عاشقان، ما (همه ما در زمره عاشقان هستیم ولی در رابطه با عده ای، عشق از قوه به فعل در نیامده و مثل سگان در بیرون درب خدا مانده ایم)، در این سفر با اختیار بمیریم، خدا به استقبال مان خواهد آمد.
جایی دیگر از زبان زندگی گفته:

صبح نزدیک است خموش کم خروش من همی کوشم پی تو، تو مکوش

تو خاموش باش. فکرت را آسوده و ساکن و آرام کن. شتاب حرکت اتومبیل فکر را به صفر، به عدم، به هیچ برسان. حرف نزن.
برای اینکه ما بوسیله فکر و اعمال من ذهنی می خواهیم به حضور برسیم. زندگی می گوید:
من در پی تو می کوشم، تو با من ذهنی ات به تکاپو و تقلا نکوش.

همه روشن شوند چون خورشید

چونک در پای آن قمر میرند

خدا خورشید را در ذره، به نور افکنی وا می دارد. همینکه شما، در پای قمر، ماه شب چهارده، که سمبل زندگی، خداست، بمیرید و در این لحظه بگویید:
من نمی دانم و عقل جزئی من ذهنی را زیر پا بگذارید، خورشید زندگی در ذره وجود ما طلوع می کند. روشن می شویم.

مشرق او نسبت ذرات او نه برآمد نه فرو شد ذات او

ما اراده ای آزاد داریم، می توانیم تصمیم بگیریم که در پای آن قمر، نسبت به من ذهنی مان بمیریم.

عاشقانی که جان یک دگرند

همه در عشق همدگر میرند

وقتی از ذهن زاییده می شویم، هشیاری مشترک پیدا می کنیم. نمی توان گفت: حضور من، حضور شما.

درست است جسم و پیکر ما از هم جداست اما حضور، یک حضور بیشتر نیست.

اختلاف انسان ها نیز از این بابت است که: دو من ذهنی هستند. یکدیگر را هم فقط جسم می بینند. نمی توانند فصل مشترک واحدی که همان حضور است، داشته باشند.

دو عارف که به هشیاری حضور زنده اند اختلافی با هم ندارند. یکدیگر را حیات، جان، زندگی می دانند و می بینند. در آن هشیاری مشترک می زی اند و با هم اختلافی ندارند.

به همان ترتیبی که ما در هشیاری حضور مشترک، می توانیم به هم کمک کنیم و بیشتر به حضور زنده شویم، من های ذهنی هم می توانند در فریبندگی های من ذهنی، یکدیگر را تقویت کنند.

اگر در خانواده اختلاف داریم، باید علت آن را متوجه شویم.

اگر هشیاری مشترک حضور نداریم، هر دو یا یکی از دو، در من ذهنی ست.

مطلبی را از مثنوی برایتان می خوانم که بسیار مهم است و توضیح همین بیت است:

[مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۱](#)

جان حیوانی ندارد اتحاد

تو موجو این اتحاد از روح باد

روح حیوانی اتحاد ندارد و مبادا تو این اتحاد را از روح باد بجویی.

رَمَق و روح باد، روح من ذهنی ست. آب و آتش و باد و خاک ترکیب جسم اند و بدن. ترکیب و آمیختگی فکر و هیجانها ما روح باد است. روح جسمی ست.

من ذهنی را، روح و جان حیوانی می نامد.

جان های حیوانی نمی توانند با هم یکی شوند. این یگانگی و اتحاد را از روح جسمی مطلب.

منظور مولانا در این ابیات اینست که روح اهل ایمان و عرفان دارای کثرت و تعدد نیست بلکه میان آنها وحدت برقرار است. آنان که حقیقتاً "به جوهر ایمان رسیده اند هر چند که از حیث ظاهری متعدّدند اما از حیث باطن متحدند. نزاع و کثرت در روح هایی ست که در مرتبه حیوانی در جا زده اند.

گر خورد این نان نگردهد سیر آن

ور کشد بار این نگردهد او گران

سعدی هم می گوید: عده ای نمی توانند "بنی آدم اعضای یکدیگرند"، را درک کنند.

اگر یکی نان و غذا بخورد، آن یکی سیر نمی شود و اگر یکی بار بکشد، دیگر روح حیوانی، احساس سنگینی نمی کند. یعنی دردهای هم را حس نمی کنند در حالیکه دو زندگی کنار هم، درون یکدیگر را احساس می کنند.

اگر من ذهنی داشته باشیم، مجبوریم حسادت کنیم. مقایسه و مقابله از ابزار من ذهنی ست.

مقایسه یک جسم، با جسمی دیگر.

خودم را یک تصویر ذهنی می بینم و او را هم یک تصویر ذهنی. خودم را با مشخصاتی که برای خودم قائلم، تعریف و معین کرده و هر لحظه با فکر، آن را می سازم. برای طرف مقابلم، همسرم، هم یک سری مشخصات تعیین و تعریف اش کرده ام. این دو تصویر ذهنی با هم مقایسه می شوند.

بلکه این شادی کند از مرگ او

از حسد میرد، چو ببند برگ او

کثرت و تفرقه به قدری در روح های حیوانی وجود دارد که وقتی مثلاً "این روح حیوانی، مرگ آن روح حیوانی دیگر را می ببند شادمان می شود. و نیز اگر آن روح حیوانی دیگر را بسامان و سرخوش ببند از شدت حسادت می میرد.

منظور کلی دو بیت اخیر اینست که انسان هایی که در مرتبه حیوانی فرو مانده اند، کوتاه بین و تنگ نظرند و هیچگونه وحدت و تعاملی با دیگر انسان ها احساس نمی کنند و به پیام والای "بنی آدم اعضای یکدیگرند" اعتقادی ندارند، از اینرو از غم و شکست دیگران شادمان و از موفقیت و پیروزی آنها ملول می شوند.

بر اساس من ذهنی، از مرگ دیگری شاد می شویم. اگر برگ و نوا و شادی او را ببینیم، از حسد، رنج می بریم.

جان گرگان و سگان هر یک جداست

متحد جانهای شیران خداست

روح هر یک از گرگ ها و سگ ها از یکدیگر جداست. انسان های گرگ صفت و سگ سیرت در تفرقه و جدایی بسر می برند. اما روح های شیرمردان الهی، متحد است.

شیران خدا، انسان هایی هستند که از لباس منیت، لخت شده اند و بصورت هشیاری بدون فرم به فضای یکتایی رفته اند. اما کسانی که من ذهنی دارند، تند خو و دَرَنده هم هستند. وقتی حسود و راضی به مرگ دیگری باشیم، در اینصورت روح (سگی و گرگی)، من ذهنی داریم و نمی توانیم با کسی دیگر متحد شویم، سوء ظن داریم.

نمی توانیم اعتماد کنیم. اختلاف داریم.

دیگری نمی تواند مثل ما باشد، هر قدر هم شبیه و مثل ما باشد، بالاخره تفاوت هایی داریم. اگر هم هر چه را که ما بگوئیم قبول داشته باشد، می گوئیم: بی عرضه ست. نمی توانیم یکی شویم. به همین دلیل برای تضمین صلح و امنیت جهانی، بسیار اهمیت دارد که خانواده ها، پدر، مادرها، بچه ها، زودتر به حضور برسند.

اگر پدر، مادرها، زنده به عشق و حضور نشوند، انرژی منفی اختلافات خانوادگی روی بچه ها تأثیر بد می گذارد، به حضور رسیدن آنها را به تأخیر می اندازد، حُل در دریافت کرده، درد بیشتر می کنند، و بتدریج دردها بزرگ تر و نمی توانند خود را خلاصی دهند.

جوان های بیست ساله، بیست و پنج ساله ای را می بینیم که پر از درد اند. پر از هم هویت شدگی و اعتراض و نافرمانی و ستیزه اند. ما پدر، مادرها، مقصریم. فاقد عشق ایم.

اما شیران خدا، جان هایشان متحدند. آنان که از من ذهنی خود زاده شده اند. تماما" هشیاری حضورند.

جمع گفتم جانهاشان من به اسم

کان یکی جان صد بود نسبت به جسم

همچو آن یک نور خورشید سما

صد بود نسبت بصحن خانهها

کسی از مولانا می پرسد:

اگر روح اولیای خدا و عارفان راستین یکی ست، پس چرا آن را با صیغه جمع می آوری و "جان ها" می گویی؟

جواب: این جمع بستن از حیث معنا نیست بلکه از حیث لفظ است، زیرا آن روح واحد کلی وقتی در جسم های آنان تجلی می کند، چندین روح به نظر می رسد. (مردان الهی و عارفان حقیقی، متحد الاجسام اند اما این تعدد ظاهری دلیل بر آن نیست که روح شان نیز کثیر و متعدد باشد. اینان وحدت روحی دارند).

تمثیل می زند. نور خورشید، یک نور بیشتر نیست. اما وقتی به این اتاق و به اتاقی دیگر می تابد، تصور می شود که این نور یکی نیست. در حالی که اگر دیوارهای اتاق ها را برداریم، متوجه می شویم که نور یکی ست.

به عبارت دیگر، با اینکه نور خورشید آسمان، یکی ست اما وقتی به حیاط خانه ها می تابد صد نور به نظر می رسد. وقتی خورشید زندگی در من بصورت یک جسم، زنده می شود، در جسمی دیگر نیز همان خورشید زندگی ست که زنده شده.

اگر ما دیوار من ذهنی را برداریم، نور خدایی در من و در تو و در دیگری یکی ست.

این دیوار من ذهنی ست که ما را از هم جدا می کند. این موضوع را مثلاً، به ادیان می توانیم تعمیم دهیم، چرا فکر می کنیم که ادیان با هم فرق دارند؟ یک نور و یک هشیاری و یک مطلب است فرقی ندارند اما مانند همان خورشید که به اتاق ما و به اتاق دیگر تابیده، چون اتاق ها از هم جدا هستند (کلمات متفاوت اند)، ما تصور می کنیم که این نور یکی نیست.

هشیاری یکی بیشتر نیست. صد بود نسبت به صحن خانه ها.

لیک یک باشد همه انوارشان

چونک برگیری تو دیوار از میان

اگر دیوارها و موانع را از میان اتاق ها برداری، نور یکی می شود.

(مولانا با اندیشه وحدت وجودی خاص مکتب فکری و ذوقی خود می گوید: تنوع حاکم بر ادیان الهی ظاهری ست و جوهر اصلی آنها یکی ست.

چون نماند خانهها را قاعده

مؤمنان مانند نفس واحد

وقتی پی و بنای خانه ها فرو ریزد، مؤمنان به نفسی یگانه مبدل می شوند.

وقتی دیوارهای من ذهنی از بین برود، قاعده یا بنیان من ذهنی که بر اساس اسم من و من ی که هویت های کاذب روی آن سوار شده، برکنده شود (اسم و چیزهایی که به من چسبیده مهم و جدی نیستند و بیشتر هم نمی خواهم به این اسم اضافه کنم و آنچه را هم که چسبیده می خواهم بکنم و دور بیندازم)، همه مؤمنان نفس واحد، یک هشیاری هستند.

همه را آب عشق بر جگر است

همه آیند و در جگر میرند

قدیم فکر می کردند که مرکز عواطف و احساسات انسان، جگر است (مثلاً ابن سینا در کتاب قانون، نوشته)، حال، سمبلیک صحبت می کنیم.

همه ما، آب عشق در جگر داریم. همه ما با آب عشق در جگر می آییم و در جگر، همان فضای یکتایی، می میریم. بالاخره همه ما باید بیاییم و در فضای یکتایی بمیریم.

این غزل مولانا، بر مردن مُسلم و مُسَجَل ما، تأکید می کند:

ذهن و من ذهنی، محل اقامت موقتی ست و باید نسبت به آن بمیریم. هر چه زودتر بهتر. هر چه دیرتر شود، داد و فریاد فایده نخواهد داشت.

همه هستند همچو در یتیم

نه بر مادر و پدر میرند

هر کدام از ما در یتیم، تنها هستیم. فضای زیر فکرهایمان را باز و باز می‌کنیم، این فضا بی‌نهایت می‌شود و تمام کائنات را در بر می‌گیرد. به همان بی‌نهایتی که در ابتدا بودیم، تبدیل می‌شویم. ما در یتیم تنها هستیم.

هر انسانی به تنهایی، یک کائنات است و نمی‌توانیم بگوییم که من می‌خواهم نزد دوستانم نزد پدر و مادرم بمیرم و یا مقایسه کنیم بگوییم که حالا که این نمی‌میرد من هم نمی‌میرم.

چرا همسرم به مولانا گوش نمی‌دهد پس من هم گوش نمی‌دهم، چرا بقیه مردم من ذهنی‌شان را نمی‌میرانند، چرا من اینکار را انجام دهم؟ این برخورد درست نیست.

هر کس باید بداند یک گوهر و یک مروارید درشت در دریای بی‌کران زندگی ست. هر یک بی‌نهایت هستیم و به دیگران احتیاج نداریم که به ما کمک کنند تا بمیریم، مقایسه کنیم، ... این بیت ما را از جمع، فامیل، دوستان، جدا می‌کند. شما موظف اید خودتان روی خودتان کار کنید و خودتان به تنهایی نسبت به ذهن بمیرید.

مسئولیت تان این است.

نگویید: عوامل بیرونی مانع می‌شوند.

عاشقان جانب فلک پرند

منکران در تک سقر میرند

(معنی غزل، با تشریحی که شد، مشخص شده)، عاشقان، بالا می‌روند. از کمیت‌هایی که ما را به پایین می‌کشند، رها و سبک می‌شوند و بی‌وزن، صعود می‌کنند. شما هم اگر آویزش‌هایتان را رها کنید، بی‌وزن می‌شوید. هر آنچه را که می‌اندازید، و رای آن می‌روید. وقتی از جهان بیرون هویت و زندگی

نمی‌خواهید، و رای آن می‌روید. وقتی مادیات و اجسام و کمیت‌ها برایتان جدی نیستند، و رای آنها می‌روید.

بالاخره، و رای همه جهان هستی می‌روید. هر چه بالاتر می‌روید، عمق و بی‌کرانگی تان بیشتر می‌شود.

در جهان هیچ چیزی شما را به خود نمی‌کشد و جذب نمی‌کند.

به عبارت دیگر، شما از آنچه که ذهن تان نشان می‌دهد، زندگی نمی‌خواهید.

اما منکران چه؟

منکران در ته سقر (دوزخ)، می‌میرند. هر چه بیشتر مقاومت و قضاوت می‌کنند و به فرم‌های گذرا جاودانگی می‌بخشند و درد می‌کشند. برای خود در

ذهن جهنم ساخته و دائم به قعر آن سقوط می‌کنند.

ما نمی‌خواهیم به آنجا برویم.

الآن با خبران هستیم.

عاشقان چشم غیب بگشایند

باقیان جمله کور و کر میرند

همینکه، فضای زیر فکرهایمان باز می‌شود، تسلیم می‌شویم، در آن نقطه، مایه حضور پیدا می‌کنیم.

هشیاری را از همه آویزش‌ها جمع کرده، بی‌نهایت می‌شویم و چشم غیب مان، چشم حضورمان، باز می‌شود

حضور هم چشم دارد.

- من ذهنی، از پشت عینک باورها می‌بیند.

- چشم حضور، چشم خداست. درست می‌بیند.

من ذهنی فقط به باورها و مسائل خود علاقه مند است. به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد، می‌خواهد باورهایش را در شما ببیند، اگر با باورهای او منطبق

نیستید، با شما ستیزه می‌کند، بقیه، آنها که چشم غیب باز نمی‌کنند، با گوش و چشم من ذهنی که کور و کر است می‌بینند و می‌شنوند.

و آنک شب‌ها نخفته‌اند ز بیم

جمله بی‌خوف و بی‌خطر میرند

کسانی که شبها، از ترس نخفته‌اند، بی‌ترس و بی‌خطر می‌میرند.

این ترس، هشیاری و احتیاط است. ممکن است ما در ذهن باشیم، اما مواظب ایم که:

- به حرص مان نگاه کنیم و تسلیم حرص نشویم.
- به ترس مان نگاه کنیم و تسلیم ترس مان نشویم.
- مواظب توقعات مان باشیم.
- ببینیم توجه زنده زندگی ما را کی؟ چه؟ می دزدد، اینها مواظبت و مراقبت اند، ترس به مثابه احتیاط اند . معادل بکار بردن خرد زندگی اند. احتیاط، از ارتکاب اشتباه ست.
- راندگی می کنیم، به سه راه می رسیم، باید ببیچیم، مستقیم برویم، درست نیست.
- شما این توضیحات، تشریحات، یادآوری ها را از مولانا شنیدید، آیا در رعایت آنها مواظب و محتاط هستید؟
- اگر اینچنین است، بدون ترس و بی خطر می میرید. هیچ آسیب روحی به شما نمی رسد. زیرا دست ها را باز و چیزهایی را که موقوف و آویزان شان بودید انداختید. نمی ترسید و خطری شما را تهدید نمی کند.
- اگر با اختیار خود و هشیارانه نمی مردید، خطر در کمین بود.
- خیلی مواقع اگر در دردها و هم هویت شدگی هایمان سماجت و اصرار کنیم، ممکن است به جسم مان آسیبی برسد، و ممکن است نتوانیم آن آسیب را احیاء و اصلاح کنیم.

و آنک این جا علف پرست بدند

گاو بودند و همچو خر میرند

- آنچه ذهن نشان می دهد علف است.
- علف پرست، کسی ست که می خواهد از جهان مادی، از چیزهایی که برای ذهن جذبه دارند، مثل متعلقات و دردها، که به مثابه علف اند، شیرۀ مادی بکشد. آیا ما علف پرست ایم؟ از خودمان سوال کنیم.
- شما از خودتان سوال کنید. هر کسی از خودش سوال کند.
- از چیزی در جهان مادی هویت و خوشبختی می خواهم؟ آیا در جهان مادی، از چیزها می خواهم که:
- مرا تعریف و مشخص کنند؟ بگویند:
- من کی هستم؟
- ما از دوستان مان تأیید می خواهیم. بیشتر مردم برای اینکه دور و اطراف شان شلوغ باشد، دوست می خواهند. این هویت ها، ده دقیقه، یک ربع ساعت، خشنودمان می کند و بعد از آن باز تهی و نیازمند می شویم.
- اینها مثل گاو نمی فهمند و مثل خر در جهل و خواب و درد و نفهمی می میرند.

و آنک امروز آن نظر جستند

شاد و خندان در آن نظر میرند

- ما، عقاید و باورهای من ذهنی را دنبال می کنیم، یا نظر و نگاه خدایی را؟
- نظر، از جنس زندگی ست.
- همان نه چیز، همان انرژی ست که اگر مقاومت نکنیم، وارد فکرها و وجودمان می شود.
- در حالت تسلیم وارد این جهان می شود.
- نظر خلاق است. به هر سو نظر بیاندازید، به صورت در می آید.
- توجه زنده ست.
- شما در ذهن سرمایه گذاری نمی کنید، در اینصورت شاد و خندان در آن نظر می میرید.
- ما باید، چشم غیبی و چشم زندگی و چشم حضورمان را بگشاییم و با آن چشم نگاه کنیم.
- بسیار راحت تر است که آنچه را چنگ زده و بدست آورده ایم، رها کنیم.
- این بدان معنی نیست که هر آنچه را که داریم از پنجره دور بیندازیم، غرض همان هم هویت شدگی هاست. همان ها که در ذهن به آنها حس وجود داده و توجه را در آنها سرمایه گذاری کرده ایم. حال، وجودمان را پس می گیریم.
- بدون آن نظر، چشم زندگی و غیب، امکان پذیر نیست.
- اگر با من ذهنی، باورهایمان بخواهیم این مهم را انجام دهیم، می ترسیم.

شاهشان بر کنار لطف نهد

نی چنین خوار و مختصر میرند

همینکه ما در آن نظر بمیریم، شاه، خدای، زندگی، فوراً لطف و شادی و آرامش را شامل حال ما می کند. مردن من ذهنی همان و زنده شدن به زندگی همان. مردن همان، فوراً چشمه شادی از ذرات وجودمان، همان. صاحب نظران، مثل من ذهنی، خوار و مختصر نمی میرند. من ذهنی هر قدر هم بزرگ باشد، نهایتاً موقع رفتن از این جهان، خوار و مختصر است. اگر با من ذهنی بمیریم، موقعی که با مرگ جسم، من ذهنی متلاشی می شود، هشیاری خود را به ما نشان می دهد، یک دفعه متوجه می شویم که هر آنچه را که از مادیات می خواستیم و طلب می کردیم، در ما کامل بوده. به غلط و در توهم در بیرون جستجویش می کردیم. الآن بیدار شویم؛ ما عمقی به اندازه کائنات و فضا داریم. گفتم: وقتی شب به فضا نگاه می کنیم، ستاره ها و فضا را می بینیم. آنچه با شکوه است، عمق فضایی ست که ستاره ها در آن جا گرفته اند. ما هم مختصر نیستیم و همان عمق را داریم ولی وقتی کوچولو در ذهن جمع شده ایم، خوار و مختصر (می نمایم)، می میریم.

و انک اخلاق مصطفی جویند

چون ابوبکر و چون عمر میرند

مولانا، از مناقشات سطحی فرقه ای به دور است. بنابر این همانطور که در قصه گفت: ابوبکر و عمر و عثمان و حضرت علی، دور مصطفی، نور برگزیده (لقب حضرت رسول)، جمع شده بودند و از آن نور تغذیه می کردند. بنابر این کسی که اخلاق نور برگزیده را برگزیند، نور حضور، نور ممتاز و مطلوب را انتخاب کرده. مثل خورشید که در صحنه ها و در اتاق های مختلف، یکی ست، اینها، فهمیده بودند که یک خورشید در طرح ها و فرم های مختلف است، بنابراین، داوطلبانه، قبل از اینکه بمیرند، مردند. اخلاق و سیرت مصطفی اخلاق و سیرت نور برگزیده، اخلاق و سیرت نور هشیاری ست.

در صورتیکه با زندگی موازی و تسلیم شویم، این نور در دسترس ماست.

دور از ایشان فنا و مرگ ولیک

این به تقدیر گفتم ار میرند

اینها و همه کسانی که هشیارانه موقعی که در تن زنده بودند، توانستند از من ذهنی به هشیاری حضور منتقل و تبدیل شوند، نمرده اند، زنده شده اند. به تقدیر (به اندازه در آوردن)، برای اینکه سخن فهمیده شود و به سخن در آید می گویم: مرده اند. اینها نمرده اند. زنده شده اند. نسبت به من ذهنی مردند. یعنی:

همه ما انسان ها، وقتی از من ذهنی می میریم، به یک هشیاری زنده می شویم و نمی میریم (تکرار می شویم). به تخمین و تقدیر، به حرف و با زبان می گوئیم، می میریم ولی همه ما از جنس زندگی جاودان هستیم و این جاودانگی را در فرم و صورت جستجو می کنیم.

الآن هشیارانه بیدار شدیم و می دانیم که هر چیزی که بوجود می آید، از بین می رود ولی ما از جنس گذرا نبودیم. پس بنابراین: آن چیزی که در ما از جنس گذرا نبود، گذرا بودن چیزها را فهمید و از آنها دست کشید و خودش را از آنها جدا، به جاودانگی خود، زنده شد.