

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند	واندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند
بیخود از شعشعه پرتو ذاتم کردند	باده از جام تجلی صفاتم دادند
چه مبارک سحری و چه فرخنده شبی	آن شب قدر که این تازه براتم دادند
بعد از این روی من و آئینه وصل جمال	که در آن جا خبر از جلوه ذاتم دادند
من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب	مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند
هاتف آن روز به من مژده این دولت داد	که بدان جور و جفا صبرو ثباتم دادند
این همه شهد و شکر کز سخنم می ریزد	اجر صبریست کز آن شاخ نباتم دادند
همت حافظ و انفاس سحرخیزان بود	که ز بند غم ایام نجاتم دادند

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره 183 از دیوان غزلیات حافظ شروع می کنم.

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند واندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند

دیشب هنگام سحر مرا از غصه نجات دادند و در آن تاریکی شب به من آب زندگی خوراندند. حافظ در این غزل به ما می گوید که یک غصه ای وجود دارد که این غصه را ما همه می شناسیم. هر انسانی که در این سیاره متولد می شود وارد فضایی می شود که در این فضا انرژی درد وجود دارد که در ذهن انسانها زندگی می کند با اینکه ما پاک به دنیا می آئیم بتدریج در این فضا قرار می گیریم، با چیزها هم هویت می شویم و دردهای ما آغاز می شوند در نتیجه زمانیکه بالغ می شویم در یک ساختار ذهنی قرار داریم و هم هویت شدگی با چیزها باعث می شود که تقریباً همه انسانهای دنیا این درد، غم و غصه را دارند. حافظ می گوید که خلاصی از این درد امکان پذیر است و کلیدهایی به ما می دهد که با تمرکز بر روی خودمان از این کلیدها روزمره می توانیم استفاده کنیم تا بتوانیم حکم آزادی خودمان را بدست بیاوریم اما فعلاً اسیر هم هویت شدگی با درد و باورها هستیم.

علت اینکه این غزلها را می خوانیم این است که از دیدگاه انسانهایی مثل حافظ و مولانا که به این آزادی رسیده اند به خودمان نگاه کنیم. مهمترین کار این است که هر کسی تمرکز بر روی خودش باشد و اگر در انسانهای دیگر چیزی می بینید که باید اصلاح شود آنرا در خودتان پیدا کنید و اصلاح کنید. مثلاً صبر و ثبات را این بزرگان بسیار مهم می دانند. پذیرش، تسلیم و صبر در برابر اتفاقات این لحظه و استقامت و پایداری در آن صفات. عدم واکنش به اتفاق این لحظه هم یکی از این کلیدهاست.

هاتف آن روز به من مژده این دولت داد که بدان جور و جفا صبر و ثباتم دادند

بنابراین صبر و ثبات کلیدهایی هستند که حافظ به ما می دهد. صبر در این غزل به این کوتاهی دوبار تکرار شده است که اهمیت صبر را نشان می دهد. این شیرینی که از عمل و سخن می ریزد پاداش صبری است که از آن آفتاب یا شاخه نبات گرفتیم. **همت حافظ** یعنی خواست حافظ که بر اساس خواست ایزدی است. ما باید از خود رها شده باشیم تا بتوانیم خواست ایزدی در ما به وجود بیاید. به نسبت اندازه رهایی ما از ذهن این خواست ایزدی در ما بیشتر می شود. **انفاس سحرخیزان** نفسهای کسانی که از ذهن بیرون آمده اند و به حضور زنده شده اند و انرژی زنده زندگی از خودشان تشعشع می کنند مثل حافظ و مولانا و برخی از شما. به اندازه ای که این انسانها از خواب ذهن بیدار هستند نفس زندگی بخش دارند.

سحر فاصله بین روشنایی و تاریکیست. اگر من و شما هم در این لحظه بعنوان زندگی بیدار شویم پس ما سحر خیز هستیم. پس سحرخیز لزوماً کسی نیست که صبح خیلی زود بیدار می شود هر چند آرامش، سکوت و سکونی که در ابتدای روز هست ما را به سکون درونمان راهنمایی می کند. اما فقط بیدار شدن صبح زود لزوماً دلیل برای رسیدن به گنج حضور نیست. پس با تمرکز روی خود و پذیرش فرم این لحظه نوری که در درون ما وجود دارد خودش را به ما نشان می دهد و آن زمان ما از جنس آن نور می شویم. پس بعضی از کلیدها که در این غزل به آنها اشاره شده است صبر، ثبات، همت، نفسهای سحرخیزان و نگاه ما به اصل زندگی و برداشتن این نگاه از روی زندگی هستند.

دوش وقت سحر. گرچه حافظ اشاره به خود دارد اما این غزل شامل همه انسانها می شود. دوش منظور هوشیاری هست که در فرم و ذهن به خواب فرو رفته است. زمانیکه هوشیاری فرم به وجود می آورد در این فرم به خواب فرو می رود و ما دلیل این کار را نمی دانیم. در نبات، جماد، حیوان و انسان هوشیاری به خواب می رود ولی شعور برای زنده ماندن باقی می ماند. اما تنها انسان است که می تواند به این هوشیاری خدایی زنده شود. در انسان هوشیاری خواب سبکی دارد چون در خواب ذهن است. انسان همانند بقیه موجودات به خواب کامل فرو نرفته چون ما می توانیم سخنان حافظ را متوجه شویم. انسان قدرت تشخیص و انتخاب دارد.

فکرها همانند صندوق هستند هر لحظه ما از یک صندوق به صندوق دیگر یعنی از فکری به فکر دیگر می رویم و این کار را با حرص زیاد و سرعت بالا انجام می دهیم. این فکرها با خود هیجاناتی هم دارند پس صندوق فکر و هیجان ایجاد می کنیم. فاصله بین صندوقها همان بیرون آمدن از ذهن است اما ما با سرعت بسیار به صندوق بعدی می رویم و فاصله بین فکرها که هوشیاری خداییست را

تجربه نمی کنیم. این صندوقها را ما خلق می کنیم و سرعت فکر کردن را بقدری زیاد کرده ایم که اگر الان تصمیم بگیریم به فکر دیگر نیرویم قادر به نرفتن به فکر دیگر نیستیم. با رفتن از فکری به فکر دیگر تصویرهایی در ذهن می سازیم که تمام توجه زنده زندگی ما را جذب می کند که باعث درد در انسان می شود. من ذهنی با این فکر کردنها می خواهد خودش را حفظ کند و گسترش دهد بنابراین درد ایجاد می کند اگرچه در صحبت می گوید من بدنبال شادی و خوشبختی هستم در صورتیکه بدنبال اجرای الگوهای فکری خودش است. برای مثال شخصی به همسرش می گوید من می خواهم ترا خوشبخت کنم و برایت شادی بیاورم اما فقط فکرهای من باید اجرا شوند در نتیجه درد و ستیزه ایجاد می شود.

دوش در اینجا می تواند شب طولانی باشد که از بدو تولد فرم هوشیاری در خواب بوده و الان هم در خواب ذهن است و این خواب بسیار سبک است چون نزدیک سحر است و منظور حافظ این است که چیزی به بیداری ما نمانده است. اینکه ما از این خواب خودمان را بیدار کنیم و بیدار بمانیم خیلی آسان به نظر می آید. به نظر می آید زمانیکه حافظ و مولانا می خوانیم و روی خودمان کار می کنیم از این من ذهنی خودمان را می توانیم رهایی ببخشیم.

ما همانند بچه ای هستیم که روی زانو راه می رود اما با تمرین بعد از مدتی می تواند روی پای خود بایستد. ما در چنین مرحله ای در ذهن هستیم. بزرگان می گویند که در انسان آن اتفاقی که باید بیفتد افتاده است و هوشیاری حضور در همه انسانها وجود دارد فقط نیاز به کار بر روی خود دارد تا از ذهن جدا شویم. همین که ما این را بدانیم که چنین انتخابی داریم پس می توانیم از غم ایام رها شویم. غم روزها که حافظ از آن سخن گفته است همان غم روزها هست که هر روز با آنها درگیر هستیم. شاید تا بحال خیلی از شما نمی دانستید که چنین انتخابی دارید و ذهن را نمی شناختید اما با این سخنان بزرگان متوجه شده اید که می توانید انتخاب کنید و از دردها رها شوید.

به خودتان نگاه کنید آیا هر اتفاقی که در فکر خود از گذشته می آورید یا در آینده تجسم می کنید یا در این لحظه در حال انجام است ستیزه می کنید یا با آن موازی هستید؟ متوجه باشید که شما اتفاق این لحظه را تجزیه و تحلیل، تفسیر می کنید، قضاوت و ستیزه می کنید و اسمی بر روی آن می گذارید. این اسم گذاشتن و تجزیه و تحلیل کردن یک درک است که مصنوعی است شما نیازی به این کار ندارید. زمانیکه شما اینکار را می کنید همانند این است که گل رز طبیعی را نبینیم و آنرا تبدیل به یک گل مصنوعی و پلاستیکی بکنیم. برای همین است که درک ما بوسیله فکر انجام می شود. ما به هر کسی یا اتفاقی نگاه می کنیم آنرا تحلیل می کنیم و بعد می گوئیم خوب یا بد است و نظری راجع به آن می دهیم و اسمی روی آن می گذاریم.

این اسم گذاشتن باعث می شود که نفس ما به کار خود ادامه بدهد بعنوان ذهنی که ما به آن توجهی نمی کنیم و اجازه می دهیم هر کاری که می خواهد انجام دهد پس فکرهای ما در کنترل ما نیستند و ما در کنترل فکرها هستیم. بنابراین همین کار باعث می شود من ذهنی ما هر روز قویتر شود و بیشتر از کنترل ما خارج شود. من ذهنی هم یک باشنده است که با این تفسیر و قضاوتهاست که می تواند به زندگی خود ادامه دهد ولی اگر ما با اتفاق این لحظه موازی شویم فضایی در درون ما باز می شود که حضور و خرد از آن فضا برای ما می آید. این فضا در حال حاضر بسته و تاریک است.

ما یک سری چیزها از زمان تولد آموخته ایم و آنها را الگو کرده ایم و با آن آنگوها اتفاق این لحظه را تحلیل و قضاوت می کنیم و اسم خوب و بد برای آن انتخاب می کنیم. ما لازم نیست هر چیزی را که می بینیم قضاوت کنیم. این کار شما را در ذهن زندانی می کند. حافظ می گوید **ظلمت شب** یعنی هیچ فضایی باقی نگذاشته آید و فضا را بطور کامل بسته آید. زمانیکه با اتفاق این لحظه دوست می شوید و آنرا می پذیرید با آن فضای حضور موازی می شوید و حافظ در این غزل نام آن فضا را **آئینه جمال**، **پرتو ذات** گذاشته است. این آئینه جمال همان اصل ماست که همه انسانها از این جنس هستند. شما نگاه کنید می بینید که این فضا را با قضاوت می بندید. هر اتفاقی که می افتد در حال گذر است و پایدار نیست. متوجه باشید که شما به اتفاقات می چسبید و با این کار درد ایجاد می کنید. شما این حقیقت را می دانید که اتفاقات در حال گذر هستند و پایدار نیستند و اگر به هر چیزی که در حال گذر است بچسبید در شما ایجاد ترس می کند. این ترس به این دلیل است که چیزها در حال گذر و متغیر هستند و شما می خواهید از آنها زندگی بیرون بکشید پس چون این چیزها ماندگار نیستند شما را می ترسانند و این ترس و اهیست و توهمی بیش نیست.

فضای هوشیاری بیناست، اصل ماست، زندگیست و ما باید با این فضا یکی شویم. در این فضا هست که می توانید بینا شوید و با زندگی یکی شوید و با چشم زندگی به جهان نگاه کنید و من ذهنی در شما از بین برود. در خودتان ببینید که ظلمت شب است و حتی به اندازه یک ستاره کوچک هم سوسویی از خرد الهی نمی آید اما زمانیکه شروع می کنید به موازی شدن با زندگی و ستیزه نکردن با اتفاقات، نوری در شما ایجاد می شود که با ادامه کار بر روی خود این نور هر روز بزرگتر می شود و به مرور زمان درون شما آنقدر روشن می شود که یکباره شعاع بی نهایت پیدا می کند و زمانیکه این شعاع بی نهایت می شود من ذهنی فروکش می کند. در خودتان ببینید که مقاومت به این لحظه شما را از جنس فرم می کند و این مقاومت در ذات من ذهنی است. زمانیکه می بینید با اتفاق این لحظه یا چیزی که در ذهن خود تجسم می کنید رو در رو ایستاده آید با آن موازی شوید.

من ذهنی زندگی را نمی بینید و فقط اتفاق را می بیند. شما به اتفاق نگاه می کنید و فکر می کنید که

چگونه از این اتفاق برای بزرگتر شدن خودم و یا برای رسیدن به چیزی در آینده استفاده کنم چون ذهن به شما می گوید زندگی در آن چیز است. این کار توهم است و شما را از جنس من ذهنی می کند بنابراین شما را از زندگی دور می کند. هر چقدر با این لحظه ستیزه کنید بیشتر از جنس فرم می شوید و من ذهنی از این تاکتیکها استفاده می کند و هر روز اتفاقاتی در زندگی می افتند که شما با آن اتفاقات ستیزه می کنید. این بارکه اتفاقی افتاد مقاومت نکنید و زمانیکه مقاومت نکنید آن فضای حضور خرد خود را در شما بیان می کند و راه حل مسئله شما از خود آن اتفاق بیرون می آید و دیگر نیازی به راه حل از پیش پرداخته ندارید. **هر مسئله ای که در این لحظه اتفاق می افتد راه حلش هم داخل خودش دارد به شرط اینکه در مقابل آن مقاومت نکنید.**

در خودتان نگاه کنید شما به اتفاق این لحظه چگونه نگاه می کنید؟! با پذیرش نگاه نمی کنید بلکه به این نگاه می کنید که من چگونه از این اتفاق استفاده کنم که سودی به من برساند یا پله ای برای آینده باشد. این لحظه زندگی است که با کلاه و نقابهای مختلف جلوی شما ظاهر می شود و شما در مقابل آن مقاومت می کنید پس از جنس ظلمت می شوید و این فضا را که در شما باید باز شود می بندید.

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند. هر انسانی نزدیک به سحر است آیا این خبر خوبی نیست؟! من را دیشب نزدیک سحر از دست این هم هویت شدگیهایم، رنجشهایم، ترسهایم، خشمها و کینه هایم، توقع و قضاوتهایم، روا نداشتن زندگی و حسادتهایم نجات دادند. شب ذهن تمام شد و سحر رهایی رسید. حالا شما هم می توانید خودتان را نجات دهید. **واندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند.** و در آن ظلمت شب به من آب زندگی دادند. آب حیات یعنی به محض اینکه با این لحظه موازی شوید و فضا در درون شما باز شود زندگی شروع به جاری شدن در شما می کند و یکدفعه مثل اینکه یک شادی و آرامشی در همه اجزای بدن شما جاری می شود. درحال حاضر جلوی آب حیات بسته شده است. آب حیات در تاریکی و ظلمات ذهن است.

اسکندر آب حیات را نتوانست بنوشد چون همه حواسش به جنگیدن، اضافه کردن و زور گفتن بودن بود ولی خضر نگاهش به زندگی بود برای همین جاودانه شد. خضر اهمیت به ارزشهای ازلی و ابدی می داد ولی اسکندر بدنبال اضافه کردن بود و به چیزهای دنیایی و فناپذیر ارزش می گذاشت چون یک ساختار ذهنی داشت که بدنبال فتح کشورهای مختلف بود تا قدرت و ثروت بیشتر بدست آورد و پایه من ذهنی او بزرگتر می شد. خضر من ذهنی نداشت. بنابراین امکان جاری شدن زندگی از شما در حالیکه شما در برابر آن مقاومت نکنید وجود دارد.

با هم چند بیتهی هم از مثنوی بخوانیم تا به فهم موضوع بیشتر کمک کند.

خود چه جای حد بیداریست و خواب دم مزن والله اعلم بالصواب

دم مزن تا بشنوی از دم زنان آنچ نامد در زبان و در بیان

اینکه می گوئید از خواب بیدار بشویم خودش یک سمبلیسم نارسا است. اگر بخواهیم فضای حضور در درون باز شود بهترین راه خاموش کردن ذهن، کمتر حرف زدن، بیان نکردن چیزی برای خودنمایی، است. هرچه بیشتر با من ذهنی دم بزنیید به ظلمت شب نزدیکتر می شوید. هرچه کمتر حرف بزنیید و دم بزنیید به سحر نزدیکتر می شوید. برای مثال در مجلسی نشسته اید و جواب سوالی که مطرح شده را می دانید، اگر شما دم بزنیید و سکوت کنید و نگوئید که من می دانم جور و جفا دارد، بسیار سخت است که جواب ندهید و خود نمایی نکنید و به دیگران نشان ندهید که شما دانا و با سواد هستید. آیا می توانید جلوی خود را بگیرید و نگوئید؟! من ذهنی شما به شما فشار می آورد که بگو. اگر به قصد روشن کردن دیگران و با تواضع است و من ذهنی در آن نیست هیچ اشکالی ندارد. اما بیشتر انسانها با من ذهنی در مجلسی حضور پیدا می کنند و صحبت می کنند تا خود را نشان دهند. حالا شما به خودتان نگاه کنید که چگونه در زندگی خودتان را به رخ مردم می کشید؟! از قبیل سواد، اموال، مقام، همسر و فرزند. اینها همه من ذهنی را بزرگ می کنند. اینها همه باید به عدم تأیید خود تبدیل شوند.

دم مزن تا بشنوی از دم زنان آنچ نامد در زبان و در بیان

پس شما سکوت کنید تا خدا بجای شما سخن بگوید برای اینکه خدا صلاح بنده اش را بهتر می داند و اوست که بهتر می داند صواب و صلاح شما در چیست. اگر شما با اتفاق این لحظه ستیزه نکنید فضای حضور باز می شود و به شما می گوید چه کاری باید انجام دهید. فضای یکتایی خرد الهی را دارد. من ذهنی خرد ندارد بلکه بر اساس یک سری شرطی شدگیها می داند که در فلان وضعیت باید ترسید، در فلان وضعیت باید خشمگین شد یا رنجید و همینطور تمام صفات دیگر من ذهنی. اگر من ذهنی سخن بگویم شما نمی توانید از دم زنان که زندگیست چیزی بشنوید. دم زنان انسانهای بیدار نیز هستند چون به حضور کامل، زنده بوده اند همانند حافظ و مولانا. آنچ نامد در زبان و در بیان. آن چیزی که به ذهن و به بیان نمی آید. آن دم زنان از فضای پذیرش این لحظه بیرون می آید. از عجبین شدن با اتفاق این لحظه بطوریکه شما تصور کنید که این اتفاق را شما سفارش داده اید هر چند ذهن می گوید این اتفاق بسیار بد است.

دم مزن تا بشنوی زان آفتاب آنچ نامد در کتاب و در خطاب

سکوت کن. کلید ما سکوت است. با سکوت من ذهنی را خاموش کنید چون من ذهنی با قضاوت حرف می زند. شما لازم نیست هر چیزی که می شنوید یا می بیند اسمی بر روی آن بگذارید. بگذار آفتاب

درونت که آفتاب ذات ایزدی است سخن بگوید. این نکته ها راهنمای راه هستند و خود آفتاب نیستند. با انجام این نکته ها به آن آفتاب می رسید.

دم مزن تا دم زند بهر تو روح آشنا بگذار در کشتی نوح

حرف نزن و بگذار روح بجای تو حرف بزند. زمانیکه وارد کشتی نوح شدی شنا کردن را کنار بگذار آنجا نیاز به شنا کردن نداری یعنی نیازی نیست خودنمایی کنی که چیزی را می دانی. پس شنا نکن. زمانیکه این فضا باز شد به هوشیاری ذهنی نرو و نگو من هم می دانم اجازه بده خرد الهی کار خود را انجام دهد. فکر نکن باید چیزی بگویی. چوب لای چرخ این آفتاب مگذار چون آن آفتاب چیزهایی را می گوید که جایی نوشته نشده است و از هیچ کتابی نیامده است.

بیخود از شعشعه پرتو ذاتم کردند باده از جام تجلی صفاتم دادند

شب هنگام در تاریکی ذهن، نور شروع به درخشیدن کردن و تابش این نور آنقدر زیاد شد تا همه من تبدیل به آن نور شد و نجات یافتم. ذات منظور ذات خداست که ما هم از همان جنس هستیم که تمام عقاید و رفتارها در آن ذات جا می شوند. پس شرابی به من دادند و خدا خودش را به من آشکار کرد. من پر شدم از این هوشیاری خدایی و شروع به بیان خودش از طریق من کرد و من از بین رفتم و همه او شد.

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

در این بحر یعنی در این فضای الهی که با موازی شدن با زندگی هر روز بازر می شود همه چیز جا می شود. آن کارها و حرفهایی که قبلاً می زدم را دیگر انجام نمی دهم برای اینکه حالا همه چیز در بحر وجود من می گنجد.

چه مبارک سحری و چه فرخنده شبی آن شب قدر که این تازه براتم دادند

برات در قدیم حکم آزادی از داشتن قرض به کسی بوده است همانند مالیات که به دولت می دهیم. آیا ما همه بدهی هایمان را بخدا داده ایم؟! این بدهی ها چه چیزهایی هستند؟ زندگی های به تله افتاده در ما. دردها، قضاوتها، کینه ها، حسادت و توقع هستند. حافظ می گوید همه این بدهی ها را بخدا دادم و از همه این چیزها پاک شدم پس او هم مرا برات داد و رها کرد. تمام خصوصیات من ذهنی و هم هویت شدگهای ما بدهی ما هستند. مثلاً کسی به ما چیزی گفته ناراحت شدیم به دل گرفته ایم پس قسمتی از فضای حضور ما با رنجش پر شده است و همینطور تمام چیزهایی که در دل ما مانده اند یا به آنها چسبیده ایم بنابراین زندگی ما بجای هوشیاری حضور پر شده از این اقلام چیزها. دردها زندگیهای

زندگی نشده هستند. آیا شما حاضر هستید با تسلیم و موازی شدن با زندگی، زندگی به تله افتاده در این دردها آزاد شوند و تبدیل به هوشیاری خدایی شوند و بتدریج رها شوید؟ این کار نیاز به درد هوشیارانه دارد که اگر انجام دهید برای همیشه از دردها رها می شوید.

شب قدر را در مذهب یکی از شبهای ماه رمضان و شب برات می دانند اما شب قدر در اصل همین الان است که برای ما انسانها شب است و قدر زندگی را نمی دانیم. اگر با زندگی موازی شوید و با آن ستیزه نکنید زندگی حرام نمی شود و زندگی را پر زندگی می کنید چون با لحظه ها آشتی هستید. این لحظه درست است که با نقابی ظاهر شده که من این نقاب را دوست ندارم اما این خود خدا و زندگی است که با این نقاب و لباس آمده است پس آن را با آغوش باز بپذیرید تا بتدریج به حضور زنده شوید و زندگی نقاب از صورت بردارد.

این لحظه زندگی می گوید شما چه چیزی می خواهید که من برای شما انجام دهم، می خواهید چه چیزی باشم؟ هر چه بخواهید من همان می شوم. اگر شکایت کنید زندگی برای شما شکایت می شود، اگر عصبانی شوید زندگی هم برای شما همان عصبانیت می شود و اگر شاد باشید شادی می شود. اینطور نیست که بگوئید یک خدایی هست و همه چیز در دست اوست اگر بخواهد زندگی مرا درست می کند و اگر نخواهد مرا آزار می دهد. زندگی بر اساس گفتار، رفتار و پذیرش شما می نویسد. بنابراین این شما هستید که الان تصمیم می گیرید در شب قدر با زندگی موازی شوید و قدر زندگی را بدانید، اجازه ندهید حرام شود. زندگی بسیار فرار است تا بخواهید مقاومت کنید فرار کرده است، اگر بخواهید آنرا بگیرید هم فرار می کند. برای همین هست که حافظ می گوید فقط در این لحظه زندگی را زندگی کنید بدون رفتن در ذهن. به محض اینکه بگوئید که ببینم چطور زندگی کنم زندگی فرار کرده است. باید ذهن خاموش شود، از خود بیخود شوید تا زندگی شما را زندگی کند.

بتدریج تجزیه تحلیل کردن و قضاوت کردن را کم و کمتر می کنید تا به صفر برسد. دلیلی ندارد تا کسی را می بینید قضاوت کنید و بگوئید این آدم باید حقه باز باشد یا هر اسم و صفت دیگری. این یکی به نظرم از لحظ مالی متوسط است، دیگری به نظرم دروغگو است، دیگری به نظرم آدم خوبی هست. اینها همه کار من ذهنی است. اصلاً "قضاوت نکنید و خوب و بد هم نکنید بدون قضاوت به یک انسان نگاه کنید. اینکار آسان نیست و نیاز به تمرین دارد اما امکان پذیر است. شما اگر تبدیل به آن فضای پذیرش شوید و از آن فضا ببینید و از جنس فضای پذیرش بشوید به هر کسی نگاه کنید گلی را از باغ عالم می چینید.

مراد دل ز تماشای باغ عالم چیست به دست مردم چشم از رخ تو گل چین

مقصود دل من، توهستی یعنی دل ما خداست. برای چه به عالم بیرون نگاه می کنید؟ تا با مردمک چشم از رخ تو گل بچینیم. اگر آن فضای پذیرش باشید قضاوت نمی کنید. قضاوت کردن درک انسان را خشک می کند. با قضاوت کردن شما بی روح زندگی می کنید برای همین است زندگی ما اینقدر خشک و بی رمق است.

بعد از این روی من و آئینه وصل جمال که در آن جا خبر از جلوه ذاتم دادند

از این به بعد که فضای حضور باز شد و از نور الهی پر شدم دیگر برای تصمیم گیریهایم به جهان نگاه نمی کنم. زندگی آئینه است شما یکبار تبدیل به بی فرمی شوید از آن جنس باقی می مانید تا با او یکی باشید. از چشمان ما هم او نگاه می کند برای همین به هر چیزی نگاه کنیم گلی می چینیم. آئینه جمال زمانی است که دیگر به او تبدیل شده اید و این جنسیت را از دست نمی دهید چون فقط به رخ معشوق نگاه می کنید و از آن فضا فکر و عمل می کنید پس ذات شما در حال بیان خودش است. فقط از فضای یکتایی هست که ذات ما با ذات خدا یکی می شود خدا خودش را از ما بیان می کند.

قبلا" فقط می خواستم من ذهنی خود را افزایش دهم پس می گفتم حق با من است و همه مرا تحسین می کردند. الان فقط به آن آئینه نگاه می کنم که وصف ذات اصلی من است. زمانیکه با ذات ایزدی عجین شدید ذات شما خودش را بیان می کند و ذهن شما من ندارد و خالی شده است. بنابراین در آن فضا خرد الهی به شکل شعر، فرمول یا هر چیزی دیگر در می آید.

بخش دوم

من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند

اگر یک انسانی از درد و هم هویت شدگی من ذهنی آزاد شود و خوشدل و کامروا شود تعجب آور نیست چون ما آنجا هستیم. اما آیا شما خودتان را مستحق و لایق این خوشدلی و کامروایی می دانید؟ ذهن کامروایی را پول، تحصیلات، مقام و غیره می داند اما کامروایی حقیقی از جنس حضور شدن است. این چیزها می توانند محصولات فرعی زنده شدن به حضور باشند. اگر شما آگاه هستید که این لحظه زندگیست و شما این لحظه را با کیفیت کامل زندگی می کنید پس کامروا هستید. این لحظه هم چون شما حضور دارید پس خرد الهی، شادی بی سبب، عشق حقیقی دل شماست بدون توجه به اینکه از چیزهای بیرونی بخواهید زندگی بگیرید. هوشیاری ذات خدایی همه شیرینی، شادی، عشق و آرامش است. من ذهنی همیشه بدنبال ناآرامی، رنج، خشم، حسادت و نگاه به آینده و گذشته است.

شما در خودتان نگاه کنید که چگونه این لحظه را بعنوان پلکان برای رسیدن به چیزی در آینده استفاده می کنید. اینکار را نکنید. این لحظه را با تسلیم با کیفیت کامل زندگی کنید و اگر هر لحظه همین کار را کنید موفق خواهید شد و خواهید دید که خیر و برکت به سرعت به اطراف شما پخش می شود. دوستان شما انسانهایی می شوند که شما را دوست دارند. شغل شما پر رونق می شود و وسیله ای برای بیان خرد، شادی و عشق از طریق شما می شود. کارها در اطراف شما براحتی انجام می شوند و همه به شما در این راه کمک می کنند. استرس و نگرانی از بین می رود. چرا؟ چون عشق و آرامش خدایی دارید. شما بهترین کاری را که می توانید انجام می دهید چون خرد الهی از طریق شما کارها را به انجام می رساند، بار هم از دوش شما برداشته شده می شود که دائم فکر کنید من چه کاری را باید انجام دهم که موفق شوم چون خرد الهی راه را به شما نشان می دهد.

انسانها چیزهایی را که از دیگران آموخته اند در زندگی بکار می برند تا موفق شوند اما غافل از اینکه آن چیزها پر از درد و غم هستند. چرا با زندگی موازی نشویم تا جوابها از درون آن فضا برای ما بیایند. چیزی که ده سال پیش بکار می بردند دیگر جواب نمی دهد زندگی هر روز تغییر می کند. شما می خواهید همان کار یا واکنشی که پدر یا پدربزرگ شما بکار برده اند را در برابر مسائل بکار ببرید اما آن راه حلها کهنه هستند و برای زمان خودشان بوده است. چیزی که سه هزار سال پیش گفته اند جوابگوی زندگی کنونی نیستند. شما آیا خود را مستحق و لایق یک زندگی خوب می دانید؟ آیا واقعا می خواهید خوشدل و کامروا شوید؟ تنها این فضا هست که به شما روا می دارد که زندگی کنید پس شما باید بخواهید که از جنس فضای حضور شوید تا آن فضا به شما کمک کند که زندگی خوبی را داشته باشید.

من ذهنی پر از درد است و به شما روا نمی دارد که کامروا زندگی کنید برای همین است که مردم درد بسیار دارند. نگاهی به زندگی خودتان ببینید. شما مستحق و لایق زندگی خوب هستید و به خودتان بگوئید من لایق زندگی خوب هستم تا بحال نمی دانستم در ذهن زندانی هستم پس از این لحظه خدا هم برای من کامروایی می خواهد چون من دردهایم را رها کرده ام. از کسی رنجش دارم این رنجش را می اندازم یا هر چیزی که الان به یاد شما می آید و شما را می آزارد آن را رها می کنید تا بتدریج از ذهن بیرون بیایید و فضای یکتایی بر زندگی شما حاکم شود و شما از جنس این فضا شوید. زندگی همه عشق است پس زکات خود را می دهید تا مستحق یک زندگی با عشق و آرامش شوید. من ذهنی با درد و غم زنده است و برای زنده ماندن به این دردها نیازمند است و هر بار که بخواهید دردی را ببینید اعتراض خواهد کرد ولی شما باید درد آگاهانه بکشید تا این رنجشها از شما بیفتند چون شما مستحق کامروایی و خوشدلی هستید.

هاتف آن روز به من مژده این دولت داد که بدان جور و جفا صبر و ثباتم دادند

هاتف = فرشته ای که خبر می آورد.

زمانیکه فکر کردن شما قطع می شود فرشته برای شما مژده ای می آورد. شما الان یک فکری را خلق می کنید و داخل آن می روید و بجای اینکه به فکر بعدی بروید در فضای بین دو فکر باقی بمانید تا هاتف برای شما پیغام زندگی را بیاورد. در این حالت شما متوجه می شوید که زندگی چیست. هر بار که با زندگی موازی می شوید قدری به حضور زنده می شوید و جوشش زندگی را یک لحظه در خودتان حس می کنید که زندگی حقیقی آمده است. زمانیکه موازی می شوید مژده اینکه وضعیتهای زندگی شما بطور معجزه آسایی تغییر می کنند، وضعیت مالی و روحی، سلامتی، رابطه شما با خود و دیگران و غیره در زندگی شما عالی می شوند را دریافت می کنید. همه اینها مژده زندگی و دولت مندی است. اگر در فضای یکتایی باقی بمانید و دیگر به من ذهنی برنگردید این دولت است و به قول حافظ و مولانا در این حالت شما جاودانه شده اید.

زمانی هاتف به من مژده آمدن این نیکبختی را داد که در برابر این جور و جفا صبر کردم و با اتفاقات موازی شدم. برای مثال کسی با شما بد حرف می زند و شما هم بلافاصله می خواهید جواب دهید، خشمگین شوید تا من ذهنی خود را بزرگتر کنید اما اینکار را نمی کنید، ساکن و ساکت می مانید، پذیرش دارید و فضا را باز می کنید، صبر می کنید و پایدار در اینکار می مانید تا من ذهنی شما کوچک شود. هر وقت من ذهنی شما کوچک می شود جور و جفا است باید درد آگاهانه بکشید تا رها شوید.

ما یاد گرفته ایم که هر کسی با ما بد رفتاری کرد ما باید دو برابر بد رفتاری کنیم. تمام چیزهایی که به ما یاد داده اند برای این بوده که من ذهنی خود را بزرگتر کنیم. ما دیگر آن کارها را نمی کنیم. شما لازم نیست انتقام کارهایی را که دیگران در گذشته با شما کرده اند را بگیرید برای اینکه شما نباید به گذشته باز گردید بلکه باید ببخشید و رها کنید تا رها شوید. اگر این صبر و ثبات را در خودتان ببینید و متوجه باشید که در اینکار پایداری به خرج می دهید بزودی می بینید که هوشیاری حضور بطور معجزه آسا وضعیتهای را به نفع شما تغییر می دهند.

این همه شهد و شکر کز سخنم می ریزد اجر صبریست کز آن شاخ نباتم دادند

حافظ می گوید این همه شیرینی و عسل که از سخنم و اعمالم می ریزد، این همه شادی و خوشی به زندگی هر کسی که می بینم می ریزم اینها همه پاداش صبریست که از آن هوشیاری ذات به من داده اند شاخه نبات منظور هوشیاری حضور است. بنابراین این شیرینی سخن و عمل مال من نیست و از

هوشیاری حضور می آید. من هر چه از من ذهنی داشتم درد و غم بود که دادم رفت و به حضور زنده شدم. بنابراین اگر ما صبر کنیم حتماً "مزد آن را می گیریم. با زندگی همکاری می کنیم و با آن موازی می شویم، صبر می کنیم تا من ذهنی ما کوچک شود. هر ستیزه و مقاومتی از ذهن می آید و من ذهنی بدنبال ستیزه و درد می گردد چون از آن جنس است. هر الگوی ذهنی یا مقاومتی که دارید را باید در آغوش خود بگیرید و با آن ستیزه نکنید وقتی مقاومت خود را در آغوش بگیرید از وجود شما می رود و جدا می شود.

همت حافظ و انفاس سحرخیزان بود که ز بند غم ایام نجاتم دادند

خواست دل حافظ همت و صبر او، درد هوشیارانه کشیدن او و نفس بزرگان به حضور رسیده بود که حافظ از زندان ذهن رها شد. بنابراین همت خود شما، نفسهای بزرگان، گوش کردن و عمل به حرف بزرگان است که می تواند شما را از بند هر غمی برای همیشه نجات دهد. بنابراین همت خودتان، انفاس مولانا، حافظ و دوستان گنج حضور که تجربه هایشان را با ما به اشتراک می گذارند شما را از بند غم هر لحظه که من ذهنی ایجاد می کند رها می کند. متوجه باشید که بدون خواست خود شما و راهنمایی بزرگان شما نمی توانید از دست غم ایام رهایی یابید. هیچ کس وجود ندارد که من ذهنی نداشته باشد و هرگز غمی نداشته باشد. شما ببینید چیزهایی را که به آنها چسبیده اید در آنها زندگی نبوده و نیست پس تمرکز خود را از آنها بردارید و بروی هوشیاری حضور بگذارید تا هوشیاری خودش را به شما نشان دهد.

بخش سوم

در این قسمت ادامه داستانی را که در هفته های قبل خواندیم ادامه می دهیم. **فرمودن والی آن مرد را کی این خارین را کی نشانده ای بر سر راه برکن.** این قصه از دفتر دوم سطر 1227 شروع می شود. یک باشنده ای به نام انسان بر سر راه خودش و دیگران یک درخت خار کاشته است. یعنی ما یک من ذهنی که پر از درد و هم هویت شدگی است را بصورت درختی کاشته ایم و به آن آب می دهیم و از آن محافظت می کنیم. این داستان راجع به تقریباً "همه انسانهاست بغیر از تعداد بسیار معدودی که به حضور زنده اند.

مردم به این انسان گفتند که این خار را که بر سر راه کاشته ای برکن اما او اینکار را نکرد. حاکم هم به او گفت که این درخت خار را برکن باز هم گوش نکرد. دفعه بعد حاکم خیلی جدی به او گفت این خار را برکن چون این درخت هر روز قویتر می شود و تو پیرتر و ضعیفتر می شوی و دیگر قادر به

کندن آن نخواهی بود. مولانا نمی گوید بوته خار چون خار بوته است نام آن را درخت می گذارد چون ما انسانها آنقدر به این بوته آب و کود داده ایم و آنرا قوی کرده ایم که تبدیل به درخت شده است. قضاهاى مقوی که در طی سالها ما به این درخت داده ایم قضاوت، غیبت، چسبیدن به چیزها، حسادت و غیره هستند. کسی که این خار را می کارد هم عذاب برای خودش و هم برای دیگران است و این موضوع را هم نمی داند و از آن غافل است. مولانا می فرماید:

غافل باری ز زخم خود نه ای تو عذاب خویش و هر بیگانه ای

بنابراین حاکم به آن انسان گفت تبر بردار و این درخت خار را بکن و یا اگر نمی توانی شاخه خود را به گلبن وصل کن. این خار باید به یک درخت رز وصل شود. گل سرخ همان فضای هوشیاری ایزدی است در درون شما و درون انسانهای بیدار همانند مولانا و حافظ، نفس این انسانها گل سرخ است.

تا نسوزد او گلستان ترا تا نسوزد عدل و احسان ترا

بعد از آن چیزی که کاری بر دهد لاله و نسرين و سيبندر دهد

بعد از اینکه این درخت خار را برکنی یا به انفاس سحرخیزان وصل کنی هر چه رشد کند گلهای لاله و نسرين و سوسن خواهند بود. اگر با من ذهنی بکاری همه خار می شود اما اگر درخت ذهن را برکنی هر چیزی که بعد از آن دریافت کنی همه از جنس گل هستند. برای مثال اگر با من ذهنی حتی کارهای خدماتی برای مردم انجام دهید همانند راه سازی، پل سازی، ساختن مدرسه و بیمارستان باز هم فایده ندارد و برای شخص درد به همراه خواهد داشت. بنابراین بسیار مهم است که اجازه بدهیم هوشیاری حضور عمل کند و حرف بزند.

باز پهنا می رویم از راه راست باز گرد ای خواجه راه ما کجاست؟

مولانا داشت حرفهای خردمندانه می زد و می گوید که باز داریم از راه راست منحرف می شویم. ای خواجه که از طریق من حرف می زنی راه را دوباره به ما نشان بده.

اندر آن تقریر بودیم ای حسود که خرت لنگست و منزل دور زود

ای خرد الهی تو داشتی قصه ای را از طریق من می گفتی که من ذهنی حسود آمد. من ذهنی بر اساس کمیابی عمل می کند در صورتیکه ما از جنس فراوانی هستیم. فضای بی نهایت این لحظه از جنس فراوانی است. انسان حسود من ذهنی دارد و همه چیز را کوچک می بیند اما فضای یکتایی این لحظه عمق بی نهایت دارد. در این بحر در این بحر همه چیز بگنجد. کسی که عمق بی نهایت دارد فراوانی را می شناسد اما انسان حسود فقط کمبود را می شناسد و زندگی را به خود و دیگران روا نمی دارد.

زودباش ای انسانی که من ذهنی داری چون راه طولانی است و منزل دور است و خر تو هم لنگ است و تو هم زمان زیادی را از دست داده ای و هنوز در ذهن هستی.

سال بیگه گشت وقت کشت نی جز سیه رویی و فعل زشت نی

کرم در بیخ درخت تن فتاد بایدش برکند و در آتش نهاد

سال تمام شد، و به آخر رسید و دیر شد. درست مثل زمانیکه کشاورزان آب و کود به درختان باید بدهند و از آفتاب برخوردار شوند تا در زمان مناسب میوه دهند و اگر این آب و کود زمانش دیر شود یا کشاورز اول پائیز بخواهد بذر بکارد بسیار دیر است و درختان بارور نمی شوند. ماجرای ما انسانهاست که بعد از 40 یا 50 سال هنوز من ذهنی داریم چون روی خودمان کار نکرده ایم.

کرم در بیخ درخت تن فتاد بایدش برکند و در آتش نهاد

کرم در ریشه درخت تن ما افتاده است برای اینکه بذر بد کاشته ایم. کرم همان هویت خواستن از من ذهنی است. زمانیکه شما از ذهن هویت می خواهید و حس وجود در ذهن گذاشته اید کرم به جان شما افتاده است. کرم همان استرس و دردها هستند که یک ساختار فکری است و باید از خودمان جدا کنیم و اجازه دهیم هوشیاری حضور آنها را بسوزاند.

هین و هین ای راهرو بیگه شد آفتاب عمر شوی چاه شد

ای راهرو آگاه باش که دیر شده است و آفتاب عمر ما رو بسوی غروب کردن است. به نظر من در 20 سالگی باید این حرفها را شنید. اما اگر حتی سن شما به 60 سال رسیده حداقل الان گوش کنید.

این دو روزک را که زورت هست زود پیر افشانی بکن از راه جود

این دو روز کوچک یعنی وقت کمی که هنوز داری حداکثر تلاش خود را با سخاوت انجام بده.

این قدر تخمی که ماندستت بباز تا بروید زین دو دم عمر دراز

این قدر تخمی را که باقی مانده به موقع استفاده کن یعنی این عمری که هنوز باقیست را برای رسیدن به حضور استفاده کن و روی خودت کار کن تا از این دو دم، عمر دراز بروید یعنی با کار کردن بر روی خودت بتوانی جاودانه بمانی. ممکن است کسی در سن 60 سالگی هم روی خودش کار کند و به حضور زنده شود پس اگر عمری هم از شما گذشته این کار را انجام دهید تا جاودانه بمانید.

تا نمر دست این چراغ با گهر هین فتیلش ساز و روغن زودتر

چراغ با گهر ستاره درون شماست که در حال حاضر تاریک است. بنابراین تا هنوز عمری باقیست بیا برای چراغ خود که تاریک است فتیله ای بساز و زودتر داخل آن روغن بریز و به حضور زنده شو.

هین مگو فردا که فردها گذشت تا بکلی نگذرد ایام کشت

در داستان بالا هم آن شخص به حاکم گفت فردا و دائم کردن خار را به فردا می انداخت چون من ذهنی به زمان زنده است. من ذهنی زمان می بیند برای همین مقدار زیادی آینده می بیند. هیچکدام ما که در من ذهنی هستیم حاضر نیستیم بپذیریم که فردایی نمی آید. هیچکدام حاضر نیستیم بشنویم که می میریم فقط به زبان می گوئیم ولی باور نداریم. بنابراین ضرر بسیار بزرگی می کنیم. **پذیرش اینکه شاید فردایی برای ما نباشد یکی از بزرگترین پذیرشهاست.**

بنابراین دائم نگو فردا از ذهن بیرون می آیم و از فردا روی خودم کار می کنم تا زمانیکه پیر بشوی و نتوانی از بند ذهن رها شوی. تا هنوز زمان داری از ذهن، خود را رها کن.

پند من بشنو که تن بند قویست کهنه بیرون کن گرت میل نویست

پند من را گوش کن که بند ذهن بند قوی هست. اگر میل به نو شدن داری کهنگی را از خودت بیرون کن. یعنی اگر می خواهی به حضور زنده شوی ذهن را رها کن که ذهن کهنه است.

لب ببند و کف پر زر بر گشا بخل تن بگذار و پیش آور سخا

ترک شهوتها و لذتها سخاست هر که در شهوت فرو شد برنخاست

لب ببند یعنی ذهن خود را خاموش کن و اجازه نده من ذهنی تو حرف بزند. کف پر زر بر گشا یعنی کف گنج حضور منظور دستانت که پر از طلا هستند را باز کن تا بتوانی بخشنده باشی. بعضی از بینندگان برنامه که ثروت کافی هم دارند نمی توانند 50 تا 100 دلار برای خودشان در این راه خرج کنند. تن پایگاه من ذهنی است و چون ریشه در زندگی ندارد همه چیز را کم و ناقص می بیند بنابراین بخل دارد و حاضر نیست چیزی که به او نمی رسد به دیگری هم برسد ولی شما باید زندگی را هم به خود و هم به دیگران روا بدارید. بنابراین هر چه می توانید زندگی ببخشید و دیگران را حمایت کنید این کار را انجام دهید.

بخل تن بگذار و پیش آور سخا. اگر شما بدانید که نباید از چیزهای بیرونی زندگی بگیرید و شهوت رسیدن به چیزهای بیرونی را نداشته باشید این سخاست. برای مثال اگر شما فکر کنید چیزی در بیرون وجود دارد و اگر شما به آن چیز نرسید زندگی شروع نمی شود اشتباه است. ذهن به شما اینطور نشان می دهد که رسیدن به آن چیز بیرونی برای شما لذت است اما اینطور نیست در چیزی که فکر می کنید

به شما لذت می دهد زندگی نیست. **سزا از نظر مولانا این است که از چیزهای بیرونی زندگی نخواهید.** هر کسی که در شهوت خواستن چیز بیرونی باشد دیگر نمی تواند روی پای خود بایستد. برای اینکه آنقدر بدنبال چیز بیرونی می رود و به این کار ادامه می دهد تا آن چیز از بین می رود و یا به او زندگی نمی دهد و شما را مأیوس، خسته و خشمگین می کند و شما گیج می شوید و چنین آدمی نمی تواند روی پای خودش بلند شود.

این سزا شاخه است از سرو بهشت وای او کز کف چنین شاخی بهشت

عروۃالوثقاست این ترک هوا برکشد این شاخ جان را بر سما

سزا = ترک لذتها و شوتهایی که بر اساس خواستن زندگی از چیزهای بیرونی است. بنابراین سزا شاخه ای از سرو بهشتی است و وای بر آن کسی که چنین شاخه ای از سرو بهشت را رها کند. دلیل اینکه شما با این لحظه ستیزه می کنید این است که فکر می کنید این لحظه به شما زندگی نمی رسد در حالیکه این لحظه خود زندگیست اگر به اتفاق آن ننگه نکنید و اتفاق را در آغوش بگیرید و بپذیرید درست مثل اینکه این اتفاق را خودتان سفارش داده اید.

عروۃالوثقی یعنی محکم ترین دستگیره و چنگ زدن به آن. ترک هوا یعنی بیرون کشیدن هویت از چیزهای بیرونی. بنابراین ترک هوا محکم ترین دستگیره است که چنگ بر آن بزنید تا شاخه سرو جان شما را تا آسمان که همان خداست ببرد. آسمان منظور زندگی، خدا و هوشیاری حضور است. شما به چیزهایی همانند مقام، انسانی دیگر، متعلقات چنگ می زنید و دیگر نمی توانید روی پای خود بایستید. مخصوصاً "چسبیدن به شخصی دیگر. ما یک تصویر ذهنی از خودمان و یک تصویر ذهنی هم از آن شخص می سازیم و آنقدر محکم می چسبیم که اگر او نباشد زندگی برای ما امکان ندارد. زمانیکه شما از جنس زندگی هستید به زندگی می چسبید که محکم ترین دستگیره است و اگر از جنس جسم هستید به جسمها می چسبید که شل ترین دستگیره هستند. در اصل به آنها نمی چسبید بلکه از همان جنس هستید. **فراموش نکنید که شما نمی توانید ببخشید بلکه زمانیکه آن فضا در شما باز می شود آن فضا می تواند ببخشد.**

تا برد شاخ سزا ای خوب کیش مر ترا بالاکشان تا اصل خویش

یوسف حسنی و این عالم چو چاه وین رسن صبرست بر امر اله

تو ای انسان یوسف زیبایی هستی و این عالم که در آن گیر کرده ای مثل چاه می ماند. مثل یوسف که در چاه افتاده بود. انسانها رسن را نمی بینند این طناب صبر و پایداری در صبر است. فکر نکنید اتفاقی

که برای شما می افتد بی دلیل افتاده است بلکه هوشیارانه است و به دستور خدا باید صبر کنید، چشمانتان را باز کنید و معنی آنرا ببیند و خودتان را از این اتفاق بیرون بکشید و ببینید این اتفاق چه درسهایی برای شما دارد و این صبر کردن باعث می شود رسن را ببینید و از چاه بیرون بیایید.

یوسفا آمد رسن در زن دو دست از رسن غافل مشو بیگه شد دست

حمدلله کین رسن آویختند فضل و رحمت را بهم آمیختند

یوسف منظور ما هستیم. مولانا به ما می گوید رسن آویخته شده است و دو دست خود را محکم بگیرد و از آن غافل مشوید. برای مثال اگر کسی شما را عصبانی یا خشمگین می کند و یا می ترساند شما باید از او ممنون باشید که اشکالی را در شما نشان می دهد. ما به دو چیز نیاز داریم: این لحظه و اتفاق این لحظه تا بتوانیم بتدریج از ذهن بیرون بیاییم. بنابراین در برابر رفتار و گفتار کسی که باعث خشم یا رنجشی در شما می شود باید متشکر باشید و صبر کنید تا طناب را ببینید. تا صبر نکنید نمی توانید طناب را ببینید. طناب همیشه جلوی چشمان شماست. هر چه شما بیشتر اتفاق را بپذیرید و صبر کنید کمی از چاه بالاتر می آید. بنابراین طناب صبر کردن در برابر اتفاق این لحظه است. خدا را شکر که این رسن آویزان است و رحمت و شکر ایزدی همیشه با ماست و این طناب را برای ما گذاشته است تا بتوانیم از چاه ذهن رهایی یابیم.

