

با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا
گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا
می کشد هر کرکسی اجزات را هر جانبی
چون نه مرداری تو بلک باز جانانی چرا
دیده ات را چون نظر از دیده باقی رسید
دیده ات شرمین شود از دیده فانی چرا
آن که او را کس به نسیه و نقد نستاند به خاک
این چنین بیشی کند بر نقده کانی چرا
آن سیه جانی که کفر از جان تلخش ننگ داشت
زهر ریزد بر تو و تو شهد ایمانی چرا
تو چنین لرزان او باشی و او سایه توست
آخر او نقش نیست جسمانی و تو جانی چرا
او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود
تو بر او از غیب جان ریزی و می دانی چرا
چون در او هستی به بینی گویی آن من نیستم
دعوی او چون نبینی گویش آنی چرا
خشم یاران فرع باشد اصلشان عشق نوست
از برای خشم فرعی اصل را رانی چرا
شه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش
ناحقی را اصل گویی شاه را ثانی چرا

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۱۳۷ از دیوان شمس مولانا شروع می کنم.

با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا

مولانا خطاب به همه انسانها می فرمایند شما که شمشیر دولت، برکت و نیکبختی را دارید چرا اینطور پست و بیچاره هستید. شما گوهری (اصل و خدائیت ما) هستید که انرژی زنده زندگی از طریق شما پخش می شود پس چرا باید از یک سنگ (من ذهنی) کمتر باشید. چرا مولانا می فرمایند شمشیر؟ برای اینکه اصل ما خلاق و پر از آرامش است و اگر به حرکت در بیاید و از طریق ما عمل کند خلاقیت و خرد زندگی به فکرها و اعمال ما می ریزد و هر وضعیتی یا مسئله ای که در بیرون برای ما پیش می آید را حل می کند. این اصل و دولت و نیکبختی را همه انسانها دارند اما در حال حاضر با من ذهنی آنها پوشانده شده است. در حقیقت همه انسانها از یک فضای هوشیاری بوجود آمده اند که زهدان همه عالم و فضای همه امکانات است که همه امکانات از آن فضای حضور که همان شمشیر دولت و برکت است می آید. فضای حضور ما با ذهن پوشانده شده است بنابراین دائماً ترس، نگرانی و اضطراب همراه ما است. این شمشیر دولت و خمیر مایه همه انسانها خلاق است و در درون هر کسی است و در بیرون نیست. شمشیر دولت در اصل شما هستید و قادر هستید که بیافرینید بنابراین نیازی نیست از دیگران تقلید کنید، فقط کافی است خودتان باشید و به اصل خود وصل شوید.

ما تلاش می کنیم که به جای کسی دیگر باشیم اما اگر خودمان باشیم نیازی به هیچ کس یا هیچ چیز دیگری نداریم برای همین مولانا می فرماید انسانها ذاتاً " به فضای همه امکانات وصل هستند پس چرا باید بیچاره و پست باشید. شما می بینید برکتی که از اصل ما می آید از طریق یک موسیقیدان ظهور می کند و تبدیل به یک قطعه موسیقی می شود و یا یک دانشمند فرمولی را کشف می کند که از بیرون نمی آید. منظور این نیست که علمی که تا به حال بشر شناخته است را نیاموزیم بلکه باید با آنها هم هویت نشویم و دائماً " به بیرون نگاه نکنیم.

مولانا در این غزل چراهای بسیاری از ما می پرسد و شما هم از خودتان بپرسید. شما یک خدائیت اصیل هستید و قادر هستید هر چیزی را از درون خود با استفاده از فکر و اعضای بدن خودتان بیافرینید. اگر بخواهیم زندگی از طریق ما عمل کند کافیهست که این لحظه از جنس زندگی بشویم و براساس قانون جذب هر جنسی به سمت هم جنس خود حرکت می کند بنابراین وقتی از جنس زندگی می شویم به سوی زندگی یا همان خدائیت و هوشیاری حضور می رویم. **چطور می توانیم از جنس زندگی بشویم؟ با قبول کردن رویداد و اتفاق این لحظه و تسلیم در برابر زندگی بدون قید و شرط ما از جنس زندگی می شویم.** انسانها به اشتباه به سمت بیچارگی و زبونی رفته اند.

زبون شدن در این غزل به چه معناست؟ یعنی ما به جای اینکه به سمت اصل خود برویم با ذهن خود هم هویت شده ایم و زندگی را در رویدادها جستجو می کنیم بنابراین اصل خود

را فراموش کرده ایم و آن بزرگی و حضور را گم کرده ایم. پیدا کردن آن بزرگی و حضور بسیار ساده است و کافی است بی واکنش بشویم. ما از جنس فکر، باور و ذهن شده ایم و اینها چیزی جز جهان بیرونی را به ما نشان نمی دهد. ذهن خدا را هم بصورت فکر و تصویر به ما نشان می دهد در صورتیکه برای شناخت خدا ذهن کمکی به ما نمی کند چون ذهن همیشه در گذشته یا آینده است ولی خدا همین لحظه است. ما باید با اتفاق این لحظه موازی شویم و آن را بدون قضاوت بپذیریم تا به خرد زندگی وصل شویم. بجای اینکه از رویداد این لحظه طلب زندگی و شکایت کنید که چرا این اتفاق آنطور که من می خواستم نیافتاده است فقط آنرا بپذیرید و با آن موازی شوید تا از جنس زندگی شوید. ذهن از رویدادها پله ای می سازد برای رسیدن به زندگی در آینده در حالیکه زندگی همین لحظه در اختیار شماست و کافیتست اتفاقات را بپذیرید تا زبون و بیچاره نشوید و رنج نبرید.

اینکه ما زندگی را به یک تصویر ذهنی تبدیل کرده ایم و هر لحظه آنرا با یک تصویر ذهنی دیگر که مربوط به مردم است مقایسه می کنیم و احساس بزرگی و یا کوچکی می کنیم این زبون بودن است. اینکه ما شاد نیستیم چون چند سال پیش یا در فلان زمان آن اتفاقی که ما می خواستیم نیفتاده است پس زندگی ما دیگر درست شدنی نیست یک توهم است که ذهن به ما نشان می دهد. تقریباً " شما با هر کسی صحبت کنید برای شما چند رویداد یا اتفاق می شمارد که بر اساس خواسته آن شخص آن اتفاقها صورت نگرفته است بنابراین زندگی آن شخص تباه شده و دیگر نتوانسته شاد و خوشبخت باشد.

چرا ما انساها اینطور هستیم؟ برای اینکه از جنس رویداد هستیم و در ذهن به سر می بریم. کافیت که از خواب ذهن بیدار بشویم و متوجه باشیم که از جنس رویداد نیستیم. رویدادها بسیار ناپایدار هستند و ما از آنها طلب زندگی می کنیم در حالیکه اصل ما از جنس حضور و خدائیت است که پایدار است. کسی که زندگی را محدودیت می بیند پس حسادت و بدگویی می کند تا بتواند شخصی را کوچک کند تا خودش بزرگ شود، این شخص پست و زیون است در صورتیکه خداوند بی نهایت و فراوانی است. کسانی که متوجه خدا نیستند و فقط مفهومی از خدا شناخته اند به زبان می گویند خدا بزرگ و بخشنده است اما به خدا زنده نیستند. خیلی از ما انساها فقط بصورت زبانی می گوئیم خدا بزرگ و مهربان و بخشنده است ولی دائما "نگران فردا هستیم و خشم، درد، رنجش، حسادت و کینه داریم بنابراین فقط خدا را بصورت مفهوم می شناسیم.

بعضی افراد فکر می کنند با عوض کردن رفتار همسرشان به زندگی می رسند و تلاش می کنند نفر مقابل خود را آنطور که دلخواه آنهاست عوض کنند اما این امکان ندارد چون اینها همه رویداد هستند و رویدادها ناپایدار و در حال تغییر هستند بنابراین از تلاش خود سرخورده و دردمند خواهند شد. اصل ما زنده، آرام و شاد است و به جسم ما سلامتی می دهد و به رویدادها برکت می بخشد. **برای اینکه به اصل خود بازگردیم نیازی به خواندن هزاران کتاب نیست و فقط کافیت رویداد یا اتفاق این لحظه را بپذیریم و تسلیم خواست خدا باشیم تا از جنس رویداد نشویم و به ورای رویداد برویم و از جنس زندگی بشویم.**

اگر تسلیم شدن را ادامه بدهید به اصل خود زنده می شوید و خرد الهی به اعمال و افکار شما می ریزد و تبدیل به گوهر ناب می شوید بنابراین از من ذهنی زبون که فقط محدودیت می شناسد و حسود، بدگو و عیب بین است خلاص می شوید. زمانیکه روی خودتان کار می کنید اگر خودتان را با دیگران مقایسه کنید از اصل و خدائیت خود دور می شوید و احساس می کنید قادر به ادامه دادن نیستید بنابراین مبدأ شما باید زندگی و خدائیت شما باشد.

شما خودتان را با دیگران نباید مقایسه کنید. برای مثال چون شخصی معروف و مشهور است پس شما با کارهای او پیش بروید و یا از او تقلید کنید، این کار من ذهنی است. منبع و مأخذ شما باید اصل شما که همان خدائیت شماست باشد.

چرا شما معیارهای بیرونی برای خود ساخته اید و تصویر ذهنی خودتان را با تصویر ذهنی دیگران مقایسه می کنید در صورتیکه شمشیر دولت در شماست و زندگی در درون خود شماست و از طریق شما می آفریند پس شما آفریننده هستید.

اینکه ما وضعیت زندگی خودمان را بر عهده نگیریم زبونی، پستی و کوچکی است در حالیکه ما خمیر مایه همه امکانات هستیم و هر چیزی که نیاز داریم در وجود ما به ودیعه گذاشته شده است پس چرا انتظار دارید که دیگران زندگی شما را عوض کنند در حالیکه شما اراده آزاد دارید و تا زمانیکه خودتان نخواهید زندگی شما تغیر نخواهد کرد و

هیچکس (پدر، مادر، دوست، فرزند، همسر، فامیل، خدا، پیغمبر) نمی تواند به شما کمک کند چون کلید دست شماست و باید بخواهید که تغیر ایجاد کنید. اگر اجازه بدهید که خداوند از طریق شما عمل کند و عشق و شادی را در جهان پخش کنید یکباره می بینید که همه مفید شده اند و می خواهند به شما کمک کنند. اگر قبلاً "همه دشمن شما بودند با تسلیم شدن خواهید دید که دیگر اینطور نیست و رفتار آنها تغیر می کند در صورتیکه همان انسانها هستند. شما با مقاومت کردن برای خود دشمن می سازید و از جنس خشم، رنجش، درد، کینه، حسد و غیره می شوید و هیچکس با این وضعیتی که دارید به شما کمکی نمی کند و هر لحظه در وضعیت سخت تری قرار می گیرید. زمانیکه شما با زندگی موازی نمی شوید و دائماً به گذشته می روید و دردهایتان را برای دیگران بازگو می کنید بیشتر در ذهن خود فرو می روید و با گفتن دردهایتان دیگران را از خود دور می کنید برای اینکه انسانها دوست ندارند به دردهای شما گوش بدهند و در این حالت هیچکس به شما کمکی نمی کند و فقط دردهای شما بیشتر می شوند. با این صحبتها متوجه می شویم که ما ذاتاً "گوهر هستیم و می توانیم دائماً در حال پخش انرژی باشیم ولی با رفتن به ذهن و هم هویت شدن با دردهای گذشته، آن انرژی زنده زندگی را می پوشانیم. پس باید سختی و درد آگاهانه را برای رسیدن و زنده شدن به حضور تحمل کنیم تا اصل ما که مثل آتش فشانی می خواهد از ما بیان شود فعال شود. در واقع در ذهن بودن سختی، درد و زحمت زیادی برای ما دارد چون اصل ما نیست و ما ذاتاً "خدائیت هستیم. بنابراین من ذهنی داشتن زحمت بیشتری دارد نسبت به زنده شدن به حضور چون انرژی زنده زندگی

ذاتا" در ما از اول آفرینش وجود داشته است و ما گوهر هستیم و از جنس سنگ نیستیم. ما کلی انرژی مصرف می کنیم که یک بافت محدود کننده را که من ذهنی ماست حفظ کنیم.

بخش دوم

می کشد هر کرکسی اجزات را هر جانبی

چون نه مرداری تو بلک باز جانانی چرا

مولانا می فرمایند: زمانیکه شما در ذهن هستید همانند مردار هستید و هر کسی اجزای مختلف شما را اجازه دارد که به سمت خود بکشد. شما نه تنها مردار نیستید بلکه باز خدا و زندگی هستید. باز یک نوع پرنده است و در زمان قدیم شاهان باز داشتند که روی دست شاه می نشست. زمانیکه طبل می زدند باز به شکار می رفت و زمانیکه طبل با صدای متفاوت دیگر زده می شد باز از شکار بر می گشت و شکار را به شاه می داد و شاه هم اولین تکه شکار را به باز می داد تا بخورد. ما بعنوان هوشیاری حضور و جزئی از خدا باید آفرینندگی کنیم و در اوج آسمان زندگی برای جانان یا شاه که همان خداست شکار کنیم و خداوند ابتدا آن شکار که همان حضور ماست را به ما هدیه می کند و بعد این حضور از طریق ما در جهان پخش می شود. اگر شما در جهان عشق پخش کنید ابتدا سلولهای خود شما سیراب می شوند. اگر انرژی زنده زندگی را در جهان پخش کنید قبل از هر کسی یا هر چیزی، ذرات وجود شما از آن برخوردار می شوند. اگر خرد زندگی را در جهان پخش کنید وضعیتهای بیرون شما هم سامان داده می شوند.

نکته ظریف و مهمی در این غزلها وجود دارد که بعضی از افراد آن را به اشتباه تفسیر می کنند و فکر می کنند مولانا یا زندگی می گوید که شما نیازی نیست کار و تلاش کنید بلکه گوشه خانه بنشینید و لذت ببرید در صورتیکه اصلاً " اینطور نیست. شما باید خرد، شادی و عشق زندگی را در این جهان از طریق کار و تلاش پخش کنید و اصلاً " مهم نیست که شما چگونه شغلی دارید و با این عشقی که در شغل خود دارید می توانید باعث به حضور رسیدن دیگران هم بشوید و شادی و عشق را به آنها نیز منتقل کنید در اینصورت قسمتی از جهان را هر چند کوچک به سهم خود از کدری و درد و رنج نجات می دهید و پاک و شفاف می کنید. بنابراین عرفان و زندگی به ما می آموزد که ما باید مسئولیت زندگی خود را بپذیریم و از زحمت خود درآمد داشته باشیم. زندگی فراوانی و خرد است و می خواهد این خرد را در چهار بعد ما (فیزیکی، هیجانی، فکری، روحی) به جهان پخش کند و ما باید با بی واکنش بودن اجازه بدهیم این اتفاق بیافتد. کار نکردن، تنبلی و عدم مسئولیت یکی از راههای من ذهنی است و امکان ندارد کسی که کار و تلاش نمی کند بگوید من عارف و یا در راه عرفان هستم.

زمانی کرکس ساخته می شود که شما به چیزهای بیرونی واکنش نشان می دهید و جزء به جزء می شوید چون در واقع ما کل و یکپارچه هستیم. زمانیکه ما جذب ذهن می شویم اطاقهای مختلف برای عرفان، کار، تفریح و غیره در ذهن خود ایجاد می کنیم و مثلاً " در کار باید زرنگی کنیم، دروغ بگوئیم و زمانیکه کار تمام شد به عرفان بپردازیم

در صورتیکه این یعنی ذهن داشتن و شرطی شدگی. زمانیکه ما جزء به جزء می شویم کرکس هر قسمت ما را بصورت مردار با خود می برد.

یکی از دوستان مطلب جالبی را راجع به کرکس می گفت که وقتی حیوانی در صحرا می میرد کرکسی وجود دارد که شامه قویتری نسبت به نوع دیگر کرکسها دارد و بالای سر مردار می چرخد تا کرکسهای دیگر بیایند و نوع دیگر کرکس که نوک تیزی دارد آن مردار را تکه تکه می کند و کرکسی که شامه قویتری داشت و مردار را پیدا کرده بود ابتدا سهم خود را بر می دارد و بعد بقیه کرکسها سهم خود را می برند. و در ادامه توضیح می دادند که بازها پرندهای بسیار تیزبینی هستند.

ما انسانها همانند باز هستیم و قادر هستیم زندگی را به خوبی مشاهده کنیم. زمانیکه شما از جنس زندگی می شوید با رویدادها هم هویت نمی شوید و متوجه می شوید که رویدادها ناپایدارترین چیزها در جهان هستند بنابراین از رویدادها زندگی نمی خواهید و به آنها نمی چسبید بنابراین به گذشته و آینده نمی روید که باعث درد و رنج شما شود. زندگی را ما لحظه به لحظه زندگی می کنیم و به لحظه گذشته بر نمی گردیم. مولانا در این باره می فرماید: **عمر همچون جوی نو نو می رسد.**

بنابراین اگر شما نمی خواهید کرکسها هر قسمتی از شما را به سمتی ببرند پس دریافتهایی که از پنج حس شما می آید را به ذهن نبرید که بر اساس شرطی شدگیها قضاوت کنید و

عکس العمل نشان دهید. زمانیکه شما واکنش نشان می دهید کرکس قسمتی از شما را می برد. برای مثال صحبتی را جایی می شنوید و شما آن را قبول ندارید واکنش نشان ندهید و در آرامش و سکوت فقط ذهن خود را تماشا کنید و قضاوت نکنید. به محض اینکه قضاوت می کنید به نوک کرکس وصل می شوید و کرکس شما را با خود می برد. زمانیکه قضاوت می کنید در نتیجه واکنش نشان می دهید در صورتیکه اگر این لحظه را همانطور که هست بپذیرید با این لحظه پیش می روید و خرد زندگی اتفاقات را به نفع شما تغییر می دهد. آنقدر باید نقد به نقد این لحظه را بپذیریم و روی خودمان کار و تمرین کنیم تا در ما ثابت شود. حتی اگر کسی به شما دشنام می دهد بپذیرید تا پاسخ از فضای حضور برای شما بیاید. واکنش نشان دادن و پاسخ دادن دو مقوله جدا هستند. زمانیکه واکنش نشان می دهید از شرطی شدگیهای قبلی می آید که بر اساس عادت عمل می کند در صورتیکه پاسخ واقعی از خرد زندگی می آید و به شما می گوید که چه پاسخی بدهید یا چه کاری انجام دهید. در اثر تمرین دیگر واکنش نشان نمی دهید و با این لحظه ستیزه نمی کنید و این لحظه را دشمن خود نمی دانید بنابراین نمی خواهید به سرعت به آینده بروید که به زندگی برسید.

بنابراین ما متوجه شدیم که ما مردار نیستیم و باز شاه هستیم و باید در اوج زندگی پرواز کنیم و خرد زندگی را شکار کنیم و در واقع هرچیزی که در شما بصورت خلاق بروز می کند شکار شماست و شما اولین نفری هستید که آن شکار را می خورید و از آن بهره مند

می شوید و آنقدر فراوانی دارد که بقیه آن را می توانید در جهان پخش کنید چون تمام شدنی نیست.

دیده ات را چون نظر از دیده باقی رسید دیده ات شرمین شود از دیده فانی چرا

یعنی به چشم شما دیده نظر از دیده جاودانگی و خدائیت رسیده است و می توانید با چشم زنده زندگی به جهان نگاه کنید تا بدانید که اصل و ذات شما از بین رفتی و آسیب پذیر نیست. اگر شما بدانید که تمام اتفاقاتی که تا بحال برای شما افتاده و باعث درد، رنج و آسیب شما شده است توهمی بیش نبوده و به اصل شما هیچ ضرری نرسیده است تمام گذشته توهمی شما یکدفعه می ریزد. همه انسانها این قابلیت را دارند که با دیده زندگی و حضور به دنیا نگاه کنند و ببینند که خودشان از جنس زندگی هستند بنابراین باقی و جاودانه هستند و یک چنین شخصی در دیگران زندگی را می بینید. اگر شما از جنس زندگی بشوید بسوی زندگی می روید و دیده باقی پیدا می کنید و دیگران را حتی زمانی که خشمگین هستند از دیده زندگی و از جنس زندگی می بینید و متوجه هستید که خشم آن شخص اصل او نیست بلکه ذهن اوست. همانطور که در ادامه می گوید:

خشم یاران فرع باشد عشقشان عشق نوست از برای خشم فرعی اصل را رانی چرا

زمانیکه ما دیده جاودانگی و چشم زندگی بین پیدا می کنیم با این چشم زندگی بین به جهان نگاه می کنیم و می بینیم که رویدادها گذرا هستند. از کجا متوجه می شویم که رویدادها

گذرا هستند؟ زمانیکه واکنش نشان نمی دهیم و فقط اتفاقات را مشاهده می کنیم و می بینیم که اتفاقات با لباسهای مختلف می آیند و می گذرند بنابراین مهم نیست اتفاقها به چه شکلی رخ می دهند. اصل ما و خدائیت ما جاودانه و نامیراست چون از جنس خداست و خدا جاودانه و باقیست. شما ممکن است باور نکنید که می توانید اجازه بدهید خدا از چشم شما نگاه کند چون بسیار محکم به بافت ذهنی خود چسبیده اید.

بنابراین این فرصت را به خودتان بدهید و اجازه بدهید خداوند از طریق شما عمل کند و این چراها که در این غزل آمده اند را از خودتان بپرسید. برای شما دیده فانی که شرمین و پر از درد است مهمتر است یا دیده جاودان و خدائیت؟ کدام را شما انتخاب می کنید؟ چرا این همه در ذهن مانده اید؟ چرا با اتفاق این لحظه موازی نمی شوید و اجازه نمی دهید زندگی از طریق شما مسائل شما را حل کند؟ مولانا در این باره می فرماید:

رفته ره درشت من بارگران زیشت من دلبر بردبار من آمده برده بار من

اجازه بدهید با بی واکنشی دلبر بردبار شما یا همان خرد الهی، بار درد و رنجهای شما را با خود ببرد. شما نمی توانید بدون کمک زندگی مسائل خود را حل کنید و فقط خود را به زحمت می اندازید، **بهترین راه تسلیم است. تسلیم یعنی پذیرش بی قید و شرط این لحظه قبل از قضاوت.** تسلیم شما را از جنس زندگی می کند و فقط انسانهای تسلیم شده قدرتمند هستند، انسانهایی که از فضای قدرتمند همه امکانات انرژی می گیرند اثربخش هستند.

انسانهایی که خشم، مقایسه و هم هویت شدگی با باورها دارند نمی توانند اثر سامان بخش در جهان داشته باشند.

آن که او را کس به نسیه و نقد نستاند به خاک این چنین بیشی کند بر نقده کانی چرا

ما یک هم هویت شدگی با باور و یا ذهن داریم که می خواهیم بفروشیم و هیچکس آن را به مشتی خاک هم نمی خرد. من ذهنی زندگی را در آینده می داند و می خواهد حسادت، درد، رنجش، هویت گرفتن از رویدادها، خشم، ترس، اضطراب و غیره را بفروشد پس به دنبال مشتری می گردد ولی هیچ مشتری ندارد و حتی اگر به کسی بگوئید که یکی از این دردها را به شما می دهم و شما بجای آن به من خاک بدهید باز هم کسی قبول نمی کند. بنابراین من ذهنی که شما بعنوان اشرف مخلوقات با آن همراه شده اید را هیچ باشنده ای نمی خواهد. من ذهنی انسانهای دیگر را از بین می برد، به کشورهای دیگر از روی حرص و طمع حمله می کند، دائما" در حال انباشته کردن است و نمی تواند از آن استفاده کند و یک چنین چیزهایی حتی به قیمت مشتی خاک هم ارزش ندارد.

مولانا می پرسد چرا من ذهنی برای شما انسانها از نقده کانی (طلای خالص) که اصل شماست بیشتر ارزش پیدا کرده است؟ چرا دائما" در حال مقایسه کردن خود با دیگران هستید در حالیکه این دردهای انسانها حتی به مشتی خاک هم ارزش ندارد و هر کدام شما منحصر به فرد هستید؟

اگر ما از جنس طلای خالص بشویم می توانیم آن طلای خالص را در انسانهای دیگر هم مشاهده کنیم اما زمانیکه در ذهن هستیم تصاویر ذهنی خودمان را با تصاویر ذهنی دیگران مقایسه می کنیم. مولانا می پرسد که شما چرا با تصویر ذهنی خودتان زندگی می کنید در صورتیکه هوشیاری خالص هستید؟ زندگی در ذات ما انسانهاست و ما ذاتاً" پر از عشق هستیم.

آن سیه جانی که کفر از جان تلخش ننگ داشت زهر ریزد بر تو و تو شهد ایمانی چرا

اگر ما فقط با باورها هم هویت می شدیم و این من ذهنی فقط هم هویت شدگی با فکرها و باورها باشد اسم این کفر نام دارد. زمانیکه شما با باورها (سیاسی، مذهبی، علمی، اجتماعی) هم هویت می شوید و آن باور را تغیر ناپذیر می دانید در اصل منجمد می شوید. سیه جان به این معناست که ما بعلاوه هم هویت شدن با باورها، با دردهای حاصل از آن باور نیز، هم هویت شده ایم. ما ایرانیها متأسفانه به دردهایمان چسبیده ایم برای گرفتن توجه و تأیید دیگران و اگر این توجه را از دیگران برای ثروت، زیبایی، تحصیلات و یا غیره نتوانیم بگیریم دردمند می شویم. هم هویت شدن با یک باور خودش مبنای درد است. برای مثال زن و شوهری که من ذهنی دارند و هر کدام با باورهای فرهنگی، شخصی، علمی، خانوادگی خودشان هم هویت هستند و قبل از ازدواج هم دردهای بسیار داشته اند قرار می گذارند که با هم جر و بحث نکنند و ذهن آنها به آنها می گوید که بحث کردن کار احمقانه ای است بنابراین هر کدام می خواهند به روش خودشان با همان هم

هویت شدگی هایشان از این بحث ها جلوگیری کنند ولی این هم هویت شدگیها قسمتی از وجود آنهاست و اگر کسی خلاف آن عمل کند برایشان غیرقابل پذیرش است بنابراین بعد از مدتی کوتاه دوباره مشاجره پیش می آید چون هر کدام از آنها می خواهد از باورهایش دفاع کند و هر دفعه که مشاجره پیش می آید درد، خشم، رنجش، کینه به دردهای قبل اضافه می شود و شرایط بدتر می شود و سیه جان آنها بیشتر می شود.

کفر فقط هم هویت شدگی با باورهاست اما سیه جان آنقدر انرژی منفی دارد که هزاران برابر از کفر بدتر است چون بعلاوه هم هویت شدگیها رنجش، درد، کینه، خشم، حسادت و تمام خصایل من ذهنی را با خود به همراه دارد. در حالیکه اصل ما شهد (عسل) ایمان است این سیه جان در حال ریختن زهر به جان ما است. چون ما در ذات با خدا یکی هستیم مولانا می فرمایند شهد ایمان. اگر شما همین حالا تصمیم بگیرید تمام دردهای گذشته و هم هویت شدگی با باورها را بیاندازید و با این لحظه که زندگی است آشتی کنید در اینصورت شما شهد ایمان هستید. حتی اگر یک لحظه اتفاق این لحظه را بپذیرید همان یک لحظه شهد ایمان می شوید. چرا شما اجازه می دهید این سیه جان هر لحظه درد و زهر به جان شما بریزد در صورتیکه شما شهد ایمان هستید ولی زندگی را با این همه درد و رنج ادامه می دهید؟ این سؤالاها را به خودتان پاسخ دهید چون این سؤالاها برای بیداری شماست.

بخش سوم

تو چنین لرزان او باشی و او سایه توست

آخر او نقش‌یست جسمانی و تو جانی چرا

مولانا می فرمایند تو اینطور می لرزی در ذهن خود درحالی‌که من ذهن سایه توست و اگر خوب دقت کنید می بینید که سایه شما یا همان من ذهنی یک نقش جسمانی است. تصویر ذهنی یا هوشیاری جسمی بی جان است و چون هر لحظه فقط به یک جسم آگاه هستیم بنابراین به ذاتمان که خدائیت است آگاهی نداریم. هر لحظه این امکان وجود دارد که ما هوشیار به زندگی و از جنس زندگی بشویم. به دفعات مولانا اشاره داشته به اینکه هر لحظه ما به یک فکر که همانند یک صندوق است می رویم و بعد به فکر یا صندوق بعدی و همینطور به اینکار با سرعت زیاد ادامه می دهیم درصورتیکه بین این صندوقها یا فکرها فضای خالی یا همان فضای حضور است که ما کاملاً "از آن بی خبریم و این فضای حضور همان خدائیت و اصل ماست که ما از آن هیچ بهره ای نمی بریم. فکرهای ما ساده نیستند و ما معمولاً" با فکری از گذشته هم هویت شدگی داریم که یک دردهائی هم به آن متصل شده است و در زمان حال وقتی آن فکر به ذهن ما می آید آن درد هم همراهش می آید و بصورت خلاصه اینکه همه این بافت با هم نقش جسمانی است درصورتیکه ما جان یا خدائیت هستیم. آن چیزی که در حال حاضر شما راجع به زندگی تصور می کنید اصل شما نیست بلکه من ذهنی شماست و شما باید ذهن را کنار بگذارید تا قادر باشید آن فضای

حضور را حس کنید و تنها راه برای رسیدن به حضور انداختن هم هویت شدگیها و کوچک کردن بافت ذهنی است. بنابراین زمانی که کسی شما را کوچک می کند فوراً "خشمگین نشوید و اجازه دهید کوچک و بی واکنش بمانید این کار در ابتدا سخت و ناراحت کننده است اما بعد از چند دقیقه یا چند ساعت متوجه می شوید که به اندازه زیادی بزرگ می شوید و فضائی در شما باز می شود. در حالت بی واکنشی ما به خودمان فشار می آوریم و کوچک می شویم شاید به اندازه یک نقطه ولی ما به اندازه بی نهایت وسعت داریم و با این کوچک شدن ذهن اجازه می دهیم حضور ما وسعت بیشتری پیدا کند و بتدریج متوجه می شویم ما از جنس ذهن نیستیم بلکه از جنس خدائیت هستیم. در این بیت اشاره به این دارد که چرا شما باید ذهن را که نقشی جسمانی و سایه است و جان ندارد را بجای اصل خود بگیرید در صورتیکه شما جان هستید. شما اگر شیشه ای بگذارید و آفتاب از پشت آن بتابد، تمام نور از آن عبور می کند و هیچ سایه ای ندارد. ما هم همانند همان شیشه هستیم وقتی این لحظه زندگی می آید و اجازه می دهیم تمام زندگی از ذهن و جسم ما عبور کند و هیچ مقاومتی نداریم و با این لحظه ستیزه نمی کنیم به اصل خود تبدیل می شویم ولی اگر یکدفعه واکنش نشان بدهید این شیشه کدر می شود و سایه می اندازد و شما فکر می کنید آن سایه خود شما هستید و سایه را می بینید. کسانی که دائماً "با این لحظه در ستیزه هستند و آنرا پله می کنند برای رسیدن به وضعیتی در آینده چون فکر می کنند این لحظه برای آنها خوشایند نیست بنابراین این لحظه را بصورت مسئله می بینند. زوجهایی که با هم زندگی می کنند و فکر می کنند طرف مقابل آنها باعث بدبختی آنهاست

همیشه این لحظه را مسئله می بینند که این توهمی بیش نیست. زمانیکه شما شغل خود و یا کسانی که با آنها در ارتباط هستید را دوست ندارید پس شما این لحظه را دشمن خود می بینید و زمانیکه این لحظه را دشمن می بینید یعنی زندگی را دشمن خود می بینید. شما ممکن است سؤال کنید خدا که زندگی من را می بیند پس چرا آنرا درست نمی کند؟ این دید توهمی و ذهنی است و اینطور نیست که یکی خدا باشد و یکی شما که خدا نگاه کند شما دردمند هستید و زندگی شما را سامان ببخشد مثلاً" برای شما خانه خریداری کند، همسر پیدا کند و یا برای شما پول بیاورد. در واقع شما با خدا یکی هستید و آن چیزی که ذهن به شما نشان می دهد توهمی بیش نیست و همان شیشه ای هست که کدر شده و سایه را نشان شما می دهد. این لحظه شیشه ای صاف است و اگر شما زندگی را شیشه ای صاف می دیدید نور از شما عبور می کرد. بعضی از انسانها آنقدر با این لحظه دشمن هستند و چنان کدر شده اند که فقط انسانها را به این چشم نگاه می کنند که فلان شخص چه نفعی برای من دارد تا مرا به سودی در آینده برساند چون زندگی را در آینده می بینند در حالیکه اولین چیزی که ما باید در انسانها ببینیم زندگی و خدائیت آنهاست.

مولانا این درسها را برای ما آورده است تا ما کدریهایمان را بشناسیم و بیاندازیم. باید سعی و تلاش کنیم تا دردها، خشم و کینه که می آیند را یک فرصت بدانیم تا بدانیم که این هم هویت شدگیها آمده اند تا ما را از دردی جدا کنند پس بی واکنش بمانیم تا زندگی در ما فضا ایجاد کند و تا زمانیکه کوچک نشویم قادر به بزرگ شدن نخواهیم بود و رسیدن به

حضور مستلزم تمرین دائم است.

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود

تو بر او از غیب جان ریزی و می دانی چرا

یعنی من ذهنی یا همان سایه پر از عیب است و هر اتفاقی که در این لحظه می افتد محدودیت است و امکان ندارد که فرم و محدودیت بی نقص باشد. تمرین پذیرش این محدودیتها شما را از جنس فضای حضور می کند ولی سایه یا ذهن به ما ایراد می گیرد تا ایرادهای خودش را بپوشاند. من ذهنی به ما ایراد می گیرد تا عیب خود را بپوشاند در حالیکه خود من ذهنی از بافتی دردمند و هم هویت شدگیها تشکیل شده است. چند مثال از ایرادهای من ذهنی از قبیل خانه ات کوچک است، شخصی به شما توهین کرده، بی پول هستی، تحصیلات نداری و مقایسه شما با دیگران.

زمانیکه دردی بوجود می آید برای این است که ما متوجه بشویم با یک چیز بیرونی که از بین رفتنی و گذراست هم هویت شده ایم. درد یک آگاهی دهنده است تا ببینیم که برای چیزی حرص می ورزیم و دردهای ما ارزش نیستند پس نباید به آنها بچسبیم بلکه باید آنها را رها کنیم. زمانیکه دردی داریم یعنی کرکس قسمتی از خدائیت ما را برده است و تا زمانیکه که مرداری نباشد کرکسی وجود نخواهد داشت. من ذهنی راههایی دارد که می تواند از طریق مردم از آن راهها به شما صدمه بزند برای اینکه شما آن راهها را با رفتارهایی از قبیل واکنش نشان دادن و ستیزه کردن باز گذاشته اید بنابراین در این شرایط

شما یک قربانی هستید. اگر شخصی عیب ما را بگوید ما واکنش نشان می دهیم چون در ذهن هستیم. یکی از اصول این برنامه این است که ما از هیچ کسی انتقاد نکنیم و عیب کسی را نبینیم و نگوئیم. با انتقاد کردن کسی بهتر نمی شود چون این کار ذهن است و ذهن ما فقط درد ایجاد می کند و من ذهنی به وضعیتها سامان نمی بخشد و فقط برای ایجاد درد است در صورتیکه سامان بخشیدن از عشق می آید. حافظ می فرماید:

به پیر میکده گفتم که چیست راه نجات بخواست جام می و گفت عیب پوشیدن

و در جای دیگر می فرماید:

کمال سر محبت ببین نه نقص گناه که هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند

هر کسی هنر خرد ورزی و عشق ورزی نداشته باشد نگاه به عیبه‌ها می کند. هر کسی که از جنس من ذهنی باشد نظر به عیب می کند پس به خودتان نگاه کنید که اگر عیب دیگران را می بینید و بازگو می کنید باید بیدار شوید که در ذهن هستید. شما می توانید حتی دستان خود را لمس کنید و بگوئید من از جنس زندگی هستم و از جنس عیب نیستم چون زندگی عیب نمی گیرد و فقط فضای پذیرش است.

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود تو بر او از غیب جان ریزی و می دانی چرا
در این بیت اشاره به این دارد که من ذهنی عیب ما را می گیرد تا عیبه‌های خود را بپوشاند
ولی انرژی اینکار را ما به من ذهنی خود می دهیم.

مولانا سوال می کند که چرا شما زندگی زنده را از غیب می گیرید و در یک بافت ذهنی که دائما "از شما ایراد می گیرد سرمایه گذاری می کنید؟

ما ایرادهایی را که ذهن از ما می گیرد را می پذیریم. اگر شما متوجه بشوید که جان زنده هستید پس می دانید که جان زنده، کامل و بی ایراد است چون خرد کل یا همان خدا است. شما چه ایرادهایی دارید؟ هیچ ایرادی ندارید و آن چیزی که ذهن به شما نشان می دهد شما نیستید بلکه جان سیاه است و جزو شما نیست و باید آن را بیاندازید. چرا ما اینقدر ناراحت و خشمگین هستیم؟ برای اینکه احساس می کنیم این همه ایراد داریم. شما سوال می کنید که چرا من باد اینقدر ایراد داشته باشم؟ شما ایراد ندارید و این اشکالات اصل شما نیستند و همه از ذهن شما می آیند و باید آنها را بیندازید. همانطور که امروز مولانا اشاره کرد حتی به مشتی خاک هم آن را از ما نمی خردند و ذهن زندگی را نسیه می بیند یعنی در آینده به دنبال زندگی می گردد. شما نه تنها این دردها را خریداری کرده اید بلکه شب و روز تلاش می کنید از آنها محافظت کنید و حتی اگر کسی به این تصویر ذهنی که ساخته اید ایرادی بگیرد شبها خواب به چشمان شما نمی آید چون کسی به شما توهین کرده است و تا جواب آن شخص را ندهید و خودتان را ثابت نکنید خیالتان راحت نمی شود. این درسها برای این است که متوجه بشویم که نباید واکنش نشان بدهیم و نباید با دیگران کاری داشته باشیم و تمام نورافکن روی خودمان است که زنده به زندگی بشویم و به دنبال تغیر، ایراد گرفتن یا قبول مسئولیت دیگران نباشیم.

بنابراین به من ذهنی جان و انرژی برای بقا ندهید و قطبی برای دردهای مردم نشوید. بیشتر زن و شوهرها قطب ایجاد درد برای یکدیگر هستند. اگر در مقابل کسی که نقطه ضعف شما را می داند و انگشت روی آن می گذارد، واکنش نشان ندهید پس دردی بوجود نمی آید. کار من ذهنی ایراد گرفتن و ایجاد درد است و زمانی که کسی از شما ایراد گرفت یا شما از کسی ایراد گرفتید بدانید که من ذهنی بالا آمده است و باید هوشیار باشید. اگر شما بدانید که شما به من ذهنی خود جان می دهید این لحظه بی واکنش می شوید و به این بافت توهمی جان نمی دهید. هر زمانی که متوجه شدید در حال سایه انداختن و زشت شدن هستید به خود بگوئید من زیبا و کامل هستم و زندگی در این لحظه هیچ نقصی ندارد بلکه محدودیت است که نقص دارد، برای مثال ممکن است قسمتی از بدن شما نقص داشته باشد ولی جان شما کامل است. برای زندگی کردن بصورت پر و جامع در این لحظه شما به هیچ چیزی احتیاج ندارید و اینطور نیست که شما نباید کار و تلاش کنید و درآمد داشته باشید بلکه حضور به شما انرژی بیشتر می دهد تا درآمد کافی داشته باشید و رفاه برای زندگی خود فراهم آورید. در ادامه مولانا می فرمایند:

چون در او هستی به بینی گویی آن من نیستم دعوی او چون نبینی گویش آنی چرا

زمانیکه خشمگین می شویم باید معذرت خواهی کنیم و با تماشای ذهن خود متوجه باشیم که ما از جنس خشم نیستیم تا آن هستی خود را به ما نشان دهد و با خود تکرار کنید که من از جنس خشم نیستم. مولانا اینجا از ما سوال می کند که چرا ادعای ذهن را در حالیکه

که می گوید شما از جنس خشم هستید نمی شنوید و متوجه آن نیستید؟ چون هوشیاری جسمی دارید و اتفاق این لحظه را می بینید و به آن واکنش نشان می دهید. اگر ناظر به ذهن خود شوید و اتفاقات را بپذیرید از جنس زندگی می شوید اما اگر واکنش نشان دهید و قضاوت کنید از جنس جسم می شوید و ایجاد درد می کنید و با ادعای من ذهنی یکی می شوید. ما انسانها در مورد دین، باور سیاسی و انتقاد دیگران عکس العمل نشان می دهیم و از خودمان دفاع می کنیم تا باورهای خود را به اثبات برسانیم. شما هر لحظه باید از جنس زندگی و متحد با آن باشید و با اینکار شما می توانید اثرگذار باشید. به یاد داشته باشید زمانیکه در وسط خشمگین شدن خود با چشم ناظر متوجه خشم خود شدید همان لحظه بی واکنش شوید و خشم خود را ادامه ندهید و ذهن خود را تماشا کنید که کنترل شما را به دست دارد. زمانیکه طعم زندگی و شیرینی آن را می چشید و از جنس حضور می شوید بتدریج و در اثر تمرین، ذهن نمی تواند به شما دستور بدهد و شما در اختیار زندگی قرار می گیرید و زندگی از طریق شما عمل می کند بنابراین شما قادر می شوید که ذهن خود را کنترل کنید. سوال پرسیدن شما از دیگران ذهن است و نباید سوال کنید بلکه باید فقط بی واکنش اتفاقات را تماشا کنید تا خرد الهی جواب را به شما بدهد. زمانیکه خشم، رنجش، درد به وجود شما می آید آسان نیست که بی واکنش بمانید اما تنها راهی است که می توانید به حضور زنده شوید و بر اثر تمرین بتدریج بی واکنشی برایتان آسان می شود. کسانی که سوال می پرسند به مثل شخصی می مانند که کتابهای زیادی در مورد ورزش می خواند و اطلاعات زیادی جمع می کند اما هیچ تمرین بدنی ندارد و به ورزشگاه برای

تمرین نمی رود یک چنین شخصی هرگز نمی تواند ورزشکار شود. بنابراین هر برنامه را به دفعات زیاد باید نگاه کنید و شعرها را دائما بخوانید و در طول روز به کار ببرید تا در اثر مرور زمان در شما جا باز کنند و پیامها را از طرف زندگی دریافت کنید. هر روز اتفاقاتی که برای شما پیش می آید را باید بپذیرید و روی خودتان با تعهد و صبر کار کنید تا بتدریج فضای درون شما بازتر شود تا روزیکه به حضور کامل زنده شوید. هر برنامه را که تماشا می کنید باید در زندگی خود بصورت کاربردی استفاده کنید برای مثال در رابطه با همسر، فرزند، همکار، دوست و زمانیکه من آنها بالا می آید و سخن غیر منطقی یا رفتاری نامناسب می بینید باید پذیرش داشته باشید و خشمگین نشوید و در آرامش فقط با حضور ناظر مشاهده کنید تا فضا در شما باز شود و با این تمرینها می توانید به گنج حضور زنده شوید. در ضمن با سوال کردن از دیگران راه بجائی نمی برید و فقط ذهن خود را قویتر می کنید.

خشم یاران فرع باشد اصلشان عشق نوست از برای خشم فرعی اصل را رانی چرا

خشم، درد، کینه، سایه و حسادت یاران یعنی تمام انسانها فرع است و اصل ما انسانها خدائیت و عشق است. انسان بدذات و بدجنس وجود ندارد و تمام انسانها اگر عشق وجود داشته باشد و عشق دریافت کنند کدورت و دردهایشان می ریزد و از جنس عشق می شوند. این جامعه بشری که در حال حاضر وجود دارد حمایت کننده و گسترش دهنده عشق نیست بلکه یک جامعه رقابتی است بر اساس مقایسه و ایجاد درد بیشتر و هم هویت

شدگی اداره می شود. جوامع بر اساس هم هویت شدگی با باورهای مذهبی و سیاسی خود فکر و صحبت می کنند در نتیجه درد و رنج بسیار زیادی ایجاد کرده اند و این دردها باعث بوجود آمدن کدورت و جنگ شده اند، بنابراین انسانها باور کرده اند که این دردها و کینه ها قسمتی از وجود آنهاست به همین دلیل از یکدیگر متنفر شده اند و فراموش کرده اند و یا حتی نمی دانند که اصل آنها از جنس عشق است در صورتیکه این دردها همه فرع هستند ولی متأسفانه ما درد بسیار زیادی را در جهان پخش کرده ایم و این راه زندگی نیست.

راه زندگی این است که ما متوجه باشیم که دوستان ما و انسانهایی که خشم دارند آن خشم فرع است و اصل آنها عشق نو است و زمانیکه اصل دیگران را بصورت عشق نمی بینیم بنابراین اصل خودمان را هم می رانیم و از خودمان جدا می کنیم. انسانهایی که ذهن دارند مثل عقرب می مانند و می خواهند نیش بزنند چون با خودشان درد حمل می کنند پس می خواهند درد خود را به شما منقل کنند و اینکار شما را آزار می دهد اما باید متوجه باشید که این خاصیت کژدمی انسانها از دردی است که حمل می کنند و قابل انداختن است و این دردها فرع است و بی واکنشی ما می تواند با آنها در انداختن دردهایشان کمک کند.

شاه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش ناحقی را اصل گویی شاه را ثانی چرا

شاه همان شمس تبریزی یا خدائیت ماست که ثانی نیست. شمس تبریزی اصل ما، فضای همه امکانات و یا همان شمشیر دولت است. زمانیکه شما من ذهنی خود را رها می کنید و

از ذهن قدم به بیرون می گذارید از جنس شمس تبریزی می شوید. شمس تبریزی یار مولانا و هم جنس او بوده است. اصل انسانها در فضای حضور از یک جنس است. شاه همان خداست و مولانا اشاره به این دارد که جنسیت خدائی ما از جنس شاه است و این خدائیت ما ثانی و فرعی نیست. چرا شما اصل خود را کنار می گذارید و ناحقی را که همان من ذهنی و هم هویت شدگیها هستند اصل خود به حساب می آورید؟

ناحق همان دردهای شماست که هیچ ارزشی ندارند ولی بعضی اشخاص به دردها و یا بیماری که دارند می بالند و آن را برای همه بازگو می کنند تا توجه جذب کنند و یا اشخاصی خشم، کینه و حسادت خود را توجیه می کنند و از آنها دفاع می کنند در صورتیکه ما از جنس هیچکدام از اینها نیستیم. خدا از جنس خشم، درد، کینه و یا این گونه صفتها نیست. چرا شما خدا را ثانی می دانید ولی صفتهایی همچون خشم و درد را که به مشتی خاک هم کسی آنها را نمی خرد اصل خود می دانید؟

شما از جنس صفتهای من ذهنی نیستند بنابراین از خودتان و هم هویت شدگیهایتان دفاع نکنید و خود را با دیگران مقایسه نکنید و به دنبال توجه و تأیید دیگران نباشید. اگر از جنس صفتهای من ذهنی نیستید پس حرص نورزید به اینکه از خودتان تصویر ذهنی بزرگتری بسازید. انسانها عاشق سایه خود شده اند و دائما" به آن نگاه می کنند تا خود را بزرگتر کنند درحالیکه سایه ما اشکالات بسیاری دارد و اجازه نمی دهد خرد الهی به اعمال و رفتار ما بریزد و زندگی ما را سامان ببخشد و آن را پر برکت کند.

ما دائما" بآدام پوك مى كاريم و اين همه كار و زحمت ما بى نتيجه است چون حتى با داشتن همه امکانات رفاهى باز خوشحال نيستيم. بنابر اين بايد در بى واكنشى تسليم زندگى بمانيم تا زندگى از طريق ما همه چيز را سامان ببخشد و اين آسانتر از آن همه تلاش بيهوده اى است كه با ذهن انجام مى دهيم.