

بسمه تعالی

الا ای روترش کرده که تا نبود مرا مدخل  
نیشته گردد روی خود صَلا نَعْمَ إِلَّا دَامَ الْخَل  
دوسه گام ارز حرص و کین به جِلم آیی عسل جوشی  
که عالم ها کُنی شیرین ، نمی آئی زهی کاهل  
غلط دیدم غلط گفتم همیشه با غلط جفتم  
که گر من دید می رویت نماندی چشم من احول  
دلا خود را در آینه چو کژ بینی هر آینه  
تو کژ باشی نه آینه تو خود را راست کن اول  
یکی می رفت در چاهی چو در چه دید او ماهی  
مه از گردون ندا کردش من این سویم تو لاتعجل  
مجو مه را در این پستی که نبود در عدم هستی  
نروید نیشکر هرگز چون کارد آدمی حنظل  
خوشی در نفی تست ای جان تو در اثبات می جوئی  
از آن جا جو که می آید نگرده مشکل این جا حل  
تو آن بطی کز اشتهابی ستاره جست در آبی  
تو آنی کز برای پا همی زد او رگ اکحل  
در این پایان در این ساران چو گم گشتند هشیاران  
چه سازم من که من در ره چنان مستم که لاتسعل  
خدایا دست مست خود بگیر ارنی در این مقصد  
زمستی آن کند با خود که در مستی کند منبل  
گرم زیر و زبر کردی به خود نزدیکتر کردی  
که صحت آید از دردی چو افشرده شود دنبیل

ز بعد این می و مستی چو کار من تو کردستی  
توکل کرده ام بر تو صلاهی کاهلان تنبیل  
توئی ای شمس تبریزی نه زین مشرق نه زین مغرب  
نه آن شمسی که هر باری کسوف آید شود مختل

باسلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل 1337 از دیوان شمس مولانا شروع می کنم.

الا ای روترش کرده که تا نبود مرا مدخل (یعنی درآمد چیزی که باید به آدم اضافه شود)

نیشته گرد روی خود صلا نعم الا دام الخل (یعنی سرکه)

مولانا برای اینکه همه انسان ها از خواب من ذهنی و از خواب هم هویت شدن با فرم های این جهانی بیدار بشوند به این شکل سخن می گوید:

ای کسی که اخم کردی و رویت را ترش کردی به این دلیل که فکر می کنید مدخل ندارید و درآمد شما کم است. مدخل یا درآمد برای ذهن تشکیل شده از پول، تایید دیگران، اثبات عقیده و هزار چیز دیگر. هر چیزی که شما تجربه می کنید تا من ذهنی خود را کمی بزرگتر کنید همان درآمد من ذهنی ماست. ما به عنوان من ذهنی روی خودمان را ترش کرده ایم، افسرده هستیم، اخم کرده ایم که این از چهره ما پیداست. چرا اخم کرده ایم؟ چون ما مدخل نداریم. البته مدخل به معنی داخل شدن هم می باشد. ناراحتی و اخم ما از صورتمان پیداست که ما غم داریم بنابراین روی صورتمان نوشته ایم که مردم بیائید به مهمانی من، من سرکه می فروشم. اصطلاح (نعم الا دام الخل) یعنی سرکه که بهترین خوردنی می باشد بیائید از من بخرید یعنی همین روترشی، اخم، استرس، خشم و بطور کلی واکنش های منفی ذهن.

## صلا = دعوت عمومی

ما مردم را دعوت می کنیم که بیایند و از ما این چیزهای منفی را بخرند. و مولانا این چیزها را زیر نام سرکه می آورد البته در سطر دوم راجع به عسل صحبت می کند.

**دو سه گام از ز حرص و کین به حلم آئی عسل جوشی**

**که عالم ها کنی شیرین نمی آئی زهی کاهل**

**حلم = به معنی آرامش، فضای پذیرش این لحظه**

اولین قدمی که باید برداریم این است که به صورتمان نگاه کنیم و ببینیم که آیا اطراف صورتمان نوشته ایم که ای مردم بیائید من سرکه می فروشم یا خیر؟ اگر رویمان ترش است و غم و غصه داریم این غم و غصه را همه جا بصورت انرژی منفی پخش می کنیم. آیا این انرژی منفی را در خانواده، محل کار، خیابان و جامعه پخش می کنیم؟ این انرژی منفی چه بخواهیم و چه نخواهیم اثر مخرب دارد.

فرض کنید یک نفر بسیار شاد و خوشحال باشد به خیابان برود و دیگری ناراحت و خشمگین باشد، خب یکی عسل و انرژی زنده کننده پخش می کند و دیگری انرژی مخرب. امروز مولانا به ما می گوید باشند ای که سرکه می فروشد (ذهن) در واقع به این علت سرکه می فروشد که دائما به دنبال اضافه کردن چیزی به خودش است. ذهن ما همان قسمت فکر کننده ماست که یکی از ابعاد ماست منتها در درونش حس وجود، وجود دارد. پس ما وقتی که فکر می کنیم بصورت یک من، حس وجود در ذهن بلند می شود که پائین اسمش را **اثبات** گذاشته است.

**اثبات** یعنی این لحظه شما بعنوان یک **من** که این من در ذهنتان حس می شود، بلند شوید و سعی کنید که این **من** را شکوفا کنید. ما دنبال این هستیم که این من به معنی تمام عیار شکوفا شود و متوجه نیستیم که این **من** اگر بلند شود دنبالش درد وجود دارد.

اگر این لحظه شما بعنوان یک **من** در ذهنتان بلند شوید و آن را **نفی** کنید، بگوئید من آن نیستم، خودتان را به عنوان هوشیاری بی فرم از آن جسم بیرون می کشید و اجازه می دهید آن جسم محو شود. به این کار **نفی** کردن می گویند که در سطر بعدی آمده است.

### خوشی در نفی تست ای جان تو در اثبات می جوئی

اما بیشتر اوقات اثباتی که ما دنبالش هستیم این است که می خواهیم بگوئیم من مهم هستم. موقعی برای ما ثابت می شود که مهم هستیم که چیزی به ما اضافه شود. خیلی از ما انسان ها اصلا نمی دانیم که چه چیزهایی داریم؟ بیشتر ما اگر به خودمان از **پایگاه حضور** نگاه کنیم و ببینیم که چه چیزهایی داریم آن زمان متوجه می شویم که در واقع همه چیز داریم. ولی مثل گرسنه ها دائما می خواهیم یک چیزی به خودمان اضافه کنیم. زمانی که می خواهیم یک چیزی به خودمان اضافه کنیم، این اضافه شدن که ظاهر "ا" به ما خوشی کاذب می دهد و ما این خوشی کاذب را به معنی **شادی بودن** می دانیم در صورتیکه شادی اصیل از اعماق وجود ما می جوشد. در سطر دوم می گوید: **دو سه گام از ز حرص و کین به حلم آئی عسل جوشی**

اگر تو دو یا سه قدم از حرص و کین به طرف حلم (آرامش) و فضای پذیرش این لحظه بیایی شادی اصیل را تجربه خواهی کرد. ما رد این لحظه دو چیز داریم. یکی فضای پذیرش این لحظه است یکی هم فرم این لحظه است. و آن چیزی که ما با ذهن درونش گیر کرده ایم حرص و کین است اما چیزی که از اصل ما می آید حلم و آرامش است.

پس می فرمایند اگر از این جایی که الان درون آن گیر افتاده ای دو ، سه قدم به طرف حلم بیایید ، شادی از اعماق وجودت در تو می جوشد و بالا می آید. حلم اصل ماست درست همان اقیانوس است و حرص و کین کف می باشند ولی ما در کف گیر کرده ایم. این من ذهنی که ما در ذهنمان تصویر درست کرده ایم به دو شکل کار می کند: 1. به بیرون نگاه می کنیم، چیز خوبی می بینیم و بطرف آن می رویم و فکر می کنیم که اگر به آن چیز برسیم، آن چیز به ما زندگی خواهد داد و الان چون هنوز به آن چیز نرسیده ایم بنابراین زندگی نداریم.

در ادامه هم اشاره به این دارد که تو به خاطر اینکه پا به دست بیاوری، رگ خودت را که در واقع جریان زندگی است به جسم و ذهنت می بندی و این **حرص** است. حرص این است که من ذهنی حواسش را به یک چیزی در آینده می دهد و می خواهد به سمت آن برود و آن چیز را به جای آرامش، حلم و جوشش عسل گذاشته است. یعنی در واقع آن آرامش را از دست داده و فکر می کند که اگر برسد به آن چیز برسد زندگی را از آن چیز خواهد گرفت در صورتیکه مولانا می فرمایند دو سه قدم بیشتر نیست که اگر برداری به انبار شادی که در وجود خودت می باشد خواهی رسید.

پس 2 جور عمل می کنیم. چیز خوبی از بیرون تجسم می کنیم و به سویش می رویم که این **حرص** است بنابراین تجسم اینکه چیزی به ما اضافه شود ما بزرگتر می شویم، خوشی کاذبی به ما می دهد که **حرص** می باشد.

**حرص** یعنی کوشش برای بدست آوردن چیزی که به ما زندگی خواهد داد و ما را از زندگی اصیل و اصلمان غافل می کند. این لحظه پر و کامل است و چیزی کم ندارد ولی ذهن همیشه حرص می زند برای رسیدن به آینده.

و دیگری **کین** است، قسمت درد ماست، کین در واقع دیواره من ذهنی را سفت تر می کند. برای مثال اگر کسی از ما انتقادی کند، احساس می کنیم که کم شده ایم و دیواره ذهن را سفت می کنیم، مقاومت و جنگ می کنیم بنابراین شروع به بحث و جدل می کنیم که ثابت کنیم حق با ماست که من ذهنی را بزرگتر کنیم و تغذیه کنیم تا به جای قبل خود باز گردد چون من ذهنی نمی خواهد که کوچک بشود. کین همان مقاومت است. مقاومت ما در مقابل هر چیزی در این لحظه **کین** است مثلاً حس انتقام جوئی. چرا می خواهیم انتقام جوئی کنیم؟

در ذهن اینگونه تجسم شده که غیبت کنم یا طبق سطر اول شکایت کنم و عیبی روی کسی بگذارم و جوری در ذهنم آن شخص را کوچک کنم همه توهم هستند، همین که آن شخص را کوچک می کنیم من ذهنی ما بزرگ می شود که این فکرها کلاً توهم هستند.

وقتی ما در این لحظه از گنج حضور بی خبر هستیم و زنده به گنج حضور نیستیم و فقط جذب فکرهایمان هستیم، حرکت فکر همان حرکت و عکس العمل ما می شود.

به محض اینکه کسی را کوچک می کنیم با آن فکر حرکت می کنیم، آن شخص کوچک می شود و ما بزرگ می شویم که این توهم می باشد. شما باید زنده به حضور و زندگی بشوید و هوشیار به این زندگی زنده شوی دکه اگر اینگونه رفتار کنید درست آن زمان است که نگاه به فکرهایتان نمی کنید، چشم ناظر پیدا می کنید و با فکرهایتان حرکت نمی کنید پس به ذهنتان می خندید. اگر من ذهنی شما بخواهد شخصی را کوچک کند یا شخصی سعی کند شما را کوچک کند به کار آن شخص می خندید ولی چون الان آگاه به گنج حضور نیستیم تا شخصی از ما انتقاد کند به سرعت خشمگین می شویم. چرا؟

چون در ذهنمان فکر می کنیم کوچک شده ایم. شخصی می گوید نمی خواهد دیگر با ما زندگی کند ما حس کوچک شدن می کنیم. ما باید از این سیستم مقاومت و توهمی بیرون بیائیم و دو، سه قدم به طرف دریای آرامش به حلم برویم و عسل از درون ما بجوشد که اگر عسل بجوشد این عسل به همه عالم می رسد. منظور از همه عالم چیست؟

هر وضعیتی که الان پیش می آید یک عالم است مثلا برخورد شما با فرزندان، با دوستانتان، همسران و غیره. همه اینها وضعیتهای هستند که عالم ها را مثل عسل شیرین می کند. اگر عسل درونمان نجوشد مجبور می شویم به من ذهنی وابسته شویم. من ذهنی حرکت فکرهای ماست که با آن هم هویت شده ایم. شما حرکت فکر نیستید اما ذهن به شما اینطور نشان میدهد که برای اینکه خوشی و بزرگ بودن باید چیزی به شما اضافه شود. حالا با این درآمد به خودتان نگاه کنید و ببینید علت اخم کردن شما چیست؟

یا چیزی از شما کم شده است و یا چیزی قرار بود به شما اضافه شود که نشده است، این در آمد و دلیل ناراحتی و اخم و استرس شماست. آیا واقعا خنده دار نیست؟؟ اگر از پایگاه حضور به خودتان و چیزهایی که به شما تعلق دارند نگاه کنید یکدفعه ممکن است متوجه شوید که

هم پولاتان کافی است هم خانه شما بزرگ و مناسب است، هم فرزندانتان سالم هستند، به تعداد کافی دوست در اطرافتان دارید و هیچ چیزی کم ندارید. اگر از پایگاه حضور نگاه کنید که یک حالت شکر و سپاس گذاری دارد همیشه می بینید که همه چیز دارید، هر چیزی که لازم دارید ولی وقتی با من ذهنی و حرکات فکر هم هویت می شوید همیشه آن اضافه شدن برایتان مطرح است و برای آن شخصی که من ذهنی دارد تمام این نعمتهائی که در بالا ذکر شد بی اهمیت می باشد و همیشه درگیر این است که چیزی به من اضافه می شود یا خیر. این نوع نگاه و اینگونه بودن ما را سطحی می کند، اینطور زندگی را دیدن ما را خشک می کند. چرا؟ برای اینکه ما به رویداد این لحظه با من ذهنی نگاه می کنیم. همانطور که در سطر اول خواندیم رو ترش می شویم. **رو ترش کرده که تا نبود مرا مدخل.**

به هر کسی که می رسیم به جای اینکه زندگی را در آن شخص ببینیم خیلی سریع محاسبه می کنیم که از این ملاقات چیزی به من اضافه می شود و یا خیر. اگر چیزی اضافه می شود ادامه بدهم اگر نه نیازی به دیدن این شخص ندارم. در نتیجه برخورد ما در این جهان خیلی سطحی می شود و دائم به دنبال این هستیم که مدخل چه شد؟ درآمد چه شد؟ آیا چیزی به ما اضافه شد؟ بیشتر مردم دردهای گذشته را هنوز بر پشت خود بار کرده و با خودشان حمل می کنند، رنجش ها، خشم ها همه را با خود حمل می کنند و هیچ کدام را زمین نمی گذارند فقط به این دلیل که هر چه به من اضافه شود خوب است.

آیا درد اضافه شود خوب است؟؟ بیماری هم اضافه شود خوب است؟ برای همین بسیاری از انسانها بیمار هستند. مولانا می فرمایند به خودت نگاه کن علت اینکه تو رویت را ترش کرده ای و در پیشانیت نوشته ای من سرکه فروش هستم این است که درآمد تو کم شده ولی غافل از اینکه **این درآمد مهم نیست، درآمد زندگی نیست**، باید از این توهم بیدار شویم، باید دو، سه قدم از این کف ها که درونش هستیم به سوی زیر کفهای اقیانوس که وجود خودمان است بیائیم تا عسل از وجودمان بجوشد و حس کنیم که از جنس فضای آرامش زیر فکرهايمان هستیم در این صورت عسل می جوشد و عالم را شیرین می کند.

## غلط دیدم غلط گفتم همیشه با غلط جفتم

که گر من دیدمی رویت نماندی چشم من احول = احول = یعنی دویینی

در ذهن بودن یعنی چه؟ یعنی ما طبق آن داستان فیل که قبلا خواندیم به ذهنمان رفته ایم، چیزهای بیرونی را در ذهنمان تجسم کرده ایم، به آنها حس وجود داده ایم و به آن ها چسبیده ایم. در این حالت از جنس هوشیاری جسمی هستیم یعنی هر لحظه راجع به یک جسمی فکر می کنیم یا به آن آگاه هستیم. اگر همیشه راجع به چیزی آگاه هستید در این صورت با آن چیز هم هویت شده اید و به آن چیز **حس وجود** داده اید و فکر می کنید همان است که در ذهنتان می بینید و زمانیکه آن چیز را از دست می دهید می ترسید ، وقتی هیجان غالب ما ترس باشد نمی توانیم درست ببینیم. مولانا می فرماید غلط می بینیم و در نتیجه غلط هم می گوئیم یعنی چون غلط می بینم غلط می گویم. بنابراین گفتار و فکر من هم غلط می باشد و همیشه هم با غلط همراه هستم. ما همیشه با چه چیزی همراه هستیم؟ ما همیشه با تصویر ذهنی خودمان همراه هستیم، تصویر ذهنی ما کج و ماوج است زیرا تعادل ندارد و این تعادل را فقط هوشیاری حضور می تواند برقرار کند .

ما با چیزها به گونه ای هم هویت شده ایم که می گوئیم ما این هستیم و بر همین اساس یک غیری منعکس کرده ایم بنابراین در ذهن ما یکی تصویر ذهنی خودمان است و یکی تصویر ذهنی غیر یا دیگری. غیر عبارت است از شخص یا چیز دیگری که ما به آن نگاه می کنیم. بنابراین برای ذهن یکی من هستم و یکی دیگر که اگر دیگری نباشد من نمی توانم وجود داشته باشم.

من ذهنی ستونهایی دارد. من ذهنی براساس چیزهای بیرونی ایستاده پس بنابراین بنیادش جهان بیرون می باشد. وقتی جهان بیرون تغییر می کند **من ذهنی** نیز شروع به ترسیدن می کند. وقتی آن چیزهایی که به آنها چسبیده ایم شروع می کنند به از بین رفتن یا تغیر ما هم شروع می کنیم به ترسیدن.



ما به چه چیزهائی چسبیده ایم؟ به همسرمان، فرزندانمان و غیره چسبیده ایم چون هوشیاری جسمی داریم اینها را تماما جسم می بینیم چون هوشیاری عشقی نداریم. اگر هوشیاری عشقی داشتیم همسرمان، فرزندانمان و .. را از جنس زندگی می دیدیم، زیبایشان را می دیدیم ولی ما آنها را هم بصورت جسم می بینیم، بصورت تصویر ذهنی می بینیم. بنابراین ما غلط می بینیم، غلط می گوئیم و با غلط زندگی می کنیم. شما براساس تصویر ذهنی خودتان، یک تصویر ذهنی از همسرتان منعکس کرده اید. آیا فکر می کنید که حقیقتاً اینگونه که تصور کرده اید است؟ خیر اینطور نیست.

دید صحیح این است که همسر شما از جنس زندگی است، شما هم از جنس زندگی هستید، زمانی درست می بینید که تمام حس های وجود (من ذهنی) از شما جدا شود و شما هوشیار به هوشیاری بی زمان و بی مکان شوید. در این لحظه فضا برایتان باز شود، شما به آن فضا زنده شوید، زندگی در تمام ذرات وجود شما به ارتعاش درآید، شادی بودن این عمل که از شما بجوشد و به هر کاری که انجام می دهید سرازیر شود، در اینصورت درست می بینید.

اگر من روی تو (خدا) را می دیدم دوبین نمی شدم. من ذهنی دوبین است. ما بعنوان من ذهنی احوال (دوبین) هستیم. اگر از زوایای مختلف به این احوال بودن نگاه کنیم، خودمان را زیر ذره بین بگذاریم و احوال بودن خودمان را نگاه کنیم، مهم ترین چیز دوبین بودن است. بعبارت دیگر هوشیاری حضور وقتی وارد ذهن می شود دو شاخه می شود یکی می شود **من** که خود ما هستیم، یکی می شود **غیر** شخص مقابل. شما ببینید وقتی در ذهن، من وجود دارد دوئی هم وجود دارد که یکی تصویر شماست و دیگری تصویر شخصی دیگر.

یکی دیگر، تصویری می باشد که خودتان ساخته اید بنابراین وقتی شما با همسرتان گفتگو می کنید اگر هر دو نفرتان، من دارید این تصاویر هستند که باهم گفتگو می کنند این تصاویری که من در آن ها وجود دارد. اگر روی معشوق را ببینیم و به آن زنده بشویم باز هم احوال می مانیم؟ خیر.

در این صورت ذهن ساده می شود و در ذهن حس وجود دیگر وجود ندارد بنابراین حس وجودی یا زنده بودن براساس حضور در این لحظه در شما بوجود می آید و شما زنده به زندگی می شوید. زندگی هم دائما خلاق و پویاست در این لحظه ذهن شما ساده می شود و از پایگاه حضور فکر و عمل می کنید. مولانا می فرمایند:

اگر روی تو را من می دیدم، من احوال نمی ماندم، دوبین نمی ماندم.

یک قصه ای در مثنوی برای دوبینی می باشد. زیرا هر چه ما این دوبینی را توضیح می دهیم متاسفانه چون با ذهن می خواهیم بفهمیم و چون خود ذهن دوبین است متوجه نمی شویم. در واقع ما باید **یکتا بین** باشیم که دوبینی را متوجه شویم. دو قدم عقب بروید و ذهنتان را از پایگاه حضور بعنوان هوشیاری ناظر تماشا کنید. اگر ذهنتان را ببینید دوبینی اش را متوجه می شوید. متوجه می شوید که شما یک **من** دارید که براساس آن **من** چیزهایی راجع به تصویرهای ذهنی دیگر فکر می کنید. اینها تماما در ذهن شما هستند، پس دوبینی وجود دارد.

ما براساس **من** که در ذهنمان درست کرده ایم یک خدای ذهنی هم منعکس کرده ایم، خیلی از ما انسان ها یک خدای ذهنی داریم. خدای ذهنی تصویری می باشد که براساس من خودتان منعکس می کنید. پس خدای ذهنی یک غیر است بنابراین جسم می باشد. وقتی ما در ذهن با دوئی کار می کنیم و من داریم در این صورت قادر به حس کردن خدای یکتا نیستیم و دائما خدای ذهنی را می بینیم، با این من، خدای ذهنی خود را عبادت می کنیم که این من هم پیوسته در حال تغییر است.

در مثنوی مولانا در قصه ای بعد از قصه فیل می گوید: معشوقی، عاشقی را به حضور می پذیرد ولی عاشق شروع می کند به نامه خواندن (نامه های عاشق به معشوق)، نامه ها را از جیبش در می آورد و شروع می کند برای معشوق خواندن و معشوق از عاشق ایراد می گیرد که تو الان در حضور من هستی، به جای اینکه از وصلت من استفاده کنی و با من یکی بشوی برای من نامه می خوانی.

الان نیز خدا ما را به حضور پذیرفته و ما در ذهنمان نامه های قدیمی را می خوانیم (نامه هائی که برای خدا نوشته ایم) و معشوق که خدا باشد از این کار ایراد می گیرد که کار شما درست نیست. عاشق (که ما هستیم) خدای ذهنی داریم که بهتر است اول خدایمان را درست ببینیم. زمانیکه خدای خود را درست ببینیم، این **من** که براساس آن خدای ذهنی درست کرده ایم فرومی ریزد.

در آن قصه معشوق به عاشق می گوید: تو عاشق یک حس و حال خوب هستی و حس خوب را هم یک حالت می دانی یعنی می خواهی که حالت خوب باشد. مثل زمانیکه غمگینی می خواهی شاد شوی. مولانا می فرماید:

**عاشق حالی نه عاشق بر منی بر امید حال بر من می تنی**

تو می خواهی که حالت خوب شود، تو عاشق من نیستی اگر عاشق من بودی دیگر (**من**) نداشتی. تو یک معشوق ذهنی می بینی. من ذهنی تو حالش خراب است به این دلیل دنبال خدا آمده که حالش خوب شود. مولانا هم در این غزل اشاره به روی ترش کرد. رویمان ترش است و گرفتار شده ایم پس می تنیم به معشوق برای اینکه حالمان خوب شود بعد می گوید:

**آنکه یک دم کم دمی کامل بود نیست معبود خلیل آفل بود**

**آفل** به معنی گذرا است. من ذهنی می ترسد زیرا چیزهائی که با آنان هم هویت شده پیوسته در حال از بین رفتن هستند و گذر هستند. ما هم در ذهن خود یک من ذهنی درست کرده ایم و می ترسیم چون تمام آن چیزهائی که با آنان هم هویت شده ایم در حال از بین رفتن هستند و در واقع برای همین از بین رفتن است که بنیادش ترس است. اگر دقت کنید می بینید که بیشترین هیجانی که بر ما غالب است ترس است. ترس از ذات من ذهنی می آید. اگر من ذهنی از ذهن بریزد، ترس نیز می ریزد. آن که یک دم کامل و یک دم ناقص است من ذهنی است پس نمی تواند خدای خلیل باشد. خدای خلیل دویی ندارد.

لحظه ای حالمان خوب است و لحظه ای دیگر حالمان بد، ما یک چنین چیزی را می پرستیم، زیرا ما عاشق من ذهنی هستیم ولی خدای خلیل اینطور نیست بلکه یکتاست.

وانک آفل باشد و گه آن واین نیست دلبر لا احب الالفین

آن که گذرا باشد مثل من ذهنی، گاهی این باشد گاهی آن، این قابل پرستش و عاشق شدن نیست. خدا می گوید که من، افول کنندگان، آدم های گذرا و باشندگان گذرا را دوست ندارم.

خدا چه کسی و چه چیزی را دوست دارد؟ خدا چیزی که ثابت است و ثبات دارد را دوست دارد. اصل شما ثابت است، اصل شما اصل خدا نیز هست. ذات و اصل شما، من ذهنی که درونش هستید نیست. شما باید زنده شوید به ذات خودتان، این خود شما از بین رفتنی نیست بنابراین عسل، دریا که اصل شماست از بین رفتنی و گذرا نیست. اینطور نیست که یک لحظه کم باشید، یک لحظه زیاد و مجبور بشوید که دائما یک چیز به خودتان اضافه کنید. این شعار من ذهنی که پیوسته باید یک چیزی به خودم اضافه کنم درست از همین جا می آید.

برای چه باید همیشه به خودمان چیزی اضافه کنیم؟ اصلا زندگی چه ربطی به اضافه کردن دارد؟ چرا همیشه باید حرف، حرف ما باشد و یا باور ما درست باشد؟؟ باورهای سیاسی من که همیشه بهترینه! من باید ثابت کنم حرف های من بهتر از همه است! من باید خودم را مقایسه کنم؟ آن چیزی که می توانی خودت را با آن مقایسه کنی تو آن نیستی. تو آن چیزی هستی که نمی توانی باخودت مقایسه کنی و با آن زنده هستی، تو آن هستی.

پس بنابراین خدا چه کسی را دوست دارد؟! خدا فقط خودش را دوست دارد. وقتی شما آزاد از من ذهنی می شوید، هوشیاری بی مکان و بی زمان می شوید این همان هوشیاری است که گاهی اوقات به آن می گوئیم هوشیاری زاده نشده. هوشیاری که زاده شده، هوشیاری من ذهنی است برای اینکه هوشیاری دست دوم می باشد. برای اینکه این احوال بودن را باز هم بتوانیم درک کنیم مولانا 2 تمثیل دیگر دارد که برایتان توضیح می دهم:

در دفتر اول یک تمثیل این است. (در اینجا استاد رمز خداست، شاگرد هم انسان می باشد، شیشه ، شیشه شراب است). استادی به شاگردش می گوید که برو و آن شیشه را از پستو بیاور.

شاگرد پرسید: کدام یک از این شیشه ها؟ (زیرا شاگرد دو بین است)

شاگرد می رود و به پستو نگاه می کند (پستو همان ذهن است)

وقتی به پستو نگاه کرد 2 شیشه می بیند (یکی خودش است و دیگری خدایش)

استاد می گوید: یک شیشه بیشتر نیست آن را بیاور

شاگرد می گوید: استاد منو اذیت نکن 2 شیشه اینجا است

استاد گفت: اگر تو 2 شیشه می بینی، یکی از آن دو شیشه را بشکن

شاگرد به محض اینکه یک شیشه را می شکند می بیند که آن یکی شیشه هم نیست.

منظور این داستان چیست؟ یعنی شما من ذهنی را می بینید و براساس آن من ذهنی یک تصویر دیگر هم مشاهده می کنید که آن غیر است. شما باید یکی از اینها را بشکنید. مثلا فرض کنید که بعد از این تحت هیچ شرایطی خودتان را بزرگ نکنید، هر جا که پیش آمد که خود بزرگ بین شوید دقیقا همان جا خودتان را نفی کنید.

اگر در یک جمعی حضور داشتید و صحبتی پیش می آید که در خصوص آن شما به خوبی اطلاعات دارید و من ذهنی به شما می گوید به آنها نشان بده که چقدر باسواد و دانا هستی درست در همان جا خودتان را نفی کنید و چیزی نگوئید چون این همان من ذهنی شماست که به شما امر می کند بعنوان یک انسان دانا سخن بگوئید اما شما هیچ نگوئید و من ذهنتان را بزرگ نکنید. در واقع هر جا که من ذهنی شما می گوید این کار را بکن یا این حرف را بزن که با انجام این کارها در میان مردم بزرگ می شوی آن کار را نکن.

با نفی کردن آرام آرام این من ذهنی کوچک می شود. هر جا که دیدی یک باشنده ای در دورنت می گوید که باید ثابت کنی که حق با توست، هر جا خشمگین شدی یا دفاع می کنی بدان من آنجاست و این من است که از خودش دفاع می کند. این من را پائین بیاور و عاقلانه بهش نگاه کن و بهش بگو من نمی خواهم این کار را انجام بدهم و می خواهم این من را کوچک کنم. هر کسی به تو یک نسبتی داد که به موجب آن باید دفاع کنی، دفاع نکن و بدان آن آبرویی که می خواهی از این دفاع کردن بدست بیاوری بدردت نمی خورد.

در واقع با این دفاع کردن از من ذهنی خود دفاع می کنی. خیلی از این کارها را انجام بدهی این من ذهنیتان را بزرگ می کنید. بهترین شیشه ای که می شکنید شیشه خودتان است، بگذارید شیشه شما بشکند چون شما به شیشه دیگران دسترسی ندارید. استاد می گوید یکی از این شیشه ها را بشکن، حالا ما اگر یکی از این شیشه ها که متعلق به خودمان است را بشکنیم می بینیم که غیر هم از بین رفت و دیگر غیر نداریم. قبلا براساس سیستم دوستی و دشمنی عمل می کردیم. به عنوان مثال: این آقا دشمن من است، این شخص دیگر دوست من است.

من ذهنی دشمن لازم دارد. ما بعنوان من ذهنی در ذهن وجود داریم بنابراین هم به دوست و هم به دشمن نیاز داریم. من ذهنی بدون دشمن نمی تواند زندگی کند باید دیواره هایش را با ستیزه محکم کند. گاهی اوقات زن و شوهرها بعنوان قطبهای ستیزه برای سفت کردن دیواره های من ذهنی عمل می کنند و برای همدیگر قطب هستند.

زن سخن می گوید و مرد عصبی می شود، دیواره اش محکم می شود. مرد چیزی می گوید و زن جوابی می دهد، مرد واکنش نشان می دهد و دیواره باز محکم می شود و مثالهای دیگر که در واقع این همان **کین** است.

به داستان برمی گردیم: استاد گفت یکی از آن شیشه ها را بشکن، شاگرد یکی را شکست و دید که شیشه دوم وجود ندارد، در واقع دویینی از بین رفت. شما هم می توانید شیشه خودتان را بشکنید تا دویینی شما از بین برود.

## بخش دوم

به دنبال صحبت راج به اینکه مولانا گفت ما غلط می بینیم و غلط می گوئیم و همیشه با غلط زندگی می کنیم و جفت هستیم قصه کوتاهی هست از دفتر ششم سطر 3220 شروع می شود، قصه جالبیست که باید دقت کنیم تا معنیش مشخص شود. بطور کوتاه، قصه در غالب یک تعارضی است که بین دو هم هویت شدگی وجود دارد در یک دید.

قصه به این ترتیب است که شخصی که اسمش عمر است به کاشان می رود و می خواهد نان بخرد و این طوری مطرح می کند. نانوا اول به نانوا دوم می گوید به این شخص که اسمش عمر است نان بفروش و چون کاشان شهر شیعه نشین است به شخصی که اسمش عمر است نان نمی فروشد و اولین نانوا به دومین نانوا حواله می کند و دومین نانوا به سومین و .... همینطور ادامه پیدا می کند تا بالاخره متوجه می شود که نانواها به آن شخص بخاطر اسمش نان نمی فروشند.

این دنیا، این جهان فرم هم شبیه شهر کاشان است. نکته ای که مولانا مطرح می کند این است که اگر اولین نانوا به آن شخص که ادعا کرده اسمش عمر است نان نفروخت در این صورت نباید به نانوائی دوم می رفت و در آن جا می فهمید که دکان دیگری وجود ندارد. از آنجا کاشان را به این دنیای فرم می آورد و می خواهد بگوید که اگر شما از یک فرمی نتوانستید زندگی بگیرید نباید به فرم دومی بروید در واقع این حکایت سرگذشت زندگی ماست. ما از بدو شروع زندگیمان به صورت مستقل، زندگی را در رویدادها می بینیم. بیشتر مردم در فرهنگ ما فکر می کنند که ازدواج می کنند و تشکیل خانواده می دهند تا زندگی شروع شود و همین کار را نیز انجام می دهند ولی متوجه می شوند که زندگی شروع نشد.

از دیدگاه مردها نگاه می کنیم که می گوید زن گرفتن مهم نبود (نانوایی اول) چون از آن نتوانستیم زندگی بگیریم، بچه دار شدن مهم است (نانوایی دوم) فکر می کند که این بچه به دنیا آمد و از بچه می خواهد که نان بگیرد ولی بچه نان نمی فروشد. بچه باید بزرگ شود،

دانشگاه برود و 30 ساله شود و زمانیکه به درجه ای رسید و ازدواج کرد، ما زندگیمان شروع می شود (نانوایی سوم). این مرد متوجه نیست که از اول چون ادعا کرده، فرم داشته و با فرم من دار به زندگی کردن اقدام کرده نمی تواند از آن فرمها زندگی بگیرد و غافل است از اینکه از فرمها نمی توان زندگی گرفت و اینجاست که نانوایی به نانوائی دیگر سرگردانش می کنند و جالب اینجاست که این سرگردانی را ما می خریم.

این مرد بچه دار شد و فرزند به درجه ای رسید، رشد کرد، ازدواج کرد اما پدر به آنچه که خواست نرسید، این جستجو در نوه ادامه پیدا می کند و آن زمان نیز همین روال را ادامه می دهد و شیرینی عاید کسی نشد پس به خود می گوید که همان زمان که بچه هایمان کوچک بودند بهترین زمان بود و آن زمان است که تاسف گذشته را می خوریم و زندگی را از دست داده ایم و دیگر عمری نمانده است. حالا ببینید مولانا چگونه این موضوع را برای ما بیان می کند.

پس یکی از نکات غلط دیدن، احوال و دوبین بودن این است که ما بعنوان من که در ذهنمان هستیم می خواهیم از چیزی که به آن نگاه می کنیم، زندگی بگیریم مولانا می گوید اگر اولین چیز به تو زندگی نداد به سراغ فرمهای بعدی نرو. یعنی اگر شما این موضوع را متوجه نشدی و به سراغ دومین و سومین نانوایی رفتی این دیگر حماقت خودت است. توجه داشته باشید که داستان راجع به ستیزه سنی و شیعه نیست. یک مطلب بسیار جالبی است که مولانا با طنز بیانی بیان می کند.

**گر عمرنامی تو اندر شهر کاش کس بنفروشد به صد دانگ لواش**

اگر نامت عمر است در شهر کاشان حتی اگر 100 دلار هم بپردازی در این شهر هیچکس به تو نان نمی دهد.

**چون به یک دکان بگفتی عمرم این عمر را نان فروشید از کرم**



## او بگوید رو بدان دیگر دکان      زان یکی نان به کزین پنجاه نان

در اینجا مولانا تلاش می کند نکته ای را به ما بیاموزد و آن این است که هم هویت شدگی با فرما و به نمایش گذاشتن آنها، یعنی به عنوان من برخاستن ، بعنوان یک فرم ذهنی-هیجانی در این لحظه برخاستن، همین حالت را در دیگران تحریک می کند. اگر به یک دکان رفتی و گفتی **من عمر هستم** یعنی در اینجا خودت را عنوان می کنی. می توانست به دکان برود و خودش را معرفی نکند و بگوید من یک انسانم و به شدت گرسنه ام به من نان بفروشد ولی عمدا این شخص خودش را معرفی می کند چون من ذهنی و هم هویت شدگی دارد.

نانوا در جواب می گوید: برو به نانوائی دیگر، برای اینکه یک نان او معادل 50 نان من است یعنی نان آن نانوائی بهتر از نان من است. ما هم همینطر هستیم. مثلا ازدواج می کنیم و قصد داریم از این وصلت زندگی بیرون بکشیم چون با **من** برخورد می کنیم و دائما" در حال ستیزه هستیم. این نانوا (ازدواج) به ما نان نمی دهد و ما را سرگردان نانوائی دیگر می کند. ما این لحظه که زندگی می باشد را قبول نداریم و این لحظه را پله می کنیم برای رسیدن به یک چیزی در آینده چون فکر می کنیم آن چیز پنجاه برابر همان چیز است که داریم. در واقع ما این سرگردانی را می خریم و از دکانی به دکانی دیگر یا به عبارتی دیگر از هم هویت شدگی به هم هویت شدگی دیگر می رویم.

## گر نبودی احوال او اندر نظر      او بگفتی نیست دکانی دیگر

توجه کنید نکته در همین بیت است. اگر احوال نبودیم، اگر دوبین نبودیم، اگر حضور داشتیم و از جنس خدا بودیم می گفتیم که یک دکان هم برای فروش و رسیدن به زندگی وجود ندارد بنابراین بعد از دکان اول به دکان دوم و سوم نمی رفتید و سرگردان نمی شدید. زیرا ما از جنس بی فرمی هستیم و از یک فرم (نانوا) نمی توانیم زندگی بگیریم. اگر زن و شوهر به حضور زنده شوند متوجه می شوند که هر دو من ذهنی دارند و از آن من ذهنی نمی توانند

زندگی بگیرند بنابراین دعوایشان همان موقع با درک این مطالب از بین می رود. همسران با هم دعوا می کنند برای اینکه زندگی را از هم می خواهند و در همدیگر زندگی را جستجو می کنند پس به زندگی اصلی دست پیدا نمی کنند. به عنوان مثال به هم می گویند تو من را خوشبخت نکردی، ازدواج من با تو از سر بدشانسی بوده. اگر این زن و شوهر احوال نبودند متوجه می شدند که نیازی به دکان دیگر رفتن نیست. اما معمولاً "همسران هر دو از ازدواج با هم پشیمان هستند و می گویند اگر من با تو ازدواج نمی کردم و با آقای X یا خانم y ازدواج می کردم خوشبخت می شدم. این حرف یعنی به دکان دیگر رفتن. اگر این زن و شوهر عاقل بودند و خردمند و از جنس زندگی بودند متوجه می شدند که دکانی وجود ندارد. دکان همین لحظه است، دکان خداست. اگر از این ماجرا نمی توان زندگی دریافت کرد به این دلیل است که از جنس فرم هستیم، کج بین هستیم، با کج جفت هستیم و کجی درون ماست. مولانا در غزل به ما گفت:

**دلا خود را در آئینه چو کز بینی هر آئینه تو کز باشی نه آئینه تو خود را راست کن اول**

ما جلوی آئینه ایستاده ایم، آینه ما را کج نشان می دهد به هر صورتی که بخواهی این موضوع را توجیه کنی به این نتیجه می رسی که خودت کج هستی. آئینه که کج نشان نمی دهد. اگر نمی توانیم زندگی کنیم و زندگی نداریم ایراد از کجی ماست. بلکه زمانیکه با شخصی بحث می کنیم، آن شخص آئینه ماست. آن شخص به ما نشان می دهد که ما چه ایرادهائی داریم. آن عیبی که در شخص بود و باعث عصبانی شدن ما شد، اگر در وجود ما نبود مطمئن باشید ما عصبانی نمی شدیم. بنابراین توجه کنید که ما کج هستیم. ماعیبهای خودمان را در آئینه شخصی می بینیم درست مثل فیلی که آمده بود آب بخورد و از سایه خودش می رمید. خودش را در آب می دید، می رمید و از آب ایراد می گرفت، از آئینه ایراد می گرفت.

**گر نبودی احوال او اندر نظر او بگفتی نیست دکانی دگر**

اگر از جنس هوشیاری ذهنی نبودیم، اگر هوشیاری ذهنی نداشتیم، می دانستیم که یک دکان

هم وجود ندارد و همان اول متوجه می شدیم که کجی از خودمان است که نمی توانیم زندگی را از اعماق وجودمان بیرون بکشیم، زندگی از اعماق ما می جوشد و بیرون می آید.

**او بگفتی نیست دکان دگر.** این شخصی که در کاشان می خواهد نان بخرد و خودش را از اول عمر معرفی کرده آن گونه که می گوید نیست. حال مطالعه می کنیم که چگونه است.

### **پس ردی اشراق آن نااحوالی بردل کاشی شدی عمر علی**

اگر این شخص به حضور زنده می شد از خودش می پرسید که چرا اولین نانوائی در کاشان به من نان فروخت؟ برای اینکه من، من ذهنی داشتم. اگر در این جهان به اندازه کافی بالغ شده ایم و فهمیدیم که رویداد و فرم به ما زندگی نمی دهد، آن رویداد باید ما را بیدار به اشراق، گنج حضور، فضائی یکتائی این لحظه کند. بیدار به این که اگر ما از جنس من ذهنی باشیم دیگر نمی توانیم اصل زندگی را بیرون بکشیم بنابراین دیگر منتظر رویدادها نمی مانیم. اینکه ما منتظر رویدادها هستیم تا یک اتفاقی بیافتد و به ما زندگی بدهد در واقع از یک دکان نانوائی به یک دکان نانوائی دیگر رفتن است برای همین سرگردانیم.

در این جهان ما من ذهنی هستیم و به دکان رویدادها می رویم و از رویدادها، زندگی طلب می کنیم. رویداد به ما زندگی نمی دهد و می گوید به دکان رویدادی دیگری برو زیرا آن رویداد زندگیش بیشتر از من است و ما مجددا سرگردان می شویم و به سوی دکان رویداد دیگر می رویم و این اتفاق همچنان تکرار می شود، دومین دکان، سومین دکان و ...

اگر در اولین رویداد گفته می شد که یک دکان بیشتر نیست بنابراین دوبین نمی ماندیم. بنابراین اشراق یا همان حضور به دل کاشی (ذهن) می زند و آن دوبینی از بین می رود. کاشی متعلق به این دنیاست و کسی است که من دارد. کاشی اگر به حضور می رسید برای او عمر و علی یکی می شدند زیرا آن زندگی زنده کننده را در زیر نام عمر و علی می دید.

در واقع اگر آن شخص متوجه می شد که یک زندگی وجود دارد و نباید به دکان دیگر برود

بنابراین از اولین رویداد به دومین رویداد نمی رفت و اشراق شما باعث می شد که کاشی از بین برود پس به هر کس و هر چیزی که می رسیدید آنرا به صورت زندگی می دیدید.

**این ازینجا گوید آن خباز را      این عمر را نان فروش ای نانبا**

توجه کنید که نانوایان چه بلایی سر این من می آورند؟ نانوایان به آن نانوایان می گویند: به این عمر نان بفروش، حال ببینید چه می شود...

**چون شنید او هم عمر نان درکشید      پس فرستادت به دکان بعید**

آن نانوایان چون اسم عمر را شنید، نان را پنهان کرد و گفت من نان ندارم و برو به نانوایان دیگر.

**کین عمر را نان ده ای انباز من      راز یعنی فهم کن ز آواز من**

نانوایان می گویند: ای شریک من تو به این عمر نان بده ولی به نحوی به شریکتان می گویند به این شخص نان بده که یک رازی در صحبتش وجود دارد. در اصل از آواز و صدای متوجه شو که نباید به این شخص نان بدهی. یعنی چه؟ یعنی این لحظه شما می گویند زندگی در این رویداد نبود چون به من زندگی نداد. بنابراین آن رویداد شما را به رویداد دیگری می فرستد به امید زندگی در رویداد بعدی. غافل از اینکه زندگی در رویدادها نیست پس اصل زندگی از شما پنهان می ماند و همیشه درد می کشید.

**او همت زان سو حواله می کند      همین عمر آمد که تا برنان زند**

و هم چنان نانوایان به نانوایان دیگر اطلاع می دهد که عمر می آید، به او نان بفروش ولی به عمر می گویند که اگر به نانوایان دیگر بروی، آنجا به تو نان می دهند، در واقع هم چنان عمر سرگردان نانوایان می شود.

**چون به یک دکان عمر بودی برو      در همه کاشان ز نان محروم شو**

پس اگر بعنوان من برخواستی و با یک واقعه ستیزه کردی، تو از این جهان برو و از نان محروم شو، از زندگی محروم شو. زیرا درست مثل عمر، همه تو را می شناسند و هیچکس به تو نان نمی فروشد (زندگی نمی دهند).

اگر شما بعنوان من ذهنی در این لحظه برخواسته اید و با وضعیتی ستیزه می کنید بدانید که در این دنیا روی شادی را نخواهید دید چون هیچ کدام از این رویدادها به شما زندگی، نان، شادی نمی دهند و شما را به یکدیگر حواله می کنند. بدانید که این لحظه بهترین لحظه شماست و در طلب لحظه دیگر و رویداد دیگر، این لحظه زیباییتان را خراب نکنید. این که همیشه در این فکر هستیم که در آینده اتفاقی می افتد که شما را خوشحال و زنده می کند فقط و فقط کار من ذهنی است و هدفش خراب کردن این لحظه شماست. اینها تماما همان غلط دیدن است. اصلا همچین چیزی وجود ندارد و درست نیست. بهترین لحظه زندگی شما همین لحظه است، به شرط اینکه بعنوان **من ذهنی** نخواهید از وضعیت این لحظه (نانوا) زندگی طلب کنید (نان بخواهید). اگر این شخص (عمر) می گفت که من انسانم و بسیار گرسنه ام به من نان بدهید مطمئن باشید همه نان می فروختند و سرگردان نمی شد.

اگر شما بگوئید من انسان هستم، انسان هم از جنس هوشیاری بی فرم است و من بعنوان من بیدار نمی شوم بنابراین من هوشیاری بی فرم هستم و با این لحظه یکی هستم مطمئن باشید همه نانوایان به شما نان می فروشد. یعنی در همه لحظه هایتان، زندگی روان می شود و مردم عشق را به شما هدیه می دهند. علت اینکه مردم عشقتان را از هم دریغ می کنند صرفا به خاطر من و منیت است. ما با وجود این من قصد داریم همه چیز را به زور بدست بیاوریم یا من خودمان را به رخ دیگران بکشیم. ما می گوئیم که اگر من را تائید کنید به من عشق را هدیه داده اید. واقعا اگر تائید شوید یعنی عشق گرفته اید؟ یا اینکه اگر بگویند حق با شماست یعنی به شما عشق داده اند؟ مطمئن باشید اگر خود ما هم به کسی بگوئیم حق با توست و آن شخص را تائید کنیم. به او عشق نداده ایم بلکه من ذهنی آن شخص را بزرگ کرده ایم.

## ور به یک دکان علی گفتی بگیر نان ازینجا بی حواله و بی زحیر

در کاشان اگر به یک دکان گفتی علی، در اینصورت بدون حواله به شما هر چیزی خواستی می دهند بدون سرگردانی.

## احول دوبین چو بی برشد زنوش احول ده بین ای مادر فروش

در قصه دیدید که احول دوبین از رزق خدائی محروم شد. حالا شخصی که احول ده بین است ببینید که چه بلائی بر سر او می آید. مادر فروش یعنی: مادر ما خداست، رزق، شیر و حیات دهنده ما خداست، این در حالیکه ما این مادر (خدا) را به من ذهنی فروخته ایم.

## اندرین کاشان خاک از احوالی چون عمر می کرد چو نبوی علی

اگر در این دنیا من ذهنی دارید در این صورت دوبین هستید. اگر بگویی اسم عمر است به شما نان نمی فروشند تا زمانیکه علی شوی. (در اینجا مسئله بین شعیه و سنی نیست، این علی و عمر تمثیل هستند).

اگر شما از جنس زندگی بشوید در بین این دو هیچ فرقی نمی گذارید ولی اگر هم هویت با کف باشید در این صورت فرق می گذارید و ستیزه می کنید به خاطر **اسم**. اگر شما بعنوان من ذهنی برخوردار هستید هیچ کس به شما نان نمی فروشد، خدا هم نان نخواهد داد. اگر فکر می کنید که دکانهای مختلفی وجود دارند آگاه باشید که هیچ کدام از این دکانها به تو نان نخواهند فروخت زیرا این دکانها تو را می شناسند.

## چون شما سوی جمادی می روید محرم جان جمادان کی شوید

اگر ما هر لحظه جامد می شویم بنابراین نمی توانیم بسوی اصل خود باز گردیم.

## هست احول را درین ویرانه دیر گوشه گوشه نقل نو ای ثم خیر

کسی که دوبین است دایما فکر می کند که اگر به آینده برود زندگی بهتری آنجا هست.

فکر می کند خیر و برکت در آینده است. از این جا بودن راضی نیست و می خواهد جای دیگری برود. ذهن نمی خواهد که شما باور کنید که این لحظه بهترین لحظه شماست. اگر شما در این لحظه تسلیم شوید و موازی با زندگی بشوید، رویداد این لحظه را قبول کنید در این صورت لازم نیست که نقل بکنی (نقل کردن یعنی جا به جا شدن) و بگویی که آن جا خیرش بیشتر است در واقع این من ذهنی است که اینگونه می بیند. این غلط دیدن بصورت‌های مختلف جلوه می کند که اینها همه علایم راهنما هستند.

مثلا اگر شما از وضعیت‌ها زندگی می خواهید، احوالیت می کنید. اگر رویدادها شما را ناراحت می کنند این احوالیت است زیرا شما می خواستید آن رویداد به شما چیزی اضافه کند که اضافه هم نکرده، شما از رویداد زندگی می خواستید که به شما نداده است پس می بینید که احوال یا دوبینی تماما به خاطر این است که ما به ذهنمان رفته ایم و دو شاخه شده ایم یک شاخه شده **من** و شاخه دیگر به نام **غیر** که از من ذهنی ما منعکس شده است .

ما بعنوان من به جهان نگاه می کنیم و از چیزها می خواهیم زندگی بگیریم چون از جنس هوشیاری جسمی و تصویر هستیم. به جهان که نگاه می کنیم تا چیزهایی به ما بدهد که تصویر جهان را کاملتر کند. غافل از اینکه اگر تصویر ذهنی شما کاملتر بشود ربطی به زندگی شما در این لحظه نخواهد داشت.

**ور دو چشم حق شناس آمد ترا دوست پر بین عرصه هر دو سرا**

**وا رهیدی از حواله جابه جا اندرین کاشان پرخوف و رجا**

اگر دو چشم حقیقت بین داشته باشید. دو چشم حقیقت بین موقعی باز می شود که شما از جنس هوشیاری حضور شده اید که می تواند من ذهنی را تماشا می کند بنابراین زمانیکه آن چشم ناظر را پیدا کردید دیگر قضاوت، هیجان، خشم، رنجش و واکنش از بین می رود. اگر در این لحظه واکنش نشان می دهید در این صورت شما از فضای حلم عمل نمی کنید اما

زمانیکه که شما هیجان منفی ندارید، شما از پایگاه حلم عمل می کنید. موقعی که هیجان منفی دارید یا واکنش منفی دارید از من ذهنی عمل می کنید. بیشتر مواقع ما من ذهنی داریم و با من ذهنی عمل می کنیم و چشم حقیقت بین نداریم. اگر از فضای حلم عمل می کنید در این صورت دشمن ندارید برای شما این جهان پر از دوست است زیرا شما از آن جهان عشق رابه این جهان می آورید و پخش می کنید و همه را هم بصورت انسان و از جنس عشق می بینید. اگر شما در این لحظه از جنس زندگی باشید چون زندگی کامل است نمی توانید شکایت کنید یا ایراد بگیرید. زمانیکه ما از جنس محدودیت هستیم نقایص را می بینیم.

### وارهیدی از حواله جا به جا اندرین کاشان پرخوف و رجا

از اینجا به آنجا رفتن از این وضعیت به آن وضعیت رفتن چاره مشکل نیست. قضاوت کردن دیگران یا وضعیتهای چاره کار ما نیست. این خوف و رجا (ترس و امید) متعلق به من ذهنی است. من ذهنی هم می ترسد و هم امید دارد. بنابراین چاره همه دردها و مشکلات ما زنده شدن به حضور است.