

ای بی وفا جانی که او بر ذوالوفا عاشق نشد قهر خدا باشد که بر لطف خدا عاشق نشد
چون کرد بر عالم گذر سلطان ما زاغ البصر نقشی بدید آخر که او بر نقش ها عاشق نشد
جانی کجا باشد که او بر اصل جان مفتون نشد آهن کجا باشد که بر آهن ربا عاشق نشد
من بر در این شهر دی بشنیدم از جمعی پری خانه ش بده بادا که او بر شهر ما عاشق نشد
ای وای آن ماهی مه او پیوسته بر خشکی فتد ای وای آن مسی که او بر کیمیا عاشق نشد
بسته بود راه اجل نبود خلاصش معتجل هم عیش را لایق نبذ هم مرگ را عاشق نشد

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره 523 از دیوان شمس مولانا شروع می کنم.

ای بی وفا جانی که او بر ذوالوفا عاشق نشد قهر خدا باشد که بر لطف خدا عاشق نشد

مولانا امروز راجع به جان بی وفایی صحبت می کند که بر ذوالوفا یعنی دارای اصل وفا عاشق نشد. جان بی وفا جان ذهنی است، جانی که وقتی با ذهن نگاه می کنیم فکر می کنیم چنین جانی وجود دارد، ای جان تجسم مفهوم زندگیست بجای زنده شدن به خود زندگی، این جان بی وفاست برای اینکه فقط خداوند اصل وفاست. عشق و زندگی اصل وفا هستند و ذات ما از این جنس است بنابراین ما از جنس آرامش هستیم. ما باید در هر لحظه به زندگی زنده باشیم. زمانیکه در من ذهنی که توهمی است بصورت جان بی وفا زندگی می کنیم زندگی را به مفهوم، جسم و فکر تبدیل کرده ایم. در واقع ما به زندگی زنده نیستیم بلکه زندگی را فکر می کنیم، این راه صحیحی نیست که مولانا این مسئله را به ما توضیح می دهد.

شما از خودتان بپرسید که آیا شما بی وفا هستید؟! اگر این لحظه از جنس زندگی و از جنس وفا به خدا هستید پس خدائیت شما زنده است و اگر چنان زنده هستید که ارتعاش زندگی را در تمام ذرات وجود خود حس می کنید در اینصورت وفادار هستید. بنابراین وفادار بودن به زندگی یعنی تبدیل شدن به زندگی و رهایی از جان توهمی یا همان من ذهنی. این قهر خداست که ما فقط به نقشها و فکرها مشغولیم. قانون زندگی این است که ما بعنوان زندگی از مادر متولد می شویم به این جهان می آئیم و هوشیاری بی فرم، بی مکان و بی زمان که اصل ماست همیشه همراه ماست ولی در هر بعدی ما گسترش پیدا می کنیم و با این گسترشها هم هویت می شویم اما قرار بوده که از این فرما که به آنها پچسبیده ایم خودمان را رها کنیم و به خدائیت درونمان زنده شویم و در این حالت ناظر فرما شویم و به فرما نچسبیم چون فرما فرع هستند.

ما در عین خلق کردن فرمها و نجسبیدن به آنها باید حس آرامش هم داشته باشیم. اگر به زندگی زنده نشویم در جهنم به سر می بریم که این قهر خداست. انسانها امروزه در این جهنم زندگی می کنند. اگر شما در مقابل رویدادها مقاومت می کنید، زندگی را در آینده جستجو می کنید یا فکر می کنید ناقص هستید و در آینده کامل خواهید شد بنابراین شما دچار قهر خدا هستید و به لطف خدا عاشق نیستید. شما باید به خودتان توجه کنید. چند نکته مهم را برای همه شما بینندگان دوباره توضیح می دهم. انسان چهار بعد دارد و این چهار بعد با مسئولیت شما باید زیر نورافکن شما باشند و نباید کاری به دیگران داشته باشید، فقط باید روی خودتان تمرکز داشته باشید. سه تا از این چهار بعد مادی هستند و یکی از آنها معنوی است. برای سامان یافتن زندگی باید خرد الهی از آن پایگاه حضور به این بعدها (جسم، فکرها، هیجانات) انرژی زنده کننده بریزد در غیر اینصورت زندگی شما سامان نخواهد داشت.

فکرهای ما و توانایی فکر کردن ما یکی از بعدهای مادی انسانها است و بسیاری از مردم این موضوع را نمی دانند. هر چیزی که در فکر ما می آید از جنس نقش است چون می توانیم در ذهن خود آن را به تصویر بکشیم. فکرهای ما نقش و فرم هستند. شما زمانیکه چیزی را می بینید و به ذهن شما می برید تا متوجه شوید یا قضاوت کنید که آن جسم خوب یا بد است، این بد و خوب کردن فکر است. این بعد فکری انسان مادی است پس فرع است. هیجانات بعد دیگر مادی انسانها هستند که آن را بعد هیجانی-اجتماعی نیز می نامیم چون این بعد در ارتباط با انسانهای دیگر است. اگر دقت کنید غالب هیجانات شما در روابط شما با انسانهای دیگر بوجود می آید. برای مثال خشم، حسادت، رنجش، استرس، توقع، قضاوت، تهمت و غیره هیجاناتی هستند که در رابطه با دیگران تجربه می کنید. هیجان از اعمال ذهن یا فکر بر روی جسم شما بوجود می آید. شما اگر این موضوع را بدانید پذیرش شرایط برای شما آسانتر می شود.

این برنامه بر پایه گذاشتن فقط خودتان به زیر نورافکن است و کاری با دیگران ندارید. فقط به دنبال تغیر خودتان هستید چون از تغیر شما دیگران تغیر می کنند. ما آنقدر با دیگران هم هویت شده ایم که هر چیزی را می خواهیم بیاموزی هم می گوئیم باید همسر یا فرزندم هم بیاموزد و آنها نیز باید تغیر کنند و اصلاً متوجه نیستید که شما یک فرد جدا و واحد هستید. بعضیها آنقدر با همسر خود هم هویت هستند که هر چقدر ما اینجا می گوئیم فقط تمرکز بر روی خودتان باشد باز هم از اشکالات همسر خود صحبت می کنند. این ابعاد باید به اندازه کافی گسترش پیدا کرده باشند چون این ابعاد بر روی یکدیگر اثر می گذارند. برای مثال اگر شما به فیزیک یا جسم خود رسیدگی نکنید غذای سالم و ورزش نداشته باشید بیمار می شود بنابراین روی فکر شما اثر می گذارد. شما باید خلاق باشید فکر کنید، کتاب بخوانید ولی به فکر باید از فضای غیر مادی ما انرژی بریزد.

بنابراین سه بعد جسمی، هیجانی و فکری را توضیح دادیم. بعد معنوی ما که فراموش شده ترین بعد ولی اصلی ترین بعد ماست بعد بی فرمی ماست و در انسانها یک هوشیاری وجود دارد که باید به آن زنده شوند تا انرژی خلاق و خدایی به بعدهای دیگر بریزد. برای ریختن این انرژی باید از بعدهای مادی خود، هم هویت شدگیهایتان را بیرون بکشید و بر روی خودتان کار کنید تا از چسبیدن به چیزها رها شوید و به حضور زنده شوید تا آن انرژی خلاق در شما شروع بکار کند. زمانی که به زندگی زنده شوید تمام آن انرژی خدایی شما بوسیله فکرها، هیجانات و جسم شما بلعیده نمی شود تا بحال این بعدهای مادی تمام آن انرژی زنده کننده را بلعیده اند برای همین است که بیشتر مردم در رنج، درد و مشکلات به سر می برند.

بخش دوم

بنابراین آن بعد معنوی شما می تواند آنقدر باز شود و عمق پیدا کند که تمام فکرها و هیجانات شما، تمام ادیان، عقاید مختلف، انسانهای متفاوت، تمام چیزهای مادی و فرمها را در برگیرد. در این رابطه مولانا می فرمایند:

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

بنابراین ببینید که این بحر انسان چقدر می تواند گنجایش داشته باشد که مولانا می گوید همه چیز در آن می گنجد و اگر نمی گنجد بخاطر ترسهای شماست. چرا می ترسید؟ چون ابعاد مادی شما به خطر می افتند. شما فقط باید روی خودتان کار کنید و فقط خود شما می توانید روی خودتان کار کنید چون شما اراده آزاد دارید. اراده آزاد چیست؟ شما هوشیاری خدائی هستید و شما تصمیم گیرنده هستید، شما می توانید چیزی را از درون بخواهید و هیچ کس از بیرون نمی تواند بر روی شما اثر بگذارد. از بیرون هیچ کس قدرت دسترسی به انتخابی که شما در درون می کنید یا همان اراده آزاد شما ندارد اما ما عادت کرده ایم که بگوئیم بیرون تغییر کند تا من تغییر کنم و شاد باشم اما این فکر غلط است. این امکان ندارد ابتدا این شما باشید که با اراده آزاد خود باید تغییر کنید. یکی دیگر از مشخصات گنج حضور این است که شما باید درون خود را پاک کنید و درون به بیرون منعکس می شود، از تغییری که در درون شما بوجود می آید هوشیاری حضور آزاد می شود، هوشیاری به فکر و عمل شما می ریزد و بیرون شما را سر و سامان می دهد.

اگر بعد معنوی خود را ببندید به رنج و درد می افتید. ما به حرف بزرگان و عارفان گوش نکرده ایم و به زحمت افتاده ایم، شاید به این علت است که کره زمین دچار بحران شده است، هوشیاری امروزه

می خواهد خودش را نشان دهد و به ما کمک کند و به همین دلیل است که این گونه کلاسها، جلسات و برنامه ها در حال زیاد شدن هستند تا مردم به بعد معنوی خود توجه کنند. انسانها فکر می کنند از طریق تجمع ثروت می توانند خوشبخت شوند اما می بینید که نشده اند. حالا هوشیاری به انسانها نشان می دهد که این شادی، خوشبختی و آرامش فقط از آن فضای حضور است که می تواند زندگیها را سامان ببخشد. بنابراین به بیرون و دیگران نگاه نکنید که همسر، فرزند یا شرایط مالی من تغییر کند که من تغییر کنم. تحول از درون شما باید صورت بگیرد در غیر اینصورت شما به آرامش و عشق واقعی نمی رسید. نگوئید فلانی اینطور باشد من خوشبخت می شوم، اینطور نیست، شما خودتان را نمی بینید. همسر شما به درون شما دسترسی ندارد این شما هستید که باید درون خود را تغییر دهید و فقط خودتان را زیر نورافکن قرار دهید. من پیشنهاد می کنم که فرد فرد شما به خودتان اهمیت بدهید. شما مهم هستید. چرا مهم هستید؟ برای اینکه از فرد فرد انسانها این انرژی باید آزاد شود تا این دنیا آباد شود. تا بحال مردم بیراهه رفته اند و فکر می کنند که فقط پیغمبران یا بزرگان باید بدانند که زندگی واقعی چیست. اگر اینطور باشد پس بقیه برای چه کاری آمده اند؟!!

بزرگان آمده اند که به ما کمک کنند به آن انرژی که آنها داشتند ما هم دسترسی پیدا کنیم. آنها برای راهنمایی ما آمده اند چون همه باید به آن وضعیت برسند و با هوشیاری حضور زندگی کنند. ما بطور مصنوعی خدا را شکر می کنیم و یک خدای تصویری ساخته ایم و این شکر گذاری بسیار سطحی است. ما باید بیاموزیم و بشناسیم که از چه جنسی هستیم و برای چه به این دنیا آمده ایم؟ در اثر شناخت است که می توانیم شکر صحیح را به عمل بیاوریم. برای مثال یک انسان 70 ساله ارزش سلامتی را به خوبی می داند چون در اثر بیماریها یا دردهایی که در طول زندگی برایش بوجود آمده است متوجه شده که سلامت نبودن چقدر دردناک و عذاب آور است، او می داند که قلب یدکی ندارد و همین یک قلب را دارد، کلیه و بقیه اعضای بدن هم همینطور. بیشتر جوانان ارزش سلامتی را نمی دانند چون درد را نمی شناسند برای همین به مواد مخدر یا مشروبات الکلی روی می آورند و فکر می کنند همیشه جوان می مانند. دلیل این رفتار آنها هم نداشتن آگاهی است. نکته اینجاست که اگر این انرژی زنده کننده حضور از همه انسانها عبور نکند چطور می خواهیم آن را بشناسیم؟! ما نمی دانیم که چقدر این هوشیاری حضور برای زندگی ما حیاتی است. مولانا در همه مثنوی راجع به اهمیت هوشیاری حضور سخن می گوید.

بنابراین، اول اینکه روی خودمان کار می کنیم و روی فرزند، همسر و دیگران کار نمی کنیم. دوم همه چیز از درون به بیرون است، درونمان را پاک می کنیم. در مورد پاکی درون بیتی را قبلاً خواندیم که می گفت: **طهرا" بیتی بیان پاکی است گنج نورست از طلسمش خاکبست**

بنابراین پاک کردن درون بسیار مهم است. در اثر برخورد با مردم رنجشها و خشمها بوجود می آیند، واکنش نشان ندهید و از آن شخص تشکر کنید که یک ناپاکی را در درون شما به شما نشان می دهد تا شما آن را ببینید. هر چه شما در بیرون می بینید انعکاس پاکی یا ناپاکی درون شماست و این یک اصل است که باید بیاموزید. اگر دیدید واکنش نشان می دهید و درون خود را ناپاک می کنید بدانید که بیراهه می روید، با این لحظه رفیق باشید و ستیزه نکنید. اگر اتفاقی یا رویدادی بوجود آمد و نتوانستید بی واکنش بمانید بدانید که این لحظه خداست با آن رفیق شوید، عذرخواهی کنید و دوباره روی خودتان تمرکز کنید و به فضای حضور و بی واکنشی باز گردید. شما نباید با این لحظه ستیزه کنید و هر اتفاقی که می افتد تسلیم و ناظر باشید تا خرد الهی برای شما راه را باز کند. اگر میلیونها بار هم رفاقت شما با این لحظه به هم خورد باز رفاقت خود را تجدید کنید و دوباره به فضای حضور بازگردید تا بتدریج این واکنشها از شما بیفتند و هم هویت شدگیها از بین بروند تا زندگی شما سر و سامان بگیرد.

آنقدر این کار را تکرار کنید تا با هیچ حرفی یا رفتاری رفاقت شما با این لحظه به هم نخورد و در بی واکنش با این لحظه باقی بمانید. چرا رفاقت شما بعد از مدتی دیگر به هم نمی خورد؟ چون آنقدر با این لحظه آشتی کرده اید که هوشیاری در شما مستقر شده است و هیچ چیز نمی تواند شما را از جا بکند و ذهن نمی تواند توجه شما در این لحظه را ببلعد. انجام این کار تمرین زیاد می خواهد و شما را به چالش می کشد چون سالها با این شرایط زندگی کرده اید. اگر کسی این لحظه با لطف خدا ستیزه و جنگ می کند پس دچار قهر خدا شده است. آیا این به آن معناست که خدا می خواهد قهرش را به انسانها بدهد؟! آیا خدا خشم دارد و می خواهد شما را ذلیل کند؟ خیر. زندگی یک طرحی دارد و اگر بر اساس آن کار نکنیم درد می کشیم. طرح زندگی این است که انسان را به جهان مادی می فرستد و بعد از مدتی او را زنده به خود می خواهد تا بتواند لطف، خرد و عشق خود را از طریق انسان به دنیا پخش کند اما انسان به جهان می آید و مشغول نقشها می شود و زندگی اجازه این کار را به او نمی دهد. زندگی هر لحظه ما را به سمت خود می کشد و ما فراموش کرده ایم که اصلاً "برای چه کاری به این دنیا آمده ایم و محکم به چیزها چسبیده ایم.

هر دردی نشانگر این است که شما باید چیزی را رها کنید. برای داشتن یک زندگی بدون درد، توانایی رفتن به دنیا و برگشتن به فضای حضور الزامی است. رابطه فکر با بعد معنوی باید طوری باشد که فکرهای شما از این فضای حضور خلق شوند ولی ما در فکرها غرق شده ایم و اصلاً "بعد معنوی خود را نمی شناسیم. ما نباید به چیزها بچسبیم و آنها را رها نکنیم، نباید رنجش پیدا کنیم، هر وضعیتی یا اتفاقی که این لحظه پیش بیاید می گذرد و تمام می شود. شما مثل آسمان (بعد معنوی) که ستاره ها (فکرها) را در برگرفته است، وضعیتها را با فضاگشایی می پذیرید تا خرد الهی کار کند.

آسمان مهمتر است یا ستاره ها؟ آسمان. آسمان مادر ستاره هاست. آسمان ستاره ها را بوجود آورده است. فکر شما مهمتر است یا فضایی که فکرها از آن بر می خیزند؟! آسمان بعد معنوی شماست و ستاره ها وضعیتهای هستند و بعد معنوی شما مهم است. بنابراین بهتر است شما ماهیگیری یاد بگیرید بجای اینکه ماهی بگیرید. اگر شما به آن فضای حضور زنده باشید فکرهای شما خلاق هستند، فکرهای خودتان را خلق می کنید و فکر دیگران را استفاده نمی کنید. فکرهای کهنه، قدیمی و مسموم را تغذیه نمی کنید. شما باید فکرهای خلاق خودتان را داشته باشید.

این برنامه روی بعد معنوی شما کار می کند اما در این برنامه سه بعد دیگر را هم توضیح می دهم چون هر چهار بعد شما با هم در ارتباط هستند و روی هم اثر می گذارند. اگر بعد معنوی شما بسته باشد روی بعدهای دیگر شما هم اثر می گذارد و همیشه در رنج و درد به سر می برید. بعضی افراد نمی توانند ببخشند و بارهای سنگینی را سالها به دوش می کشند تعداد زیادی از انسانها از همین نبخشیدنها و کینه ها بیمار می شوند. چرا نمی بخشند؟ چون مزه زندگی را نچشیده اند و نمی دانند اصل آنها چقدر شیرین است. نمی دانند چه بارسنگینی را به دوش می کشند. در این رابطه غزل شماره 1266 را برای شما می خوانم.

روحیست بی نشان و ما غرقه در نشانش روحیست بی مکان و سر تا قدم مکانش

خواهی که تا بیابی یک لحظه ای مجویش خواهی که تا بدانی یک لحظه ای مدانش

این بعد معنوی شماست که بی نشان است اما بعد مادی شما نشان دارد و قابل دیدن است. شما فکرهای خود را می توانید به تصویر بکشید. برای مثال خشمگین که هستید می دانید که خشم دارید و می توانید آن را ببینید، جسم خود را می توانید ببینید. در جهان روحی وجود دارد که زندگی است و ما در نشان آن غرق شده ایم. منظور از نشان چیست؟ بعد مادی ماست که گفتم قابل دیدن است. روح که بصورت انسان به این جهان می آید نباید با چیزها هم هویت شود بلکه باید چیزها را رها کند تا به زندگی زنده شود و این روح مکان ندارد یعنی فرم ندارد اما من ذهنی مکان دارد چون از جنس فرم است. همانطور که گفتیم 99.999999 درصد انسان خلاء می باشد. بدن انسان خالی است. روح همه جای انسان را در بیرون و درون پر کرده است و بی فرم است. شما به این بی نشان می توانید زنده شوید و تلاش نکنید بوسیله فکر آن را بشناسید چون با ذهن قابل دیدن و شناختن نیست.

خواهی که تا بیابی یک لحظه ای مجویش خواهی که تا بدانی یک لحظه ای مدانش

اگر می خواهید که خدائیت درون خود را بیابید یک لحظه با ذهن جستجو نکنید. اگر می خواهید که آنرا بشناسید، فکر نکنید تا ذهن خالی شود در این حالت متوجه آن می شوید. با ذهن نپرسید زندگی

چیست؟ اگر دائم این تمرین را ادامه دهید در این حالت سکوتِ ذهن، شما به او زنده می شوید. اگر بخواهید نقشی را در ذهن تجسم کنید و در نقشها خدا یا خودتان را جستجو کنید هرگز اصل خود را نمی یابید. ما خود زندگی هستیم بنابراین زندگی یا خودتان را در ذهن جستجو نکنید چون با ذهن نمی توانید آنرا بیابید. هوشیاری حضور قابل دیدن نیست فقط حس کردنی است و باید با خاموشی ذهن آنرا درک کنید. زمانی که می خواهید با ذهن بشناسید ذهن پرده ای می شود بین شما و هوشیاری خدایی بنابراین با ذهن خاموش است که آن پرده می افتد و شما می توانید خدائیت درون و بیرون خود را بیابید.

بخش سوم

زنده شدن به حضور بسیار ساده است کافیست که خودتان و خدا را در ذهن یا نقشها جستجو نکنید، عاشق نقشها نشوید و یک لحظه متوجه می شوید که یک هوشیاری در شما بوجود آمده است که این هوشیاری فکر را می بیند ولی از جنس فکر نیست. این بعد معنوی، ناظر فکرها می شود ولی از آن جنس نمی شود و متوجه تفاوت بین دیدن با ذهن یا با هوشیاری حضور خواهید شد. هوشیاری حضور زنده است و همه چیز را بصورت زندگی می بیند حتی اجسام را بصورت جسم نمی بیند، فکرها را ناظر می شود و می بیند اما فکرها نمی توانند این هوشیاری را جذب کنند، می بیند که فکرها از خودش متولد می شوند اما عاشق فکرهایی که از طریق او خلق می شوند نمی شود، متوجه می شود که منشأ فکر خودش است، دردهایش را می بیند و شفا می دهد. زمانی که با هوشیاری حضور دردها را ببینید و بشناسید، دردها می ریزند و زوب می شوند چون متوجه می شوید این دردها فرع هستند. مثال انسانی که غذای فاسدی را سالها با خود حمل می کند. چرا؟ چون نمی داند اما زمانی که با هوشیاری حضور می بیند متوجه می شود چیزی که بر دوش او این همه سنگینی می کند غذای فاسد غیر قابل استفاده است بنابراین آنرا می اندازد چون دیگر دلیلی برای حمل آن ندارد.

چون کرد بر عالم گذر سلطان ما زاغ البصر نقشی بدید آخر که او بر نقش ها عاشق نشد

ما زاغ البصر یعنی انسانی که چشمش نلرزد. به بعد معنوی هوشیار شدن یعنی وحدت، حس یکتایی، توجه داشتن به خدا بدون وقفه. بنابراین مازاغ البصر یعنی چشمش از خدا برداشته نشد، نلرزد و طغیان نکرد که در قرآن آمده است و مولانا هم در این بیت به آن اشاره کرده است. چرا این شخص طغیان نمی کند؟ چون انسانی که به موقع به حضور زنده می شود، هوشیاری حضور به عمق زیادی در او برقرار می شود و این هوشیاری در این انسان هرگز آنقدر کم نمی شود که چشمش را از

هوشیاری حضور بردارد پس تمام برکت و فکرها از آن فضا به زندگی او ریخته می شود و طغیان نمی کند. خلاصه اینکه در هر لحظه هوشیار به حضور است و از آن هوشیاری اصیل قطع نمی شود. اگر انسانی به نظر ذهن حرف بی مربوطی بزند، هوشیاری حضور درون این شخص زندگی را در آن شخصی که بی روا صحبت می کند می بیند بنابراین حرفهای نامربوط به نظر این شخص درآورد نیست چون آن هوشیاری اصیل که زیر این حرفها پنهان شده است را می بیند، عشق را می بیند برای اینکه انسانها از جنس عشق هستند ولی کسی که از جنس هوشیاری جسمی است عصبی می شود و او هم شروع می کند به حرفهای نامربوط زدن و واکنش نشان دادن. نگاه شما به همه چیز و همه کس بر اساس این مازاغ البصر است یعنی هیچ زمانی نیست که شما به خدا نگاه نکنید و عملی یا سخنی را بدون در نظر گرفتن او انجام دهید یا بیان کنید. در این بیت منظور با چشم سر نگاه کردن به خدا نیست بلکه نگاه کردن به خدا با چشم ناظر است.

مولانا انسان را نامحدود می داند و می گوید انسان به این دنیا می آید و از این جهان مادی می گذرد و گذشته از هر وضعیتی انسان سلطان است. کسی که به حضور زنده است و رای همه نقشهاست همانند پادشاهان قدیم که ماورای همه انسانها بودند شما هم همین گونه هستید. کسی که به حضور زنده است سلطان مملکت خودش است، سلطان فکر، جسم، هیجانات و روابط خود با دیگران است چون این بعد معنوی، او را و رای همه وضعیتهای کرده است. برای مثال اگر کسی با شما رفتار ناشایسته ای می کند و شما نمی رنجید و عکس العمل نشان نمی دهید بنابراین شما به حضور زنده هستید. مثال دیگر اینکه ثروت یا جسم شما عیبی می کند اما ناراحت نمی شوید پس به حضور زنده هستید. محدودیت در این جهان دو فایده دارد: یکی اینکه شما شروع به گسترش در سه بعد مادی خود می کنید و یک سری از این محدودیتهای را با چالش حل می کنید. برای مثال در بیزینسی شکست می خورید اما دوباره تلاش می کنید و دوباره و رای وضعیت قبلی می روید و از لحاظ مالی قویتر می شوید اما چالشهایی در زندگی پیش می آیند که بعد معنوی شما را درگیر می کند برای مثال کسی که دوست دارید از شما جدا می شود یا فوت می کند. مثال دیگر در مورد شخص خودم من تنیس بازی می کردم و وزنه زدن بخشی از تمرینهای روزانه من بود و به این ورزشها علاقه بسیاری داشتم اما کمرم را عمل جراحی کردم و پزشک به من گفت نباید تنیس بازی کنی یا با وزنه تمرین کنی، در ابتدا گوش نکردم اما متوجه شدم نمی توانم و باید از این ورزشها کناره گیری کنم. این اتفاق برای من محدودیت بوجود آورد، تسلیم شدم و ورزش دیگری را شروع کردم. بنابراین زمانی که اتفاقی می افتد و به هیچ وجه نمی توانید آنرا بپذیرید با تسلیم شدن مقدار زیادی انرژی زنده زندگی آزاد می شود. پس محدودیت شما را قویتر می کند و با تسلیم، هوشیاری حضور بیشتری آزاد می شود. من ذهنی با محدودیتهای مسئله می سازد.

حالا من از شما می پرسم. اتفاقی در زندگی شما افتاده و شما کاری در رابطه با این اتفاق نمی توانید انجام دهید، آیا شما این اتفاق را می پذیرید یا غصه و غم می خورید و افسردگی می گیرید که چرا نمی توانید کاری انجام دهید؟ دو راه دارید یکی اینکه بپذیرید و درد آگاهانه بکشید. اگر این محدودیت را بپذیرید دو فایده برای شما دارد یکی اینکه قویتر می شوید و دیگر اینکه مقدار زیادی انرژی زنده کننده آزاد می شود و به وجود شما می ریزد و بعد از مدتی درد شما تبدیل به شیرینی می شود. دوم اینکه نپذیرید و تا آخر عمر درد و رنج بکشید.

شما باید بدانید که این اتفاقات طرح زندگی برای زنده شدن شما به حضور است. محدودیت چالشهایی پیش می آورد که هیچ راهی جز پذیرش برای انسان وجود ندارد. این چالشها برای همه بوسیله طرح زندگی بوجود می آید هیچ انسانی وجود ندارد که این چالشها را تجربه نکند. یک سری چالشها ما را بسیار قوی می کنند مثلاً "چالشهایی در درس خواندن یا وضعیت مالی یا شکستهای کاری پیش می آیند و این محدودیتها باعث رشد شما می شوند بنابراین اجازه ندهید من ذهنی از چالشهایی که در زندگی برای شما پیش می آید مسئله بسازد و بدانید که این چالشها را زندگی یا خدا بوجود آورده است.

من ذهنی به دنبال جنگ و ستیزه است پس شما نگوئید که می خواهم من ذهنی بمیرد این همان چیزی است که من ذهنی می خواهد، جنگیدن. شما اگر از چیزی یا کسی ایراد بگیرید یعنی با زندگی موازی نیستید حتی اگر می بینید کسی از راه منحرف شده است کاری با آن شخص نداشته باشید و دنبال اصلاح او نباشید چون مجبور به انتقاد، غیبت، قضاوت و ستیزه می شوید و این همان من ذهنی است با این کار من ذهنی قوی می شود. پس دنبال نابودی من ذهنی نباشید چون برعکس من ذهنی را قویتر می کنید. ذات انسان آرامش است و باید از این فضا عمل کنید اگر متوجه شدید آرامش شما به هم ریخته است بدانید من ذهنی در حال کار کردن است. اگر متوجه شدید از فضای آرامش بیرون هستید از هر کسی که با او ستیزه می کنید عذرخواهی کنید و بگوئید که من لغزیدم و از زندگی هم عذرخواهی کنید و دوباره نورافکن را روی خود بیاندازید.

در بالا بیت هم می گوید که سلطان مازاغ البصر او (خدا) را دید که بر نقشها عاشق نشد. در این مورد در دفتر دوم، سطر شماره 3752 مولانا می فرمایند:

زاغ ایشان گر بصورت زاغ بود باز همت آمد و مازاغ بود

باز = عقاب همت = خواست ایزدی مازاغ = زاغ نبودن، نلرزیدن چشم

در این قصه مولانا قسمتهای مختلف انسان را به پرندگان تشبیه کرده است و اینجا فقط دو بیت آن را برای شما توضیح می دهم. زاغ انسان زنده به حضور است گرچه به ظاهر زاغ است اما در اصل

عقابی است که همه چیز بر اساس خواست او انجام می پذیرد چون قدرت او ورای همه قدرتهاست. بنابراین **باز همت** یعنی خواست شما با خواست ایزدی یکی شده است و شما دیگر زاغ نیستید. دوباره اینجا به قرآن اشاره دارد که چشم شما نلغزد یعنی همیشه چشم شما به خدا یا زندگی باشد و از روی او برداشته نشود. تمام انسانها باید به گنج حضور زنده شوند چون زندگی این را می خواهد. زندگی می خواهد به فراخور هر درخت سیبی هر درختی جداگانه سیب خودش را بدهد نه فقط بعضی از آنها بلکه همه آنها باید سیب خودشان را بدهند. ما باید از تله من ذهنی بیرون بیائیم. باورها و شرطی شدگیهای گذشته باعث شده ما خدا را به اسارت در بیاوریم. شما باید خدا را با آزادی از ذهن از اسارت بیرون بیاورید. **لکلک ایشان که لکلک می زند آتش توحید در شک می زند**

لکلک = یک نوع پرنده لکلک = تو (شما)

لکلک اول در این بیت به معنای نوعی پرنده است و لکلک دوم در زبان عربی یعنی تو. لکلک، انسان به حضور زنده شده است که دائم می گوید خدایا تو خودت را از من بیان کن. هر لحظه و هر اتفاقی که می آید انسان زنده به حضور باز هم می گوید خدایا تو خودت را از من بیان کن. یعنی من می خواهم در درون خودم و در بیرون همه جا فقط انعکاس تو (خدا) را ببینم که با وجود چنین انسانهایی این کره زمین یک زمین جدید خواهد بود. دنیای جدید با به حضور رسیدن همه انسانها بوجود می آید. اگر اکثر مردم روی زمین در اسارت من ذهنی به سر ببرند در اینصورت زمین به خطر خواهد افتاد و دیو یا همان من ذهنی که ذاتش ستیزه کردن است بهترین شکل رضایت خود را به دست می آورد. بهترین رضایت من ذهنی در ستیزه و جنگ است. جنگ ننگ انسان است چون انسانها در آن کشته می شوند. بعضی ها در جای امن و گرم خود نشسته اند و می گویند جنگ اقتصاد را تقویت می کند شرم بر آن اقتصادی که با از بین رفتن انسانهای دیگر و با جنگیدن تقویت شود. بنابراین انسانیت ما زیر پای دیو لگد مال شده است. ما باید بیدار شویم.

آتش توحید در شک می زند. زمانیکه زندگی را در بعدهای معنوی می بینیم و با مفهوم زندگی، زندگی می کنیم به همه چیز شک داریم. زمانیکه به هوشیاری حضور زنده شویم می توانیم آتش یکتایی را به شک های خود بزنیم. به شما پیشنهاد می کنم که در کنار شک کنندگان نایستید. نگوئید چرا من به گنج حضور برسم؟! چرا شما به گنج حضور نرسید؟! شما خود را به حساب بیاورید و جزو شک کنندگان نباشید. با انسانهایی که شک می کنند رابطه نداشته باشید و در کنار آنها نایستید. شک از سطحی بودن می آید. بنابراین از نقشها بگذرید و شک نکنید و به حضور زنده شوید. مولانا می گوید هر کسی به حضور زنده می شود امتداد سایه خدا بر روی زمین.

بخش چهارم

مولانا مطلبی را در دفتر چهارم مثنوی، سطر شماره 2277 اشاره کرده است که با هم می خوانیم. مولانا تا اینجا گفت: انسانی که به حضور زنده شده است و از این عالم عبور کرده است سلطان است و نقشی دیده که آن نقش زندگی بوده است و برای دیدن نقش زندگی باید از جنس زندگی شوید. این انسان عاشق نقشهای دنیایی نشده است بنابراین از جنس نقشهای دنیایی نشده است و واکنش نشان نمی دهد پس درد و رنج دنیایی ندارد. برخی از انسانها هر روز باید درد بکشند چون بی دردی را نمی توانند تحمل کنند چون به درد کشیدن اعتیاد پیدا کرده اند. حالا ببینیم مولانا در این مورد به شکل دیگر چگونه من ذهنی را توضیح می دهد.

گاو در بغداد اید ناگهان بگذرد او زین سران تا آن سران

از هم عیش و خوشیها و مزه او نبیند جز که قشر خربزه

بغداد یکی از شهرهای آباد در آن زمان بوده است و در اینجا سبیل این جهان است. گاو از یک سمت بغداد وارد می شود و از این همه عیش و خوشیهای بغداد فقط پوست خربزه را می بیند. ما می توانیم هوشیاری حضور را در این دنیا حس کنیم و زندگی خوبی را داشته باشیم. اگر ما در خانواده خوبی به دنیا نیامده ایم، اگر جامعه به ما عشق نداده است، اگر به بیراهه رفته ایم مسئولیت داریم که بیدار شویم. ما مسئول زنده شدن به حضور هستیم و بیرون آمدن از نقشها وظیفه هر کدام از ماست. اگر من ذهنی در معرض دانش معنوی واقعی قرار نگرفته است و تا بحال نمی دانستیم حالا مولانا به شما توضیح می دهد و می آموزد. دانش معنوی این نیست که یک سری رفتارها را تکرار کنیم بلکه دانش معنوی دانشی است که شما را به ورای چیزها می برد و شما را بیدار می کند. بیدار شدن فقط یک تعریف دارد که آن هم بیداری از خواب ذهن و زنده شدن به هوشیاری حضور است. هوشیاری حضور است که بیدار است و فکرها را می بیند اما از جنس فکرها نیست بلکه فقط ناظر فکرهاست.

بیدار شدن از ذهن و بیدار ماندن تنها منظور خدا از آوردن ما به این دنیاست. زمین بهشت است اما من ذهنی به این دنیا می آید و فقط بدنبال اضافه کردن چیزها به خود است همانطور که گاو حواسش به پوست خربزه است و هیچ چیز دیگر را در این دنیا نمی بیند. مولانا انسان من ذهنی را هم به همین گاو تشبیه کرده است. من ذهنی همه حواسش به این است که چه چیزی به او اضافه شود مثل پول، مقام، شهرت، تأیید دیگران، تحصیلات، همسر خوب و فرزند خوب و یا هر چیز مادی دیگر. کسی که به حضور زنده است انرژی خلاق به اعمال و رفتارش می ریزد و فکرش خلاق می شود و می آفریند و دنیا را سامان می دهد. شما از خودتان سؤال کنید که در کدام بُعد به سر می برید؟!!

برگردیم به غزلی که در ابتدا شروع کردیم.

جانی کجا باشد که او بر اصل جان مفتون نشد آهن کجا باشد که بر آهن ربا عاشق نشد

آن جانی که بر اصل جان شیفته نباشد کجاست؟ کجا دیده اید که آهن به آهن ربا جذب نشود؟ آهن و آهن ربا از درون به هم کشیده می شوند. انسان هم همینطور است. جان شما از درون به اصل خود کشیده می شود چه شما بخواهید چه نخواهید. اصل انسان از جنس زندگی است و به سمت زندگی کشیده می شود. شما باید هوشیارانه به سمت او بروید و این کار سختی نیست چون از آن جنس هستید. اگر مقاومت کنید فقط درد می کشید چون او از این کار دست بر نمی دارد. بنابراین نباید به نقشها جذب شوید. این جان شما را یک جان بزرگتر هر لحظه می کشد. در زندگی اتفاقی برای شما افتاده است و سالها از آن می گذرد شما هنوز ناراحت هستید. این درد را بیاندازید چون زندگی در وجود شما با این رنجشها به تله افتاده است.

آیا شما واقعا" فکر می کنید نقشهایی همچون مال دنیا، مقام، همسر و فرزند به شما زندگی می دهند؟ شما در اشتباه هستید. شما به این چیزها می چسبید و در صورت نبودن آنها زندگی ندارید. اگر شما باورهای خودتان را خلق نمی کنید شما در فضای حضور نیستید. شما بعد از سه ماه گوش دادن به گنج حضور نباید برنجید، خشمگین شوید و دردی به دردها اضافه کنید بلکه با زنده شدن باید نور به دردهای کهنه بیاندازید تا کوههای یخ ذوب شوند چون زندگی شما را سرد کرده اند. کافیست دردهای خود را بشناسید. شناخت شما مساوی با آزادی است. زمانیکه شما می گوئید حالم بد است شما بصورت سطحی می دانید حال شما بد است چون اگر عمیقاً بدانید حال شما بد است دیگر حال شما بد نمی شود. بنابراین اگر می بینید که به سمت چیزی کشیده می شوید و درد دارید این درد نشانه هم هویت شدگی است و باید آن را بیاندازید. اجازه بدهید آن چیز یا آن شخص برود، دست خود را باز کنید تا به زندگی زنده شوید.

من بر در این شهر دی بشنیدم از جمعی پری خانه ش بده بادا که او بر شهر ما عاشق نشد

دیو و پری موجودات افسانه ای هستند. زمانیکه شما ستیزه نمی کنید پری هستید چون در فضای وحدت و یکتایی این لحظه زندگی می کنید. در این بیت می گوید که دیروز این پریها که در فضای یکتایی زندگی می کنند به یکدیگر چیزی می گفتند و من شنیدم. آنها می گفتند آنکسی که با من ذهنی به این شهر می آید در این شهر بر روی او بسته است و کسی که به شهر ما عاشق نشده است خانه اش بهتر است همان در ده (من ذهنی) باشد و به شهر ما راهی ندارد. کسی که می خواهد به شهر پریان وارد شود باید چیزهای دنیایی را که به آنها چسبیده بیاندازد و از همه چیزهای دنیایی بگذرد.

کسی که می خواهد به حضور زنده شود باید با چیزهای دنیا هم هویت نباشد در غیر اینصورت در شهر پریان بروی او بسته خواهد ماند. یعنی کسی که عاشق فضای حضور نشده است و هنوز به چیزها چسبیده، با باورها و دردها هم هویت است پس نمی تواند به حضور زنده شود. شما از خود سؤال کنید آیا در طی روز درد را زیاد می کنید یا با لبخندی، دردها را کم می کنید؟! آیا با دیدن دیگران آنها خوشحال یا ناراحت می شوند؟! همه چیز براساس قانون جذب کار می کند اگر ناراحت باشید ناراحتی می دهید و می گیرید و اگر خوشحال باشید خوشحالی را. توقع، قضاوت، غیبت، حسادت، خشم و رنجش همه از جنس درد هستند و دردها فقط یک پیغام دارند که این راهی که در پیش گرفته اید اشتباه است و باید خود را از آن بیرون بکشید. اگر دردها را انباشته کنید و نیاندازید زیر بنای زندگی شما درد و غم می شود و میل شما به همین سمت می شود بنابراین پایه زندگی خود را بر اساس عشق بگذارید.

شما فکر نکنید که خدا باید به من رحم کند خداوند در زمان بدنیا آمدن هر انسانی خدائیت خود را در او به ودیعه نهاده است و کاری که باید انجام می شده انجام شده است و این شما هستید که باید آگاهانه به او زنده شوید تا دردها پایان یابند. اینکه شما ذهن دارید و نمی خواهید به زندگی زنده شوید مشکل شماست. او همه چیز را به انسان هدیه کرده است. مولانا گفته آب و روغن جداست و این آب و روغن نمی تواند با هم قاطی شوند پس شما زمانیکه خود را شایسته بدانید و ذهن خود را ببینید آن هوشیاری در شما شروع بکار می کند. هفته قبل هم عطار گفت:

برکناری شو ز هر نقشی که آن آید پدید تا تو را نقاش مطلق زان میان آید پدید

از هر نقشی که در ذهن شما پدید می آید بر کنار شوید تا خدائیت شما ظاهر شود.

انیشترین می گفت: می خواهم ذهن خدا را بدانم. یعنی می خواهم به حضور زنده شوم و بقیه چیزها فکرها و هیجانات هستند که فرع هستند. عطار هم همین را گفت که نقشها مهم نیستند و اصل شما که خدائیت شماست و زنده بودن به حضور در شماست که مهم است. بنابراین با ذهن فکر نکنید که وضعیتهای چه می شوند. ما نمی توانیم با ذهن به سامان برسیم. فقط از هوشیاری حضور است که هر چیزی بوجود می آید سامان می بخشد. نقشی که شما تحریک می کند رها کنید. صحبت یا رفتار دیگران می تواند شما را تحریک کند و در شما عکس العملی را بوجود بیاورد چون شما به آن اهمیت می دهید اما اهمیت ندهید اینها نقش هستند. بیشتر انسانها با شنیدن حرف یا رفتاری مدتها درد می کشند اینها فرعیات هستند از آنها ناپدید شوید. ما فقط یک مسئولیت داریم که از آن فضای معنوی رفتار و عمل کنیم و هر چیزی غیر از آن ذهن است.

از مولانا و صحبت‌های من در این برنامه بپذیرید که این امکان ندارد شما به آرامش برسید تا زمانی که به او زنده نشوید. مولانا از زبان پریها این را به شما توضیح داد و این پری ها همان انسانهایی هستند که به حضور زنده هستند. حافظ هم در این مورد می فرماید:

مایه خوشدلی آنجاست که دلدار آنجاست می کنم جهد که خود را مگر آنجا فکنم

مایه خوشدلی آنجاست که ذهن خدا آنجاست و تلاش می کنم که خودم را به آنجا برسانم. در ادامه غزل مولانا می فرماید:

ای وای آن ماهی که او پیوسته بر خشکی فند ای وای آن مسی که او بر کیمیا عاشق نشد

ماهی باید در دریا باشد. اصل شما باید در دریای بی فرمی این لحظه همانند ماهی شنا کند. وای به حال انسان اگر هر لحظه به ذهن برود و به نقشها بچسبد و به درد بیفتد. برای همین است که ما به خشکی یعنی ذهن افتاده ایم و هر روز درد می کشیم. اگر ماهی در خشکی بیفتد سیر نمی شود بلکه تشنه تر می شود برای همین است که ما هر چیز هم که بدست می آوریم سیر نمی شویم چون به خشکی افتاده ایم و دریا را فراموش کرده ایم. ماهی که در خشکی افتاده، دریا را فقط در خواب می بیند پس جای ماهی در دریاست و باید به دریا بازگردد. ما در واقع در آن دریای یکتایی شنا می کنیم اما دائم می پرسیم دریا کجاست، شما در درون آن دریا هستید. همین سوال کردنها و کو گفتن ها ما را به خشکی می اندازد. شما یک لحظه از جستجو دست بردارید، می بیند که درون آن دریا هستید. ماهی که در آب شنا می کند دایم نمی پرسد دریا کو؟ دریا همان جاییست که شنا می کنید. کو گفتن یعنی با ذهن شناختن و خدا را نمی توان با ذهن شناخت. ای وای بر مسی که عاشق کیمیا نشد. مس اگر با کیمیا برخورد کند تبدیل به طلا می شود. مس من ذهنی است و کیمیا زندگی است و تسلیم و موازی شدن با این لحظه کیمیاگری است و شما را از جنس زندگی می کند. شما مسی هستید که عاشق کیمیا یا عشق نیستید. زمانیکه مس وجود خود را به نمایش می گذارید و می خواهید تحصیلات، دانش، مقام یا مال و ثروت خود را دیگران نشان دهید از جنس مس هستید و مس بودن خود را قویتر می کنید.

تو ببند آن چشم و خود تسلیم کن خویشتن را بینی در آن شهر کهن

شما چشم حسی خود را ببندید و رویداد این لحظه را بپذیرید، زمانیکه تسلیم شوید و با زندگی موازی شوید می بینید که در شهر حضور هستید.

بسته بود راه اجل نبود خلاصش معجل هم عیش را لایق نبذ هم مرگ را عاشق نشد

برای انسانی که در ذهن است راه مرگ به من ذهنی بسته است. من ذهنی زمانی ساکت می شود که

شما ناظر بر آن باشید و اجازه ندهید عکس العمل نشان دهد. دردها و هم هویت شدگیهای خود را فقط ناظر باشید و ساکن بمانید. نگوئید من می خواهم نفس خود را بکشم این امکان ندارد. شما فقط باید نفس یا ذهن خود را و خواسته های غیر اصولی آن را ناظر باشید و بشناسید، همین کافیست و زمانیکه هوشیاری به اندازه کافی در شما زنده شود در این صورت به خواسته های من ذهنی خود نگاه می کنید و اجازه نمی دهید که کاری انجام دهد. شما باید بپذیرید که با من ذهنی زندگی کردن کار درستی نیست چون اجازه نمی دهد از زندگی لذت ببرید. شما با من ذهنی می خواهید من ذهنی را بکشید و چنین چیزی امکان ندارد. مثالی در فارسی هم می گوید: چاقو هرگز دسته خود را نمی برد.

اگر شما ستیزه نکنید و تسلیم باشید من ذهنی خاموش می شود. نگوئید اگر دیگری 3 ساله به گنج حضور رسیده است من 2 ماهه می رسم این من ذهنی است. این راه نیاز به آرامش و صبر دارد. خلاص از من ذهنی با عجله امکان ندارد. زمانیکه مقداری هوشیاری در شما زنده شود قدرت انتخاب پیدا می کنید و در اینحالت حس مسئولیت در شما پیش می آید. با من ذهنی شما اصلاً "قدرت انتخاب ندارید برای اینکه خواسته های نفس به ما اجازه انتخاب نمی دهند. بدانید که هوشیاری حضور دور از دسترس نیست. آب و گل هوشیاری حضور و هوشیاری ذهنی هستند که در ما وجود دارد. شما که الان به صحبت های من گوش می دهید هر دو هوشیاری در شما وجود دارند و می شنوند. شما به دردها میل نکنید و حالا که تا حدودی به حضور زنده اید هم قدرت انتخاب دارید و هم مسئول هستید. حالا که آگاه شده اید انتخاب کنید که کنار گنج حضور خود بیایستید و کنار نفس خود نایستید. تصمیم قاطع و محکم بگیرید و شک نکنید و اجازه بدهید خلاصی شما زودتر انجام بگیرد چون من ذهنی می تواند سالها آزادی از ذهن را به تأخیر بیندازد. من ذهنی براحتی شما را رها نمی کند اما شما محکم بیایستید. من ذهنی می تواند تا لحظه مرگ زنده شدن به حضور را در شما به تأخیر بیندازد و این مسئولیت شماست که اجازه چنین کاری را به او ندهید.

هم عیش را لایق نبدم هم مرگ را عاشق نشدم. منظور از مرگ در این بیت مرگ من ذهنی است. مرگ من ذهنی هم به این معنا نیست که شما تصمیم به کشتن من ذهنی خود بگیرید بلکه مسئولیت شما فقط ناظر بودن بر ذهن خودتان است که نتواند عکس العمل نشان دهد. کار شما این است که با نظارت بر ذهن به هوشیاری حضور زنده شوید و زندگی با سکوت شما بتدریج من ذهنی شما را ضعیف تر و حضور شما را عمیق تر می کند. شما از طریق زنده شدن به حضور هر چهار بعد خود را گسترش می دهید. از آن فضای حضور همه کارهای شما سامان می پذیرند. اگر آنقدر متواضع نباشیم که مثل دانه به زیر زمین برویم نمی توانیم از آنجا رشد کنیم و بالا بیاییم. پس در ابتدا باید تسلیم زندگی شوید تا بتوانید از آنجا رشد کنید.

این دو بیت از دفتر ششم مثنوی سطر 783 هم در همین مورد بیان می کند:

بی حجابت باید آن ای ذولباب مرگ را بگزین و بر در آن حجاب

نه چنان مرگی که در گوری روی مرگ تبدیلی که در نوری روی

ذولباب= صاحب خرد

ای صاحب خرد اگر قرار باشد که آن هوشیاری بدون حجاب باشد تو مرگ را انتخاب کن و حجاب من ذهنی را بدران که پرده ای بین تو و زندگی شده است. مرگی که به جسم می میرید و شما را در گور می گذارند را نمی گویم بلکه مرگ به من ذهنی شما را می گویم تا به هوشیاری که از جنس نور است زنده شوید.