

برنامه شماره ۳۹۵ گنج حضور اجرا: پرویز شهبازی



گر می مجوی الا از سوزش درونی
زیرا نگشت روشن دل ز آتش برونی
بیمار رنج باید تا شاه غیب آید
در سینه درگشاید گوید ز لطف چونی
آن نافه‌های آهو و آن زلف یار خوش خو
آن را تو در کمی جو کان نیست در فزونی
تا آدمی نمیرد جان ملک نگیرد
جز کشته کی پذیرد عشق نگار خونی
عشقش بگفته با تو یا ما رویم یا تو
ساکن مباحث تا تو در جنبش و سکونی
بر دل چو زخم راند دل سر جان بداند
آنکه نه عیب ماند در نفس و نی حرونی
غم چون تو را فشارد تا از خودت برآرد
پس بر تو نور بارد از چرخ آبگونی
در عین درد بنشین هر لحظه دوست می‌بین
آخر چرا تو مسکین اندر پی فسونی
تبریز جان فزودی چون شمس حق نمودی
از وی خجسته بودی پیوسته نی کنونی

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۲۹۴۳ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

گرمی مجوی الا از سوش دورنی

زیرا نگشت روشن دل ز آتش برونی

پس مولانا به ما انسانها می‌گوید که ما از سوزش درونی باید گرما بگیریم و کلمه الا را بکار می‌برد یعنی فقط از سوزش دورنی از آتش درونی باید گرمی جستجو کنیم و گرمی بخواهیم برای اینکه دل ما از آتش بیرونی روشن نمی‌شود. خب باید ببینیم که این شعر مولانا چه ربطی به ما دارد و به چی اشاره می‌کند؟ یکی همین کلمه گرمی است و یکی کلمه جستن است یکی درونی است همینطور سوزش درونی ما باید بدانیم که چه چیزی برای ما انسانها یعنی من و شما درونی است و چه چیزی بیرونی است؟ شاید نمی‌دانیم! و علتش هم می‌گوید برای اینکه دل ما روشن نمی‌شود از آتش بیرونی و بطور ضمنی بیان می‌کند که دل انسانها روشن نیست. دل انسانها باید روشن بشود و شاید اشکال شخص شما این است که دلتان روشن نیست و شما گرمای زندگی را از آتشفای بیرونی می‌گیرید و اگر اینکار را می‌کنید شعر ساده مولانا دارد این حقیقت را بیان میکند. پادمان باشد ما اشعار بزرگان و بالأخص در این برنامه مولانا را می‌خوانیم که اگر ما در وضعیتی هستیم که راه را نمی‌دانیم یا نمی‌بینیم برای اینکه در ذهنمان هستیم راهنمایی بگیریم پس دقیق می‌شویم که این کلمات به چی در ما اشاره می‌کنند و ما باید در عمل چه تغییری در خودمان بدهیم. گرمی یا گرما همان انرژی زنده کننده زندگی است انرژی زندگی است که اگر ما نتوانیم بگیریم، نمی‌توانیم در این لحظه زنده باشیم و زنده بودن را حس کنیم که ما زنده هستیم و ما آرامش داریم شاد هستیم و زندگی را دوست داریم، زندگی با کیفیت بالا در ما جریان دارد هوشیار هستیم به آن و گرمی همان انرژی است و یکی هم کلمه جستن است که کار ذهن است همین الان شما به هوشیاریتان توجه کنید و انسانها را هم تماشا کنید دارند زندگی را جستجو می‌کنند بوسیله ذهنشان انگار که دنبال یک چیزی می‌گردند ذهن آدمها پر از چیزهاست برای اینکه هوشیاری جسمی ذهنی دارند. برای اینکه هر لحظه هوشیار هستند به یک چیزی که اسمش را می‌گذاریم هوشیاری جسمی. و چون غیر از هوشیاری جسمی هوشیاری دیگری ندارند بنابراین فکر می‌کنند که زندگی هم یک چیز است یک جسم است که در بیرون و همینطور که اگر یک سکه الان اینجا بیوفتد ما دنبالش می‌گردیم دنبال زندگی هم اینطوری می‌گردیم! نه اینطوری نیست. زندگی از جنس بودن و هوشیاری و بی‌فرمی است. ذهن فقط چیزها را می‌تواند جستجو کند. پس می‌گوید که اگر شما عادت کردید که زندگی را جستجو کنید فقط از یک جایی باید جستجو کنید و آن هم آتش درونی است سوزش دورنی است پس تا اینجا فهمیدیم ما، یک انرژی از زندگی می‌آید مثل آتشی که روشن است و گرمای آن می‌آید روشنایش می‌آید البته ما الان چون هوشیاری جسمی داریم در واقع این جور گرمی را هم بصورت جسمی می‌بینیم. مثلاً ما تایید می‌خواهیم، تایید آتش بیرونی است و گرمای بیرونی است و ما دوست داریم. ما دوست داریم که با یک بحث و جدل کنیم و پیروز در بیاییم. این پیروزی و برتری که من تو را شکست دادم به نظر ما میاد که گرمی است ولی این گرمی نیست این گرمی پلاستیکی است. اگر یک شمع واقعی بگذارید و عکس یک شمع روشن را هم بیاورید مرتب بخواهیم با عکس روشن شمع این شمع واقعی را روشن کنیم! نمی‌توانیم. شما یک باشنده حقیقی هستید و زندگی هستید. منتها اگر دلتان روشن نشده باید روشن بشود. از این سطر ما می‌فهمیم که ممکن است دل ما روشن نباشد. از کجا می‌فهمیم؟ از اینجا که فقط هوشیاری جسمی داریم. هر لحظه به یک جسمی در ذهنمان آگاه هستیم و آن تنها چیزی است که ما می‌بینیم و هیچ چیز دیگر نمی‌بینیم. و حتی زندگی و خدا را بصورت جسم در آوردیم. مردم راجع به خدا صحبت می‌کنند انگار در جایی یک جسمی هست. ذهنشان دارد خدا را آنگونه می‌بیند خدا که واقعاً اینطوری نیست. خدا از جنس بودن است. تازه وقتی که می‌گوییم از جنس بودن است معنی اش این نیست که ما شناختیم این هم یک فکر است وقتی تبدیل شدیم و دلمان روشن شد و بی‌نهایت شد ما می‌فهمیم که خدا از جنس بودن است تا آن موقع وقتی که می‌گوییم که خدا از

جنس هوشیاری بی فرم است از جنس بی فرمی و از جنس بودن است آن عبارت معروف بودن تا بودن I Am That I Am اینها همه صحبت و فکر است. بنابراین می خواهیم ببینیم که حالا که مولانا این حرف را به ما می زند و ما هم می خواهیم گوش کنیم چه چیزی بیرونی است نسبت به ما. خب اگر اینطوری باشد از چیزهای بیرونی نباید ما گرمی بخواهیم. گرمی در ذهن برای ما شده هویت و اعتبار و زندگی و خوشبختی و موفقیت و حرف خوشایند مردم و.. اینها گرمی است. بگویید که من آدم حسابی هستم بگویید که من را قبول دارید، بگویید که من دانشمند هستم اینها گرمی هستند؟ اینها گرمی پلاستیکی و مصنوعی هستند. توی اینها زندگی نیست ولی ما تشنه اینها هستیم در این غزل می گوید که آخر چرا تو مسکین اندر پی فسونی افسون شدیم و جادو شدیم و طلسم شدیم هر چه که اسمش را می خواهید بگذارید. هر چی می گویند ما بصورت جسم در می آوریم و دنبالش می گردیم که کجاست؟! این افسون است دیگر. این افسانه است. می گویم من گرمای زندگی را جستجو کردم و تا حالا پیدا نکردم. خب پس نیست دیگر! خب اگر نیست کجاست؟ الان که در این لحظه که نیست پس در آینده است. می افتم به زمان به اصطلاح. خب گرفتاری را می بیند. حالا اگر قرار باشد که گرمی را ما از چیزها جستجو کنیم چیزها دائماً نا کامل هستند چیزها مثلاً ذهن ما وضعیتهای را نشان می دهد وضعیتهای رابطه من با بچه هایم،، وضعیت مالی من رابطه من با مدیرم همه اینها وضعیتهای است اینها همیشه ناکامل هستند اینها همه فکر هستند و وضعیتهای هستند که ذهن من نشان می دهد. مولانا می گوید که از اینها گرمی نجو. حالا من از شما سوال می کنم که آیا فکرهای ما نسبت به ما چیزهای بیرونی هستند یا بیرونی هستند؟ دردهای ما و غصه های ما که ما دائماً با آنها درگیریم و ما را از جا کندن آیا اینها بیرونی هستند یا دورنی هستند؟ این بدن ما که ما فکر می کنیم که او هستیم نسبت به ما درونی است یا بیرونی؟ مثلاً ما باید از این بدنمان گرمی بجویم اصلاً این جان ما که در این بدن می تپد این جان جسمی است نسبت به ما بیرونی است یا درونی است؟ می خواهیم ببینیم که درونی چی هست و بیرونی چی هست. در تشبیهی که بارها در اینجا کردیم زندگی را یا این لحظه را یا فضای پذیرش این لحظه را و اتفاقات را گفتیم که شما به آسمان در شب نگاه کنید یکی ستاره ها را می بیند یکی هم فضای لایتنهای. درون شما هم عین این است یکی فضای لایتنهای هست همانطور که در آسمان هست و یک سری فرمها فکرها و هر چه که شما در بیرون می بیند در آخر بصورت فکر در شما ارائه می شود. پس ما آسمان و ستاره ها را مثال می زنیم تا یک حقیقتی را در درونمان ببینیم که شاید بعضی ها نبینند. برای بعضی ها در درون فقط چیزها هستند که فکرشان نشان می دهد برای اینکه هوشیاری جسمی دارند. پس بنابراین در درون ما یک فضای خالی لایتنهای باشد که مولانا می خواهد بگوید که ما آن هستیم و یک سری ستاره ها و فرمها که آنها چیزهایی هستند که ذهن ما نشان می دهد. حالا آن چیزهایی که بصورت فرم هستند و به صورت جسم هستند مثل ستاره ها در آسمان، همه آنها نسبت به ما بیرونی هستند و ما این فضای لایتنهای هستیم. خب شما ممکن است که بگویید که این فضای لایتنهای برای خیلی ها بسته است برای همین می گوید که زیر انگشت روشن دل را می گوید دل وقتی که روشن می شود شما متوجه می شوید که در درون فضای لایتنهای باز شد و این فضا توانایی گش پیدا کردن دارد اتفاقات در درون آن می افتد و فکرهای شما در درون آن اتفاق می افتند درک شما در درون آن اتفاق می افتد حالا دلتان روشن شده. پس حالا شما دو جور هوشیاری دارید، یکی هوشیاری خلاء یا آسمان که وقتی به بیرون نگاه می کنید یکی هم هوشیاری جسمی که چیزها را نشان می دهد زمان را نشان می دهد وضعیتهای را نشان می دهد و اینها در عین حال وجود دارند در شما، حالا در خیلی ها این فضا بسته شده و فقط چیزها وجود دارند پس دلشان روشن نیست.

بخش دوم :

حالا با این تعریف و توصیف برای شما درونی ترین چیز چی هست؟ فضای خالی. بیرونی ها چی هستند؟ فکرهای ما بیرونی هستند هر فکری که ما می کنیم اینها بیرونی هستند هر باوری و هر اتفاقی بیرونی است یادمان باشد گفته گرمی مجوی الا از سوزش درونی پس اینها را داریم که به این ترتیب که به حرفهای مولانا گوش ما می دهیم فرض می کنیم که یک نفر می داند و ما می خواهیم که خودمان را بسنجیم با این معیار که ما هم بتوانیم راه را پیدا کنیم. یعنی غیر از سوزش درونی از هیچ چیزی دیگری شما انرژی و گرما نگیرید، خرد نگیرید و عقل نگیرید. و چون ما به ذهن عادت کردیم بهتر است که بیرونی ها را بشناسیم. پس باورهای ما که حالت مقدس برای ما دارد مقدس نیست. هیچ چیز نوشته شده ای که شما دست بگذارید روی آن، مقدس نیست برای اینکه آن جسم است. چه چیزی مقدس است؟ وقتی دل شما باز می شود به آن فضا، برای اینکه آن فضا شما هستید و خدا به زبان مذهبی بگوییم. آن هوشیاری خالص است. به آسمان نگاه کنید در آسمان ستاره ها مهم هستند یا فضای خالی؟ بعضی ها می گویند ستاره ها! نه فضای خالی، خلاء مهم است. در درون شما چه چیزی شما است؟ فضای دل. فضای یکتایی این لحظه. فضای پذیرش این لحظه. که کش می آید. شما الان یک ستاره جدیدی بسازید یا متولد بشود این فضا کش می آید. در درون شما هم یک سری فکرها را می بینید یک فکر جدید می بینید که کش می آید مقاومت نمی کند الان ما یک اتاق پر از اسباب و لوازم هستیم که جا نیست دیگر و بدمان می آید من از تو بدم می آید برای اینکه تو اینطوری لباس پوشیدی از آن یکی بدم می آید چونکه آنطوری فکر می کند و از آن یکی هم بدم می آید برای اینکه رنگش آنطوری است و از آن یکی بدم می آید برای اینکه دینش آنطوری است و.. جا ندارم. کش نمیام و دل من روشن نیست برای اینکه دائم به چیزهای بیرونی نگاه می کنم. حالا آن چیزی که می تواند روشن بشود برای شما اگر از آنها گرما نگیرید که این گرما نگرقتن هم خیلی مهم است شما پرهیز می کنید. شما می بیند که عادت کردید از یکی چیزی گرما بگیرید بحث و جدل نکنید و برتری پیدا کنید و از این ابزار مقایسه من ذهنی استفاده کنید خب یک جایی پیش آمد دیگر نمی کنید. پرهیز از چی؟ از اینکه هویت بگیریم انرژی بگیریم از چیزهای بیرونی. اینها با ذهن ما به ما معرفی می شوند. هر چیزی در بیرون بصورت فکر به ما معرفی می شود. همه چیز. پس اگر یادتان باشد یک زمانی ما گفتیم ما چهار تا بعد داریم که اینها بعدها می ما هستند و یک اصل داریم اولین بعد مادی که صحبتش را کردیم همین فکرهای ما بود. فکرها را شما می شناسید همین فکری که الان از ذهنتان می گذرد آن فکر شما ست و نسبت به شما بیرونی است هر جور فکری که باشد. پس ما از حرکت فکر در ذهنمان نمی خواهیم هویت بگیریم اگر هویت بگیریم اگر شما یک جور خاصی فکر می کنید دیگر برنگیخته نمی شوید که یکدفعه عصبانی بشوید. یادمان افتد که همسر سابقم با من این کار را کرده بود یک دفعه از جا می پرسم و ناراحت می شوم ولی دیگر نمی شوم برای اینکه من می فهمم که از حرکت فکر نباید گرما بگیریم. تا حالا می گرفتم. حالا خیالم راحت شد هر فکری که می آید می آید رد می شود و من به آن فکر می گویم که من از جنس تو نیستم و تو نسبت به من بیرونی هستی و مولانا گفته گرما نگیر از فکرت و من هم نمی گیرم. تمرین کنیم یاد می گیریم. یک کسی میاد یک چیزی می گوید و ذهن ما به ما می گوید که این آدم حرف عوضی می زند و من باید الان پرخاش کنم، خب به خودم می گویم که مگر قرار نبود که من از حرکت فکر یا یک باور خاصی هویت نگیرم! آن که اینطوری می گوید به من توهین نمی کند برای اینکه این فکر نسبت به من بیرونی است و من او نیستم. خب این را تا حدودی ما یاد گرفتیم یک بُعد دیگر بعد جسمی ما است هیچ کس نمی تواند این را انکار کند که ما بدن داریم خب بدن ما نسبت به ما بیرونی است یا درونی است؟ جوابش این است که بیرونی است بدن ما موقتی است و ما تو این بدن هستیم و از این مغزمان استفاده می کنیم یا بهتر بگوییم که هوشیاری یا زندگی استفاده می کند برای بیان خودش. چی چیزی مغز ما را ساخته؟ به این پیچیدگی؟ هوشیاری. برای

چه ساخته؟ برای این ساخته که شما بروید پول در بیاورید و بگذارید بانک؟ نه اصلاً هوشیاری پول را نمی‌شناخته. ما بانک و پول و ثروت و این که من بهتر از تو هستم و من رئیس هستم و من اینها همه مال ذهن هستند. اینها برای زندگی ارزش ندارد. کی رئیس است و کی رئیس نیست؟! اینها برای زندگی مهم نیست آن چیزی که برای زندگی مهم است این است که آمده یک انسانی ساخته که مغز پیچیده ای دارد که می‌خواهد وارد آن بشود و یک مدتی بطور موقت درگیر است یعنی هوشیاری یا زندگی یا خدا وارد بدن انسان می‌شود و خودش را با هم هویت شدگی از این جسم آزاد می‌کند و در حالیکه این جسم آزاد هست جدا می‌کند و خودش را بیان می‌کند که این صورت مسئله است. کی جدا می‌شویم و کی این موفقیت صورت می‌گیرد وقتی ما الان که به چیزهای ذهنی چسبیدیم فکر می‌کنیم که غیر از این اجسامی که در این جهان هست هیچ چیز دیگری نیست الان متوجه می‌شویم که یک هوشیاری دیگری وجود دارد به نام هوشیاری حضور، هوشیاری مطلق که ما اگر به عنوان هوشیاری خودمان را بکشیم از ذهن بیرون می‌شویم آن. این صورت مسئله است و این را همه باید بدانند. صورت مسئله دوباره تکرار می‌کنم که همه انسانها به عنوان هوشیاری وارد این جهان می‌شوند و از شکم مادرشان می‌آیند بیرون و بعد جذب ذهن می‌شوند بعد خودشان را از ذهن می‌کشند بیرون و فضا باز می‌شود این را می‌گذاریم اسمش را تبدیل هوشیاری یا بیدار شدن و اینجور صحبتها و این جور خواندنها به ما کمک می‌کند برای اینکه تا زمانیکه ما در ذهن هستیم از چیزهای بیرونی می‌خواهیم گرمی بگیریم و خرد و هویت و خوشبختی و زندگی بگیریم یک خدای ذهنی هم درست کردیم و دائماً با او صحبت می‌کنیم هر کسی که فقط هوشیاری جسمی دارد حرف می‌زند با خدا یا نفرین می‌کند یا از خدا چیزی می‌خواهد خانه می‌خواهد اتومبیل آخرین مدل می‌خواهد یا از خدا می‌خواهد که دشمنانش را ذلیل کند دارد با ذهن خودش حرف می‌زند با یک مجسمه حرف می‌زند خدا این چیزها را نمی‌شنود و ما فقط اینها را اختراع کردیم. حالا پس ما حالا فهمیدیم که این جسم ما نسبت به ما بیرونی است چرا؟ برای اینکه شما به همین آسمان نگاه کنید یک فضای خالی وجود دارد که ما آن هستیم هر چیزی که در این فضا افاق می‌افتد از جمله بدن ما درست است که ما توی آن هستیم و کار می‌کنیم پس ما دو بعد داریم یکی بعد حرکت و یکی بعد سکون. مولانا هم در این غزل بروشنی اشاره می‌کند و جاهای مختلف هم اشاره می‌کند و در همین سطر هم می‌گوید **عشقش بگفته با تو یا ما رویم یا تو *** ساکن مباش تا تو در جنبش و سکونی** در ذهن در این جهان ما تو جنبش هستیم و فکر ما دارد کار می‌کند در یک جهان دیگر که همین جا هست و جای دیگر نیست سکون هست این. اگر شما سکون را نمی‌شناسید دلتان روشن نیست. اگر شما سکون را نمی‌شناسید فقط حرکت را می‌شناسید. کسی که فقط حرکت را می‌شناسد در این جهان گم شده. برای اینکه آن سکون شما را باید هوشیارانه هدایت کند در این جهان. آن سکون هم شما هستید هم خداست به زبان مذهبی. اگر شما سکون را ندارید آرامش ندارید اگر شما هفتاد سال هم عبادت کردید اگر می‌ترسید اگر آرامش و شادی ندارید نرسیده اید به آنجا. به دانش نیست. دانش چیه؟ آیا دانش نسبت به ما بیرونیه؟ سواد ما بیرونیه؟ این چیزهایی که اینجا می‌خوانیم و صحبت می‌کنیم بیرونیه یا درونیه؟ اینها همه بیرونی هستند اگر یکی از اینها بخورد به ما و یک دفعه این فضا در درون ما باز بشود این درست است و برای همین اینها را می‌خوانیم. برای چه این چیزها را می‌گوییم؟ برای اینکه این چیزها موثر هستند. وقتی شما خودتان نمی‌پیچید توی کلاف سر در گم ذهن و پرهیز می‌کنید. اصلاً بدون پرهیز نمی‌شود. پرهیز هم این نیست که شما کارهایی را که دین گفته نکنید را نکنید. اینها پرهیز نیست. پرهیز عبارت از این است که هر چیزی که شما را از این فضای خالی دور می‌کند دوری کنید. گرمی جستن از چیزهای بیرونی که گرفتاری ما هست باید از آنها پرهیز کنید. از چیزهای بیرونی شما چیزی نخواهید زندگی نخواهید. شما به بدنتان نگاه می‌کنید و می‌بینید که این بدنتان خوشگل و قوی و شما از هویت نمی‌خواهید. هرچه که هست زشت است و زیبا از آن هویت نمی‌خواهید. این بدن درست است که ما از آن محافظت و نگهداری می‌کنیم غذای خوب می‌خوریم و ورزش می‌کنیم و هر کاری که لازم باشد می‌کنیم و آن چیزهای مضر را نمی‌خوریم تا این بدن سالم بماند چون به این بدن احتیاج داریم و معیوب بودن

این بدن اصلاً ارزش نیست و اگر ما این فضا را باز کنیم این بدن هم که جزو اتفاقات این لحظه است سالم می ماند . چرا بدن ما مریض می شود؟ برای اینکه مرتب تو کار طبیعی آن اخلاص ایجاد می کنیم به علت اینکه ما در ذهنمان و در فکرهایمان که ما رفتیم از چیزهای بیرون هویت بگیریم گم شدیم. چیزها ما را به خودشان جلب کردند ما را رها نمیکنند و ما عقل چیز پیدا کردیم. پس ما فهمیدیم که این بدن ما نسبت به ما بیرونی است . فکر ما نسبت به ما بیرونی است . قبلاً گفتیم که یک بعددیگر ما از تاثیر فکر ما روی بدن ما که هیجان است هیجانات ما مثل خشم ما ترس ما کلیه دردهایی که ما تا به حال ایجاد کردیم شما بگیرید رنجش شما، خشم شما، حس حسادت شما، استرس شما، غصه های شما ، اظهار تاسف شما نسبت به کاری که در گذشته کردید یا از آنوری هیجانات مثبت افتخارات شما خوشی شما که شما این کارها را کردید همه اینها نسبت به شما بیرونی هستند درونی نیستند شما از اینها هویت نگردید و گرمی نخواهید. اگر بخواهید گرفتارید. این هم یک پرهیز است . خب در عمل چون ما نمی توانیم مثلاً ما الان رنجش داریم از یک نفر که سی سال پیش رنجیدیم ولی حالا می فهمم که این رنجش را که من هفته به هفته یا روز به روز برای خودم تکرار می کنم که این رنجش سر جایش باقی بماند و یک کمی هم قویتر بشود برای اینکه قوام این من ذهنی به این رنجش هست. اصلاً من ذهنی یک سری ابزارها دارد بعضی هم ابزارها آنچنان قوی هستند که یکی از آنها کافی است . از جمله توقع داشتن و رنجش . کافی است که یک نفر توقع داشته باشد و برنجد . همین کافی است یک کمی هم چاشنی خشم به آن اضافه کن . من ذهنی کیف می کند و هیچ چیز دیگری نمی خواهد. همین کافی است. من انتظار دارم که شما این کار را برای من انجام بدهی ، نمی دهی ! من می رنجم. پس از یک مدتی تکرار تبدیل به خشم می شود. البته دارم گرفتار می کنم و این بدن را دارم خراب می کنم و خودم را در این رنجشها دارم گم می کنم و مریض دارم می شوم و ما اینها را متوجه نیستیم و اینها را داریم می خوانیم که اینها را نکنیم. یک ابزار دیگر مهم من ذهنی ملامت است. ملامت خود و دیگران که در جستجوی گرما از آتشفشان بیرونی ما ناخوش می شویم و ناشاد می شویم و می گوئیم که این اتفاق افتاد من نتوانستم این چیز را بدست بیاورم بنابراین از آن نمی توانم گرما بگیرم. تمام ناراحتی های ما شما اگر الان خوب دقت کنیم برای این است که یک سری اتفاقات افتاده که جزو قصه ما هم هست و ما می گوئیم که اینها نباید می افتاده وقتی این اتفاقات افتادند ما آن چیزی که می خواستیم بدست نیامد بنابراین گرما به دست نیامد و زندگی رفت. حالا یک سری اتفاقات می خواستیم بی افتند که نیوفتادند و الان ما غصه می خوریم برای اینکه می خواستیم زندگی گیر ما بیاید ولی نیامد . اینها همه توهم است و مولانا به صراحت دارد می گوید که **گرمی مجوی الا از سوزش درونی** فقط تو از آن فضا گرما و خرد را بخواه روشنایی بخواه از یکی شدن تو با زندگی هست که ان سوزش درونیه و سوزشهای بیرونی هم آن چیزهایی هست که ذهنتان نشان می دهد . اتفاق اینطوری افتاد و من بدبخت شدم. گرفته بودم ولی یک دفعه از دستم سر خرد و رفت! برای اینکه آن اتفاق به میل من نیوفتاد . پس تمام اتفاقات بیرونی هستند و واضح است و با این عبارت ما متوجه می شویم که ما از جنس اتفاق نیستیم ما هیچ موقع اتفاق نمی افتیم. برای اینکه ما از جنس سکون هستیم. دو تا بعد داریم بُعد حرکت ما که در ذهن صورت می گیرد هر جور که صورت می گیرد مثلاً الان یک فکرهای عوضی میآیند توی سر من ، فکر است جدی نیست به آن نمی چسبم اگر بچسبم به آن می افتد به جان من و می خورد من را . این فکرها فرمهای انرژی هستند اگر به آنها بچسبیم ما را می گیرند . شما به آنها نگاه کنید شما را می کشد تو مثل یک حیوان وحشی . شما به یک حیوان وحشی نگاه کنید این توجه زنده شما زندگی شما هوشیاری شما در این لحظه این عالم لایتنهای بوسپله یک فکر می تواند بلعیده بشود. مولانا می گوید **نهنگی هم برآرد سر خورد آن اب دریا را *** چنان دریای بی پایان شود بی آب چون هامون** هامون یعنی دشت. یک نهنگی که من ذهنی است اگر بر آرد سر همه آب دریا را می خورد و تمام آب دریا که فضای لایتنهای باشد خشک می شود مثل صحرا ، البته بعدش هم می گوید که **شکافد نیز آن هامون نهنگ بحر فرسا را *** کشد در قعر ناگاهان به دست قهر چون قارون** البته وقتی که من ذهنی همه این آب را خورده که الان وضعیت فعلی ما است. الان اگر شما هوشیاری بی فرم خدایی ندارید آب را

نهنگ من ذهنی بلعیده الان وقتش هست که همان هامون و دشتی که درست کرده بدست قعر این را می کشد پایین و برای همین است که توی این غزل هم هست که می گوید جز کشته کی پذیرد نگار خونی. خونی یعنی کشنده و نگار خونی و کشنده که خداست و زندگی است که می خواهد این من ذهنی و یا این نهنگ را بکشد. این من ذهنی نمی گذارد به این شقاوت زندگی ما رابخورد برای اینکه زندگی روند تکاملش به این است که ما را آزاد کند شما یک قدم بر می دارید یک قدم در جهت پرهیز از اینکه از فرمهای بیرونی انرژی مصنوعی و نخواهید و به آنجا مشغول نشوید زندگی به شما کمک می کند تا شما آزاد بشوید.

بخش سوم:

پس فهمیدیم که ما آن چیزهایی را که ما قبلاً تصور می کردیم که اینها درونی هستند مثل فکرهای ما، مثل هیجانها، مثل دردهای ما، رنجشها و غصه های ما و این بدن ما که تا بحال فکر می کردیم که ما اینها هستیم حالا فهمیدیم که همه اینها نسبت به ما بیرونی هستند و از حرکت اینها و تغییر اینها ما نباید ناراحت بشویم و یا هویت بگیریم بهترین اصطلاح همین هویت گرفتن است. از حرکت فکر در ذهنتان شما هویت نمی گیرد برای اینکه همه این تغییرات بصورت فکر در ذهن شما ارائه می شود و شما به آن واکنش نشان می دهید وقتی که با خودتان فکر می کند. اینها چیزهای بسیار ساده ای است بعضی از دوستان زنگ میزنند و می گویند که ما متوجه نمی شوم؟ چه چیزی را شما متوجه نمی شوید؟ دیگر از این ساده تر غزل نمی شود اینطوری هم که شما به خودتان نگاه می کند می فهمید که از چیزهای بیرونی که گفتیم بدنتان هست و تمام کل بدنتان و یک بدن ذهنی هم داریم که همین من ذهنی باشد یک بدن جسمی داریم که جزو آن من ذهنی است فکرهای ما جزو آن من ذهنی است دردهای ما جزو آن من ذهنی است. ما فکر می کنیم که ما اینها هستیم ولی این غلط است اینها بیرونی هستند. آیا من ذهنی آن چیزی که شما تصور می کنید که شما در ذهنتان هستید آن تصویر ذهنی آن حس وجود در ذهن آیا شما هستید یا یک چیز بیرونی است؟ یک چیز بیرونی است. یک چیز دیگر هم بیرونی است که اصلاً ما باورمان نمی شود که این بیرونی باشد و آن هم جان ما است. جان ما بیرونی است که مولانا هم گفت که مولانا گفت من دارم بدون جان می روم و این عقل هم انگشت حیرتش را به دندان گرفته و تعجب می کند. **عقل هم انگشت خود را میگذرد***زنانکه جان اینجاست من بی جان می روم** حالاممکن است که این صحبتی که ما الان می کنیم برای اینکه این جان می میرد و لی شما هنوز زنده هستید. شما هم اگر از این سیستم فکری جدا بشوید متوجه می شوید که دو بعد دارید و این یک چیز دینی و یک چیزی خرافی نیست این یک چیز عملی است. شما فکر می کنید که مولانا اینها را از کجا آورده؟ واقعاً فکر کرده گفته! نه دلش گشوده شده و با غیب یکی شده. غیب هم یعنی همان فضای خالی. اینها از آنجا فوران کرده بیرون. شما هم اگر آن قسمت سکونتتان باز نشده مسائلتان را نمی توانید حل کنید و دیگران به شما در این مورد نمی توانند کمک کنند. شما مسئولیت باز کردن و روشن کردن دلتان هستید. پس این جانی هم که برای ما خیلی مقدس است این جان هم نسبت به ما بیرونی است یا درونی است؟ این هم بیرونی است. این چهار بعد مادی ما است. آیا معنی اش این است که ما از بدن و جانمان نگهداری نکنیم؟ نه. ما اگر بخواهید در این جهان درست عمل کنیم باید حالممان خوب باشد نباید درد داشته باشیم نباید تنمان مریض باشد سلامتی بزرگترین ارزش است و سلامتی شما به تمام معنی وقتی حاصل خواهد شد که دل را باز کنید تا منتقل بشوید به آن فضا. الان من از شما می پرسم که مرکز ثقل شما در بیرون است یا در خودتان در درون است؟ شما به خودتان جواب بدهید. اگر شما دائم به بیرون نگاه می کنید هوشیاری جسمی دارید و از این فکر می پرید به آن فکر واضح است که در بیرون است. خب شما از چی گرما می گیرید؟ از چیزهای بیرونی. باید چکار کنید؟ کلیدش تکرار این غزلهاست و گوش کردن به این جور برنامه ها. این برنامه ها معنوی است یعنی ذات و اصل شما را به شما نشان می دهد و راهنمایی می کند که تا

اصلتان را کشف کنید و پیدا کنید . این فضای خالی این بُعد سکون ما آیا با ما بوده؟ یا نه الان درست شده؟ نه مولانا در پایین می گوید که این در ما بوده می گوید تیریز جان فزودی چون شمس حق نمودی *** از وی خجسته بودی پیوسته نی کنونی یعنی این هوشیاری که شما دارید و الان در شما دارد پدید می آید و این خلاء که شما مرکز ثقل را از این جهان جسم و از این دنیا منتقل می کنید به آنجا، این مال الان نیست شما همیشه مبارک و خجسته بودید همیشه نه الان تیریز یعنی جهان فرم. جهان فرم یکی همین ما هستیم الان ما جزو جهان فرم هستیم اگر از آتش بیرونی داریم هویت می گیریم ما هم جزو جهان فرم هستیم درخت هم مال جهان فرم است و هر چیزی که با چشمتان می بینید و می توانید ببینید جزو جهان فرم است و به این جهان فرم می گوید که تو وقتی شمس دین را یا شمس حق را نشان دادی . چی کسی شمس حق را نشان دهنده؟ انسان فقط. آیا سنگ و درخت و جانور هم نشان می دهند؟ نه. فقط ما نشان می دهیم. برای اینکه ما رسیدیم به یک سطحی که بطور خلاصه در ما هوشیاری خودش را تکامل می بخشد به جایی که جذب ذهن می شود و یواش یواش پخته می شود و مثل یک میوه مولانا می گوید که چطور یک میوه میرسد و می افتد شما هم می رسید و پخته می شود و می شویم هوشیاری خالص و این هوشیاری خالص حالا جهان فرم یک چیزی را ارائه کرد که تا بحال نبود و شمس حق را نشان داد و بعد از آن جان اضافه شد. همیشه این هوشیاری با شما است همیشه بوده و ما از آن غافل بودیم . چرا؟ برای اینکه همیشه حواسمان به بیرون بوده. همه چیز را بصورت فرم در بیاورم و متوجه نبودیم که یک بُعد دیگری در ما هست یک هوشیاری دیگری در ما هست به نام هوشیاری حضور البته هوشیاری حضور وقتی که می گوئیم این هم یک فکر است و وقتی که شما عملاً تبدیل شدید و حضور در شما پدید آمد ما داریم آن را می گوئیم. آن الان نشان داده شد و همیشه با شما بوده و ممکن است که برای ما تازه باشد ؛ تازه نیست همیشه بوده. پس فهمیدیم که چیزهای بیرونی چی هستند. شما می بایست یک قلم و کاغذ بردارید آن چیزهایی که شما راناراحت می کند معنی اش این است که از آنها هویت می گیرید و آنها را روی کاغذ بنویسید و چند بار که اینها را بنویسید اینها را برای شما روشن می شود و بعد بگوئید که مولانا به من گفته که از اینها هویت و گرمی نگیر . من دیگر به اینها نگاه نمی کنم و نمی خواهم که آشفته بشوم وقتی که شما آشفته و عصبانی می شوید و واکنش نشان می دهید دارید یک چیزی از آن می خواهید که آن نمی دهد . حالا این می خواهد شغلتان باشد بچه تان باشد و.. چرا می خواهید ؟ چون فکر می کنید که اگر آن چیز را نتوانید بگیرید زندگی ، زندگی نمی شود! چنین چیزی نمی شود . زندگی شما در درون با زمی شود و مولانا هم بارها به ما گفته که این فضا کامل است و احتیاج نیست که چیزی به آن اضافه بشود و ذاتش آرامش است و همینکه شروع می کند به حرکت و ارتعاش و فرم می سازد فرم بوجود می آید . شادی ساخته می شود و آن چیز ساخته می شود در این لحظه حالا می خواهد فکر شما باشد می خواهد که شما چیزی را اختراع کنید می خواهید که با کسی حرف بزنید رانندگی می کنید یا هر کاری که می کنید از آن فضا آرامش و شادی می ریزد به فکرهای شما و به ذهن شما و ذهن شما پر از شادی است. تن شما هم که بیرونی است از این برکت سود می برد و همه چیزهای بیرونی گدای این برکت هستند. احساس شما و فکر شما عمل شما البته که بیرونی هستند. اگر شما از عملتان هویت نخواهید دیگر نمی گوئید که ببینید که اینها را من انجام دادم کردیتش به من می رسد . یا نه وای این کار را من اشتباه کردم ببین من خراب کرد چقدر جای تاسف دارد و این احساس گناه و احساس تاسف به گذشته خشم و ملامت که چرا من این کار را کردم از بین می رود چون شما از یک چیز بیرونی که عملتان باشد یا نتیجه عملتان باشد دیگر هویت نمی خواهید. چرا ما اینهمه نتیجه عمل را مهم می دانیم؟ برای اینکه از آن گرمی می خواهیم. آیا شما فضا را باز کنید نتیجه عملتان بد می شود؟ نه. بهترین عمل شما موقعی است که شما فضای یکتایی این لحظه را باز نگه داشتید و در دو بُعد کار می کنید مرکز ثقلتان در فضای پذیرش این لحظه است و در ذهنتان نیستید و ذهنتان هم حرکت وجود دارد و آنجا را هم می بینید اینجا هم هستید و این یک چیز تئوریک نیست اگر برای شما یک چیز غیر عملی می آید برای اینکه ما مانوس با ذهن هستیم و با فکر هستیم و با جسم هستیم و ذهن ما پر از چیزهاست و فکر است و جسم است و تصویر

اتومبیل‌مان و همسرمان و شغل‌مان و بچه‌مان و وضعیت من و... و همه اینها قاطعی شده و جا هم در آن دیگر نیست. پر از قضاوت هستیم که چرا این اینطوری است و من چرا اینطوری هستم و گنج شدیم. سطر اول مهم بود شما برای خودتان بخوانید و اینهمه که صحبت کردیم برای روشن شدن دل که مرکز شما است و از آنجا همه چیز می‌آید. یک جایی در شما هست که مرکز شماست که اگر روشن باشد و خلاء باشد و فضای خالی باشد از آنجا خرد و شادی و آرامش و عشق می‌آید و اگر فکر‌هایتان، دلتان باشد مانند همان اتاق شلوغ و پلوغی است که در این صورت شما گرفتارید. و می‌خواهید شادی و عقل را از چیزها بگیرید از وضعیت‌ها بگیرید که این وضعیت‌ها مال سی سال پیش است آن باور مال هزار سال پیش است این هیجان مال ده سال پیش است من ده سال پیش رنجیدم و آن هنوز در من هست هنوز پایه رفتار و فکر من هست. اینها غلط هستند دقت کنید به سطر اول.

بیمار رنج باید تا شاه غیب آید

در سینه در گشاید گوید ز لطف چونی

می‌گویند که تو باید بیمار رنج باشی تا شاه غیب که زندگی و خداست بیاد در سینه تو را در مرکز تو را در دل تو را باز کند و به تو بگوید از روی لطف که حالت چطوره؟ حالا بیمار رنج اولاً بیمار انسانی است که مریض است و می‌داند که بیماریش موقت است مثل وقتی که سرما می‌خورد می‌داند که سرما خورده و این سرما خوردگی موقت است تا آخر عمرش با او نیست ثانیاً برای مریضیش مثلاً برای سرما خوردگی کسی دیگر را ملامت نمی‌کند می‌گویند که من مریض شدم و اصل کاری این است که باید این مریضی خوب بشود حالا یا باید دارو بخورم یا باید استراحت بکنم. پس کسی را ملامت نمی‌کند یعنی اگر شما بیمار رنج باشید می‌بینید که کلی درد دارید خب می‌گویند که من بیمارم اولاً پذیرش این که من بیمار هستم یک هوشیاری بزرگی است شما نگویند که من که ایرادی ندارم! نه. هر کسی که وارد این جهان شده جذب ذهن شده و هیچ استثنایی ندارد و توجه زنده‌شان را این ذهن می‌بلعد و هیچ یک نفری هم نیست که اینطوری نباشد. مگر از این فرایند از این پرسه‌رد شده باشد و اینها به او کمک می‌کند. خب حالا شما می‌گویند که من بیمار هستم چون جذب ذهنم شدم. من کی هستم؟ اول تعریف کردیم که من هوشیاری هستم. من الان می‌بینم که رنجش دارم و حال خوب نیست بی‌حال هستم و حس غریبی می‌کنم و با هر کسی که دوست می‌شوم انگار که اصلاً دوست نیستم نمی‌توانم متحد بشوم و نمی‌توانم یکی شوم اصلاً دوستی ندارم و جدا هستم مثل اینکه در این جهان گم شدم اینها علائم بیماری است. اولین قدم این است که شما می‌پذیرید که من بیمار هستم بیمار درد و رنج هستم. من به طور ساده درد دارم. می‌پذیرید. بعد می‌پذیرید که من این را خودم کردم. برای اینکه ما که الان درد داریم می‌گوییم درست است که من التّن درد دارم و این همه گرفتاری دارم و حتی گرفتاریهای ذهنی سبب شده که من گرفتار جسمی بشوم. معده ام در می‌کند، کمرم درد می‌کند، سرم درد می‌کند و این همه رنجش کهنه دارم و استرس دارم و غم دارم ولی اینها را می‌دانی چی باعث شده؟ دیگران، همسر، بچه‌ام، دوستانم، دولت و... وضعیت اجتماعی، رئیس همه اینها باعث شدند. این اسمش ملامت است. شما آن را هم نمی‌کنید. می‌گویند که من بیمار شدم و خودم کردم. آمدم در این جهان و جذب ذهن شدم و خودم برای خودم در دس درست کردم و کسی هم نبوده که به من این آگاهیها را بدهد و من مشغول ملامت شدم یا خودم را ملامت کردم یا دیگران را. با این ابزار ملامت این من ذهنی را این تصویر ذهنی را در خودم قوام بخشیدم محکم کردم و الان این چیزها کیپ من را گرفتند. حالا چیزی که من الان می‌فهمم این است که من خودم کردم. همسر نکرده است هر چند که ذهن نشان می‌دهد که همسر کرده یا دیگران کردند. این هم یک هوشیاری است که خیلی مهم است که من پذیرفتم بیمارم که تلویحاً معنی اش این است که من می‌خواهم خوب بشوم مثل کسی که سرما خورده و همه می‌دانند که او خوب می‌شود و خودش هم می‌داند که خوب می‌شود. یک هفته دیگر ده روز دیگر خوب میشود. شما هم بیمار هستید یک ماه دیگر دو ماه دیگر یک سال دیگر که این برنامه را گوش می‌دهید خوب می‌شوید. به شرطی که اول قبول کنید که بیمار هستید و قبول کردن اینکه

من بیمار هستم بیماری جزو من نیست . سرماخوردگی که جزو من نیست جزو تن من نیست و من هم به عنوان ذات زندگی این رنجش و این دردها جزو من نیستند و جزو بیماری هستند من می توانم آنها را بندام. همین الان که من قبول می کنم که من خودم کردم این کلی از اینها ریخته می شود چون می فهمم که مثلاً رنجش من از همسر بی پایه بوده . برای من ذهنی قبول کردن خیلی سخت است ولی برای شما که زندگی هستید این خیلی آسان است. برای همین می گوید که بیمار رنج باید یعنی باید انسان بیمار رنج بشود یعنی همه اینها را باید بداند در ضمن اینکه بیمار هست پذیرش بیماری و اینکه من از جنس بیماری نیستم من انسان سالمی هستم و ذات زندگی هستم حالا اینجا آمده و یک گرفتاری موقتی پیدا کرده و دیگران نکردند و من اگر ملامت نکنم کلی جلو می افتم برای اینکه این ملامت که یکی از ابزارهای مهم من ذهنی است از کار می افتد . شما ببینید این دو تا کار را هر جور که شده انجام بدهید ملامت نکنید کسی را ملامت نکنید یعنی نگویید که تقصیر تو بوده. خودت را هم ملامت نکن . یکی هم توقع نداشته باش و رنج . این دو تا را ببینید چقدر انرژی به شما می دهد برای اینکه شما به انرژی زنده زندگی احتیاج دارید به هوشیاری حضور احتیاج دارید . بارها گفتیم که هوشیاری حضور است که شما را از شما در می آورد . در این غزل هم می گوید غم چون تو را فشارد تا از خودت برآرد حالا راهش را ما بلد نبودیم و زندگی آمده و واقعاً می خواهد به ما فشار بیاورد تا خودمان را از خودمان بکشد بیرون. حالا این خود اصلیمان که داریم کشیده می شویم بیرون از خود مصنوعی ما که من ذهنی باشد کشیده می شود بیرون. منتها ما تا حالا راهی به جز درد نداشتیم الان راه دیگری پیدا کردیم و همین روشنگریها و ابزارها باعث می شود که من ذهنی نتواند این بی نهایت فضا را ببلعد . من ذهنی با الگوهای ذهنیش مثل حیوان وحشی این توجه زنده ما را می خورد . ابزار ملامتش را شما مثل چنگالها و دندانهای یک حیوان وحشی که می خواهد زندگی زنده شما را ببلعد بدانید و وقتی می خواهید ملامت کنید این را ببینید نگویید ابزار من ذهنی چون ابزار من ذهنی گفتن خیلی شل است. توقعات زیاد و رنجش یک حیوان وحشی را ببین که با چنگالهاش و دندانهایش می خواهد یک چیزی را مثل ندید بیدید ها که هیچ موقع زندگی ندیده می خواهد ببلعد. همینطور حس تاسف ما نسبت به گذشته احساس گناه ما نسبت به گذشته ، شما نگاه کنید ببینید که شما از آن چیزهای ذهنیتان که بیرونی هستند که ما دسته بندی آنها را هم گفتیم به شما که شما بنشینید و بقیه آنها را برای خودتان بنویسید نمی تواند این وضعیتها و این اتفاقها کامل باشد بنابراین انسان نمی تواند شاد باشد چطور می تواند شاد باشد که این چیزهایی که ما می خواهیم از آنها شادی بگیریم دارند نا کامل می شوند و ناقص می شوند و از بین می روند. من دائماً به بقول مولانا با خوف و رجاء اصطلاح فارسیست هست بیم و امید یعنی ترس و امید . ترس از اینکه می ترسم این از دستم برود و چسبیدم از دستم نرود چون من از آن دارم گرمی می گیرم و از طرفی دیگر امید دارم . امید و ترس مال من ذهنی است. امید چیه! وقتی در این لحظه همه چیز برای شما فراهم هست چه امیدی! امید مال آینده است . امید یعنی من امیدوارم این فرمها و این وضعیتها به یک صورتی در بیاد که به من گرمای مطلوب را بدهد . این امید است. امید و ترس دو روی یک سکه است. سکه نمی تواند یک رو داشته باشد. یک رویش امید است که مردم امید را دوست دارند فقط امید را از ما نگیرید ، ما امیدوار باشیم . چه امیدی! امید آنطرفش ترس است. هر کسی که امید دارد آن طرف سکه اش ترس است. این لحظه می ترسد و لحظه بعد امیدوار است باز لحظه بعد می ترسد و من ذهنی با این کار ما را در خودش نگه می دارد.

بخش چهارم:

ما متوجه شدیم که ما باید شناسایی کنیم خودمان را و این هوشیاری در ما باید بیدار بشود همین الان که ما بیمار رنج هستیم خودمان بیمار شدیم و کسی را نمی خواهیم ملامت کنیم و این بیماری موقت است و ما خودمان سالم هستیم . یک بیماری به عنوان من ذهنی به ما چیره شده ولی این می تواند برطرف

بشود و آن کسی هم که می تواند برطرف کند در بیرون نیست. همین هوشیاری حضوری است که همین آگاهی است که الان در شما دارد بیداری می شود و در ضمن شما می دانید که دو تا بُعد یکی هوشیاری جسمی و یکی هوشیاری حضور و سکون در شما، در آن واحد مثل آسمان دارد کار می کند. در آسمان مرتب ستارگان حرکت می کنند و بزرگ و کوچک می شوند و لی این فضا باقی مانده و در خودش جا داده و شما این فضا هستید که همه چیز را در خودش جا داده و همه چیز در او اتفاق می افتد. حالا آن بیمار شده و بیماریش هم خیلی ساده است جذب ذهن شده. اگر به ذهنش و جهان نگاه نکند اگر فقط به اجسام نگاه نکند یکدفعه این هوشیاری جسمی که تنها هوشیاری ما است دوتا می شود و از آن بغل یک هوشیاری حضور در می آید که ما متوجه می شویم که ما آن هستیم و اسم آن را گذاشت روشن شدن دل. چیز مهمی هم که می خواهیم یادآوری کنیم این است که این همه که ملامت کردیم جهان بیرون را و وضعیتها را و شرایط و اتفاقات را، در آنها بیرون نبوده. این را هم داریم یاد می گیریم پس زحمت بیهوده کشیدیم. گفته بودیم که تقصیر آنهاست پس تقصیر آنها نبوده. و چیزی که به من می تواند زندگی و آرامش بدهد و کار من را در جهان بیرون یعنی در آن قسمت حرکت من درست کند باز شدن دل من است نه دانشی که از بیرون به من می آید. نه اضافه کردنی که به خودم می کنم که سطر پایین راجع به آن است.

آن نافه های آهو و آن زلف یار خوش خو

آن را تو در کمی جو کان نیست در فزونی

آن بوهای خوش مُشک آهو، نافه های آهو، یعنی بوهای خوشی که از معشوق می آید وقتی می آید در دل ما را از روی لطف باز می کند که الان متاسفانه از روی قهر است و به ما می گوید که حالت چطور است. الان هم می گوید منتها ما در را محکم بستیم با چی؟ با ستیزه. در پایین داریم حرونی و سرکشی و واکنش نشان دادن، شما فرض کنید که کسی کاری میکند و شما به او واکنش نشان می دهید می گوید نه! این واکنش انرژی منفی و هیجان منفی در شما بوجود می آورد. شما به او نیست که فقط می گوید نه بلکه به خدا هم دارید می گوید نه. نمی گذارید که این انرژی بیاید. پس زندگی هر لحظه در شما را می زند که من بیایم حال تو را بپرسم و ما می گوئیم نه. حالا شما وقتی که در را زدند بگوئید باشه بیا. آن **نافه های آهو** یعنی وقتی معشوق می آید در سینه ما را باز می کند آن بوهای خوش که سمبل انرژی زنده کننده است برای اینکه بو بی فرمترین چیز در این جهان است که ما متوجه می شویم ولی نمی بینیم پس انرژی زنده زندگی هم مثل بوهای خوش آهوست، آهو هم سمبل لطافت است آن **نافه های آهو** یعنی این انرژی زنده کننده که از معشوق به ما می رسد و آن زلف یار خوش خو، زلف یار که خوش خو هست شما از کجا می فهمید؟ وقتی که خودتان هم خوش خو می شوید. وقتی خودتان خوش خو خوش اخلاق می شوید لطیف می شوید زلف یار هم پیچیدگی دانش معشوق، وقتی دانش و خرد معشوق می آید خوشخویی او و روی خوشش می آید که همه اینها در عشق هست. خلاصه می گوید این چیزها چطوری می آید و چگونه حاصل می شود؟ اینجا هم مولانا یک راهنمایی بزرگی می کند و می گوید آن را تو در کمی جو کان نیست در فزونی یعنی در بزرگ کردن من ذهنی نیست در کوچکتر کردنش است. ما می گوئیم که هر چه که به ما اضافه بشود که یعنی اضافه بشود به من در ذهنم! الان بیشتر ما یک تصویر ذهنی در ذهنمان ساختیم این تصویر ذهنی بر اساس قصه ما است قصه های ما بر اساس رویدادها است که ما وقتی بوجود آمد ما کاملاً نبخشیدیم و از بین نرفتند و ما با آنها هم هویت شدیم و این قصه ما دورش یک بندی کشیدیم که آن اسم ما است که تبدیل شده به یک تصویر ذهنی متحرک در ذهن ما که فکر می کنیم که آن هستیم و از اجزای آن گفتم که همه چیزهای بیرونی است. من ذهنی از همه چیزهای بیرونی تشکیل شده هیچ چیز درونی در آن نیست. یعنی اگر کسی می توانست حقیقتاً از چیزهای بیرونی گرمی نکشد من ذهنی فوراً از بین می رفت یعنی فرو می ریخت روی خودش. مثلاً آوار یا دیوار یا خانه شکسته چطوری فرو می ریزه؟ این هم که اساس درستی نداره اساسش به چیزهای بیرونی است چیزهای بیرونی هم از بین رفته است و ما مرتب اینها را تعمیر می کنیم و این من ذهنی

یک جایش فرو می ریزد و حالا دروغین هم شده ما تعمیرش می کنیم . آیا این فزونی ما ، این که خودمان را بزرگ می کنیم همه آن حقیقی است ؟ نه . بیشترش دروغین است یعنی در بیرون هم چنین چیزی وجود ندارد . آدمی که دروغگوی و بی اختیار است نمی تواند دروغ نگوید و دست خودش نیست دست من ذهنیش است و مرتب او را مجبور می کند که دروغ بگوید . می دانید چرا دروغ می گوید ؟ برای اینکه می خواهد در شما یک تصویر ذهنی در خودش بسازد که بزرگ است در فزونی است . می گویم که این ساختمان سی طبقه مال من است چرا این را می گویم ؟ در ته دلم می دانم که این مال من نیست . می گویم که شما بدانید که من ثروتمند هستم . من مهم هستم می خواهم تصویر ذهنی خودم را در ذهن شما عوض کنم . چرا می خواهم این کار را بکنم؟ برای اینکه من فکر می کنم که این تصویر ذهنی هستم فکریهایی دارم که این تصویر را کوچک می کند و من می گویم ندارم . به شما می گویم که من یک ساختمان سی طبقه دارم و شما هم باور کنید به او می گویم که یک ساختمان پنجاه طبقه دارم و به نفر بعدی می گویم فقط همین یکی نیست پنجاه تا از اینها را دارم! چرا ؟ برای اینکه شما این فکرها را به من برگردانید و من این فکرها را از شما بگیرم و به من ذهنیم اضافه کنم و خودم باور کنم که آدم ثروتمندی هستم فقط این نیست . هر انسانی می تواند تصویر ذهنی خودش را در ذهن شما عوض کند و بگوید که من آدم دانشمندی هستم . خیلی ها می بیند که چیزهایی از این کتاب و از آن کتاب حفظ می کنند و می روند در یک مجلسی و یک دفعه چهار پنج تا چیز مهم را عنوان می کنند که مردم بگویند که این آدم خیلی بلد است . چرا این کار را می کند؟ می داند که این دروغین است . برای اینکه در فزونی است یک چیز تقلبی در ذهنش است به نام من ذهنی به دروغ هم شده می خواهد بزرگش کند . در این نیست ، اگر شما کاری میکنید که از مردم تایید می خواهید . اگر شما کاری میکنید که مردم شما تایید می کنند اگر خدایی نکرده یک چیزی می گوید که خلاف واقع است و نه واقعی است شما یک نفر را می بینید و می گوید که این ساختمان سی طبقه مال من است و شما می گوید که نه دروغ می گویی و آن طرف می گوید بیا این سندش و این هم شناسنامه من نگاه کن ببین که مطابقت دارد و ما هم دیدیم که بله واقعاً مطابقت دارد و شما صاحب این هستید ولی این جزو قصه شما است . شما نباید از آن هویت بگیرید . این شما را افزون نمی کند . اگر از آن هویت بگیرید از چیز بیرونی دارید هویت می گیرد مولانا این را از اول گفته ما نباید یادمان برود اینها همه توضیح آن خط اول است برای اینکه فزونی در ذهن ، همه بیرونی است . آخر شما چرا می خواهید این کار را بکنید؟ گرفتار می شود . چرا ما باید دست به اعمالی بزنیم به کاشتن باورهایی در ذهن مردم برای تغییر تصویر ذهنی مان در ذهن آنها بکنیم و بعد توی آن بمانیم که این خیلی می تواند ما را اذیت کند . اگر شما می دانید که زندگی در کمی است امروز مولانا به ما می گوید که زندگی در این است که شما یک بار این من ذهنی را به صفر برسانید به صفر صفر ، هیچ چیز دیگر از آن باقی نماند اگر نتوانید برسانید این مستلزم این است که شما هر کجا که می روید این موضع در نظرتان باشد که نمی خواهید که شما را تایید کنند . کاری ندارید با دیگران و کاری را هم که انجام می دهید فقط برای این است که این خرد از سکون شما به حرکت شما بریزد . تنها این است که برای شما ارزش دارد بنابراین اگر کار خوبی هم انجام می دهید و دیگران تایید می کنند و تعریف می کنند برای شما مهم نیست و شما هم حتی به این توجه نمی کنید و اگر باور کنید که شما دارید یک کار بسیار مهمی انجام می دهید در این صورت به تله می افتید و این کمی نیست و این فزونی است و حالا شما می دانید که در فزونی نیست . آن ناله های آهو و آن زلف پار خوش خو یعنی اینکه زندگی به شما دسترسی پیدا کند و بوی خوش عشق بیاد و این عشق از شما بیان بشود و به جهان بریزد و شما را هم شاد کند این در فزونی شما در ذهن نیست و هیچ فزونی نمی خواهیم . امروز نمیرسیم ولی من یک سری مثنوی آورده بودم که در آنجا هست که مولانا مثال می زند و می گوید که شما گندم را اول می آورید و می کارید و می رود زیر خاک . گندم اگر زیر خاک نرود یعنی خودش را با خاک یکسان نکند آن موقع نمی تواند رشد کند و یک دانه اش بشود هفتاد تا و این هم بالنده بشود این درخت بسیار تنومند اول دانه اش می آید می رود زیر خاک تا کوچک نشود بزرگ نمی شود . درست همین جا است که می گوید که این من ذهنی یا ذهن ، شبیه این

خاک است و زندگی تخم درختی را در آن کاشته و این تخم درخت همان تخم هوشیاری است که ما باشیم و این مستلزم این است که ما بگوییم که من با خاک یکی هستم هیچ ارزشی ندارم آیا این معنی اش این است که ما ارزش نداریم؟ یک کسی بپراه برود آیا این معنی اش این است که مال دنیا نمی خواهیم؟ برخی از ایرانیها این را اینطوری تفسیر می کنند که ما هیچ چیز نداشته باشیم و هر چقدر فقیرتر و بدبخت تر بهتر. من از مال دنیا هیچ چیز ندارم یک گلیم دارم و آن هم مال مردم است نه کار می کنم و نه مسئول کسی هستم مردم می آیند غذای من را هم می دهند! این بی مسئولیتی و بی غیرتی اسمش دین است؟ نه معنی اش این نیست که شما باید چالاکتر باشید. اگر کسی به گنج حضور زنده بشود تنبل که نمی شود. این تنبلی است بی عاری و بی مسئولیتی است. اتفاقاً این انرژی آن نافه های آهو وان زلف یار خوش خو این دانش یار و خرد یار و این خوش خویی یار و این بوهای خوش عشق وارد عمل شما می شود اگر شما عمل نکنید و کار نداشته باشید پس این به کجا جاری بشود؟ این چه رسمی است که من بشینم خانه و هیچ چیز ندارم و کار هم نمی کنم و مسئول هیچ چیز هم نیستم. برای اینکه مولانا گفته؟ مولانا چنین چیزی گفته؟ اگر گفته چرا دو تا کتاب به این عظمت نوشته؟ پس این کار نیست؟ مولانا یک لحظه بیکار بوده؟ چه کسی این را اختراع کرده این را که آن را تو در کمی جو یعنی که تو هیچ چیز نداشته باش. حتی بعضی ها می گویند که بهتر است که آدم مریض باشد. هر کسی عرفان را اینطوری تفسیر می کند که عرفان یعنی هیچ چیز نداشته باشی و هر چه کمتر بهتر. فقط یک غذایی داشته باشی!! البته از طرف دیگر حرص من ذهنی را ما نمی گوئیم خوب است یک نفر افسار گسیخته یک نفر در جهان مادی می تازد و به بُعد سکونش را بسته و گنج حضور را بسته و در ذهن گم شده و می گوید هر چه بیشتر بهتر، آن نیست. در مقابل هر چه بیشتر بهتر من ذهنی یک بُعد دیگر هم هست که باز هم آن هم من ذهنی و آن من ذهنی بدبخت است. حالا یک من ذهنی هست که می گوید که من پول دارم خانه دارم ساختمان دارم و من مردم را اصلاً به حساب نمی آورم و از همه بالاتر است یک من ذهنی بدبخت هم هست که من کم دارم و هیچی ندارم و از گرسنگی میمیرم و اصلاً نمی توانم خودم را اداره کنم. چون گفتند که هر چه کمتر بهتر! هر چه کمتر بهتر شعار من ذهنی است. شعار تنبلی است و این معنی را نمی دهد که آن را تو در کمی جو. فرق نیم کند که شما میلیونها دلار پول دارد و یا نه یک کسی شاید ترجیح بدهد هوشیارانه که من همین یک اتاق می خواهم و یک کار می خواهم و اگر هوشیارانه این را انتخاب می کند خب این آدم ترجیحش این است و هیچ کسی به او ایراد نمی گیرد ولی اگر بگوید که هر چه کمتر بهتر و از روی یک الگوی من ذهنی بخواهد این کار را کند و مسئولیتش را هم بی اندازد به گردن دیگران این عرفان و گنج حضور نیست. گنج حضور که در واقع فراوانی خداست میگوید شما هر چقدر می خواهی خرج کنی من دارم، مثل اینکه لوله ای است که هر چقدر گشادتر بیشتر از آن آب می آید. حالا آب را هر چقدر می خواهی در نظر بگیر. شما می خواهی پول بیشتری در بیاوری می گوید برو بیشتر پول در بیاور بشرطی که با آن هم هویت نشوی برای اینکه پول چیز بیرونی است و شما نمی توانی از آن زندگی بگیری. شما چقدر پول می خواهی. من مطمئن هستم که اگر انسانها از پول و از متعلقات زندگی نخواهند این گنج حضور زندگی آنها را بالانس می کند و متعادل می کند و این گنج حضور شما است که می داند چقدر هر کسی از روی من ذهنی عمل می کند گم می شود و یک جایی کارش خراب می شود و نمی تواند بار را به منزل برساند و نمی تواند خوشبخت بشود. در این جهان حس شادی و آرامش نمی کند و حس زندگی نمی کند و فرقی نمی کند که بگویی که هر چه کمتر بهتر یا هر چه بیشتر بهتر. رفته یک گوشه ای بالای کوه یک مغز بادام می خورد هر روز یا نه رفته یک کمپانی زده که چند ملیتی است و بالا نشسته و همه را می خواهد بچاپد و هیچی هم برایش مهم نیست. این دو تقریباً قطب متقابل هم هستند. پس ما الان متوجه شدیم که کمی چی هست. کمی توجه به این نکته دوباره می گویم هوشیاری این که من ذهنی هر چه بیشتر کوچک شود و واقعاً صفر بشود و واقعاً با خاک یکی بشود این نقطه رشد این درخت هوشیاری ما است. شما فرض کنید که یک باشندند ای خدا یک زمینی داشته به نام ذهن و آمده هوشیاری را که شما باشید در آنجا کاشته تا شما در آنجا رشد کنید و هوشیار بشوید و کودش هم از

همین چیزهای ذهنی است که باید همه را بسوزاند تا ببرد و از آنجا برود. حالا وقتی که از کمی می شود شما آن زیادبها را می سوزانید . یا می توانیم بگوییم که خودتان را از آن می کشید بیرون. آیا رنجشهای شما هم جزو این کود است؟ بله . شما رنجش را وقتی میبخشید مقدار زیادی هوشیاری آزاد می شود و مثل یک غذایی می ماند این هوشیاری که به طور همزمان وقتی شما رنجستان را می بخشید مقداری از زندگی زنده می شود شما از آن گرفتاری رها می شوید. در واقع هوشیاری هست که ما را آزاد می کند. می دانید چطوری است؟ ما مرتب به بیرون نگاه می کنیم که چرا کسی نمی آید به من کمک کند تا من آزاد بشوم. نمی شود چنین چیزی. چه کسی بباد؟ چه کسی اصلاً میتواند کمک کند؟ کدام عمل می تواند ما را آزاد کند؟ هیچ کس نمی تواند. این را هم که ما می خوانیم اینها فقط شما را هوشیار می کند. برای چی می گوئیم که شما اینها را تکرار کنید ما تا الان سه تا خط خوانیدم و ما در واقع داریم عمیق می رویم در این بررسی ها بحای اینکه بیاییم ۱۵۰ خط بخوانیم ، می آییم سه تا خط می خوانیم ولی در عوض وقتی شما به خودتان نگاه می کنید می دانید که کمی چی هست. می گوید آب از بالا به سوی پستی می رود و بعد از پستی بخار می شود و می رود بالا. آب زندگی بسوی پستی می رود یعنی شما هر چقدر پست بشویم آب زندگی می آید به عمیق ترین دره. شما عمیق ترین دره بشوید. بقول Tao Te Ching آن کتاب خرد چینی شما عمیق ترین دره جهان بشوید. حالا متوجه شدیم یعنی چه و اگر رسیدیم باز هم روی این کار خواهیم کرد.

تا آدمی نمیرید جان ملک نگیرد

جز کشته می پذیرد عشق نگار خونی

می گوید تا آدمی که من ذهنی است نمیرد. من ذهنی باید بمیرد. در ضمن من ذهنی را نمی شود کشت من ذهنی با نگاه کردن به آن نوب می شود و مثل یخ می ماند. هر چه بخواهی که به او فشار بیاوری و او را بکشی، آن قویتر می شود. هر چه با آن ستیزه بکنی آن قوی تر می شود. پس نمی گوید تا آدمی من ذهنیش را نکشد مغلوب نکند. چنین چیزی نمی شود. تا من ذهنی نمیرد انسان جان ملک نمی گیرد. یعنی جان هوشیاری و خدایی نمی گیرد و زنده نمی شود به آن هوشیاری. غیر از اینکه آدم کشته بشود حالا تمثیل میزند آن را که می گوید یک کشته می تواند عشق معشوق خونی یعنی کشته را بپذیرد. معشوق کشته چه کسی است؟ زندگی یا خدا. دائماً می خواهد این یخ من ذهنی را آب کند. می خواهد ما را بکشد. این همه گرفتاری که برای ما ایجاد شده می دانید که برای چی هست؟ برای اینکه ما متوجه بشویم که ما راه غلط می رویم این من ذهنی بی جا است. تاریخ انقضائش گفتیم که حوالی ۹، ده سالگی تمام شده و ما الان هفتاد سالمان است و لازم نیست که این با ما باشد. دردها برای این است! اول شما تشخیص بدهید که درد دارید و این درد هم از خودتان ایجاد شده و شما هم این کار را نکردید این یک پرسه تکاملی بوده منتها درده سالگی باید خودتان را می زانوندید، نشده طول کشیده و آن دردها پایه زندگی آینده قرار گرفته و رنجش امروز شما پایه رنجش فردای شما شده و همینطوری این دردها روی هم جمع شده و برای ما پایه زندگی شده که این غلط است و نباید اینطوری می شده و حالا ما اینها را می فهمیم. حالا چه کسی دنبال ما است؟ خدا می گوید نگار خونی است. معشوق خونی معشوق کشته خود زندگی است. چه کسی را می خواهد بکشد؟ من ذهنی را. من ذهنی را چرا می خواهد بکشد؟ برای اینکه توهمی است. مثل یک فضای موهومی است که آدم می رود در آنجا ما ریاضیات که می خواندیم یک فضاهای موهومی بود شما می رفتید در آنجا و یک کارهایی میکردید بعد می آوریدی و آن را بیرون. این ذهن هم مثل آن است شما می روید تو ذهن و یک کارهایی می کنید بعد باید از آنجا بیاوید بیرون و این فضای موهومی است با ذهن نمیشود زندگی کرد توی ذهن نمی شود زندگی کرد با ذهن نمی شود زندگی را شناخت با ذهن نمی شود عاشق شد برای اینکه این چیزهای حقیقی است با ذهن نمی شود انسانهای دیگر را شناخت. وقتی می شناسیم با ذهن در واقع فرم آنها را می شناسیم، رنگشان را می شناسیم، دینشان را می شناسیم باورهایشان را می شناسیم و دائماً هم به خاطر تفاوتها با آنها ستیزه داریم.

بخش پنجم:

پس با این فضای موهومی یعنی ذهن نمی توانیم زندگی را در انسانهای دیگر ببینیم . زندگی را در خودمان هم نمی توانیم ببینیم برای همین است که ما مثل مرده ها هستیم برای اینکه از عینک ذهن به زندگی خودمان نگاه می کنیم در حالیکه ما زندگی پویا و جوشان در حال حاضر هستیم آیا ذهن ما را اینطوری می بیند یا بصورت یک آدم بی حال گم شده در فکر می بیند؟ شما جواب را بگویید. بهرحال تا آدمی نمیرد که آسانترین راهش این است که کوچک و کوچکتز بشود . شما هر جایی می روید به یک مجلسی میروید تا ببینید که یک حرفی می زنید که مورد تایید قرار بگیریذ آن حرف را نزنید. اگر جواب سوالی را می دانید و اگر بگویید مردم دست می زنند شاید بهتر باشد نگویید . ببینید که می توانید این کار را بکنید. برای اینکه من ذهنی دارد به ما فشار می آورد که شما باید خودت را اینجا نشان بدهی و جایش است که مردم بفهمند که شما باسواد هستی و اینها تمریناتی است که باید بکنید تایید نخواهید برای کاری که کردید تایید نخواهید . زنگ نزنید به کسی و سوال کنید که کار من چطور بود دیروز سخنرانی کردم و حالا نظر شما چی بود؟ منظورتان این است که آن طرف تعریف از شما بکند آنها تله های من ذهنی است. شما تایید نخواهید. اگر شما بدانید که دارید بحث و جدل می کنید ظاهرش این است که این یکی را متقاعد کنید که این به راه راست برود ولی باطنش این است که شما می خواهید برتری خودتان را به او ثابت کنی. اگر اینطوری است ما چرا می خواهیم دیگران را عوض کنیم؟ برای اینکه بگوییم ما برتر از شما هستیم . اگر اینها را نخواهید یواش یواش ، این من ذهنی شما کوچک می شود و می رویم توی کمی توی زیادی دیگر نمی رویم. در بیرون هم نمی گویید که هر چه بیشتر بهتر. اگر شما بعد حضورتان باز شد و گفت من پول زیادی می خواهم آن مطلب دیگری است ولی اینکه ما کورکورانه بگوییم هر چه بیشتر بهتر این نیست. ما هر چه که به خودمان اضافه می کنیم باید بفهمیم که این من ذهنی دارد زیاد می شود و یادمان باشد که این من ذهنی ریشه ندارد . هر چه که به او اضافه کنید می گوید که کم است. چون ریشه ندارد دائماً حس نقص می کند. این هم یادمان باشد که حس نقص من ذهنی قابل درمان نیست. چرا قابل درمان نیست؟ اگر قابل درمان بود با اضافه کردن که درمان می شد. قابل درمان نیست که تا شما بفهمید که این قابل درمان نیست تا شما برگردید به زندگی . پس با اضافه کردن چیزها به شما تحت شعار هر چه بیشتر بهتر این حس نقص که در ما وجود دارد از بین نخواهد رفت. بعضی ها انگار می دانند که چه چیزی کم است! ولی بعضی ها نمی دانند. آن افرادی هم که می دانند آنها هم در توهم هستند چون در آن چیزها نیست. معلوم است که یک چیزی کم است مثلاً من می خواهم پدر و مادرم من را تایید کنند من می خواهم که مردم من را تایید کنند من می خواهم آن خانه بزرگ را بخرم من می خواهم اتومبیل آخرین مدل داشته باشم اینها کم هستند. نه اینطور نیست . ظاهراً این طوری است. ولی باطناً این است که شما بر نمی گردید به فضای یکتایی این لحظه پیدا کنید که شما به چه صورتی دارید عمل می کنید خودتان را زیر نورافکن قرار بدهید و به هیچ کسی کار نداشته باشد و این غزلها را بخوانید امروز من این غزل را آوردم که بسیار ساده است لغت مشکلی در آن نیست و بیشتر چیزها را دارم توضیح می دهم و کسانی که تازه به این برنامه پیوستن ، می توانند از این برنامه استفاده کنند و دارم معنی می کنم گشتن این نیست که این بدن بیوفتد و بمیرد و اصلاً با این جسم کاری ندارم. این جسم باید سرحال باشد . انسانی که از نظر من ذهنی میمیرد تازه این جسمش سرحال می آید و سالم می شود. پس کشته از نظر جسمی نیست. گشته یک خاصیتش هم این است که نمی داند . یک حیوانی یا انسانی که فوت شده دیگر نمی داند. آیا شده شما به این نتیجه برسید که من نمی دانم ! الان که شما ناراحت هستید معنی اش این است که شما می دانید. شما می دانید که باید ناراحت بشود . می دانید که باید واکنش نشان دهید و استرس داشته باشید. می دانید که باید غم بخورید. مرده نمی داند. می شود که شما ندانید. که این اتفاقی که الان برای شما می افتد بهترین اتفاق برای شما است به این علت که این اتفاق دارد به شما نشان می دهد که نباید اینطوری باشید که هستید و

یک جای کار می‌لنگد. معنی کشته و مرده را ما فهمیدیم چی هست و فهمیدیم که نگار خونی معشوق کشته‌دنبال کشتن من ذهنی است دنبال ایجاد در دسر است شما بیخودی نکنید درست مثل اینکه یک کشتی دارد غرق می‌شود سرش هم دارد می‌رود توی آب و تهنش هم دارد میرود و یک کسی می‌خواهد این کشتی را بکشد بیرون و نجات دهد خب خودش هم روی آن است. این قضیه ما است ما به چیزهایی که به آنها چسبیده بودیم دارند غرق می‌شوند و از بین می‌روند و ما داریم غصه می‌خوریم خب نمی‌دانیم که این کشتی که دارد غرق می‌شود برای این است که ما بیدار شویم بپریم بیرون توی آب از این کشتی. این کشتی خوبی نیست که ما الان روی آن سوار شدیم. و کشتی من ذهنی را زندگی می‌خواهد غرق کند و برای همین است که این همه مصیبت دارد سر ما می‌آید که بفهمیم جریان چی هست. حالا می‌گوید که

عشقش بگفته با تو ما میرویم با تو ساکن مباش تا تو در جنبش و سکونی

عشق همان معشوق خونی، معشوقی که نافه‌های خوشبو دارد و خوش‌خو است به هر انسانی اینطوری گفته یا ما می‌رویم یا تو. یا من ذهنی تو می‌رود و یا ما می‌رویم. تا زمانیکه من ذهنیت هست ما نیستیم. حالا ما چی گفتیم؟ ما می‌گوییم تو برو تا حالا اینطوری گفتیم. ولی الان می‌گوییم نه من ذهنی ما می‌رود و تو بمان. خب من ذهنی ما می‌رود شما باید یک کارهایی کنید که بیایید به کمی. شما دارد دیگر قبول می‌کنید. حالا می‌گوید در این راه توساکن نباش دست رو دست نگذار و ننشین. تا زمانیکه فرصت داری. فرصت ما از بدو تولد تا مرگ است. تا زمانیکه ما می‌توانیم دو تا بعد داشته باشیم یکی بعد سکون و یکی بعد جنبش. یکی بعد ذهن و این دنیا و حرکات آن و کارهای ما در این جهان و یکی هم بعد سکون. بعد سکون، منشأ خرد و عشق ما است منشأ زندگی ما است پس ما به سکون نگاه می‌کنیم و در سکون هستیم و البته در ذهن هم فعال هستیم. و این نشان می‌دهد که مولانا چقدر میخواهد به انسانی که اگر تفسیر غلطی از این صحبتها کردند تنبلی و بی‌مسئولیتی را پیشه گرفتند کار نکردن در این جهان را پیشه گرفتن. من مرتب این را تکرار می‌کنم که اگر عمل نباشد این انرژی خلاق زندگی به کجا جاری بشود؟ شما از خودتان پرسید. اگر من توی خانه بنشینم و زانوی غم بغل کنم و هیچ کار نکنم این سکون زندگی این فراوانی زندگی که می‌خواهد از من بیان شود به کجا برود؟ یعنی شما در زندگی را می‌بندید با یک ستیزه و اسمش را می‌گذارید معنویت! اینطور نیست. ساکن نباش. یعنی کاری بکن تا زمانیکه فرصت داری و تو به عنوان باشنده جاندار در جنبش و سکون هستی. این دو بُعد این جنبش و سکون دوباره مثل آسمان است. این آسمان را نگاه کنید و یادتان نرود که یک حقیقتی را در درون شما نشان می‌دهد. سکون یعنی این قابل تغییر نیست. سکون و اصل شما. زندگی شما. سکون موقعی در شما باز می‌شود که دائم حرکت نباشید. حرکت خردش را از کجا می‌گیرد؟ از سکون. سکون درونی ترین بودن شماست که در واقع فضا در بر گیرنده تمام حرکتهای شما و همه درکهای شما و خلقت فکریهای شما است و شما آن هستید و فکرهایتان نیستید. به خودتان نگاه کنید آیا جنبش و سکون با هم دارید؟ یا فقط جنبش دارید؟ جنبش خودسرانه، جنبش من ذهنی است که مولانا می‌گوید که اگر این جنبش خودسرانه باشد بدون سکون باشد این جنبش شبیه جنبش کژدم است که کج می‌رود و دائم هم نیش می‌زند.

هر که او بی سر بجنبد دم بود *** جنبشش چون جنبش کژدم بود این را قبلاً برایتان خوانده ایم.

بر دل چو زخم راند دل سر جان بداند آنگه نه عیب ماند در نفس و نی حرونی

حرونی یعنی سرکشی. می‌گوید او می‌آید به دل شما زخم می‌زند که زده! اما می‌دانید که مشکل ما کجا بود؟ ما وقتی زخم زدن فکر کردیم که همسر ما این زخم را زده، یکی دیگر دارد چوب لای چرخ ما می‌گذارد یا نه خدا به ما ظلم کرده، اینطوری تفسیر کردیم. بر دل زخم می‌زند تا تو آن چیزهایی که

تو گرفتی و با آنها زیادی درست کردی را رها کنی. می گوید که تو یک چیزی را چسبیدی که این دل تو شده حالا من زخم می زدم. شده شما به یک چیزی چسبید و به شما درد نیاورد؟ امکان ندارد. شما با یک چیزی هم هویت میشوید و این آخر سر به درد نکشد. این چه معنی دارد؟ شما می دانید که این دل شما بوده؟ دارد زخم می زند. می گوید که این معشوق، خداست که دارد این زخم را می زند تا شما را بیدار کند و اصلی ترین قسمت شما دل شما است این وقتی زخم می زند که الان شما با این دید که کسی دارد زخم می زند من برنگردم یک نفر را ملامت کنم و یا گردن آن آدم بی اندازم و دارد زخم می زند تا من بیدار بشوم. یک دفعه می بینید که چه چیزی را چسبیدید. الان نمی بیند. الان اگر من بگویم که فلان چیز چسبیدی، فوراً می گویی که تو می خواهی من کم داشته باشم و تو زیاد داشته باشی! شما جهان و آدمها را رها کن. دل شما الان چطوری است؟ منصف باش و خودت را بگذار زیر نور افکن و بگو الان در درون من چه اتفاقی می افتد؟ اصلاً درون من چی هست؟ آیا فکرهای من است این رویدادها شده دل من و دارد زخم می خورد برای چه زخم می خورد؟ من الان می خواهم ببینم. می گوید وقتی که اینطوری می شود دل ما وقتی که آزاد می شود سر جان را می فهمد. سر جان را می فهمد دو تا معنی می تواند داشته باشد یکی اینکه می فهمد که این من ذهنی چکاره بوده تا حالا چه بلایی به سر ما آورده بوده وقتی ما آن بعد سکون در ما باز بشود ما می فهمیم که این من ذهنی چکاره است و چه بلایی به سر ما آورده بوده. ثانیاً هم سر جان اصلی ما به ما روشن می شود و ما می فهمیم که زنده شدم. الان زنده شدم. الان میل ندارم که از چیزهای بیرونی من هویت بخوام. آدمها همان کارها را می کنند و من دیگر عصبانی نمی شوم. آدمهایی ضد باورهای خودم می بینم اصلاً عصبانی نمی شوم و جا باز می کنم. من اینها را غیر خودم و دشمن نمی بینم. ادیان دیگر دشمن من نیستند. من چون با باورهای مذهبی هم هویت نیستم. کسانی که باورهای سیاسی دارند من با آنها دشمن نیستم. در قدیم من آنها را دشمن می دانستم ولی الان من فضا باز کردم و همه توی این فضا هستند همه اینها سر جان است. هم سر جان خودم را می دانم و هم من ذهنی را. هر دو را می فهمم. اگر این پیش بیاید می گوید در نفس ما در این ذهن ما دیگر عیبی نمی ماند. عیبهای من ذهنی ما بشمار هستند. عیبهای من ذهنی ما الگوهای من ساز هست. شعار هر چه بیشتر بهتر است. الگوهایی است که من ذهنی برای خودش درست کرده. الگوهای رنجنده است و توقعات است اینها الگوهای من ذهنی است که مثل عیبدان می ماند. مثل قندان که توی آن قند می گذارند این ذهن هم عیبدان است که هر چه که عیب هست شما بگذارید توی آن. اصلاً هر چه را که ما با آن هم هویت هستیم و شدید عیب است. ولی می بیند که یک چیز را جدا می کند مولانا، و از همه عیبها این حرونی را جدا می کند. این حرونی و سرکشی واقعاً مختص این من ذهنی است. سرکشی یعنی توانایی واکنش نشان دادن و پریدن و ایجاد انرژی منفی این حرونی است. این سرکشی که ما در مقابل مردم انجام می دهیم در مقابل خدا هم انجام می دهیم. همین قابلیت ما است برای مقاومت کردن و نپذیرفتن. این سرکشی. می گوید در این صورت این سرکشی خیلی کار بدی است و مال من ذهنی است و من تصور می کنم که سرکشی را ما در بچه هایمان تقویت می کنیم. طغیان و سرکشی از انسان سر می زند وقتی که جذب من ذهنی می شود حتی در سن پایین دو سالگی به بالا وجود دارد حتی اگر این سرکشی زیر پرچم عشق گذاشته بشود عشق سرکشی را ملایم می کند وقتی بچه پنج ساله، شش ساله سرکشی می کند بخاطر من ذهنیش و شما با عشق او را می پذیرد و با سرکشی تقویت نمی کنید سرکشی او را. پس سرکشی او را یواش یواش دارید از بین می برید. با مهر و عشق. ولی اگر میرسند به ده سالگی و ما همینطور جلوی آنها می ایستیم و در قابل سرکشی آنها اگر ما هم سرکشی کرده باشیم درد ایجاد می شود و شما می بینید که در سن سیزده چهارده معروف هست که این Teenagers سرکش هستند. نوجوانهایی که سرکش هستند یعنی بین دوازده تا هجده سال من تصور می کنم که بخاطر سرکشی ما است یعنی عشق همیشه می تواند درمان کند بعنوان لطافت ولی ما چون نداریم به عنوان پدر و مادر متاسفانه سرکشی آنها را تقویت می کنیم تا اینکه سرکشی می شود حرفه آنها و یک چیز جا افتاده در آنها می شود. تا ما ادامه می دهیم تا سن چهل، پنجاه سالگی که آدم پخته بشود و بالغ بشود و خودش یک جوری متوجه بشود آن هم در

اثر درد که سرکشی چیز خوبی نیست. چطوری متوجه بشود؟ سرکشی نمی گذارد تا متوجه بشود. سرکشی می گوید من و دانش من. برای اینکه آن دانش است که سرکش است. پس وقتی پدر و مادرهای زنده به گنج حضور بچه بزرگ می کنند آنها میدانند که هوشیاری وقتی وارد این جهان می شود حتی از لحظه تولد جذب ذهن می شود و نفس سرکشی دارد و این سرکشی باید محاصره بشود به عشق. در زندگی هم همینطور است مولانا از فضایی صحبت می کند که می گوید فنای حل و عقد در اینجا گفت عشق نگار خونی. عشق نگار خونی، حقیقتاً خدا ما را می کشد؟ نه. یک تکه یخ را بگذارید جلوی آفتاب سوزان، آفتاب سوزان دارد آن را حل می کند یک چیزی را که می تواند بخار باشد و یخی آن را دارد حل می کند. هوشیاری حضور هم که فنای حل و عقد باشد شما بگویید خدا فضای حل و عقد است و ما توی آن بصورت یک گره افتادیم. خب گره ما را می خواهد یک جوری حل کند اگر ما سرکشی می کنیم داریم دچار درد می شویم و این درد هم برای این است که سرکشی نکیم. یعنی یک کسی باید متوجه بشود که سرکشی که می کنم این سرکشی است که باعث درد برای من می شود. حالا این سرکشی در مقابل همسرم است بچه ام است همکارم است رئیس است و.. این سرکشی آخر چی هست؟ این مال من ذهنی است. طغیان است واکنش و همراه با درد و این فعال شدن یک سری از الگوهای من ذهنی است در من که الگوی ذهنی من دار وقتی فعال می شود آدم سرکش می شود. که نه شما دارید غلط می گوئید. البته فقط این نیست عیجان منفی هم همراه آن است. اینجا دیگر من صد در صد مطمئن هستم که من ذهنی دارد کار می کند و قطع از زندگی هستم و هیچ خردی در صحبت من نیست. هر کسی سرکشی نشان می دهد و واکنش نشان می دهد هیچ خردی در صحبتش نیست هر کسی لطیف است و قدرت هم در لطافت است. نرم است وصل است و آن است که خرد دارد و جهان را آبادان می کند و آن است که حرفش می تواند کار ساز باشد.

پس بر تو نور بارد از چرخ آبگونی

غم چون تو را فشارد تا از خودت برآرد

چرخ آبگونی همین چرخ شبیه آب است. آسمان این فضا که ما را محاصره کرده وقتی غم ما را می فشارد و اگر شما را غم می فشارد بدانید که شما چسبیدیدو گره درست کردید و زندگی می خواهد شما را حل کند. ظلم نمی خواهد با شما بکند دشمنی با شما ندارد شما را لازم دارد. همه همینطور هستند هر کسی یک جوری زیر فشار غم است و پیغام این است که رها کن و گره را ول کن بگذار باز بشود. غم چون تو را فشارد تا از خودت برآرد یعنی تو را از خودت بیارد بیرون و خود اصلی تو را از خود توهمی تو بکشد بیرون پس در این حالت بطور هم زمان به تو نور می بارد از این چرخ که تو را دارد حل می کند چرخ آبگونی. چرخ آبگونی همان فضایی است که باز می شود در درون تو. نه این آسمان. این آسمان و ستاره هایش یک شباهتی به درون ما باشد. که درون ما هم از روی او از روی درون ما درست شده. هر جور آسمان را و ستاره ها را می ببینید این درون ما هم همینطور است به همان وسعت و شاید هم بیشتر. پس وقتی غم می آید شما را فشار بدهد شما فرار نکنید. شما نگوئید که این چیه که دوباره آمد؟ شما به آن نگاه کنید سطر بعد راجع به همین موضوع است. نگاه کنید و فرار نکنید و درد را ببینید.

آخر چرا تو مسکین اندر پی فسونی

در عین درد بنشین هر لحظه دوست می بین

در عین درد بنشین یعنی با ذهنت با درد برخورد نکن برای اینکه درد یک چیز ذهنی است. با ذهنت برخورد کنی در این صورت دوباره می آفتی به ذهن. در عین درد یعنی الان درد هست من قضاوت نمی کنم که این بد است یا خوب است و در را نگاه می کنم و از آن هم فرار نمی کنم و به کسی هم تلفن نمی زنم به تلویزیون هم نگاه نمی کنم تا مشغول بشوم مجله هم نمی خوانم و.. دیدید که غم که می آید می گوئید من به کجا فرار کنم. من به هیچ جا

فرار نمی‌کنم و به آن هم‌منظور نگاه می‌کنم. درد انواع و اقسام دارد. ترس درد است حسادت درد است تاسف از گذشته درد است غصه درد است استرس درد است. در عین یعنی این لحظه فعالانه شما درد را تحمل می‌کنید و از آن فرار نمی‌کنید و همین که درد را می‌بینید می‌گویید دوست را هم می‌بینید. هر لحظه را می‌توانید بگویید این لحظه، منظور مولانا این لحظه است. لحظه به لحظه باید از درد فرار نکنید. یکدفعه یادت می‌آید که درد از گره شما، از من ذهنی شما، از آن الگوی ذهنی شما دارد حاصل می‌شود دوست همین فضا است. وقتی شما درد را نگاه می‌کنید در ضمن موازی با زندگی می‌شوید برای اینکه درد را می‌پذیرید. شما وقتی درد را نمی‌پذیرید از او فرار می‌کنید. اعتراض می‌کنید. آیا ما داریم می‌گوییم درد ارزش است و درد داشتن خوب است؟ نه شما درد دارید. می‌خواهیم بگوییم که با آن دردی که دارید حالا نگران هم نباشید که من درد را از کجا پیدا کنم؟ بعضی‌ها می‌پرسند من درد را از کجا پیدا کنم؟ درد خودش می‌آید. این لحظه که می‌آید از آن فرار نکن به چشم‌هایش نگاه کن و همینکه می‌پذیری دوست را می‌بینی. دوست یعنی خدا و زندگی. چرا تو بیچاره دنبال فسون هستی؟ فسون پیدا کردن چاره درد در جهان بیرون است. می‌گویم درد دارم بخاطر اینکه فلان آدم فلان حرف را زده یا دعوت نکردن من را، یا مالم را خوردن و پولم را نمی‌دهند، یا حقم را نمیدهند یا ظلم شده به من یا فلان حرف را به من زدند که به من برخورده و.. اینها فسون است و چاره آن این نیست که در جهان بیرون یک اتفاق بی‌افتد. چاره اش این است که تو گرفتاری و گرفتاری خودت را باید خودت معالجه کنی. پذیرش درد این لحظه شما را با زندگی یکی می‌کند. فرار نکن از درد. این دردها، درمانش را هم با خودش دارد. با درد که شما یکی می‌شود و با او می‌نشینید درد خودش حل می‌شود و فوراً نشان می‌دهد که چه چیزی را شما باید رها کنید. یادمان باشد شما در این حالت شما از ملامت منشأ درد دیگر رها شدید. وقتی که می‌پذیرید یعنی ملامت نمی‌کنید. دنبال چاره در بیرون از خودتان نمی‌گردید. گرمی بیرون را نمی‌جوید. یک مقداری مزه مزه کنید این شعرها را در ضمن من پیشنهاد می‌کنم که شما بیابید این غزل را صد بار برای خودتان بخوانید و خیلی در عمقش بروید و بگذارید که در شما زنده بشود و حرفهای من هم گوش کنید و خواهید دید که در شما اثر می‌کند.

تبریز جان فزونی چون شمس حق نمودی

از وی خجسته بودی پیوسته نی کنونی

تبریز اصطلاحاً اسم شهر تبریز است. یک انسانی به جهان ارائه کرده به نام شمس تبریزی. حالا تبریز فرم ما است و شمس دین، هوشیاری خالص و آزاد شده و زاییده شده از فرم ما است که الان ما این را به جهان ارائه کردیم. شما اگر به گنج حضور زنده شدید و آن فضای سکون در شما باز شد تبریز شما، فرم شما این را به جهان ارائه کرد و نشان داد. که چی شد؟ ما جان را در این جهان زیاد می‌کنیم. اگر شما این کار را بکنید فرم شما بتواند شمس حق را، این هوشیاری خالص را آن بعد سکون شما را که صد در صد گنج حضور است به جهان نشان بدهد هم جان را در خودتان اضافه می‌کنید هم در تمام این جهان و در تمام کهکشان و تمام جهان وجود. چه کسانی بهره می‌برند؟ دور و بر تو نباتات و جمادات. آن انرژی که از شما ساطع می‌شود. می‌گوید این هوشیاری جدید و کنونی نیست. تو با آن بوده‌ای. از وی خجسته بودی یعنی همیشه از آن مبارک بودی یعنی همه انسانها مبارک و خجسته هستند. برای اینکه این هوشیاری را دارند ولی الان بصورت پتانسیل و گاهی اوقات هم از قوه به فعل در نمی‌آید و گاهی اوقات هم آدم می‌میرد و می‌رود و این باعث تاسف است ولی این با راهنمایی مولانا و اینکه شما انتخاب می‌کنید که روی خودتان به تنهایی کار کنید متوجه می‌شوید که یواش یواش این همیشه با من بوده و این چیز جدیدی نیست. برای انسان چون این الان خودش را نشان می‌دهد جدید است ولی حقیقتاً ما همیشه از این خجسته بودیم همیشه این با ما بوده. ***

