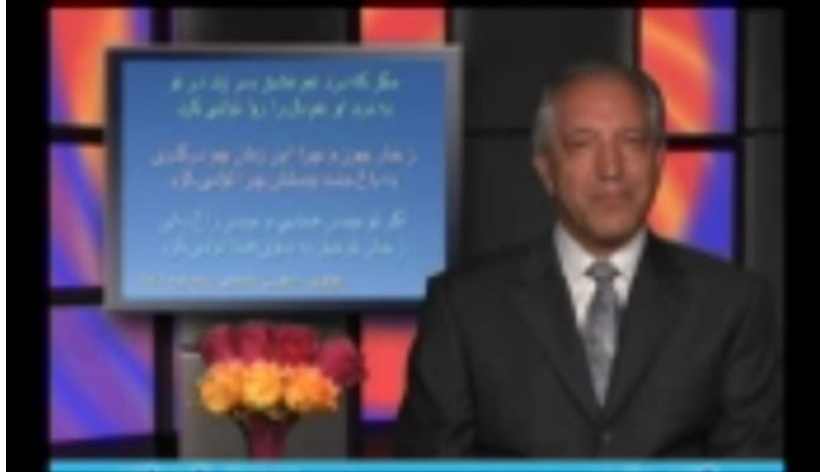


برنامه شماره ۴۰۷ گنج حضور
اجرا: پرویز شهبازی



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۵۹

اگر دل از غم دنیا جدا توانی کرد
نشاط و عیش به باغ بقا توانی کرد
اگر به آب ریاضت برآوری غسلی
همه کدورت دل را صفا توانی کرد
ز منزل هوسات ار دو گام پیش نهی
نزول در حرم کبریا توانی کرد
درون بحر معانی لا نه آن گهری
که قدر و قیمت خود را بها توانی کرد
به همت ار نشوی در مقام خاک مقیم
مقام خویش بر اوج علا توانی کرد
اگر به جیب تفکر فروبری سر خویش
گذشته‌های قضا را ادا توانی کرد
ولیکن این صفت ره روان چالاکست
تو نازنین جهانی کجا توانی کرد
نه دست و پای اجل را فرو توانی بست
نه رنگ و بوی جهان را رها توانی کرد
تو رستم دل و جانی و سرور مردان
اگر به نفس لثیمت غذا توانی کرد
مگر که درد غم عشق سر زند در تو
به درد او غم دل را روا توانی کرد
ز خار چون و چرا این زمان چو درگذری
به باغ جنت وصلش چرا توانی کرد
اگر تو جنس همایی و جنس زاغ نه‌ای
ز جان تو میل به سوی هما توانی کرد
همای سایه دولت چو شمس تبریزست
نگر که در دل آن شاه جا توانی کرد

مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۵۷۱

این واقعه را سخت بگیری شاید
از کوشش عاجزانه کاری ناید
از رحمت ایزدی کلیدی باید
تا قفل چنین واقعه را بگشاید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، سطر شماره ۲۰۳۴

این عجب که جان به زندان اندرست
وانگهی مفتاح زندانش به دست

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، سطر شماره ۳۸۹۴

ما همی‌گفتیم کم نال از حرج
صبر کن کالصبر مفتاح الفرغ
این کلید صبر را اکنون چه شد
ای عجب منسوخ شد قانون چه شد

عاقلان اشکسته‌اش از اضطرار
عاشقان اشکسته با صد اختیار
عاقلانش بندگان بندی‌اند
عاشقانش شکری و قندی‌اند
اِثِّیَا كَرِهًا مَهَارَ عَاقِلَانَ
اِثِّیَا طَوْعًا بَهَارَ بیدلَانَ

اگر دل از غم دنیا جدا توانی کرد

نشاط و عیش به باغ بقا توانی کرد

مولانا می گوید که اگر ما انسانها دلمان را که مرکزمان است بتوانیم از غم دنیا جدا کنیم در این صورت نشاط و شادی و عیش و زندگی و خوشگذرانی در کجا می توانیم بکنیم؟ در باغی به نام باغ بقا. در باغ جاودانگی. پس می بینید که غم دنیا را مطرح می کند و جدا شدن ما یا دل ما از غم دنیا و هم چنین نشاط و عیش و یکی هم باغ بقا. ما از خودمان سوال می کنیم که این غم دنیا یعنی اینکه ما زنده هستیم و در این دنیا و غم و غصه می خوریم، این از کجا می آید؟ از اینجا می آید که ما از چیزهای این جهانی فرمهای این جهانی نظیر اتفاقات، نظیر اشیاء تعلق داشتنی، نظیر فرمهایی ذهنی مثل باورها همه اینها به صورت حرکت فکر بر ما ارائه می شود از اینها زندگی می خواهیم، از اینها شادی می خواهیم. از اینها می پرسیم که بگو من کی هستم. یعنی از اینها هویت می خواهیم و حالا شما ممکن است بگویید که خب من الان فهمیدم بعد از این از اتفاقات زندگی نمی خواهم اینها را دیگر فهمیدم و از چیزها زندگی نمی خواهم برای اینکه غم دنیا از اینها می آید. ولی مولانا این را توضیح میدهد که گرچه که این ممکن است ولی به این سادگی که تو فکر می کنی نیست. چرا؟ چون ما درست است که ذهناً این را می فهمیم که این یک حقیقتی است که ما اصلی داریم از جنس زندگی، که از جنس فرم نیست و این اصل ما کامل است. ما لازم نیست که چیزی به خودمان اضافه کنیم برای پُر زندگی کردن، برای اینکه زندگی ما به اوج برسد لازم نیست چیزهای مادی را به خودمان اضافه کنیم. ولی یک اتفاقی افتاده. اتفاق ناگواری که برای تقریباً همه بشریت افتاده این است که ما معتاد شده ایم که از اتفاقات و فرمها که توضیح دادم زندگی بخواهیم. حالا شما به خودتان نگاه کنید و از خودتان بپرسید که من این لحظه از یک چیزی آگاه هستم از یک چیزی هوشیار هستم از طریق ذهنم، لحظه بعد هم همینطور و لحظه بعد از آن هم همینطور و.. چرا من اینقدر از چیزها آگاه هستم؟ چرا یک جور هوشیاری دیگر، که اسمش حضور است و از جنس فرم نیست و از جنس ذهن نیست چرا از آن آگاه نیستم؟ برای اینکه ما از چیزها زندگی می خواهیم. خب دانستن این به طور ذهنی مهم است. حالا ما می فهمیم که غم دنیا از این می آید که ما یاد گرفته ایم و در ما شرطی شدیم که امروز شرطی شدن را هم قدری توضیح خواهم داد که چیزها به آدم زندگی و خوشبختی می دهند. مثلاً ما فرض می کنیم که آدمهای دیگر می توانند به ما خوشبختی بدهند و ما را خوشبخت کنند! این غلط است. نمی توانند. ما یاد گرفته ایم که اگر چیزها را به خودمان اضافه کنیم چون مقدار آنها زیاد می شود و هر چیزی یک مقداری زندگی می دهد زندگی ما کامل می شود و بهتر می شود و چاره کار این است! ما فرض می کنیم که انسانهایی که ثروتمند هستند و مشهور هستند اینها آدمهای خوشبختی هستند! این فرض غلط است و آنها آدمهای خوشبختی ممکن است باشند و ممکن است نباشند و اکثراً نیستند برای اینکه شاید آنها هم انباشته کردند چیزها را درست مثل ما و فرض کردند که اگر زیاد بشود زندگی هم زیاد می شود و لی در آخر فهمیدند که زندگیشان زیاد نشد و بدست نیامد و شاید در آن موقع فهمیدند که اینطوری نبوده و برگشتند به این حرفهای مولانا دارند می رسند که چیزها نمی توانند به ما زندگی بدهند و هویت بدهند ولی ما معتاد شدیم به این کار که از چیزها خوشبختی بخواهیم هویت و زندگی بخواهیم و نمی توانیم جلوی این کار را بگیریم. خب من از شما می پرسم که اگر شما فهمیدید و واقعاً در شما جا افتاد یک ساعت در مورد چیزها آگاه نباشید یعنی فکر نکنید! اگر شما بگویید که من نمی توانم، فکر می آید و من را قاپ می زند

و می برد خب شما معتاد هستید و شما هوشیاری جسمی دارید. پس هوشیار جسمی مسلط به ما معنی اش این است که ما از چیزها جستجوی زندگی می کنیم و این سیستم جستجوی زندگی از چیزها شده دل ما مرکز ما. از آنجا ما فرمان می گیریم که چکار کنیم. آن ما را راهنمایی می کند. آن عمل و فکر ما را تعیین می کند. خب اگر زندگی خواستن از چیزها، شده دل ما و ما معتادیم و نمی توانیم دست از این کارها برداریم پس چکار کنیم چون غم دنیا هم که به پایان نمی رسد چون مرتب این مرکز به می گوید که ای وای این را از دست می دهی این مقامی که داشتی در خطر است خانه ات ممکن است از دست برود ممکن است نتوانی آن خانه را بخری ممکن است پولت دو برابر نشود. آن مقام را ممکن است بدست نیاری. ممکن است همسرت از تو جدا بشود و برود یا اصلاً می ترسی یک اتفاقی بی افتد و جدا بشوی از همسرت یا دوستت یا بچه ات! چرا؟ برای اینکه از آنها زندگی می خواهی. یک راهش این است که شما بنشینید و با خودتان خلوت کنید و روی کاغذ بیاورید و این را درست بفهمید و اینکار را تمرین کنید و وقتی چیزها را از دست می دهید چون فهمیده اید که این نمی توانسته به من زندگی بدهد، شخصیت بدهد، هویت بدهد، آرام می گیرید. عیب ندارد. کسی گفته من می خواهم بروم! باشد. صبر می کنید و آرامش دارید. یک کسی به شما توهین می کند، برای اینکه شما فکر می کنید که آدم دانشمند و عاقلی هستید، یک دفعه یک نفر یک لفظ بدی بکار می برد که به شما توهین می شود به آن مرکز توهین می شود به من شما توهین می شود برای اینکه آن قسمت از وجود شما دانشمندی است و یک نفر هویت شما را زیر سوال برده و از آن شما می خواستید زندگی بگیرید و حالا آن دارد به خطر می افتد بعد متوجه میشوید که اینها اصلاً مهم نیست اینها راجع به چیز دیگری صحبت می کنند و اصل من زندگی است. پس شما نباید این کاری که مولانا می گوید را شوخی بگیرید و بگویید که تمام شد! نه اصلاً چنین چیزی نیست. برای اینکه ما شرطی شده ایم و شرطی شدن یک یادگیری اتوماتیک است که ما بکار می بریم و امروز این در غزل هست که من قدری آن را توضیح می دهم در غزل داریم که:

نه رنگ و بوی جهان را رها توانی کرد

نه دست و پای اجل را فرو توانی بست

رنگ و بوی جهان در مرکز ما است. حالا رنگ چی هست؟ یعنی شما در دلتان به چیزی به باوری به یک اتفاقی به یک چیز مادی بچسبید و بوهم یعنی یک هیجانی از دست بدهد. رنگ و بو جهان یعنی خاصیتی که جهان گرفته به خودش و این قدرت را گرفته که یا شما را خوشحال کند و یا غمگین کند. این را اصطلاحاً می گوئیم شرطی شدن. به صورت ساده شده اینطوری می توانیم توضیح دهیم که ذهن یک بافت تماماً شرطی شده است و شرطی شدن از طرفی به ما کمک می کند و از طرفی به ما ضرر می زند. اگر درست استفاده کنیم به ما کمک می کند و اگر ندانیم و غلط استفاده کنیم به ما ضرر می زند. مثال می زنم فرض کنید که شما در خانه با همسرتان دعوا می کنید و همسرتان عصبانی شده و خشم دارد. در حالیکه خشم دارد به قیافه شما هم نگاه می کند، طبق این قانون شرطی شدگی کلاسیک صورت شما این قدرت را پیدا می کند که دعوا که تمام شد بعداً آن خشم را در او بوجود بیاورد. چیزهای دیگر هم در آن صحنه هستند مثلاً فرض کنید میز، صندلی، چراغ در همان جا هستند و اینها هم در آنجا این خاصیت را در خود می گیرند که بعداً در همسر شما همان اثر و همان بو را بوجود بیاورند. پس شما دقت می کنید که مثلاً وقتی خشمگین می شوید و در خانه می گردید، دارید تمام وسایل خانه را آلوده می کنید به اینکه بعداً این اثر را و این خاصیت و این قدرت را بگیرند که بعداً شما را خشمگین کنند. اگر شما در حال خشم باشید و سوار ماشینتان بشوید و از یک خیابانی رد بشوید

تمام آن خیابان را آلوده می کنید به این معنی که به آن چیزهای توی خیابان و به شکلها ی آن خیابان و ساختمان این خاصیت را می دهید که بعداً دو روز دیگر سه روز دیگر که از آنجا رد می شوید بتوانند شما را خشمگین کنند. این مطلب را می گویم شرطی شدگی. شرطی شدگی معنی اش این است که اگر یک آدمی، یک چیزی، یک خاصیتی را در شما القا بکند وقتی همراه چیزی باشد آن چیز دیگر هم آن خاصیت را می گیرد. مثلاً شما الان دارید به این گل نگاه می کنید و از این گل خوشتان می آید همه از گل خوششان می آید، چون از گل خوشتان می آید آن خوش آمدن به تمام این صحنه از جمله بنده هم سرایت کند. آدمهایی که سیاسی هستند و حرف می زنند معمولاً اینجا می بینید که مثلاً پرچم کشورشان جلوی آنها هست و چون مردم به پرچم احترام و اهمیت می گذارند به آنها هم احترام می گذارند پس علت اینکه پرچم می گذارند این است که قدرت یا احترام مردم به آنها سرایت کند. یک مدتی یک نفر را با پرچم ببیند همان احترامی که به پرچم می گذارید به او هم می گذارید. عکس هم عمل میکند شما اگر ده بار بیست بار با یکی دعوا بکنید و در حال دعوا قیافه او را ببینید بعداً قیافه آن آدم شما را ناراحت خواهد کرد هر چند که دعوا تمام شده، اسمش شرطی شدگی است. پس چقدر مهم هست که شما این را بدانید مخصوصاً جوانها که دعوا نکنند و چیزهای خانه را آلوده نکنند. آن شهر و خیابانها را آلوده نکنند. یک موقع می بینید که زن و شوهر ها در همه جای خانه دعوا می کنند و عصبانی می شوند در حالی که عصبانی شدن به همه جای خانه نگاه می کنند و تمام وسایل خانه را به خود می گیرند که بعداً تمام این وسایل باعث این می شود که آنها را عصبانی کند یا بترساند. هر هیجانی که به شما دست می دهد آن هیجان با هر چیزی که همراه می شود آن چیزها آن خاصیت را میگیرند.

بخش دوم:

پس می بینید که ذهن یک بافت تماماً شرطی شده است. چرا ما تا یک فکر تمام نشده، می پریم به یک فکر دیگر؟ در حالیکه می دانیم فکرها فقط چیزها را به ما القاء می کنند و ما از چیزها نمی توانیم زندگی بگیریم؟ برای اینکه شرطی شدیم. چون در این مورد اصلاً فکر نمی کنیم. وقتی شرطی می شویم در این صورت پاسخ و تحریک به هم وصل هستند و بین آنها فاصله نیست. وقتی شما در ذهن این پاسخ و تحریک را با تامل جدا می کنید با نگاه با ناظر بودن. مثلاً می بینید که یک جایی شما را عصبانی کرده در حالیکه هیچ اتفاقی نیوفتاده! وقتی می آید بیرون و نگاه می کنید می بینید که این مکان خاصیت خشمگین کردن شما را به خود گرفته و ناظر این موضوع هستید و این ناظر بودن و شادی درون را انداختن این شرطی شدگی را که قبلاً این تحریک و پاسخ همراه هم بود و شما یک نفر را می بینید و عصبانی می شوید و نمی دانید چرا! برای اینکه دیدن همان و آن واکنش و احساس قبلی که در شما قبلاً ایجاد شده بود دوباره ایجاد می شود همان. اصلاً فکر نمی کنید. آیا اینکه چیزهای این جهانی رنگ و بوی شادی یا خوشی و هیجانانگ بد را می گیرند اینها فایده هم دارند؟ بله فایده دارند. در بقای ما فایده داشتند. حالا اگر شما خوشگذرانی و شادی می کنید تمام چیزهای آن خانه این خاصیت را می گیرند که بعداً شما شاد کنید. پس برای کسانی که تازه شروع به زندگی می کنند چقدر مهم است که مواظب باشند، چون می دانند که دو تا من ذهنی دارند با هم زندگی می کنند و هم به حضور نرسیده اند و در آنجا یک کمی هم عشق وجود دارد مواظب باشند که به هم نپرند و دعوا نکنند و صبر کنند و آرامش داشته باشند و مولانا بخواهند. همه اینها را یاد بگیرند و بدانند که این شادی بخشی و شرطی شدن چیزها به شادی که به ما کمک می کند نه به غم و

غصه آلوده کردن محیط . فایده شرطی شدن این است که اگر ما شرطی شدیم که از چیزی بترسیم و این در ما اتوماتیک شده است در زمانهای خیلی قدیم ما از خیلی خطر ها می توانستیم خودمان را نجات بدهیم بدون اینکه فکر کنیم و یک صدایی ما را می ترساند و ما می جهیدیم و آن صدای مار می توانسته باشد و شرطی شدن سبب بقای ما شده و حالا یک مطلب دیگر که آیا فقط یک شرطی شدن وجود دارد ؟ نه. شرطی شدنهای بسیار زیادی وجود دارد که من فقط یک نمونه اش را گفتم و شما بدانید که ذهن یک بافت شرطی شده است بدان معنی که چیزهای این جهانی که بوسیله ذهن ما به ما ارائه شده ، اینها خاصیتهایی می گیرند به اتفاقی که برای ما می افتد . یک شرطی شدگی دیگری که هست شرطی شدگی عامل و مهم است و اسکینر « Skinner » آن را کشف کرد مختصراً آن را توضیح می دهم و شما بدانید که آن هم مسئول رنگ و بوی جهان است . وقتی که مولانا می گوید رنگ و بوی جهان را اگر با آن قاطی باشی نمی توانی از آن جدا باشی چقدر این کار سخت است و علت اینکه من این را توضیح می دهم این است که شما موضوع اینکه جدا کردن دل ما از غم دنیا را شوخی نگرید که بگویید که ما فهمیدیم و تمام شد . ما ممکن است به هزار گونه شرطی شده باشیم که معتاد به غم دنیا باشیم، شما فقط با نظاره و مشاهده به خودتان است که می توانید از شر، شرطی شدگیها که مولانا اینجا دارد می گوید که رنگ و بوی جهان رها کنید . فقط خودتان را باید زیر نور افکن قرار بدهید و تمرکز کنید تا رنگ و بوی جهان را از خودتان بی اندازید و چون ما از طریق این شرطی شدگی و از طریق این چسبیدن به چیزهای این جهان و زندگی خواهی از آنها و اعتیاد به آنها ، با آنها هم هویت هستیم هر کدام از اینها که از بین میروند ما فکر میکنیم که ما داریم میمیریم. از جمله با بدنمان هم هویت هستیم . ما بدنمان را خودمان می دانیم در حالیکه امروز خواهیم دید که بدنمان پوسته بیرونی ما است و ما هوشیاری هستیم و از جنس زندگی هستیم . یک نوع شرطی شدگی دیگر که اگر ما بدانیم مفید است شرطی شدگی عامل و مهم است مثلاً اگر شما یک کیوتر را در یک قفس نگه دارید و آنجا یک چراغ قرمز رنگ بگذارید به شکل دایره، یواش یواش این کیوتر شروع می کند به نوک زدن به جاهای مختلف وقتی به آن چراغ نوک بزند چراغ روشن بشود و یک دانه بی افتد کیوتر یاد می گیرد که نوک زدن به این چراغ و روشن شدن آن و یا قرمزی و رنگ قرمز شکلهای مفیدی هستند و حالا اگر چند با این را تکرار بشود و بعد کیوتر را از قفس آزاد کنند که برود برای او دایره و رنگ قرمز معنی خوبی دارد و کشیده می شود بسوی آنها . آیا ما هم مثل او هستیم؟ بله. حالا اگر بجای آن اگر یک چراغ لوزی شکل بود و آبی رنگ بود و هر بار که پرنده نوک می زد آن چراغ روشن می شد و به پرنده شوک الکتریکی داده می شد برای او معنی بدی پیدا می کرد و هر کجا او چراغ آبی را می دید و شکل لوزی را می دید از آن فرار می کرد . همینطور ما، شرطی می شویم. اگر ما وقتی پدرمان را می بینیم یک چیز قشنگی به ما بگوید و تایید کند ما را ، ما یواش یواش یاد می گیریم که این قیافه پدر و این تایید پدر این چیزی هست که ما به آن جلب بشویم. ولی اگر هر بار که او را می بینیم، چیز بدی به ما بگوید و درست بشین و این کار را بکن، چرا تکلیفت را انجام ندادی !! ما ممکن است که از او فرار کنیم یا از او بدمان بیاید. به هر صورت بد نیست دوستانی که این برنامه را تماشا می کنند یک کمی روئشناسی مقدماتی بخوانند مخصوصاً راجع به شرطی شدگی. انواع و اقسام شرطی شدگی وجود دارد که به درد ما می خورد و هم به ضرر ما تمام می شود فقط کافی است که ما به آن آگاه باشیم. شرطی شدگیها مسئول یادگیری هستند. مثلاً در تدریس رانندگی معلم رانندگی شما یک بار پیچیدن از یک پیچ را به شما یاد می دهد و دفعه بعد شما خودتان می پیچید . نه تنها دیگر لازه نیست که تمام پیچها را به شما یاد بدهند شما یک پیچ را یاد می گیرید و می دانید که سر هر پیچ چکار باید بکنید .

هر پیچی که می رسید می دانید که باید به چه صورتی رانندگی کنید. ذهن این یادگیری را دارد و یک خاصیت دیگری که دارد تعمیم دادن است پس لازم نیست که تمام پیچهای دنیا را به شما یاد بدهند. یک پیچ را به شما یاد می دهند و بقیه را شما بلد هستید. پس ذهن هم تعمیم می دهد و هم شرطی می شود که خاصیت بسیار مفید ذهن است. اما اگر شما نبینید و مشاهده اش نکنید خیلی از شرطی شدگیها هست که ما را ممکن است فلج کند یکی از آنها هم از اجسام و از چیزهای تعلق داشتنی زندگی خواستن. حالا برمی گردیم به غزلمان که می گوید:

نشاط و عیش به باغ بقا توانی کرد

اگر دل از غم دنیا جدا توانی کرد

اگر بتونی یواش یواش به خودت یاد بدهی که کمتر لفظمند باشی و به لفظ و حرف خیلی توجه نکنی چون لفظ و ذهن یکی هستند و کمتر قضاوت کنی چون قضاوت ذهن را تحریک میکند و عدم قضاوت در مورد همه چیز داشته باشی. چرا ما باید در مورد همه چیز قضاوت کنیم؟ چون از همه چیز زندگی می خواهیم. ما می خواهیم قضاوت کنیم تا ببینیم که این به ما زندگی می دهد یا نمی دهد. حالا همه چیز زندگی نمی دهد که هیچ، این شما را لفظمند و ذهنمند می کند و ذهن شما را آغشته می کند و تا زمانیکه ما جذب ذهن هستیم و آن کارهایی را می کنیم که نباید بکنیم، ما جذب ذهن باقی خواهیم ماند. پس بنابراین از جسمها زندگی خواهیم خواست و آنها به ما نخواهند داد و ما از زندگی مایوس خواهیم شد. یکی اینکه چیزهایی که می خواهیم ممکن است که نتوانیم بدست بیاوریم و وقتی بدست می آوریم و آنها به ما زندگی نمی دهند دوباره یک سرخوردگی دیگری به ما دست می دهد که یا ما شانس نداریم چرا دیگران بدست آوردند و به زندگی رسیدند ولی من این طوری شدم؟ در حالیکه شما از چیزها زندگی نخواهید گرفت. پس اگر این چیزها را که ذهنتان است و الان شده دلتان خودتان را که از جنس هوشیاری هستید را از آن بکنید در این صورت غم دنیا تمام می شود. در این صورت شما شادی و زندگی در باغ بقا، باغ بقا این است که شما خودتان را از ذهن جدا کردید و به فضای یکتایی این لحظه رسیدید وارد شدید و آنجا باغ بقا یا باغ جاودانگی است در آنجا شما حس مرگ نمی کنید. این هم بگوئیم که تمام ترسها از ترس از مرگ ناشی می شود. ترس از مرگ مادر همه ترسها است. مثل ترس از تاریکی ترس از نا شناختها ترس از آینده ترس از آدمها و ترس از مرگ از آنجا است که ما با چیزها هم هویت شده ایم. سطر اول در واقع مصرع اول سطر است که قبلاً برایتان خوانده ام که می گوید نه دست و پای اجل را فرو توانی بست پس شما دست و پای اجل را موقعی می توانید ببندید که وارد باغ بقا شوید و می دانید که چیزها زندگی ندارند. حالا اگر شما قرار باشد که از چیزها زندگی نخواهید سطر دوم بکار می آید که می گوید

همه کدورت دل را صفا توانی کرد

اگر به آب ریاضت برآوری غسلی

ریاضت یعنی شما می دانید که چیزها الان به شما زندگی نمی دهند ولی جذب آنها شده اید و شما را الان می خواهیم بکشیم از آنها بیرون. این درد دارد. ریاضت یعنی که شما می خواهید دلتان را و خودتان را از چیزها بکشید بیرون حالا این هوشیاری می خواهد و اگر شما هوشیار به این نباشید که این چیزها به شما زندگی نمی دهند و صبر هم نداشته باشید و هوشیارانه درد نکشید شما می گوئید که خب من الان چسبیدم به این چیز و فکر می کردم که این چیز به من زندگی می دهد و حالا فهمیدم که به من زندگی

نمی دهد و می خواهیم خودم را از این بکنم ولی نمی توانم و این درد دارد. ریاضت همین درد هوشیارانه است که توام با صبر است و من باید این کار را بکنم برای اینکه اگر نکنم دل من مادی است و به من غم و درد خواهد داد. اگر به آب ریاضت برآوری **غسلی** وقتی شما هوشیارانه درد می کشید و صبر می کنید آب زندگی و آب حیات از آن طرف می آید و شما را شستشو می دهد پس غسل آب معمولی نیست و شستشو دادن و تمیز شدن شما یعنی شما خودتان را از این کدورت و اینکه جسم روی آن نشسته پاک کنید مثل اینکه آینه ای کدر شده و شما آن را صافش می کنید. حالا شما آینه هستید. همه کدورت دل را صفا توانی کرد همه کدوری دلتان را می توانید صاف و ناب و خالص کنید. پس من وقتی خودم را که هوشیاری هستم از چیزها می کشم بیرون می شوم، هوشیاری ناب. بارها گفته ایم که ما به عنوان هوشیاری وارد این جهان می شویم و همین که از مادرمان زاییده می شویم جذب ذهن می شویم و ما را از ذهن کشیدن بیرون، کار سختی به نظر می آید که باید آسان باشد با دانستن این چیزها آسان می شود. مثلاً اگر شما فردا چیزی را از دست دادید یک ذره تامل می کنید و می گوید که این که به من زندگی نمی داد هویت نمی داد من برای چی اینقدر ناراحت هستم؟ رفت که رفت. خب این آگاهی است و این آگاهی یک چیز سطحی نیست پس در شما دارد جا می افتد. یک دفعه باز غم تو را می گیرد و دمرتبه تو آگاه می شود خودت را دوباره می شویی و خودت را می کشی بیرون که اسم این را گذاشته ریاضت که دل شما را این صاف می کند.

چند تا مطلب می خوانم برای شما از جاهای دیگر، سریع که این به شما کمک می کند.

از کوشش عاجزانه کاری ناید

این واقعه را سخت بگیری شاید

تا قفل چنان واقعه را بگشاید

از رحمت ایزدی کلیدی باید

کدام واقعه؟ واقعه ای که ما به صورت هوشیاری جذب ذهن شده ایم و شرطی شدگی هر لحظه تمرکزمان روی یک چیز این جهانی است پس بنابراین همیشه به جهان نگاه می کنیم و نمیتوانیم که این کار را نکنیم این واقعه و این اتفاق بد است و به ارث هم برده ایم و وقتی ما به پنج شش سالگی می رسیم اینکه ما دائم از چیزها آگاه باشیم این در ما خودش را جاگیر می کند. گفتیم اولش برای این بود که ما جدایی را یاد بگیریم پس جذب ذهن شدن فایده اش این است که ما جدایی را یاد بگیریم بعد از آنجا متولد بشویم به فضای یکتایی این لحظه این کار باید به صورت طبیعی صورت بگیرد و مردم باید به هم کمک کنند و ما باید به بچه هامون کمک کنیم می گوید اگر تو این واقعه جذب شدن به ذهن را تو سخت بگیری این شایسته است، یعنی این را جدی بگیر. ولی از کوشش عاجزانه تو در این ذهن و من ذهنی هیچ کاری ساخته نیست یعنی از تو هیچ کاری ساخته نیست. چون کارهایی که ما در ذهن الان می کنیم به صورت شرطی شدگی همه اش بر این است که چیزها را به خودمان اضافه کنیم. حتی تمرین معنوی ما اضافه کردن دانش معنوی و دینی به خودمان است. شما نگذارید که تمرین معنوی شما حالت اضافه کردن چیزی را به شما بدهد ولو دانش. این همان کوشش عاجزانه است که ما در ذهن می کنیم.

از رحمت ایزدی کلیدی باید این کلید، کلید حضور اصل شما است و لطف ایزدی است و شما باید آگاه باشید که هر لحظه زندگی می خواهد که به شما کمک کند. کوشش عاجزانه دوباره کوشش گرفتن از جهان است. جهان نمی تواند به شما کمک کند و با

چیزهایی که با آنها هم هویت شده اید از آنها کمک نخواهید. تا قفل چنان واقعه ای را بکشاید کلید تسلیم و صبر است. این که شما ریاضت بکشید و صبر داشته باشید اینکه شما صبر کنید و پرهیز هم داشته باشید اینها کلید است. این که شما قانون مزرعه را بدانید که نمی توانید عجله کنید و اینکه من عجله دارم نمیشود. پس هر چه شما اتفاق این لحظه را می پذیرید و تسلیم می شوید با زندگی موازی می شوید کلید دست شما می آید تا قفل این واقعه که برای ما جدی است باز شود. اگر شما جذب ذهن باشید که هستید به آسانی از آن نمی توانید بیرون بیابید مگر آنکه روی خودتان کار کنید. تمام حواس مردم روی جمع کردن است چیزهای دنیا است و فکر می کنند که اگر این چیزها را جمع کنند از آنها کلید می آید نه چنین چیزی نیست. شما بخوانید. مولانا را قبول ندارید بروید کتابهای معنوی این دور و زمانه را بخوانید و ببینید که چه می نویسند. این هم یک بیت از دفتر چهارم سطر ۲۰۳۴

این عجب که جان به زندان اندرست و انگهی مفتاح زندانش به دست

عجب این است که جان ما در زندان ذهن است و کلید هم در دست خود ما است. کلید را شما وقتی می بینید که این لحظه تسلیم می شوید. واقعه و اتفاق این لحظه را قبول می کنید در ضمن ذهن قبول می کنید برای اینکه میدانید در ذهن اتفاق نمی توانید بگیرید. این هم یک جایی باید بنویسیم که از اتفاق از چیزها و هر چیزی که به نظرتان می آید اصلاً از هر چیزی که به ذهنتان می آید و تجسم می کنید بگویید که من زندگی نمی توانم بگیرم و این را چند بار تکرار کنید تا در شما این جا بی افتد. به محض اینکه بدانید که از اتفاق این لحظه نمی توانید زندگی بگیرید اتفاق را می پذیرید. اگر اتفاقها را بپذیرید یواش یواش شما معتاد به قضاوت هستید از این اعتیاد می افتید. قضاوت کم می کنید. هر کجا که لازم شد قضاوت می کنید. قضاوت ما این است که اتفاق این لحظه خطرناک است و آیا می توانیم از آن زندگی بگیریم یا نمی توانیم. شما وقتی که می دانید نمی توانید زندگی بگیرید قضاوتتان کم می شود. قضاوتتان کم می شود و سرعت ذهن پایین می آید و در واقع سرعت زندگی خواهی شما از چیزها می آید پایین.

بخش سوم:

مولانا در دفتر ششم سطر ۳۸۹۴ می گوید

ما همی گفتیم کم نالان از حرج صبر کن کالصبر و مفتاح و الفرج

این کلید صبر را اکنون چه شد ای عجب منسوخ شد قانون چه شد

می گوید که این را ما می دانیم که ما افتاده ایم در ذهن و جذب ذهن شده ایم و از اتفاقات و چیزها زندگی می خواهیم و این هم معتاد گونه است این ما را به حرج و تنگنا تبدیل کرده. حالا شما حساب کنید که یک آدم این حالت را دارد از اتفاق و چیزها و از انسانهای دیگر زندگی می خواهد آنها هم نمی دهند یکی یک ذره می دهد و آن یکی اصلاً نمی دهد محرومیت زیاده و احساس مظلومیت می کند و گرفتار است مردم به حرفش گوش نمی کنند و طبق خواسته او عمل نمی کنند و هر موقع که عمل نمی کنند فکر می کند که زندگی از بین رفت و زندگی گیرم نیامد! این حرج است دیگر. این گرفتاری است. می گوید که ما گفتیم از حرج ننال. کم نال یعنی در اینجا می تواند این معنی را بدهد که نه کمتر بنال یعنی اصلاً ننال. ما امروز یاد می گیریم به تنگنا افتادیم و

اصلاً ننالیم. برای اینکه نالیدن هیچ فایده‌ای ندارد. شما هر چقدر که بنالید و غصه بخورید و شکایت بکنید اینقدر گرفتار می‌شوید. یعنی آن به گرفتاری شما اضافه می‌کند و در آنجا کلید نیست. حالا ولو شما اینکه نمی‌توانید ننالید، صبر کنید. چند بار بگویید که صبر کلید گشایش است. حالا از شما می‌پرسد که این کلید صبر چی شده چرا گمش کرده‌ای؟ تو می‌بینی که تو باید خودت را از چیزها بکشی بیرون به طور کامل نمی‌توانید بکشی، این قانون مزرعه است که نگاه کن صبر کن. صبر کن یعنی حضورت را حفظ کن و حالت تسلیمت را حفظ کن و ننال. نالیدن و شکایت کردن صبر نیست. خیلی موقعها شما اصلاً نباید هیچ چیزی بگویید. شما یک چیزی را خیلی جدی گرفتید و به شما بر خورده سه روز صبر می‌کنید و هیچ چیز نمی‌گوید بعد می‌بینید که شما شصت درصد در آن سهیم بودید. بعد می‌بینید که چقدر خوب شد که چیزی نگفتید. برای اینکه من ذهنی اینطوری به ما نشان می‌دهد. هر موقع ما صبر می‌کنیم و هیچ چیز نمی‌گوییم بعدش چقدر خوشحال می‌شویم. و بعد متوجه می‌شویم که ما داشتیم اشتباه می‌کردیم. حالا دارد از شما می‌پرسد این قانون صبر منسوخ شد از بین رفت پس چی شد؟ قانون صبر شما چی شد؟ صبر قانون است. در خلاص شدن از این تنگنا، صبر قانون است. شما این قانون را هر لحظه باید رعایت کنید. ولی برای مردم این قانون منسوخ شده. حالا برای شما منسوخ شده یا هست؟ گاهی اوقات صبر درد کشیدن هوشیارانه است. در این غزل هم می‌گوید، فقط در یک جا هست که شما درد را می‌توانید توجیه کنید و آن درد کشیدن هوشیارانه است که شما می‌دانید اگر این درد را بکشید دلت را از فلان چیز که بسته‌ای آزاد می‌کند.

این مطلب مربوط به مثنوی است ولی ممکن است که امروزنرسم. در مثنوی امروز مولانا به ما می‌گوید که زندگی اول ما را به مقاصدمان می‌رساند. شما نیت می‌کنید و قصد می‌کنید به کاری و موفق می‌شوید به دومی موفق می‌شوی و سومی هم موفق می‌شوی، چهارمی یک دفعه شکست می‌خوری! برای این است که شما بدانید که اینطوری که شما موفق می‌شوید و بدست می‌آورید و از چیزها زندگی می‌خواهید این نمی‌تواند پیش برود برای اینکه ما به صورت هوشیاری جذب ذهن شدیم و ما قرار است که از ذهن بیاییم بیرون و اگر قرار باشد که تو همین طوری پیش بروی و چیزها را بدست بیاوری و مرتب این را بدست بیاوری و آن را بدست بیاوری و از اینها زندگی بخواهی و تا آخر همین طوری پیش بروی تو وجودت هرز رفته. برای اینکه زندگی آورده ما را به اینجا با این پیچیدگی تا ما را از خودش بیان کند. ما از جنس هوشیاری هستیم. ما نمی‌شود که جذب ذهن بشویم و در ذهن چیزها را به خودمان انباشته کنیم و از آنها زندگی بخواهیم. این به بطالت گذراندن نیروی زندگی است. عاقلان، کسانی هستند که هنوز در ذهن هستند و ذهناً می‌دانند و معتقدند. اینها شکسته می‌شوند. منتها از اضطرار. شما مرتب موفق می‌شوید و مایوس می‌شوید برای اینکه ما دو جور مایوس می‌شویم. یکی اینکه ما اراده می‌کنیم چیزها را بدست آوریم و بدست هم می‌آوریم و از آنها زندگی می‌خواهیم به ما نمی‌دهند! این یک جور مایوس شدن است. یکی هم هست یک چیزهای دیگر را بدست نمی‌آوریم و مولانا می‌گوید که مرتب شما را مایوس می‌کند و موفق می‌کند تا بفهمید که یک کسی هست که دارد اوضاع را اداره می‌کند. کسی دیگری هست نه شما. اگر به کلی مایوس کند شما را تا به چیزی نرسید در این موقع شما امیدتان را از دست می‌دهد شما لطف کنید بروید این قسمت از مثنوی را بخوانید. مثنوی دفتر سوم سطر ۴۲۷۰. در ضمن ممکن است مفید باشد که

یک سری هفت جلدی از تفسیر مثنوی به قلم استاد کریم زمانی را بگیریید و این چیزهایی را که ما اینجا می خوانیم بروید به طور کامل در آنجا مطالعه کنید. می گوید

عاقلان از روی اضطراب و ناچاری شکسته می شوند و قبول می کنند. عاشقان شکسته می شوند با صد اختیار. پس دو جور تسلیم هست یکی به زور و یکی با علاقه و با روی باز با خوشرویی و رضایت. عاشقان با اختیار و خوشحالی قبول می کنند که ذهن را رها کنند بروند به فضای یکتایی این لحظه عاقلان به زور.

عاقلاش بندگان بندی اند عاشقانش شکری و قندی اند

عاقلان کسانی که در ذهن هستند ولی یک چیزهایی فهمیده اند ولی هنوز نتوانسته اند از ذهن بیرون بیایند، اینها بندگان بندی هستند یعنی بنده هستند و بند چیزهای مذهبی هستند و عمل می کنند و دروغ نمی گویند و سعی می کنند که راست باشند ولی هنوز در بند هستند بندگان بندی و زورکی هستند. عاشقانش که به میل و با رضایت خودشان را از جهان دارند می کنند وقتی زندگی اینها را مایوس می کند این یاس را و به هدف نرسیدن و به آن چیزی که می خواستند نرسیدن را با خوشرویی می پذیرند و این را نشان هدایت خدا می دانند می گوید که اینها شکری و قندی هستند. برای اینکه اینها از ذهن آمدند بیرون و وارد فضای بقا شدند و از جنس شیرینی هستند.

انتیا کرها مهار عاقلان انتیا طوعاً بهار بیدلان

بباید با اکراه یا می آیم با اکراه این مهار عاقلان است. عاقلان را گرفته و می کشد. مثل اینکه با طنابی اینها را بسته اند و به زور اینها را دارند می کشند. اما می آیم از ته دل با رضایت و از روی اطاعت دل این هم بهار بی دلان است. بیدلان هم کسانی هستند که در دلشان من ندارند. حالا این قسمت در واقع اشاره ای است به یک آیه قرآن. و این هم جالب است که بدانید که می گوید که خدا وقتی آسمان و زمین را خواست از دخان یا دود بیافریند به اینها گفت که زمین و آسمان را من خواهم ساخت چه شما با اکراه قبول کنید و بیاید و چه با خوشرویی. و آنها گفتند که ما با خوشرویی می آیم. یعنی چی؟ یعنی اینکه همین دود، که سمبلیک همین ذهن است، انسان به صورت ذهن، دود است و بافت شرطی شده است. خدا می گوید که من از این می خواهم یک زمین نو بسازم که ذهن بی من است و یک آسمان. آسمان هم گنج حضور است و رمز هوشیاری ناب است. هوشیاری است که از فرم ذهنی آزاد شده. گفته که من از این دخان از این دود زمین و آسمان درست کنم. حالا شما می خواهید با خوشرویی بیایید؟ گفتند بله. حالا این را به شما دارد می گوید. خدا از دخان شما می خواهد زمین و آسمان درست کند. آسمان ذهن بی من است و ذهن ساده است و زمین ذهن بی من است و آسمان هوشیاری ناب شماست که شما هستید به صورت فضای یکتایی این لحظه و شما به کراهت می خواهید این کار را بکنید؟ به زور؟ شما می گویند که نه. من خودم را از جهان نمی کنم، دلم را از جهان نمی کنم و من را باید به زور از این جهان بکنید! پس برای همین است که اینقدر فشار می کشید. چرا با خوشرویی و اطاعت دل این کار نمی کنید. دارد می گوید که شما اگر بگویید که می آیم، به روی چشم ما دلمان را از جهان می کنیم و به زندگی می گویند که می آیم به سوی شما و دل مادیتان را از دست می دهید. بهار بی دلان برای شما شروع می شود، یا نه چنان چسبیده اید که می گویند

که می دانم باید پیام ولی نمی آیم یا بد من را به زور بکشید. آنقدر باید درد بکشم تا ول کنم. وگرنه ول نمی کنم که این همان آمدن با کراهت است. مهار و افسار عاقلان را می کشند. تازه عاقلان کسانی هستند که می گویند ما می دانیم ذهناً و همه چیز را می دانیم و می خواهیم ولی نمی شود. یک عده که اصلاً توجه به این چیزها ندارند، خب آنها که حسابشان پاک است. یک عده که توجه دارند ولی هنوز از عقلشان استفاده می کنند و به عقل و باورشان خیلی مطمئن هستند هرچه باورهایشان و ذهنشان به آنها می گوید عمل می کنند. درست هم عمل می کنند یعنی مطابق باورها عمل می کنند ولی به کاری نمی خورد و اثر بخش نیست. خواندن اینها به ما هوشیاری میدهد.

خب اینها را خواندیم رسیدیم به غزلمان که دیگر ساده شد. می گوید :

ز منزل هوسات از دو گام پیش نهی نزول در حرم کبریا توانی کرد

منزل هوسات همین ذهن است. ما وقتی که در هوسات هستیم به ذهن نگاه میکنیم به فرما نگاه میکنیم کما اینکه در هوشیاری ذهنی می بیند این را که هر لحظه به یک جسم نگاه می کنید وقتی به یک جسم نگاه می کنید به زندگی نگاه نمی کنید و از جنس جسم می شوید بسوی جسم می روید و بسوی زیاد کردن جسمها مشغولید ، این منزل هوسات است. حالا می گوید که اگر دو قدم پیش بگذارد ، یعنی ما اینقدر نزدیک هستیم به زندگی و خدا. از اوج دردی که می کشیم تا به خدا دو قدم بیشتر راه نیست. مثل میگویند دو قدم، یک قدم می کشی عقب از جهان و یک قدم می کشی جلو بسوی خدا. نزول در حرم کبریا یعنی خدا . مولانا می گوید که شما می توانید در جایی که خدا زندگی می کند وارد شوید. نزول در حرم کبریا توانی کرد

درون بحر معانی لا نه آن گهری که قدر و قیمت خود را بها توانی کرد

امروز مولانا به ما می گوید که اصل ما هوشیاری است و شما الان در ذهن هستید. اصل شما به همه چیز می گوید لا یعنی نه! یعنی من از جنس تو نیستم. امروز اگر رسیدیم از مثنوی خواهیم خواند که به این مطلب کمک می کند ولی اگر مثنوی هم نباشد این یک مطلب ساده ای است . شما الان هوشیار هستید به این موضوع که جذب ذهن هستید و هر چیز ذهنی هر فعالیت فکری روی شما اثر می گذارد. می گوید از جنس ذهن هستی و از حرکت فکر، هویت می گیری . برای همین است که هوشیاری جسمی را ما مرتب تکرار می کنیم . اما اصل شما که هوشیاری است آن تو به نظر می آید که هر لحظه به این کارها که می کنیم می خواهد بگوید نه. لا، همان قسمت اول لا اله الا الله است که می گویی که همه چیز را لا می کنید و می گویند که من از جنس جسم نیستم. موقعی که ناراحت شدید، برای چی ناراحت شدم؟ برای اینکه این گیرم نیامد! من از تونیستم . من از جنس حرف نیستم که اگر پشت سرم زدن من را ناراحت کند ، نه من از جنس تو نیستم. من از جنس مال و جاه و باور نیستم پس به همه می گویم لا . یک شاعری می گوید تا به جاروب لا نروبی راه *** نرسی در سرای اله الله . آن قسمت دوم ساده است، برای اینکه اصل شما از جنس خداست. مهم ترین جای آن که مولانا دارد تاکید می کند می گوید که شما بدان که اصل شما همه چیز مادی را لا می کند یعنی به قسمتهای مادی. قسمتهای مادی شما می خواهد بروند به جهان و بزرگتر بشوند و درد بکشند. برای اینکه شما با اصلت همکاری نمی کنی. شما میل دارید که بچسبید به چیزها و به جهان نگاه کنید و تحسین می کنید من ها بزرگ را چون خودتان هم

من دارید، که این کار درست نیست. این کار با اصل شما که به همه چیز می گوید نه و اصل هوشیاری است و موقتاً جذب ذهن شده و خودش را می خواهد بکشد بیرون و یک نیروی بزرگتری که زندگی هست را هم می خواهد بکشد بیرون. این تلاش مذبحانه بشر در ذهن اضافی است. الان می گوید که ما الان در درون دریای معانی لا هستیم. شما پس نگران نیستید چون اصل شما به همه چیز می گوید نه و شما هم آگاه شدید به این موضوع و شما هم با آن همکاری میکنید. شما یک اراده آزاد دارید که می توانید با آن همکاری نکنید و درد بکشید. نکنید این کار را. این کمک است به ما این صحبتی که مولانا می کند. اول گفت که دل را از غم دنیا جدا کن و بعد گفت که ریاضت بکش یعنی نگاه کن هوشیارانه و اگر درد داری این درد را تحمل کن و حالا یک کمک دیگری به ما می کند و آن این است که تو از یک جنسی هستی که در واقع از جنس هوشیاری است گوهری هستی که تو در این جهان نمی توانی روی خودت قیمت بگذاری بنابراین بقول خودش **بر هر چه که می لرزی می دان که همان ارزی**. به هیچ چیز نمی لرزی تو برای اینکه به هر چه که بلرزی ارزش تو همان قدر است پس روی گوهر تو نمی شود قیمت گذاشت. چه قیمتی بگذاریم ما یک میلیون دلار ده میلیون دلار... اینها قیمت ناچیزی است در مقابل گوهر شما. خب اگر اینطوری است پس شما به راحتی از چیزها می گذرید. چون دیگر فهمیده ایم که چیزها به ما زندگی نمی دهند و از طرفی می دانیم که آن چیزی که ما هستیم بسیار با ارزش است نباید خودمان را بفروشیم و هر موقع به یک چیزی می لرزیم ارزش ما به اندازه آن چیزی هست که می لرزیم. **بر هر چه که می لرزی می دان که همان ارزی**. پس ما قدر و قیمت روی هوشیاری که از جنس آن هستیم نمی توانیم بگذاریم و میدانیم هم که، کار را آسان می کند. اصل ما در درون به همه چیز می گوید نه، یعنی ما این را با ماده و با چیزها آغشته می کنیم و هم هویت میشویم ولی حالا ما آگاه شدیم و دیگر این کار را نمی کنیم. وقتی با آن همکاری کنیم یواش یواش از ذهن ما را آزاد می کند که اصل ما است. یک مطلب دیگر هم که به ما کمک میکند این است که

به همت اگر نشوی در مقام خاک مقیم **مقام خویش بر اوج علا توانی کرد**

با همت و حواست. همت واقعاً یک خواست بزرگی است. موقعی که خواست ما با خواست ایزدی یکی میشود اسمش همت است. ولی ما همت را آنقدر پایین آوردیم، چرا؟ خواست ما با خواست ایزدی یکی است؟ برای اینکه ما از جنس هوشیاری هستیم و زندگی هستیم. وقتی از ذهن می آییم بیرون و با او یکی می شویم، خواست او با خواست ما یکی است. اما ما چکار می کنیم؟ می گوییم الان درست است که در دریای درون معانی لا هستیم ولی اشتهاً خواستمان خیلی پایین است در مقام خاک، در مقام ماده است و ما فقط چیزها را می خواهیم. نه اینکه چیز بد باشد. ما باید به اندازه کافی پول داشته باشیم؛ خانه و اتومبیل و شغل داشته باشیم ولی از اینها زندگی نخواهیم. به محض اینکه به اینها بچسبیم در آن صورت در حد خاک ما خودمان را پایین آوردیم و از جنس ماده و جسم کرده ایم. اگر به این توجه کنیم، ما در این صورت مقام خودمان را بر بلندی زندگی، در بالاترین مکان زندگی به یک عبارت دیگر ما می توانیم عمق بی نهایت پیدا کنیم. با هیچ اتفاقی خودمان را از ریشه نمی کنیم و ما را نمی توانند بکنند چون ما ریشه بی نهایت داریم. اوج علا یعنی بلندی و بزرگی منتها این بزرگی همین بزرگی خداست. یعنی ما توانایی داریم که هر چه که خدا بزرگی آفریده ما آن را قبول کنیم. آنقدر مقام ما به عنوان هوشیاری خالص مهم است برای این به محض اینکه ما از هوشیاری ذهن آزاد می شویم و زنده می شویم و وسعت بی نهایت پیدا می کنیم و زندگی به ما دست پیدا می کند خرد و عشقش

را به وسیله ما بیان می کند و با این خرد و عشق از این زیبایی همه موجودات از آن بهر مند می شوند و منتظر این کار ما هستند و ما آمده ایم در سطح خاک و خودمان را پایین آوردیم. شنیدن اینها به ما توانایی می دهد. پتانسیل و ارزش و قوه ما را به ما نشان می دهد. شما بعد از این خودتان را اصلاً نمی فروشید. برای چی بفروشید؟ روی شما گفت که قدر و قیمت نمیشود گذاشت. به چی می خواهید بفروشید؟ انسانها در ذهن ببینید که چه راحت دروغ می گویند. سر هیچ و پوچ دروغ می گویند. به کوچکترین چیز رأی شان را عوض می کنند و زیر قولشان می زنند. چرا؟ چون قدر و قیمت خودشان را نمی دانند. در مقام خاک، می گویند که من که ارزشی ندارم، حرف من که ارزشی ندارد، قول من که ارزشی ندارد، من که اصلاً آدم نیستم، من که چیزی نیستم! برای اینکه ذهن یک کار خطرناکی میکند، ذهن زندگی را به جسم مبدل می کند مثل یک ترنسفر مر است. ذهن در پایین هم می گوید که ز خار چون و چرا که می گوید که مدانید که چونی مدانید که چندیید برای اینکه ذهن زندگی بی فرم را که از جنس کیفیت است و شما می توانید شاد باشید و شما می توانید آرامش داشته باشید و زنده باشید و زندگی در ذرات وجود شما ارتعاش داشته باشد این کیفیت است این کمیت نیست که. ولی ذهن همه اینها را می خواهد به کمیت نشان بدهد! من چند کیلو زندگی دارم؟! بستگی دارد که چقدر پول دارم. این درست است؟ نه درست نیست.

بخش چهارم:

اگر به جیب تفکر فرو بری سر خویش **گذشته های قضا را ادا توانی کرد**

این جیب یعنی این قسمت یقه هست و سمبل دل اصلی. می گوید اگر بتوانی سرت را از توی دل در بیاوری. اگر فکرت از دلت منشاء بگیرد. اگر از جنس زندگی و هوشیاری بشوی به صورت هوشیارانه در این صورت می فهمی که در گذشته زندگی نکردی. زندگی را ببینید ما چطوری زندگی می کنیم؟ الان ما دنبال جسم می گردیم تو ذهنمان تا از آن جسم زندگی بخواهیم در حالیکه ما از جنس زندگی هستیم. وقتی که این کار را می کنیم در واقع ما زندگی نمی کنیم و در نتیجه زندگی قضا می شود. ما وقتی می رنجیم، چه اتفاقی می افتد؟ زندگی به تله می افتد زندگی، زندگی نمی شود در حالیکه زندگی را باید زندگی کرد نمی شود پس انداز کرد. زندگی را زندگی می کنید و نباید از جنس فرم باشید نباید فکر بعد از فکر و به دنبال جسم باشید. زندگی دارد قضا می شود. شما می خواهید کی زندگی را زندگی کنید؟ تا حالا که نکردید. می گوید اگر سرت را از دلت در بیاد. اگر این سر ذهنی را رها بکنی. در این صورت یک دفعه زندگیهای پس انداز شده را که بصورت درد در تو ذخیره شده یک دفعه می اندازی. می توانی زندگی را از آنها بیرون بکشی هوشیاری به تله افتاده را از آنها بیرون بکشی. شما می دانید که اگر تمام دردها و خشمها تمام رنجها را شما یک دفعه ببخشی و از اینها زندگی به تله افتاده آزاد بشود چقدر هوشیاری در شما زنده می شود. همان سرمایه اولیه شماست سرمایه زندگی شماست

اگر به جیب تفکر فروبری سر خویش **گذشته های قضا را ادا توانی کرد**

ولیکن این صفت ره روان چالاکست **تو نازنین جهانی کجا توانی کرد**

اما این صفتی که من می گم این که دل تو باز شود و اینکه تو از ذهن متولد بشی این فکر تو هر لحظه از دل واقعی تو سرچشمه بگیرد این صفت رهروان چالاک و زیرک و سبک است. ما یک کوله پشتی از دردها و رنجها با خودمان حمل می کنیم. سنگین هستیم ما. چون به تمام چیزهای جهان چسبیده ایم. ما بخواهیم بلند بشویم همه چیزهای جهان را می خواهیم با خودمان بلند کنیم. همین که می گوید که تو نازنین جهان هستی. ما عزیز جهان هستیم. ما جهان و فرمهای جهان را دوست داریم و به آنها چسبیده ایم و آنها هم به ما چسبیده اند و این فرما هم ما را دوست دارند. پس ما عزیز جهان هستیم. شما ببینید که چطوری هستید؟ از خودتان بپرسید؟ چه چیزهایی من را دوست دارند؟ چه آدمهایی من را دوست دارند؟ آیا اینها به گنج حضور رسیده اند؟ آیا اینها معنوی هستند؟ بیشتر فکرهای من راجع به چه چیزهایی است؟ چه چیزهایی برای من مهم هستند؟ اگر خوب دقت کنید شما هم ممکن است نازنین جهان باشید.

این در مثنوی هست که جالینوس یک روز وارد دفتر کارش شد و گفت برو و در را از آن قفسه بیار. گفت استاد آن دوا مال دیوانه ها است. برای چی می خواهید؟ گفت می خواهم بخورم. گفت جسارت است ولی شما که نباید این را بخورید. جالینوس گفت امروز رد می شدم که یک دیوانه ای به من نظر خوبی کرد، اگر جنسش را در من نمی دید اینطوری به من نگاه نمی کرد. پس معلوم می شود که من هم از جنس دیوانه هستم. برو آن دوا را بیار! البته این تمثیل است. شما باید ببینید که چه کسانی به شما چه چیزهایی به شما نظر دارند و تو عزیز دوردانه چه کسانی و چه چیزهایی در جهان هستی. این سوال وارونه است در حقیقت تمرکز شما روی چه چیزهایی است و به چه چیزهایی چسبیده اید. اگر تو نازنین جهان هستی پس تو نمی توانی این کار را بکنی.

نه دست و پای اجل را فرو توانی بست **نه رنگ و بوی جهان را رها توانی کرد**

نه می توانی دست و پای اجل را ببندی! چرا؟ برای اینکه با هر چیزی که شما هم هویت شدی و چسبیدی جذبش شدی وقتی که آن دراد از بین می رود مثل این است که تو داری می میری. اگر ما می توانستیم از ذهن متولد بشویم هم هویت شدگی از بین می رفت رنگها و بوها از بین می رفت این را در پایین هم می گوید که **نه رنگ و بوی جهان را رها توانی کرد** رنگ و بوی جهان یعنی خواصی که جهان گرفته برای تو. ما اصلاً فکر نمی کنیم می گوئیم که من که به این رسیدم می خواهم خودم را بندام روی آن و دو دستی آن را بچسبم که در این زندگی هست و تامل هم نمی کنیم. همین که این را می بینم من خوشم می آید و عاشق می شوم. رنگ و بوی جهان از روی شرطی شدگی یا مثبت یا منفی، شرطی شدگی مثبت یعنی من شرطی شدم خیلی چیزها در جهان این قدرت را پیدا کردند که من را بگیرند و به خودشان متصل نگه دارند، خودم را از آنها بکنم دیوانه می شوم و غصه می خورم. یا نه. از خیلی چیزها دارم فرار میکنم شما باید هر دوی اینها را بنوازید. رنگ و بوی جهان را رها توانی کرد اگر انسان چالاک بشوید، اگر شما یواش یواش شروع کنید به پذیرش اتفاق این لحظه، کلید دستتان می آید یواش یواش هوشیاری حضور برای خودتان ایجاد کنید و با آن هوشیاری حضور ناظر خودتان باشید و بقیه را هم رها بکنید. این که یک عده زیادی می گویند ما به گنج حضور گوش می دهیم که بچه مان را عوض کنیم یا شوهرمان را عوض کنیم خانم مان را عوض کنیم تین غلط است. شما باید خودتان را عوض کنید. شما باید از این بافت شرطی شده خودتان را بکشید بیرون. شما تا زمانی که توی این بافت شرطی شده هستید هیچ کاری نمی توانید بکنید. نه می توانید زندگی بکنید نه می توانید کسی را عوض کنید. نه کسی را هدایت کنید. تا

زمانیکه در آن جا هستید جز غم و درد هیچ چیزی نسیبتان نخواهد شد. با درد غم و درد و استرس دادن به مردم شما به مردم نمی توانید چیزی بدهید. دقت کنید به این چیزها که مولانا به ما می گوید. **نه دست و پای اجل را فرو توانی بست** یعنی همیشه می ترسی. نمی شود که تو نترسی. تا زمانیکه تو می ترسی جهان را تو کج و ماوج می بینی. آدمها را درست نمی بینی. ترس بین تو جهان است. اصلاً شما چطوری می توانی با جهان ارتباط برقرار کنی وقتی که می ترسید؟ همیشه خودت را گرفتاری و بستنی. مگر می شود که شما بگویید که من همسرم را ملامت می کنم برای اینکه من را خوشبخت نکرده ولی به خودت نگاه کن که تو می ترسی و اصلاً تو حاضر نیستی که با کسی رابطه برقرار کنی و نمی توانی برقرار کنی چون جذب ذهنت هستی. مگر این که دیگران را ملامت کنی که به ما چیزی نمی دهند و خوشبخت نمی کنند و به ما نمی رسند این کار ما درست می شود؟ نه. ما باید اینها را بخوانیم و به خودمان توجه کنیم و ببینیم که ما چه اشتباهاتی کردیم و چقدر جذب ذهن شده ایم چقدر از جهان توقع داشتیم؟ اصلاً توقع از آدمها و از چیزها باید به صفر برسد. شما نباید توقع داشته باشید. توقع یعنی من زندگی درونم را رها کردم و از بیرون زندگی می خواهم. حالا شما وقتی متوقع هستی ملامت هم خواهی کرد. برای اینکه آنها هر چیزی که به شما بدهند شما را راضی نمی کند. می دانید چرا؟ گفتیم که چیزها زندگی ندارند. زندگی در درون شماست و اصلاً شما زندگی هستید که الان روی آن را پوشانده اید.

اگر به نفس لئیمت غزا توانی کرد

تو رستم دل و جانی و سرور مردان

تو اگر بتوانی به این نفس پستت، نفس همین من ذهنی است که دائماً هم پست است برای اینکه به جهان نگاه می کند و از جهان زندگی می خواهد برای اینکه از جنس جهان است و از جنس شرطی شدگی و چسبیدن به جهان است. حالا شما به حرفش گوش می دهید گرفتار می شوید. بهترین چیز این است که ناظر نفست باشی. اگر تو بتوانی این جنگ مقدس را که این جنگ هم غلط است منظور مولانا این نیست که با چماق بگیرد بزنی توی سر نفستان. با نفس نمی توانی بجنگی چون نفس خودت هستی. نفس از خدایست که تو با آن بجنگی. قضا به معنی جنگ است. جنگ مقدس شما عبارت از این است که شما هوشیاریتان را بندازید روی آن و هوشیاری شما از جنس زندگی است که نور شما، نور زندگی هست وقتی که از آن جدا هستید و به آن نگاه می کنید با دیگران کاری ندارید و به خودت نگاه می کنی و متوجه می شوی که این من ذهنی شما از جنس تصویر است این شما نیستید و تا حالا فرض را بر این دانستید که این شما هستید نه شما آن نیستید و اگر به حرف آن گوش نمی دهید اگر این کار درد دارد با صبر هوشیارانه تحمل می کنید ولی به حرف نفس گوش نمی کنید این به شما کمک می کند در این صورت پس معلوم شد رستم دل و جان کی هست! کسی است که به نفسش نگاه می کند به عنوان ناظر و اگر نفسش خواست بکشد او نمی رود و هوشیارانه درد را تحمل می کند برای اینکه می داند پشت این زندگی است. حالا یک توضیح مختصری راجع به من ذهنی بدهم در اینجا که صحبت نفس شد. درک من ذهنی بسیار ساده است. شما وقتی که به آینه نگاه می کنید یک آینه را جلوی پتان بگیرید در آنجا یک تصویر می بینید که این تصویر جسمتان است آن تصویر مجازی است درست است که عکستان را در آنجا می بینید ولی اگر پشت آینه دست بگذارید می بینید که در آنجا کسی نیست. تصویر مجازی است. این تصویری که در آینه دیده می شود این تصویر جسم شماست مفید است برای اینکه قیافه شما را به شما نشان می دهد شما اگر یک جایی از صورتتان سیاه باشد می بینید و می روید می شوید تمیز

می کنید و مفید بودنش در اینجاست که شما می دانید که شما آن تصویر نیستید. اگر کسی اشتهاً خودش را در آینه نگاه کند و تصویر خودش را جدی بگیرد و بگوید که آن من هستم ما به او می گوئیم که او دیوانه است و علت اینکه این مفید است این است که در آینه نگاه می کنید و تصویر خودتان را می بیند و هر کاری با تصویرتان می خواهید بکنید ، موهایتان را درست کنید یا هر چیز دیگر می کنید و می روید به دنبال کارتان و دل از این تصویر می کنید چون می دانید که شما آن نیستید بنابراین درست است که مجازی است ولی مفید است. حالا یک طبقه برویم بالاتر. برسیم به یک تصویری که در ذهنتان می بیند. این تصویر زیر نام اسمتان واقع شده و تمام و شخصاتی که زیر اسم شماست من جور آدمی هستم و من چکار کردم و چه کارهای خوبی کردم یا چه کارهای بدی کردم، مردم من را چطوری می بیند همه توی این تصویر ذهنی است که ذهنتان است ، زیر اسمتان است و اسمتان اولین مفهومی است که روی شما تحمیل شده و شما این را پذیرفتید اولین تصویر ذهنی یا مفهومی است که روی انسان به عنوان گذاشته شده و به عنوان هوشیاری توی آن می رود . حالا این تصویر ذهنی اسمش من ذهنی است. مجازی است یا نه؟ مثل آن یکی تصویر در آینه؟ بله مجازی است. اصلی ندارد. حالا این تصویر ذهنی که شما فکر می کنید که آن هستید آن مجازی است. مفید است ؟ بله مفید است مثل آن یکی تصویر در آینه . تصویر جسم ما در آینه مفید بود؟ بله مفید بود. حالا این تصویر مفید است؟ بله برای اینکه اولاً آن تصویر نشان می دهد که ما از دیگران جدا هستیم . یک اتومبیل می آید و ما می بینیم که اگر آن اتومبیل بیاید و به ما بخورد اگر طریق ذهن میمیرم پس می کشیم کنار. خودمان را از دیگران جدا می بینیم اما مجازی است چه اشکالی پیش می آید اگر شما فکر کنید این تصویر ذهنی هستید. همان اشکالی که قبلاً پیش میآمد و فکر می کردید که توی آینه آن عکس خود شما هستید. ولی ما می دانیم عکس توی آینه عکس ما است . چطور تصویر ذهنی را که مجازی است فکر می کنید که خود شما است؟ حالا تصویر در ذهن که مجازی است حالا این تصویر یک چیزی است خود آن آدم یا باشنده که تصویرش در ذهن است کجاست؟ ذهن نمی تواند به آن جواب بدهد چون خودش که تصویرش در آنجاست از جنس هوشیاری است. آینه اش خود شما هستید. پس شما اگر تصویر ذهنی را در ذهن می بینید و فکر می کنید که آن هستید الان به خودتان می گوئید که نه من آن تصویر ذهنی نیستم. اصل من چیز دیگری است و تصویرش این است. آینه چی است؟ آینه خود من هستم. آینه فضای هوشیاری است که زیر این تصویر است. آینه گاهی اوقات می چسبید به تصویر این موقعی است که شما فکر می کنید تصویر مجازی ذهنتان هستید . خوب دقت کنید ولی حالا متوجه می شوید که شما هم آینه هستید و هم آن کسی که این تصویر را منعکس می کند . اگر بخواهید با ذهنتان ببینید نمی توانید ببینید برای اینکه آن باشنده که اصل شماست از جنس بی فرمی است از جنس هوشیاری و لامکان است. پس نفس لنیم و نفس پست وقتی بوجود می آید که شما تصویر مجازی ذهنی تان را خودتان می گیرید و می گوئید که این من هستم. این همه که عصبانی می شوید و فکر می کنید که به تصویر شما توهین شده اگر که شما بدانید که شما آینه هستید و منعکس کننده این تصویر هستید ناراحت نمی شدید. به این تصویر شما یا در اثر گفته های دیگران یک چیزهایی نسبت داده اید که وقتی به آن توهین می شود شما ناراحت می شوید. شما از این به بعد ناراحت نشوید. آنها دارند به یک تصویر مجازی توهین می کنند که شما نیستید.

همچو آینه شوی خاموش و گویا تو اگر *** همه دل گردی و بر گفت زبان نستیزی

یعنی مثل آینه می شوی خاموش ولی گویا پس شما مثل آینه می شوید این تصویر ذهنی را منعکس کرده ولی خاموش است و گویا هم هست. چطور گویا است؟ برای اینکه همه چیز را می بیند . همین آینه شما جام جهان نما هم هست. جام جم هم همین است و اصل شما هم همین است و هوشیاری ناظر هم همین است. چه اتفاقی می افتد اگر شما هویتتان را از این تصویر بکنید و به خودتان بگویید که من این تصویر ذهنی نیستم . اگر شما به این آینه معمولی نگاه می کنید اگر به شما بگویند که این تصویر در آینه تصویر شما است و شما می دانید که این تصویر شما هست و بعد آینه را می گذارید زمین و می رویدو نمی چسبید به این تصویر و نمی گوید که این من هستم ولی در اینجا این تصویر ذهنی را به جای خودتان می گیرید و به آن می چسبید ؟ چرا؟ چرا ما نباید به این توجه کنیم؟ چرا ما نباید به این توجه کنیم که ما فضای زیر یا این آینه ای هستیم که این تصویر ذهنی را منعکس کرده و خود این تصویر ذهنی نشان می دهد که یک آینه وجود دارد و آینه هم ما هستیم و هم خدا ست یا زندگی است. این کجایش اشکال دارد؟ شما اگر این آینه بشوید به طور قطع و یقین می دانید که این نفس لئیم که دارد به تو دستور می دهد به این علت تو دستوراتش را داری اجرا می کنی که فکر می کنی او هستی. اگر بدای و این را هم موقعی می دانی که آینه بشوی و به این تصویر ذهنی نگاه کنی و بگویی که وقتی این تصویر ذهنی به من می گوید این کار را بکن ، چرا من این کار را باید بکنم ؟ من خودم درست کننده آن هستم. من خودم نقاش آن هستم و من خودم این را کشیدم بعد آن به من می گوید که چکار کن. من چرا به دستورات او گوش می کنم چرا من باید اسیر آن باشم من چرا من فکر میکنم که من او هستم . تا حالا من را گول زده و فریب داد و ولی من الان بیدار می شوم **همچو آینه شوی خاموش و گویا تو اگر **** همه دل گردی و بر گفت زبان نستیزی** شما اگر خودت نگویی و تو ذهنت نیاری و با گفته های ذهن خودت و فکر خودت ، واکنش نشان ندهی و این ستیزه ها را بگذاری کنار مثل آینه می شوی . اگر شما به آنچه که به ذهنت می آید توجه نکنی و نگویی که در آن زندگی دارد ، در آن صورت شما آینه می شوید. اگر آینه بشوی و این تصویر ذهنی را که نفس لئیم است ببینی ، آن نفس از کار می افتد و در آن نفس مقدار زیادی درد هست. وقتی که به شما دستور می دهد و شما انجام نمی دهی غصه می خورد آن نفس یقه تو را گرفته و تو را می کشد به طرف خودش می داند چرا ؟ چون این هوشیاری را نداری که تو او نیستی. هزار نفر بی آیند و به تو بگویند که تو به آینه نگاه کن، آینه معمولی، خب تو آن چیزی که توی آینه می بینی تو آن هستی و این نیستی! ما قبول می کنیم؟ نه. ما آینه را می گذاریم زمین و می رویم و می گوییم که این دیوانه شده. چطور ما در آنجا آینه را بر نمی داریم و بگوییم که این تصویر ذهنی ما نیستیم برای اینکه ما نمیدانیم . ولی امروز این را از مولانا یاد می گیریم. مخصوصاً در آن شعری که می گوید نستیزی، اگر ستیزه نکنی تو مثل آینه می شوی و وقتی مثل آینه شدی می فهمی که این تصویر ذهنی را من ذهنی را نفس لئیم را تو منعکس کردی و آینه اش تو هستی. این فکرهای ما در ما به صورت هوشیاری درست می شود و درک می شود . این هوشیاری می خواهد از خودش آگاه بشود. همین که از خودش آگاه بشود، می شود زنده بر اساس خودش. شما می دانستید که اگر ما فکر می کنیم که این تصویر ذهنی هستیم این تصویر ذهنی زندگی ندارد برای همین است که ما در این تصویر ذهنی یک لمحہ ای یک نشئت کوچولو از زندگی را زندگی می کنیم. ما اگر آینه بشویم و دست از این تصویر ذهنی برداریم می دانید که چقدر زنده می شویم. تمام رویدادها در این تصویر ذهنی است. تمام دردها در این تصویر ذهنی هستند تمام رنجشها خشمهای ما در این تصویر ذهنی هستند تمام ترسهای ما در این تصویر ذهنی هستند و آن هست که می میرد. آن چیز مجازی میمیرد و ما آینه هستیم. هر موقع ما آن را منعکس نکنیم آن میمیرد. اگر شما فکر نمی کردید و فرض نمی کردید که او

هستید ترس از مرگ از بین می رفت . آن هست که میترسد بمیرد نه شما. شما این آینه هستید که آن را منعکس کردید . یک کمی به این توجه کنید . خواهید دید که من ذهنی را متوجه می شوید و همین که من ذهنی را ببینید آینه بودن خودتان را هم می بینید .

بخش پنجم:

مگر که درد غم عشق سرزند در تو **به درد او غم دل را روا توانی کرد**

می گوید که این گرفتاری ما فقط یک چاره دارد که در اینجا با کلمه مگر این را بیان می کند مگر که، انشاء که اینطوری باشد که غم درد عشق در تو شروع بشود سر بزند. یعنی ما بدانیم که ما این روشی که تا بحال انتخاب کردیم و چیزها را به خودمان اضافه کنیم و هر لحظه از جنس جسم باشیم هوشیاری جسمی داشته باشیم و چیزها را تجسم کنیم و از آنها زندگی بخواهیم، اینها را درک کنیم و این کار را متوقف کنیم و بگوییم که می خواهیم برگردیم به سوی زندگی و با زندگی یکی بشویم و این غم عشق است و منظور شما این باشد که به عشق مبدل بشوید و از جنس عشق بشوید و از جنس هوشیاری بشوید و به این وسیله با زندگی متحد و یکتا بشوید و وارد فضای یکتایی این لحظه باشید بطور ساده شده به دنبال اینها باشید. و درد این کار را داشته باشد. درد غم عشق معادل با دل کندن از جهان است و این همان است که در مصرع دوم می گوید که **به درد او غم دل را روا توانی کرد** اگر شما الان درد دارید و این درد، درد کندن دل از چیزها است و این هوشیارانه است این درد روا است . فقط این حالت روا کردن و مجاز دانستن درد است. درد ما تا حالا اینطوری نبوده. در ما ناهوشیارانه بوده و به خاطر از دست دادن چیزهای این جهانی بوده بخاطر بدست نیاوردن چیزهای این جهانی بوده به خاطر کندن شدن یک قسمتی از ما بوده که ما فکر می کردیم چیز مهمی است . بخاطر خدشه وارد کردن به تصویر ذهنی ما بوده که ما الان ثابت کردیم که او نیستیم و شما هم می دانید . هوشیار بودن به اینکه ما کی هستیم و چکاره هستیم. ما هوشیاری هستیم و ما می خواهیم که خودمان را از جهان بکنیم اگر درد داشته باشه با صبر این درد را تحمل کنیم تنها دردی که مجاز است همین درد است وگرنه همه دردها قدغن است یعنی غصه خوردن شما قدغن است استرس شما این که عزا می گیریم و غصه می خوریم و آن را ارزش می دانیم قدغن است. این که فکر می کنیم که در این جهان باید به ما بد بگذرد و در آن جهان به ما خوش می گذرد این قدغن است. همچنین چیزی وجود ندارد. **مگر که درد غم عشق سرزند در تو** هر موقع ما هوشیار شدیم به اینکه ما باید خودمان را از چیزها بکنیم و هوشیارانه درد این را به خودمان تحمیل کردیم « که البته به ما تحمیل نمی شود به آن من ذهنی تحمیل می شود» و به درد او یعنی به درد غم عشق ما می توانید غم دل را روا کنیم، عیب ندارد این درد. ولی این درد هم زمان شادی دارد. این غم گفت که شما می توانید رستم باشید وقتی که صبر می کنید و عکس العمل نشان نمی دهید. می توانید شما کسی که می خواهد دعوا راه بی اندازد چه بچه شما چه همسر شما باشد شما آرام باشید و عکس العمل نشان ندهید و صبر کنید ولی هوشیارانه درد بکشید؟ این درد نشان می دهد که شما از یک بافت ذهنی که به شما می گوید الان شما باید بپرید و واکنش نشان بدهید، دارید خودتان را از آن می کنید. اگر شما آگاه باشید که همه این چیزها به آن من ذهنی و آن تصویر ذهنی می خورد و به من کاری ندارد و من آینه ای هستم که دارم آن را نشان می دهم. من می بینم که یک کسی یک چیزی می گوید و به یک الگوی ذهنی که من دارم و با آن هم هویت شدم به آن بر می خورد و من این را می بینم و من دارم صبر می کنم و واکنش نشان نمی دهم. این شما را از آن الگوی ذهنی می کند. اتفاقاً وقتی حرفهای مردم به شما بر می خورد

آنجا هست که شما می فهمید که چه الگوهایی دارید که با آنها هم هویت هستید. مردم حرف می زنند و به شما بر می خورد و شما واکنش نشان نمی دهید مثل یک آزمایشگاه مفت است که مردم دارند به شما سرویس میدهند. حرفهایی می زنند که به شما بر می خورد و شما واکنش نشان نمی دهید درد می کشید و دارید خودتان را از آن جدا می کنید. این تمرینها را اگر نکنید اگر به این چیزها آگاه نباشید با ملامت کردن و شکایت کردن و ناله کردن ، کار درست نمی شود. شما باید خودتان را مولانا امروز گفت از جهان بکشید بیرون.

به باغ جنت وصلش چرا توانی کرد

ز خار چون و چرا این زمان چو در گذری

از خار بی چون و چرا، این لحظه اگر بگذری ، چون و چرا مال ذهن است. ذهن کیفیت را که زندگی است می خواهد به کمیت تبدیل کند . در این اوضاع و احوال ما بی گناه داریم زجر می کشیم در حالیکه نمی بینیم که ذهنمان چکار می کند . ذهنمان یک ترنسفرمر است که می خواهد ببیند. حتی در آنجا که من به شما گفتم تصویر ذهنی درآینه شما هستید که منعکس می کنید مرتب ذهن شما می گوید به من نشان بده این آینه را. آینه را نمی شود دید. آینه شما هستید. همین ذهن را که می ببیند این نشانگر که یک عنصری یک ذاتی این را منعکس می کند که این اصل شما است ولی آن دیده نمی شود. این ذهن می خواهد به چگونگی پردازد چون وقتی ماده کرد و تبدیل به فرم کرد حالا می خواهد بگوید که چگونه است و چرا؟ می گوید اگر از چون و چرا، چرا ما اینقدر چون و چرا می کنیم ؟ می خواهیم ببینیم که این اتفاقی که الان افتاده به ما زندگی می دهد اگر شما بدانید که اتفاق و فرم به شما زندگی نمی دهد از چون و چرا هم میگذرید. زندگی را همیشه به فرم تبدیل نمی کنید . نمی خواهید از فرمها بفهمید که چقدر زنده هستید. چند خروار من زندگی می کنم بستگی دارد که من چقدر پول دارم. چگونه مردم عمل می کنند و چگونه من زندگی را میبینم. چگونه من به گنج حضور برسم و چرا اینطوری است؟ چرا نشانگر این است که دانش ذهنی شما معتبر است . ما می گویم که چرا این اتفاق افتاده ؟ خب برای اینکه افتاده! چرا من به مقصودم نرسیدم؟ امروز در مثنوی مولانا گفت که شما بعضی موقعها به مقصود می رسید بعضی موقعها نمی رسید برای این است که به شما ثابت بشود این دانش ذهنی شما بی اثر است . یک کس دیگری یک باشنده دیگری روی شما دارد عمل می کند شما که این را قبول ندارید اگر قبول ندارید باید قبول بکنید. می گوید اگر اسمش را می گذارد خار، اگر از خار چون و چرا که همیشه مال فرم است . وقتی شما به چون و چرا می پردازید بدانید که ذهن شما زندگی را تبدیل به فرم کرده و این خودش قدغن است و نباید این کار را کرد. زندگی را باید زندگی بکنید در فضای یکتایی این لحظه. شما وقتی که آینه هستید و از جنس زندگی هستید. ولی وقتی می چسبید به فرم و فرمها را و من ذهنی را خودتان می بینید دیگر زندگی نمی کنید. چون و چرا آنجا هم به درد نمی خورد. می گوید که اگر این زمان، از اتفاق این لحظه بگذری در باغ جنت وصل او در باغ بهشت وصل او ، وصل او یعنی اینکه ما با خدا یکی بشویم این خیلی ساده است و مولانا می گوید که کافی است که از چون و چرا بگذری. در شعری که برایتان در پایین آوردم از غزل ۶۳۸ می گوید که **چنان گشت و چنین گشت چنان راست نیاید*** مدانید که چونید مدانید که چندی** برای اینکه همین که بدانید که چندی و چونید زندگی تبدیل به فرم شد و دانش ذهنی شما در کار است. قضاوت دارید می کنید که چقدر زندگی می کنید آیا به قدر کافی زندگی می کنید یا به شما دارد ظلم می شود منظور اینکه آیا به اندازه کافی دارم ؟ به اندازه کافی انباشته شده این چیزها به من زندگی می دهند؟ گفتیم که همه اینها

غلط است. چنین گشته و چنان گشت چنان راست نیاید. شما می گوید که این کار را بکنم این طوری بکنم یا آن کار را آنطوری بکنم تا به گنج حضور برسم و به خدا برسم! اینطوری نیست. هر حسابی می کنید آن نیست. با حساب کتاب نباید زندگی کرد. **مدانید که چونید مدانید که چندی تقریباً می شه گفت که این ضرب المثل عرفانی است.** به محض اینکه با ذهنتان بخواهید آن آینه را ببینید تبدیل می کنید آن آینه و زندگی را به چونی و چندی. همین که گفتیم که من این قدر هستم تمام شد دیگر، زندگی از جنس فرم نیست. معنی اش این است که شما در مرحله ای رسیده اید که از چیزها زندگی می خواهید و در این کار اصرار دارید. غلط است.

اگر تو جنس همایی و جنس زاغ نه ای زجان تو میل به سوی هما توانی کرد

اگر تو جنس هما هستی. هما پرندۀ افسانه ای است که اگر سایه اش را بر سر کسی بی اندازد آن شاه می شود. یعنی هما اصل شما است اگر از ذهن بیاید بیرون سایه اش را می اندازد روی خودش یا شما که سایه زندگی است و اگر تو جنس هما هستی یعنی در حالیکه تواز جنس هما هستی و حتماً از جنس همایی و از جنس زاغ نیستی. زاغ توجه به لجن و چیزهای کثیف دارد. درست است که تو ذهن ما موقتاً هم هویت با چیزها شدیم ولی این موقتی است و جنس اصلی ما هماست. پس ما از جان و از دل در اصل به سوی هما می توانیم برویم. یعنی آنقدر ساده است قضیه چون جنس شما جنس هوشیاری است و دوست ندارد با ماده قاطی بشود. گفت در بحر لا هستی شما. لا هم شما ذهناً نمی کنید. در اصل آن چیزی که شما هستید به این کار به چونی و چندی و چرایی می گوید نه. گرچه که می کشند به آن طرف یعنی به سوی جهان ولی اصل ما می خواهد به اصل خودش برگردد که از جنس زندگی است. واضح است دیگر اگر تو از جنس همایی و جنس زاغ نه ای *****زجان تو میل به سوی هما توانی کرد** یعنی این کار آسان است و اگر اینقدر اصرار نکنی با ذهنت اگر با قصد به سوی جهان نروی و این همه از جهان زندگی جستجو نکنی و رها کنی یک ذره دست از سر خودت برداری اصل تو می رود به سوی هما. اصل تو فوراً می پرد بیرون و می شود هما. سایه اش را روی شما می اندازد و روی فرمت هم می اندازد و بارها گفتیم این را که انرژی زنده کننده از آن طرف می آید به این طرف می آید و فکرهایتان را باردار می کنند خلاق می کند عملتان را پر بار می کند و برکت می دهد

همای سایه دولت چو شمس تبریز است نگر که در دل آن شاه جا توانی کرد

اینجا سایه دولت را هما می داند سایه زندگی را هما می داند. می گوید شمس تبریزی که بارها گفتیم که انسان نیست شمس تبریزی یعنی خورشید این جهان و آن جهان و هوشیاری خالص است. هوشیاری آزاد شده از فرمهای ذهنی است. می گوید اینکه من می گویم هما همین شمس تبریزی است. تو مواظب باش نگاه کن که در دل آن شاه خودت را جا کنی. پس معلوم شد که جای ما کجاست. جای ما در دل هوشیاری خالص است. ما هم جنس انسانهایی هستیم که از جنس هوشیاری خالص هستند. ما از جنس مولانا و حافظ هستیم. ما جنس فرم و من ها نیستیم. ما نباید توجه کنیم به من های بزرگتر. **همای سایه دولت چو شمس تبریز است.** دولت یعنی نیک بختی. می گوید شمس تبریزی سایه همای نیک بختی است همایی که صحبتش را کرد و تو باید بسوی او بروی و در دل آن شاه خودت را جا کنی. در واقع خدایی است که به خودش هوشیاری است. دقت می کنید که چقدر مقام انسان

بزرگ است . انگار زندگی از طریق شما به خودش هوشیار می شود . زندگی از طریق شما به خودش هوشیار می شود اینقدر
مقام انسان بالا است. متأسفانه ما امروز نمی توانیم نمی رسیم که مثنوی بخوانیم و این قسمت از مثنوی را که می خواستم برای
شما بخوانم از دفتر سوم سطر بنظرم ۴۴۳۵ است شروع می شود شما می توانید شما می توانید از مثنوی استاد کریم زمانی آن
قسمت را برای خودتان بخوانید و آن قسمت مثنوی بسیار مربوط به غزلمان است بسیار مفید است و تیتزش را الان نشان می دهد
انشالله در جلسات آینده این مثنوی را برایتان خواهم خواند. ***