

## برنامه شماره ۴۱۴ گنج حضور

### اجرا: پرویز شهبازی



### مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۲

هله هشدار که با بی‌خبران نستیزی  
پیش مستان چنان رطل گران نستیزی  
گر نخواهی که کمان وار ابد کژمانی  
چون کشندت سوی خود همچو کمان نستیزی  
گر نخواهی که تو را گرگ هوا بردرد  
چون تو را خواند سوی خویش شبان نستیزی  
عجمی وار نگویی تو شهان را که کبید  
چون نمایند تو را نقش و نشان نستیزی  
از میان دل و جان تو چو سر برکردند  
جان به شکرانه نهی تو به میان نستیزی  
چو به ظاهر تو سمعنا و اطعنا گفتی  
ظاهر آنگه شود این که به نهان نستیزی  
در گمانی ز معاد خود و از مبدا خود  
شودت عین چو با اهل عیان نستیزی  
در تجلی بنماید دو جهان چون ذرات  
گر شوی ذره و چون کوه گران نستیزی  
ز زمان و ز مکان بازرهی گر تو ز خود  
چو زمان برگذری و چو مکان نستیزی  
مثل چرخ تو در گردش و در کار آبی  
گر چو دولاب تو با آب روان نستیزی  
چون جهان زهره ندارد که ستیزد با شاه  
الله الله که تو با شاه جهان نستیزی  
هم به بغداد رسی روی خلیفه بینی  
گر کنی عزم سفر در همدان نستیزی  
حیله و زوبعی و شیوه و روبه بازی  
راست آید چو تو با شیر ژیان نستیزی  
همچو آینه شوی خامش و گویا تو اگر  
همه دل گردی و بر گفت زبان نستیزی

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۲۸۶۲ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

### هله هوشدار که با بی خبران نستیزی

### پیش مستان چنان رطل گران نستیزی

پس می‌بینید که امروز مولانا به ما همین اول، دو تا هوشدار می‌دهد. هله، یعنی توجه کن و آگاه باش. هوشدار، باز هم یعنی توجه کن و هوشیار باش، خیلی دقت کن. درست در مواردی که می‌گوییم توجه کن خطری در پیش است، هله هوشدار پس می‌خواهد راجع به چیزی صحبت کند که ما باید خیلی توجه کنیم و مواظب باشیم. ، که با بی خبران نستیزه نکنی، می‌بینید که همه ابیات به نستیزی ختم می‌شود. اولاً بی خبران انسانهایی هستند که زنده به حضور هستند یعنی از من ذهنی شان زاییده شدند و خبر ذهنی را ندارند، دائم به خبر غیبی، خبری که این لحظه از آنها به صورت آینه می‌جوشد توجه دارند و برایشان مهم است. پس ما به این ترتیب بی خبران داریم و با خبران داریم. با خبران کسانی هستند که با دانش ذهنی شان هم هویت هستند متکی به دانش ذهنی خودشان هستند و مرتب قضاوت دارند و می‌دانند که چه چیزی برایشان خوب است و چه چیزی بد است با بد و خوب کار دارند موقعی که اتفاق خوب می‌افتد خوشحال می‌شوند و ذهنشان گاهی اوقات می‌گوید که این اتفاق بد است و غمگین می‌شوند پس این با خبران قربانی اتفاقات هستند و اتفاقات حال آنها را کنترل می‌کند. حالشان، حال ذهنی است خوشی و ناخوشی است. با خبران این لحظه خوب هستند و لحظه بعد غمگین هستند، بسته به اینکه ذهنشان به آنها چی نشان می‌دهد و قربانی فیلم ذهنشان هستند برای اینکه در ذهنشان هستند. شما نگاه کنید ببینید که جزو با خبران هستید یا بی خبران! بی خبران می‌دانند که در ذهن خبری نیست و اگر قرار باشد در این جهان نظم و سامانی در بیرون آفریده بشود باید انرژی ایزدی، این لحظه از آنها بیرون بریزد و به فکرهایشان به عملشان، بنابراین توجه به دانش یادگرفته ذهنشان یا دیگران ندارند برای اینکه در فضای یکتایی این لحظه زندگی می‌کنند. این لحظه همین الان که توی آن هستیم یکی اتفاق این لحظه است در شما و یکی هم اگر شما جزو بی خبران باشید هوشیاری حضور است که شما چون از جنس هوشیاری حضور هستید اتفاق چه بد باشه و چه خوب باشه برای شما مهم نیست شما زندگی و آرامش و شادی را از آن فضای حضور می‌گیرید اتفاق اصلاً برای شما مهم نیست ولی جزو آدمهای ذهنی باشید اتفاق خیلی مهم است. بنابراین در این لحظه شما باید تصمیم بگیرید که از جنس اتفاق هستید یا از فضای زیر اتفاقات. آیا اتفاق در شما می‌افتد؟ یعنی شما جزو بی خبران هستید؟ یا شما جزو اتفاق هستید؟ اگر در ذهن هستید شما دارید اتفاق می‌افتد و نمی‌شود که نستیزه نکنید. حالا کلمه کلیدی همین نستیزه است. نستیزه بنا به تعریف بلاخص در گنج حضور، یعنی جنگیدن و مخالفت کردن با اتفاق این لحظه. حالا اتفاق این لحظه یا در بیرون می‌افتد یعنی الان دارد می‌افتد یا افتاده قبلاً و ذهنتان اینها را دوباره نمایش می‌دهد برای شما و می‌آورد از گذشته و الان آنها را تکرار می‌کند، پس در ذهنتان الان دارد اتفاق می‌افتد. یا نه شما با یک اتفاقی در آینده دارید می‌جنگید یعنی قبول ندارید که ممکن است این طوری بشود. اصطلاحاً می‌گوییم شما

با آن چیزی که ذهنتان نشان می دهد مسئله دارید . بحث و جدل و ستیزه دارید. حالا ستیزه با اتفاق این لحظه ، شما را از جنس من می کند. ستیزه با اتفاق این لحظه یا مقاومت در اتفاق این لحظه یعنی آن چه که الان هست و شما می بینید یا ذهن نشان می دهد در شما یک حس وجود دروغین بوجود می آورد که شما فکر میکنید که او هستید این خواصیت ذهن است. در نتیجه شما می افتید به ذهن و از جنس اتفاق می شوید و اتفاق روی شما نفوذ دارد و قدرت دارد زیر چنگال اتفاق هستید وقتی مقاومت می کنید یا می ستیزید به اتفاق این لحظه. شما اگر خوب دقت کنید می بیند که شما همیشه در این لحظه هستید درست است که چیزی را از دیروز دارید تجسم می کنید ولی در این لحظه می کنید. ببینید در این لحظه شما هستید و نمی توانید عقب یا جلو بروید نمی توانید به آینده بروید نمی توانید به گذشته بروید از این لحظه نمی توانید تکان بخورید همیشه در این لحظه هستید. اگر از اتفاق آینده می ترسید همین الان می ترسید همین الان در این لحظه می ترسید که ذهنتان دارد نشان می دهد پس دیروز یا فردا که اینها را اسمشان را می گذاریم زمان در واقع یک فکر است. زمان گذشته و آینده یک فکر است یک الگوی فکری هست و شما باید این را بدانید و این الگوی فکری در فضا داری این لحظه است که بی خبران از آن جنس هستند . دو جور بودن داریم یکی فضا داری این لحظه شما هستید و اتفاق در بغل شما است اتفاق در شما می افتد و شما اتفاق نیستید پس فضای اطراف اتفاق هستید و یکی هم عدم آگاهی از فضا، فضای این لحظه و جمع شدن در اتفاق، بیشتر مردم این طوری هستند بنابراین در گروه و قربانی اتفاق هستند . حالا شما می گوید که من مقاومت می کنم به آن چیزی که در ذهن من الان اتفاق می افتد من با این چیز می جنگم ، من با بی خبران چکار دارم؟ این درست نیست. شما اگر با اتفاق این لحظه با آن چیزی که ذهنتان نشان می دهد می جنگید یا می ستیزید یا در مقابل آن مقاومت می کنید در واقع با خدا دارید می ستیزید . برای اینکه این لحظه زندگی است این لحظه خداست و این هم فرمش است و حالا این فرم هر چه می خواهد باشد . پس در اینجا یک اشتباه را می خواهیم درست کنیم که ذهن همیشه ما را به اشتباه می اندازد . هله هشدار یا در پایین می گوید که می خواهی برای همیشه کژ مانی مثل کمان که خمیده است . ما کج هستیم برای اینکه فعلاً یک چیز خمیده و کج اندیش هستیم تا زمانی که از ذهن زاییده نشدیم و نمی توانیم که درست بی اندیشیم . هر لحظه ستیزه می کنیم . چرا می گوید هله هوشدار؟ برای اینکه ما الان فهمیدیم الان با فرم این لحظه آشتی هستیم و ستیزه نمی کنیم . لحظه بعد یادمون می رود لحظه بعد ذهن می کشد و شرطی شدیم که یک چیزی ما را عصبانی کند نگران کند و یادمون می رود . پس به این سادگی ها هم نیست که شما بگویید که فهمیدم و تمام شد . ببخودی که نگفتند هله هوشدار اصلاً هله هوشدار هم لازم نبود می گفتیم شما ستیزه نکنید و ما هم یاد می گرفتیم و تمام شد! نه این طور نیست. هزاران بار ممکن است این اتفاق بیوفتد یاد گرفتنش آسان است ولی تمرینش سخت است. تمرینش هم سخت نیست ،جا افتادنش سخت است برای اینکه ما از ابتدا یاد گرفتیم که ستیزه بکنیم و این ستیزه کردن در ما مقدار حرکت یا مومنتم دارد یعنی ما ستیزه می کنیم و اصلاً کاری

نداریم. برای اینکه ما یک من ذهنی داریم من ذهنی با ستیزه خودش را قوی تر می کند ذهن دنبال بهانه می گردد تا جدایی را تثبیت کند دنبال بهانه می گردد تا ستیزه بکند هر ستیزه ای درد دارد و ستیزه هم مثل درد یک اصطلاح عمومی است مثلاً ما می گوئیم درد، خب سردرد، درد است پا درد، درد است معده درد، درد است از طرف دیگر استرس درد است خشم درد است رنجش و حرص درد هستند حسادت درد است در اصطلاح روانشناسی و اصطلاح عرفان درد یک واژه کلی است که خیلی از چیزها را در بر می گیرد و ستیزه هم همینطور است. شما می گوئید که من که با کسی کشتی نمی گیرم و با دست به یقه نمی شوم و کتک کاری نمی کنم. نه ستیزه در پایین هم می گوید که یک چیز نهانی است. در درون ما مسئله داریم با چیزی در درون ما مقاومت می کنیم. قیافه مان صلح جویانه است، البته صلح جویانه دروغین است درون ما مسئله دارد با اتفاق این لحظه

### چون به ظاهر تو سمعنا و اعطینا گفتی ظاهر آنگه شود این که به نهان نستیزی

چون در زبان به ظاهر گفتی که ما شنیدیم و اطاعت کردیم «شما و ما خیلی گفتیم که بله شنیدیم و اطاعت کردیم» چه در اصطلاح دینی و چه همینطوری که شنیدیم و فهمیدیم و چشم! نه این موقعی در شما به ظهور می رسد این شنیدن و اطاعت کردن و پیروی کردن از قانون ستیزه نکردن، که در نهان و در درون نستیزی.

### بخش دوم:

پس ستیزه هم یک اصطلاح کلی هست شما بعد از این اگر می بینید که می ترسید پس ستیزه می کنید، اگر خشمگین هستید ستیزه می کنید، اگر رنجیدید ستیزه می کنید. اگر واقعاً بگو مگو می کنید و هیجان منفی دارید ستیزه می کنید اگر استرس دارید و هیجان دارید ستیزه می کنید. ما مثل می گوئیم، چون از هوشیاری جسمی فقط در ذهن برخوردار هستیم این لحظه را زندگی نمی بینیم فضای این لحظه را نمی بینیم، اتفاق این لحظه را می بینیم. اما اتفاق این لحظه به ما زندگی نمی دهد برای اینکه ما از اتفاقات و رویدادها زندگی می خواهیم از فرمها زندگی می خواهیم، می گوئیم که من الان که ناراضی هستم و زندگی ندارم واضح است که اگر داشتم که این طوری نبودم و نمی ترسیدم حواسمان نیست که داریم ستیزه می کنیم. من می گویم خب من که هوشیارم! ولی تو هوشیاری جسمی داری و به همین علت فقط فرم این لحظه را می بینی بنابراین از فرم زندگی می خواهی و فرم نمی تواند به شما زندگی بدهد و شما بر می گردید و می گوئید خب حالا که زندگی نیست پس زندگی در اتفاقی در آینده هست بنابراین اتفاق این لحظه باید به من کمک کند تا من برسم به آنجا که به من زندگی بدهد اتفاق این لحظه هم کمک نمی کند، یا نه این وسیله ای است که به نظر می آید که کمک می کند مثلاً فکر می کنم که به یک مقامی برسم به زندگی می رسم یا اگر به یک پول هنگفتی برسم به زندگی میرسم و اتفاق این لحظه تصادفاً اتفاق مناسبی

هست اما آنقدر مناسب نیست که من را زود برساند آنجا و به خاطر همین من عجله دارم. خود عجله یعنی همین ستیزه! یا نه اتفاق این لحظه مطلوب نیست و اصلاً آنطوری که من می خواهم نیست، پس این اتفاق دشمن و مانع من است و نمی گذارد که من به آنجا برسم. این ستیزه است. شما می گوید که این لحظه که زندگی هست مانع و دشمن من است متوجه هستید که چه می گوید؟؟ خود شما می خواهید که خدا دشمن شما باشد، این لحظه خداست و شما دارید به خدا می گوید که تو دشمن من هستی و خدا هم می گوید من دشمن تو هستم! پس تو دشمن می خواهی! باشه پس من دشمن تو می شوم. تو تصمیم گیرنده هستی و با تو از این به بعد دشمنی می کند. بگذار حالت خراب باشد تو خرابی حال را دوست داری تو بیچارگی را دوست داری بدبختی را دوست داری. برای اینکه ما داریم ستیزه می کنیم. من نمی دانم که ما از کجا یاد گرفته ایم که ستیزه کنیم زودی به نتیجه می رسیم. اشتباه یاد گرفتیم اگر که فکر می کنیم که با ستیزه می توانیم به زندگی برسیم این اشتباه است و برای همین می گوید که تو مواظب باش با بی خبران که از جنس خدا هستند، بی خبران عارفان مثل مولانا، درست مثل اینکه خدا روی زمین دارد راه می رود به لحاظ دینی خود زندگی است اینها مستان رطل یعنی قدح بزرگ، یعنی اینها شراب زندگی را با قدح های بزرگ می خورند. مواظب باش تو مستان چنان رطل گران ستیزه نکنی، البته شما می گوید که من با عارفان چکار دارم با مستان چنان رطل گران چکار دارم! من دارم با خانم دعوا دارم من با شوهرم دعوا دارم من با بچه ام دعوا دارم من با دوستم دعوا دارم!! نه. حالا اینجا توجه کنید دو قدم وجود دارد یکی شما با اتفاق این لحظه ستیزه نمی کنید بنابراین ذهن شما اگر می گوید که این اتفاق بد است یا خوب است مثل اینکه اصلاً ذهنتان نمی گوید. شما این اتفاق را می پذیرید. اول ستیزه نمی کنید بعداً بعد از اینکه ستیزه نکردید امکان این می آید که با زندگی آشتی کنید، با زندگی هم چون ما زندگی را نمی شناسیم و خدا را نمی شناسیم با فرم این لحظه آشتی می کنیم یعنی اول ستیزه نمی کنیم، این یک قدم. قدم بعدی بر می داریم در راه دوستی با فرم و اتفاق این لحظه. اتفاق این لحظه آن است که در این لحظه وجود دارد حالا هر چه که ذهن شما در این لحظه نشان می دهد همان است. اول ستیزه نمی کنید دوم آشتی می کنید. شما ممکن است که برسید که مهم ترین رابطه برای من در این لحظه چه رابطه ای هست. رابطه شما با همسران؟ بچه تان؟ رئیس تان؟ با دوستتان؟ و... نه اینها نیستند. مهمترین رابطه شما که مادر همه رابطه ها هست رابطه شما با این لحظه است و معنی اش هم این است که با فرم این لحظه چه رابطه ای دارید. اگر با فرم این لحظه شامی ستیزید یعنی رابطه شما با فرم این لحظه خراب است این خاصیت و این گرفتاری و این انرژی بد به تمام روابط شما اثر بد و خراب می گذارد و خودش را قاطی همه چیز میکند چون این مادر همه روابط شماست و منشاء همه روابط شما است. اگر رابطه شما با فرم این لحظه دوستانه باشد و دوستانه باقی بماند همه روابط شما درست می شود برای اینکه دیگر شما نیستید بلکه زندگی است و برای همین می گوید که هله هشدار که با فرم این لحظه که خود زندگی هست و خود خدا ست تو ستیزه نکنی. چون

به درجه ای که ستیزه می کنی راه را میبندی و راه انرژی غیبی را می بندی. در این لحظه زندگی ، خدا می خواد انرژی زنده اش را انرژی خلاقش را و عشقش را و زیباییش را وارد وجود شما بکند و جریان بده از شما و شما به علت اینکه با فرم این لحظه می ستیزی جلوی آن رامی گیری. حالا شما اگر ستیزه نکنید با فرم این لحظه در این لحظه چه می شود؟ آن اتفاق بوجود می آید و می رود ، تمام می شود و می رود. اگر مقاومت کنید اگر ستیزه کنید یک چیزی بوجود می آید که اصطلاحاً می گوئیم زمان یا زمان روانشناختی یا وجود کاذب یا وجود دروغین، من بوجود می آید. یک مقدار از زندگی که باید در آن زندگی بشود در آن سرمایه گذاری می شود و این تمام نمی شود و میرود این در شما ذخیره می شود به عنوان یک موجود کوچولوی ناراحت کننده و یک مقدار درد ایجاد می شود و زندگی به تله می افتد حالا این که شما نگذاشتید که هر قضیه تمام بشود مثلاً رنجیدید، ستیزه گفتیم یک واژه کلی است مثلاً ما الان می رنجیم یا قهر می کنیم ، قهر آشکارا ستیزه است، مقاومت است. قهر یعنی من وضعیت فعلی را قبول ندارم و می خواهم به میل من ذهنی خودم عوض کنم. خیر دارم و با خدا و انرژی او هم کاری ندارم اصلاً من اعتقاد ندارم به آن جور انرژی چون من خودم می دانم و اگر خودم می دانم پس من دیگر به انرژی خلاق زندگی احتیاجی ندارم! بنابراین این لحظه، یا اتفاق تمام می شود که خوشا به حالتان که نرنجیدید و خشمگین هم نشدید مقاومت هم نکردید پس سوخت و تمام شد ، ناراحت کننده بود ؟ نه. رنجیدم و مقاومت کردم یک مقداری زمان روانشناختی تولید شد ولی همانطور که در پایین هم می گوید اینها را مولانا گفته این لحظه زمان است و زمان می گذرد، ببینید این لحظه شما در ذهنتان یک اتفاقی می افتد و ذهن شما یک چیزی نشان می دهد و لحظه بعد یک فکر دیگر می آید لحظه بعد باز یک فکر دیگری می آید و... چطور می گذرد این زمان این زمان روانشناختی است و شما این را باید بدانید نگویید که این فلسفه است! این فلسفه یا چیز مشکلی نیست که شما یا در این لحظه یک چیزی را یا یک اتفاقی را تمام می کنید یا تمام نمی کنید که تبدیل می شود به یک چیزی که یک مقدار از وجودتان به تله می افتد و می رود به گذشته . این وجود به تله افتاده قدرت این را دارد که شما را بکشد به خودش بعداً . این را می گوئیم زمان روانشناختی . آن رنجش و آن چیز به تله افتاده زندگی به تله افتاده آن وجود به تله افتاده می خواهد یک روزی از تله آزاد بشود و رستگار بشود و به ثمر برسد ممکن که حس انتقام جویی در ما بوجود بیاد حس درد بوجود بیاد حس خشم بوجود بیاد ، برای که تمام نشده. روانشناسانی به نام پرلز که گشتالت تراپی را بوجود آورد به آن می گفتند روانشناسی انسان این زمانی این مکانی می گفت که هر کدام از این اتفاقات که تمام نشده یک گشتالت است به آن می گفتند گشتالت تراپی و این گشتالت یک روزی باید تمام بشود و بسته بشود . اگر بسته نشود همین ها سبب ناراحتی های روانی خواهد شد و اسم آن گشتالت تراپی هست که در زمان خودش بسیار معروف شد الان هم مورد استفاده هست برای روانشناسان. ما داریم می گوئیم که حالا ذهن شما اگر بخواد اتفاق این لحظه را که رفته به گذشته به یاد داشته باشد دو جور می تواند به یاد داشته باشد یکی اینکه یک اتفاق

ساده بوده دیروز افتاده یکی اینکه یک مقدار از وجود شما به تله افتاده این زمان روانشناختی است و قدرت کشیدن شما را دارد ، الان شما اینجا هستید این سی سال پیش اتفاق افتاده قدرت کشیدن شما را از حال به آنجا دارد برای اینکه یک اتفاق تمام نشده است. اگر اتفاق تمام بشود و چیزی نماند در آن صورت شما با زمان ساده و بی من سر و کار دارید . این زمان ساده و بی من یا زمان ساعتی مال بی خبران است مال حضور است. حضور این لحظه است، این لحظه زمان نیست این لحظه زندگی است . آیا کسی که جزو بی خبران است و زندگی می کند در این جهان گذشته و آینده را هم می بیند؟ البته که می بیند ولی نه به این صورت که گذشته و آینده بتواند آنها را بکشاند به خودش و مشغول کند و برود آنجا زندگی کند. کسی که از آینده نگران است و در آینده زندگی می کند و از آینده می ترسد این تو زمان روانشناختی است که فکر می کند فردا چه می شود؟ پس فردا چه می شود؟ این آدم من دارد و یک قسمتی از من او در آینده سرمایه گذاری شده و توی گرفتاری هست . حالا همه اینها اسمش ستیزه است یعنی من از اتفاقی که ده روز دیگر می خواهد بیوفتد نگران هستم یعنی با آن ستیزه دارم ، خب این غیر عاقلانه است با خبرانه است من فقط به دانش خودم متکی هستم . خدا و زندگی را قبول ندارم . من دارم می گویم این طور که پیش می رود چطوری می شود ؟ توجه می کنید! پس بی خودی نیست که می گوید هله هوشدار. پس راجع به زمان هم صحبت کردیم در پایین یک سطری داریم می گوید که **ز زمان و ز مکان باز رهی** ما از جنس هوشیاری هستیم از جنس بی خبران هستیم، قبلاً از این جنس نبودیم از جنس هوشیاری بودیم و از جنس زندگی بودیم و الان تو زمان روانشناختی افتادیم و مکان شدیم و خود ایجاد کردیم. آیا همین طور که زمان میگذرد یعنی آن چیزی که اتفاق می افتد در این لحظه این زمان است یا اتفاق است که ما اتفاق را زمان می بینیم ذهن ما به انصورتی که اتفاقات را ذخیره می کند ما به آن زمان می گوئیم. همه این را می دانند که دیروز اتفاق افتاده خب دیروز زمان است آیا دیروز که اتفاق افتاده تمام شده ؟ دیروز در این لحظه اتفاق افتاده تمام شده یا نه؟ مولانا می گوید که اگر شما در این لحظه به عنوان هوشیاری از خودتان مثل زمان بگذرید همینطور که اتفاق این لحظه می گذرد شما هم از خود یعنی من ذهنی این طوری بگذرید که می توانید بگذرید در این صورت راحت می شوید، مثل زمان اگر بر گذری از خودت از این من ذهنی از این فرم در این صورت از زمان و مکان باز میرهی . شما اگر تصمیم بگیرید همین الان که با فرم این لحظه ستیزه نکنید از زمان و از مکان دوباره آزاد می شوید. زمان را گفتم که چی هست مکان هم همین وجود کاذب و دروغین ما است که ما افتاده ایم توی آن. پس کلید را مولانا دست ما می دهد که کلید یعنی ستیزه نکردن، وقتی که ستیزه نکردن یک مقداری به ما امان داد آن موقع آشتی کردن . یک موقع هست که شما خنثی هستید برای اینکه دیگر ستیزه نمی کنید و .... نمی کنید و.... در حالت خنثی هم نمی ایستید بلکه در آغوش می گیریم اتفاق این لحظه را بصورتی که انگار که ما خلق کردیم، حقیقتاً که ما خلق کردیم مثل اینکه عاشق این اتفاق هستیم و بغل کردیم این اتفاق را بنابراین اتفاق دیگر قدرتی روی ما ندارد. اگر

با این لحظه یا بافرم این لحظه ستیزه کنیم قربانی اتفاق این لحظه می شویم، یادمان باشد اگر شما مظلوم هستید و قربانی اتفاقات هستید بدانید که در مقابل اتفاقات مقاومت دارید و این علت هر اتفاقی هست که شما را خرد میکند اگر ستیزه نکنید با اتفاق و آرامش پیدا کنید و آشتی کنید، چه کسی آشتی می کند با زندگی؟ شما . شما هستید که اگر خواستید که با خدا آشتی کنید قدم اول را شما بر می دارید نه خدا ، برای این که شما همان هوشیاری هستید. شما تصمیم می گیرید که ستیزه نکنید و شما تصمیم می گیرید که با خدا آشتی کنید و آشتی هم با خودتان می کنید و خبری از هیچ چیزی نیست. یعنی شما یک هوشیاری هستید یواش یواش بیدار می شوید با خودتان ستیزه می کنید و با خودتان آشتی می کنید و تمام می شود و میرود. این ماحصل کلام است. حالا ببینیم که مولانا در سطرهای بعدی چی می گوید.

### بخش سوم :

فهمیدیم این دو سطر را. حالا می گوید

**گر نخواهی که کمان وار ابد کژ مانی**                      **چون کشندت سوی همچو کمان نستیزی**

اگر نمی خواهی که ما هم نمی خواهیم مثل کمان که چطور کج است تا ابد کج بمانی، اگر این مستان ما را کشیدن به خودشان مثل کمان که مقاومت میکند وقتی که زه را می کشد ،کمان مقاومت میکند دیگر اگر مقاومت نمی کرد که کشیده نمی شود تا تیر برود . پس مثل کمان مقاومت نکنید، مثل کمان ستیزه نکنید. شما از خودتان سوال کنید که آیا شما می ترسید؟ اگر می ترسید پس کج هستید برای اینکه ترس جهان را کج و موج به ما نشان می دهد و آنطوری که هست به ما نشان نمیدهد. ما جهان را کج می بینیم. ما انسانها را چی می بینیم؟ ما انسانها را جسم می بینیم برای اینکه از جنس جسم هستیم. چرا ما جسم می بینیم؟ برای اینکه هوشیاری جسمی داریم دائماً جسم می بینید. من از شما سوال می کنم آیا در شبانه روز غیر از این چیزی که این فکرتان نشان میدهد شما چیز دیگری می بینید یا نه؟ شما اگر بگویید نه! پس کج فکر هستید برای اینکه این چیزی که جهان را نشان می دهد کج نشان میدهد شما انسانها را جسم می بینید در صورتی که انسانها از جنس زندگی هستند در تجلی بنماید دو جهان چون ذرات وقتی که شما زنده شدید به زندگی و از جنس بی خبران شدید اگر خدا در تو زنده شد اگر شما از این ذهن آمدید بیرون و متولد شدید این دو جهان که جهان فرم و جهان بی فرمی است ،جهان به فرم در آمده و جهان به فرم در نیامده ، خدا و تمام چیزهای خلق شده، زندگی و هر چه که در او هست که فرم است، آیا این دو تا از هم جدا هستند؟ نه. مولانا می گوید که اگر شما به زندگی زنده بشوید دیگر اینطوری نمی بینید کج نمی بینید. ما می گوئیم که این انسان مثل یک مجسمه است الان به یک انسان نگاه می کنم و می گویم که این یک فرم است و این لحظه می تواند به من کمک کند که در آینده من به زندگی برسم؟ نه! برای اینکه او یک فرم است. چرا این همه دعوا است



بین زن و شوهرها؟ برای اینکه همدیگر را فرم می بینند. مجسمه می بینند. می گویند که این مجسمه چه کاری برای من کرده؟ چکار برای من میکند که من به زندگی برسم؟ چکار برای من کرده چون که من ناقص بودم و آدم که تو من را کامل کنی و من را خوشبخت کنی. می توانی بکنی؟ نمی توانی بکنی دیگر! واضح است که نمی تواند، چون اگر می توانست که تا به حال کرده بود. حواسش نیست که او را به عنوان مجسمه می بیند و از مجسمه زندگی می خواهد و کج کج هم می بیند. خب ما باید خودمان را درست کنیم. برای چه اینها را می خوانیم؟ با حرفهای مولانا و بزرگان ستیزه نمی کنیم چون اینها همان مستان رطل گران هستند این حرفها را می خوانیم و در زندگیمان بکار می بریم تا آزاد بشویم. وقتی که ما را می کشند به سوی خودشان ما ستیزه و مقاومت نمی کنید. شما اینها را می خوانید و عمل می کنید و هیچ حرف هم نمی زنید. برای اینکه اگر شما بخواهید که بحث و جدل بکنید و اگر بخواهید عارفانی را مثل مولانا حالا فقط مولانا نیست عارفان مثل حافظ و فردوسی و بقیه بزرگان را شما بخواهید در قالب کوچک خودت جا بدهی این نمی شود. شما باید خودت را با آنها موازی کنی برای همین اینها را می خوانیم. ممکن است یکی بگوید که این بزرگان هم که بلد نبودند و مزخرف گفته اند نگاه کن چی گفته! آیا این درست است؟ خب شما دارید می ستیزید، تمرکز روی خودت کن و به خودت نگاه کن ببین شما زندگی نداری. به خودت نگاه کن، ستیزه نکن وقتی که می کشند به سوی خودشان.

#### **گر نخواهی که تو را گرگ هوا بردرد چون تو را خواند سوی خویش شبان نستیزی**

اگر نمی خواهی تو را گرگ هوا که همین هوشیاری جسمی است هفته پیش هم داشتیم این گرگ است و این درنده است. اولاً نگاه کنید ببینید که گفت این هوشیاری جسمی که کج است و کج می بیند و با همه چیز ستیزه می کند برای اینکه فکر می کند که همه چیز جسم است زندگی را می گیرد و به جسم تبدیل می کند و بعد تکه تکه اش می کند. شما ببینید که تکه های مختلف ما به صورت هوشیاری در چیزها سرمایه گذاری شده. خود همین ستیزه و خود همین رنجش،.. شما فقط همین رنجش را در نظر بگیرید شما وقتی می رنجید و قهر می کنید در واقع شما سرمایه گذاری می کنید زندگی را در تکه های مختلف و این می رود به گذشته در حقیقت دارد شما را می درد. دریدن چطوری می شود؟ دریدن یعنی تکه تکه کردن. اصلاً ما توی ذهن تکه تکه و پراکنده هستیم. یکی ما را بخواهد جمع کند باید همه این یخ ها را تکه تکه ذوب کند همه آب اینها جمع شود و بشود حضور! اصلاً گنج حضور هوشیاری جمع شده از این تکه تکه ها است شما فکر می کنید که حضور از کجا می آید؟ عارف ما را از این تکه تکه ها جمع می کند. شما به روزی می رسید که من هر چقدر که رنجیده بودم از گذشته یا از هر چیزی اصلاً بخشیدم. واقعاً هم می سوزانید و تمام شد و رفت و می بینید که یک خروار انرژی جمع شد. و به خود می گویند که من قهر بودم و من خشمگین بودم من درد داشتم. ما درد داریم و درد، درد می خواهد. درد دنبال

بهانه است تا درد درست کند شما مردم را نگاه کنید که چقدر میل به غمگینی و اوقات تلخی و غمگین صحبت کردن و توی سرشان زدن و دنبال بهانه می گردند تا گریه کنند و دنبال بهانه می گردند که تا دعوا کنند و درد ایجاد کنند . چرا؟ برای اینکه این گرگ هوا ، این گرگ هوا هم واقعاً که گرگ نیست که ، گرگ می گوئیم که بیدار بشویم، نفس ، گرگ هوا ، گرگ نفس تکه تکه می کند ما را . اگر این لحظه آن چیزی که ذهنت نشان می دهد با آن ستیزه نکنی ، گرگ را می بینی این هوا و این هوشیاری جسمی را می بینی. می بینی که هوشیاری جسمی همیشه دنبال جسم است و دنبال جمع کردن است و می خواهد اضافه کند . این لحظه زندگی است و تبدیلیش کرده به فرم و می گوید که حالا این فرم به من چی اضافه می کند . این درست نیست این کج دیدن است این کج ماندن است . مولانا در چند سطر اول به ما می گوید که ببین تنها کمک به تو این عارفان هستند و بقیه نمی توانند به تو کمک کنند. برای چی من مولانا را می خوانم؟ چون مولانا خیلی جامع است و در برگیرنده و آگاه کننده است از اینها من کمک می گیرم و اگر شما از اینها چند بار برای خودتان بخوانید ، صد بار صد و پنجاه بار دویست بار این غزل را بخوانید و بگذارید که برای شما این غزل باز بشود . معنی این سطر با سطر بعد خودش را به شما نشان بدهد و ببینید که چه ارتباطی با هم دارند و اینها را حفظ کنید . اینها را حفظ کنید و بخوانید و خواهید دید که این اشعار اثر درمانی دارند و درد شما را درمان می کند. ما درد داریم چه مرد و چه زن درد داریم دنبال بهانه می گردیم تا درد ایجاد کنیم. به دفعات هفته ای دو سه بار. شما توجه کنید توی یک خانواده زن و شوهر دارند با هم زندگی میکنند هر کدام تمایل دارند که هفته ای سه بار دعوا کنند و درد ایجاد کنند. شما حالا بیا اینها را روانشناسی کن یا هر کار دیگر که می خواهی بکن ! نمی شود. می گوید وقتی چوپان که همان مست است، شما چه بگوئید که مستان رطل گران و چه بگوئید که خدا چه بگوئید زندگی هیچ فرقی نمی کند. عارفی مثل مولانا حرفش حقیقتاً بدرد می خورد و همه انسانها این قوه را دارند که برسند به زندگی و به زندگی زنده بشوند و برای همین می خوانیم . پس تمثیل گوسفندان و چوپان را می گوید . می گوید وقتی که گرگ می آید گوسفند سمبل بی فرمی است و اگر شبان به تو می گوید که بیا پیش من و دور نرو، یعنی توی ذهن نرو دور نشو و بیا به این لحظه و با فرم این لحظه ستیزه نکن، هر چقدر که ستیزه می کنی به همان اندازه می روی تو زمان. شما نگاه کنید هر چقدر بیشتر ستیزه می کنی از صفر شروع می کنی ستیزه و ستیزه ایجاد می کنی هر چقدر ستیزه ایجاد بکنی زمان روانشناختی ایجاد می کنی در نتیجه هر چی فکر ایجاد می کنی یا راجع به گذشته است یا راجع به آینده است . اگر ستیزه کمتر بکنی کمتر بکنی یواش یواش می بینی که جمع و جور شدی از گذشته و آینده و در این لحظه هستی ، گذشته و آینده می روی فقط برای گرفتن اطلاعات، برای پیش بینی ، برای فکر کردن خلاق برای چاره جویی. آیا کسی که مست به زندگی هست او هم چاره جویی بلد است؟ البته که بلد است .منتها این من و این درد چوب لای چرخش نمی گذارد . از خرد زندگی استفاده می کند، این من با ستیزه و درد نمی گذارد که این ذهن کار کند. ذهن به عنوان

ابزار فکر کننده به اصطلاح این نا اصل کار می شود. نا اصل کار در انگلیسی داریم dysfunctional یعنی این برای آن چیزی که ساخته شده بود این به درد نمی خورد. مثلاً چرخ ماشین برای این هست که بچرخد اگر مثلاً چهار گوش باشد این دیگر نا اصل کار شده. چرخ ماشین باید می چرخید و میرفت جلو. یا اگر پنجر بشود دیگر نمی رود جلو، تایر ماشین پنجر بشود نا اصل کار می شود. ما هم اگر ستیزه می کنیم، می افتیم توی زمان ما چوب لای چرخ می گذاریم. در یکی از ابیات می گوید که **مثل چرخ تو در گردش و در کار آبی \*\*\* گر چه دولاب تو با آب روان نستیزی** چرخ چه چرخ حالا اینها را بعداً می خوانیم ولی بد نیست مه حالا دوبار توضیح دهیم. در قدیم چرخ که حالا می تواند منظور مولانا چرخ ریسندهی باشد که تمثیلات مولانا آنقدر ساده است در قدیم خانمها می نشستند و یک چرخ ریسندهی بود که باید می چرخید و نباید مقاومت می کرد بعد آن موقع پشم گوسفند را تبدیل به نخ می کردند و با آن پیراهن می بافتند و پلیور می بافتند. پس وقتی چرخ شروع می کند به چرخیدن در گردش و در کار می آید. ما هم وقتی مقاومت نمی کنیم، مقاومت زندگی و برکت زندگی در فکر در عمل ما جاری می شود و ما به کار می افتیم. تا حالا مقاومت کردیم مثل چاه. دولاب یعنی چرخ چاه که از ته چاه آب روان را بر می دارد و می کند توی سطل و ما می باید زور بزنیم تا این را بیآوریم بالا و او مقاومت می کند چون آب روان را گرفته و تبدیل کرده به چی؟ گرفته کرده توی سطل و ما هم آب زندگی را گرفته ایم و کرده ایم توی سطل من ذهنی و از کار انداختیم و داریم هی زور می زنیم.

### **عجمی وار نگویی تو شاهان را که کبید چون نمایند تو را نقش و نشان نستیزی**

عجمی وار یعنی بصورت نا آگاهانه و نادان وار، به شاهان نگاه کنید که همان شاهان زنده به زندگی هستند همینطور که شاه معمولی نقش و نشان دارد و مدال دارد شاهان مست به زندگی، عارفان هم مثل مولانا نقش و نگار دارند و نقش و نشان آنها همان زندگی و خرد و عشق و بی ستیزی است انتقاد نکردن است عیب جویی نکردن و ملامت نکردن است اینها نقش و نشان شاهان است خلایقیت و آوردن یک چیز نو به این جهان است و کمک کردن به انسانها از طریق پخش عشق و زیبایی نمی توانی نبینی. خب کی هست این، این هم یک آدم هست. مولانا اولش توضیح می دهد که مرجع شما و کمک شما در این راه که راهت را پیدا کنی نوشته های عارفان است که باید توجه کنی و راهت را انتخاب کنی. به شاهان نگویید که شما کی هستید و من اصلاً شما را نمی شناسم. وقتی نقش و نشانشان را به شما شان دادند که مولانا دارد نشان میدهد شما ستیزه نکن با این حرف ستیزه نکن و نگو من اینها را قبول ندارم و اینها مزخرف است و اینها چی هستند! نه گوش بده و دقت کن. همین غزل می تواند یک نفر را از خواب بیدار کند از خواب ذهن و بزانوند و به گنج حضور برساند همین یک غزل. اگر شما درست بخوانید و اگر شما ستیزه نکنید یا کم کنید. اگر ستیزه را کم کنید زندگی یک جاهایی خودش را به شما نشان

می دهد زندگی می خواهد که شما را بیدار کند و شما و زندگی یکی هستید این همه گرفتاری که ما می کشیم برای این است که بیدار بشویم گرفتاری و مصیبت می کشیم تا بیدار بشویم تا دیگر نکشیم. ستیزه فایده ای هم دارد؟ فایده اش درد است. درد برای چی است؟ برای بیداری ما. هر دردی چی می گوید؟ اگر شما می ترسید اگر خشمگین هستید و رنجیده اید اگر قهر هستید اگر توقعات دارید، اگر هزار تا درد دیگر دارید دردها به شما چی می گویند؟ که شما در خواب ذهن هستید. درد ها آمده اند که به شما بگویند که ستیزه نکن. نمی شود با زیاد کردن ستیزه این قضیه را حل کرد. می بینید که ستیزه کردید کارت خراب شد و بدنت خراب شد. نکن!

### ز میان دل و جان تو چوسر بر کردند جان به شکرانه نهی تو به میان نستیزی

با عارفان که مصحبت می کنی همینطور فقط می خوانی بارها من خواهش کردم که شما بیایید مثنوی بگیرید هفت جلد تفسیر استاد کریم زمانی را بگیرید هر شب حتی اگر در روز هم وقت ندارید یکی دو ساعت بخوانید تحقیق کنید برای خودتان. اگر جایی به کتاب دینی شما را ارجاع می دهد از قرآن می گوید آن را پیدا کنید بخوانید، تا دینتان را بفهمید تحقیق کنید و ببینید که این چه می گوید و از من چه می خواهد مولانا چی می گوید و اینجا به چه اشاره می کند اینجا معنی اش چی است و من چه باید بکنم و کجای کار من غلط است و یواش یواش چیزها روشن می شود و بعد می بینید که این عارفان که از جنس زندگی هستند از دل و جان شما دارند بر می خیزند یعنی وقتی دیدی از درون شما یک انرژی دارد می آید بالا که این انرژی زندگی هست و شما یک نفس راحتی کشیدید که راحت شدم و دیگر ستیزه نمی کنم یا کم می کنم و من دیگر خشمگین نمی شوم و یا قهر نمی کنم یا کمتر می کنم. وقتی می کنم آن را می بینم دارد پس دارد این شناسایی از دل و جان تو بالا می آید و در این صورت این جان ذهنی را این جان من را، این من جان دارد این من زندگی را می گیرد و سرمایه گذاری می کند در خودش می گوید که ببین تو هوشیاری نیستی تو من هستی. ما می خواهیم که از این خواب بیدار بشویم و این کار را دیگر نکنیم. چطوری می شود این کار را کرد؟ با ستیزه نکردن. فن من ذهنی ستیزه با رویداد این لحظه است با فرم این لحظه است با آن چیزی که هست، آخر شما نگاه کنید ما ستیزه می کنیم با آن چیزی که هست!! این جنون است این چیزی که هست زمانی شما می فهمید در ذهنتان که چیزی هست اتفاق افتاده پس وقتی اتفاق افتاده به نظر شما ستیزه کردن با آن جنون آمیز نیست؟ به نظر شما کج بینی و کج فکری نیست؟ این چه جوری منطقی و اصولی است که انسان با چیزی یا اتفاقی که افتاده ستیزه بکند! افتاده است دیگر.

پس ما این جان تقلبی را، شما می گوئید که این جان چی است؟ من این جان را نمی بینم این همان جانی است که ستیزه می کند. این همان جان و دانش هرچه بیشتر بهتر است و دانشش هم این است که من این لحظه را فرم می بینم این لحظه چطوری فرمها را به من اضافه می کند، نمی کند برود اصلاً گم شود، خب شما وقتی که می گوئید که اگر به من کمک نمی کند برود گم شود در واقع این حرف را به زندگی و خدا می زنید، این را تا حالا می دانستید؟ شما نگو چرا حالم خراب است؟ چرا وضعیتم خراب است؟ برای اینکه تو خدا را آنقدر از خودت دور کردی که تنها مانده ای و بیچاره شدی و نگذاشتی، هر لحظه زندگی خواسته که نفوذ کند و تو را بیدار کند و راه گفتنش هم درد دادن به تو است که بیدار شو، تو داری راه را داری عوضی میروی. خلاصه جان من ذهنی را شما محافظت نکنید به شکرانه، ما هم که عادت نداریم شکرانه بدهیم ما اصلاً شکر بلد نیستیم به عنوان من ذهنی، ما بلد هستیم به عنوان هوشیاری ولی به عنوان من ذهنی ما شکر بلد نیستیم. بعضی از ما چون هنوز من ذهنی هستیم بلد نیستیم شکرانه بدهیم و می گوئیم که هر چی بیشتر بهتر. این من ذهنی را نگذارید و بعید هم نیست که همان چیزی را هم که به آن زنده می شود به فرم تبدیل کند. فضا باز می شود از میان دل و جان تو چو سر برگردند یعنی در شما فضایی ایجاد شد که این فضا به شما می گوید که من تو هستم من هوشیاری هستم و من از جنس خدا هستم و تو من هستی و دیگر تو آن نیستی و این شکرانه دارد یک مقداری که آگاه شدی هوشیار شدی شکر کن و شکرانه اش هم این است که این جان تقلبی را بدهی برود. بگو که من آگاه شدم خدا رو شکر، خدا رو شکر که من بیدار شدم. چون من این جان تقلبی و این جان دروغین را و کج اندیش و ترسو و گرفتار را پر از درد را می دهم برود اصلاً برای چه این را نگه داشتم؟ جان به شکرانه نهی تو به میان نستیزی اگر هنوز میستیزی، ستیزه معادل نگهداری این جان تقلبی است این یادت باشد. هر جا شما بحث و جدل می کنی از خودت بپرس که من از چه چیزی دارم دفاع می کنم؟ اگر حقیقت است که دفاع ندارد اگر زندگی و خدا است که دفاع ندارد، آن خودش از خودش حمایت می کند آن خودش پر از دفاع است. پس من دارم از من که من تقلبی است دفاع می کنم. ما بعضی موقعها رگ گردنمان سفت می شود که ما از دین از یک چیز مقدس داریم دفاع می کنیم! نه ما داریم از من مان دفاع می کنیم. زندگی و خدا فضای در بر گیرنده همه چیز است آن است که می آفریند مثلاً نقاشی می خواهد که بحث و جدل کند راجع به نقاش! نقاش تو را آفریده حالا تو چه می گویی؟؟ حالا این چیز مصنوعی و تقلبی و موقتی را ما گرفتیم باید از آن بیاییم بیرون از طریق ستیزه نکردن است. شروعش که شما می توانید این کار را بکنید ستیزه نکردن و ستیزه نکردن و باز ستیزه نکردن و بعد آشتی کردن.

همه مسلمانان گفتند که شنیدیم و اطاعت می کنیم، یا نه اصلاً گفته که ما شنیدیم و اطاعت میکنیم همان اولش گفته که هله هوشدار تو ممکن است که دوباره ستیزه بکنی. تمرین ستیزه نکردن ممکن است سه چهار سال طول بکشد. شما نگویید که من فهمیدم دیگر تمام شد. همچنین چیزی نمی شود. می گوید این موقعی در تو جا می افتد که تو در درون نستیزی ما نمی گوئیم که تو پا می شوی و دست به یقه می شوی و دعوا می کنی. این ستیزه را که ما نمی گوئیم این نوع ستیزه دیگر خیلی وضعش خراب است. شما باید در درون آنقدر در درون ستیزه کرده باشید ستیزه شما را به من تبدیل می کند و این من کوچک می شود و کوچک می شود آنقدر کوچک می شود کوچک می شود که عاجز می شود و دست به کتک کاری می زند. کسی هم که کتک کاری می کند هم خودش را کاهش داده به فرم تبدیل کرده و هم آن طرف مقابل را. پس آن هم آدم نیست دو تا جسم دو تا فرم، برای این که دفاع کنند از حقشان و ثابت کنند که حق با آنها است با من ذهنی، حتی می افتند در بیرون و کتک کاری میکنند، حالا مولانا این کتک کاری را که نمی گوید ستیزه درون را می گوید. ستیزه درون همین که شما به یک برنامه تلویزیون را نگاه می کنید و قضاوت می کنید در شما یک حال بد تولید می شود این ستیزه است برنامه تلویزیونی هست و هر کسی هر چه می خواهد می تواند بگوید، ما چکار داریم که چیزی بگوئیم اگر ما ستیزه کنیم حال خود ما خراب می شود و جلوی انرژی زنده زندگی را که از ما عبور کند را می گیریم ما چکار داریم به حرف مردم و کار مردم که با آنها ستیزه کنیم. ما نباید توی تله بیوفتم و تا حالا افتاده ایم دیگر. بعد از این ما متوجه می شویم که اصلاً وظیفه ما نبوده است که به کارهای مردم رسیدگی کنیم و اگر ما نباشند مردم می روند به راه غلط و ما مردم را باید هدایت کنیم و مردم را به راه راست بیاوریم! نه، این از درون باید در مردم ایجاد بشود و آن هم خودشان باید بکنند نه ما. ما که نمی توانیم که مردم را عوض کنیم. ما با غیبت و انتقاد و عیب جویی که ما نمی توانیم مردم را عوض کنیم تازه مردم با این کار بدتر واکنش نشان می دهند در آن کاری که می کنند مصمم تر می شوند. شما به جایی که قاضی باشید یک شمع روشن کنید یک چراغ روشن کنید تا مردم جلوپایشان را ببینند. پس ما در نهان ستیزه میکنیم در بیرون لزومی ندارد که بگوئیم که من ستیزه نمی کنم. معنی ستیزه را متوجه شدید. معنی ستیزه را یک بار دیگر می گویم مسئله داشتن با اتفاقی که ذهن ما نشان می دهد و ذهن ما همیشه بد و خوب می کند بعد از یک مدت که شما این تمرینات را انجام میدهید شما می بیند که میل به قضاوت ندارید کاری ندارید به قضاوت مردم و به کارهای مردم. نمی گوئید که این چه کار بدی میکند یا چه کار خوبی می کند به خاطر خودتان نمی کنید برای اینکه همه حواستان به خودتان است، همه حواس ما به این است که این انرژی خدایی از ما عبور میکند یا نمی کند فقط این مهم است، نه اینکه این چکار می کند و آن یکی چکار میکند به ما چیه که آنها چکار میکنند ما حواسمان باید باشد که ما چکار میکنیم ما هم نیستیم در واقع زندگی از طریق ما چکار میکند حواس

ما به این است که ستیزه جلوی این کار را میگیرد، ستیزه یک اسم دیگرش همین قضاوت است و یک اسم دیگرش عکس العمل و واکنش است، یک اسم دیگرش حسادت است و یک اسم دیگرش ترس و خشم است و یک اسم دیگرش انتقاد است و یک اسم دیگرش عیب جویی و غیبت است، یک اسم دیگرش قهر است. اسم دیگرش توقع است توقع بیجا و باجا نداریم هر توقعی از جنس ستیزه است. یک اسم دیگرش درد است هر دردی که در شما ظاهر می شود بدانید که شما ستیزه میکنید. درد جسمی را نمی گویم که دستان را بگذارید جایی به دیوار بزنید درد بگیرد هر چند که این هم ستیزه است چون دیوار دارد ستیزه می کند! پایین می گوید اتفاقاً که اگر مثل کوه ستیزه نکنی .

### در گمانی ز معاد خود و از مبدا خود

### شودت عین چو با اهل عیان نستیزی

ما در ذهن در گمان و شک هستیم ما از اینکه از معاد یعنی زنده شدن، مردم در ذهن خودشان از اینکه دوباره زنده شوند معاد شما همین زاییده شدن از ذهن است که ما شک داریم. یک اسم دیگر ستیزه شک است. شک و ترس ما را گرفته است ما ممکن است که معتقد باشیم به معاد « معاد یعنی زنده شدن» ما دو جور قیامت داریم یکی قیامت شما است که می تواند همین الان صورت بگیرد معاد شما یعنی شما زنده می شوید به زندگی و زنده می شوید به خدا یعنی به عنوان هوشیاری از آن طرف آمدید و رفته اید به ذهن و با ذهن هم هویت شده اید شما باید ایمان داشته باشید مطمئن باشید که شما از این ذهن زائیده می شود. شک ما به خیلی چیزها بستگی دارد شک ما بستگی دارد که تو سر ما زدند و گفته اند که تو لیاقت نداری تو لیاقت زندگی نداری و تو باید همیشه در بکشی و ما الان این را قبول نداریم، شما جلوی آینه بایستید و به خودتان بگویید که من لیاقت دارم که من زنده بشوم به زندگی. یک قیامت بزرگ داریم که همه چیز به خدا هوشیارانه زنده می شود از نظر زمانی آن خیلی دور است ولی اینجا مولانا می گوید که معاد خود. تو به زمان زنده شدن خودت به زندگی شک داری اصلاً این بافت هزار تا گرفتاری دارد که یکی از آنها هم شک است. شک و ترس و حسادت و قهر اینها فامیل هستند اینها دوستانی هستند که با هم جمع شدند و ما را گرفتند و با وجود اینکه ما توی اینها گرفتاریم چطوری باور کنیم و ما وقتی توی درد غوطه می خوریم و ما غیر از درد چیز دیگری را نمی شناسیم ما چطوری ایمان بیاوریم که ما ممکن است زنده بشویم به زندگی و آرامش داشته باشیم و هر لحظه شادی از ما بیان بشود لطافت زندگی از ما بیان بشود خدا خودش را از ما بیان کند؟ ما شک داریم از مبدا خود. شما اصلاً باور دارید حتی در حد باور که از جنس زندگی و خدا و هوشیاری هستید؟ و شما آمده اید به صورت هوشیاری به این جهان و وارد ذهن شده اید با ذهن هم هویت شده اید و این بافت پر از درد شما را گرفته و شما باید این را رها کنید به عنوان هوشیاری و باید زائیده بشوید و این جهان ذهن توی یک جهان دیگری است! باور دارید این را یا نه؟ شما یادتان است وقتی که توی شکم مادرتان بودید، شکم مادرتان یک جهان است اگر آن موقع به

شما می گفتند که یک جهان دیگری است که توی آن خورشید است بیرون که بروید و شما وقتی که زائیده بشوید خورشید را می بینید و پدر و مادر را می بینید آدمهای دیگر را می بیند ، آیا شما باور می کردید ؟ نه. پس جهانی داخل یک جهان دیر باشد چیز بعیدی نیست شما زمانی که در شکم مادرتا بودید در جهانی بودید که آن در جهان دیگری بود . شما باورتان نمی شود که این جهان داخل یک جهان دیگری باشد ؟ که آن جهان حضور است وقتی زنده شدید شما ، وقتی هشیارانه از این ذهن آمدید بیرون ستیزه نکردی و می گوید الان ممکن است که در گمان هستی از معاد خود و مبدأ خود برای اینکه نمی دانی که از جنس زندگی هستی چون در درد هستی. ولی این جهان درد و ذهن هم ،توی یک جهان دیگری است و به محض اینکه ستیزه نکنی، آن جهان هم برای شما باز می شود یکدفعه می بینید که این گلوله درد که تا حالا تو فکر می کردی که آن هستی اصلاً تو نیستی! آن یک چیز موقتی بوده و آن بوده که در تو شک را بوجود آورده بوده می گوید **شودت عین**. اگر شما به عارفان نگاه کنید حداقل در سطح باوری هم که نگاه کنید به نظر شما این مولانا این غزلها و این مثنوی را چه جوری خلق کرده؟؟ با ذهن که نمی شود . به شما یقین دست می دهد و یک ایمان زنده پیدا می کنی به زندگی ،که من از جنس زندگی هستم که الان هم می توانی آن را پیدا کنی ، یعنی همین که ستیزه نکنی ما بیرون هستیم ،بیرون از ذهن هستیم دوباره ذهن ما را می کشد و اگر ما ستیزه نکنیم آشتی کنیم ، ما بیرون از ذهن هستیم. بیرون از ذهن هستیم ذهن را تماشا می کنیم اگر یک لحظه از ذهن بیرون بیایی این حالت ذهن را می توانی ببینی مثل عین می شود. یعنی برای تو زنده زنده می شود و دیگر فکر و گمان نیست که تو بگویی که من فکر می کنم ولی اینها فکر و خیالات است چون ما که فکر را ندیده ایم ما زندگی را که ندیده ایم !! می گوید **شودت عین چو با اهل عیان نستیزی** اگر با اهل عیان که همین عرفا و بیدارن هستند و کسانی هستند که به آنجا رسیده اند و اگر هم زنده اش در کنار شما نیست می توانید از نوشته های آنها که داریم می خوانیم می توانید شما می توانید عمل کنید می توانید تمرین کنید . شما از مولانا یاد نمی گیرید که باید ستیزه نکنید بلکه آشتی کنید؟ این خیلی سخت است؟ اگر لحظه بعد یادتان رفت دوباره ستیزه نکنید . شما اگر ستیزه نکنید با اتفاقی که ذهنتان نشان می دهد می دانید چقدر آرام می شوید یک دفعه یک بینشی پیدا می کنید که همان بینش به شما می گوید که آشتی کن با خودت. در واقع زمانیکه که ستیزه نمی کنی داری خودت می شوی، خودت از جنس زندگی هستی و با زندگی آشتی هستی. زندگی با زندگی آشتی است . پس این را که خواندیم الان شک ما دارد بر طرف می شود که ما زنده می شویم و ما از جنس زندگی هستیم و ما به این دو تا هیچ شکی نداریم و وقتی ستیزه نمی کنیم همین دو تا مطلب زنده شدن ما و مبدأ ما و اینکه این انرژی می تواند از ما عبور کند اصلاً اینها اصول دین هستند. اصول دین اسلام می گوید که شما از جنس زندگی هستید منتها باید عینی باشد و فضای یکتایی را باید حس کنی . حس کنی که خدا یکی است از طریق زنده شدن به زندگی به صورت عین نه توی فکر. فکرت به تو کمک نمی کند در گمان باشی اگر شما شک کنید که زنده به زندگی





کنید ، وقتی ستیزه می کند آن را می بیند هوشیار است . شما هوشیاری دارید نمی شود که هوشیاری نداشته باشید فکرهای شما در هوشیاری شما بوجود می آید . فقط دو جور بینش است که این طرف را نگاه می کنم ذهن است و آن طرف را نگاه می کنم زندگی است . من در اینجا هستم یعنی در این لحظه هستم و همیشه آماده هستم و می توانم که از جنس زندگی باشم کافی است که به فرم نگاه نکنم و به زندگی نگاه کنم. شما می گوید که فرم را می بینم ولی زندگی را چطوری ببینم ؟ ستیزه نکن یواش یواش در تو یک هوشیاری بیدار می شود که این هوشیاری هم چشم دارد که این هوشیاری حضور است این هوشیاری حضور همان است که می تواند آن را بزاید همین است که منشأ خرد است ، نترس تو! ما الان می گوئیم که الان که من به این چسبیدم اگر این را رها کنم چی گیر من می آید ؟ این را من ذهنی می گوید . ما الان یک چیزهایی می دانیم و زندگیمان را می گذرانیم دیگر ، نه این به شما درد می دهد. دو جهان یکی جهان فرم است و یکی جهان بی فرمی است. جهان فرم توی جهان بی فرمی است . درست مثل رحم مادرمان، رحم مادر که بچه در آن است و توی آن جهان است و آن جهان توی جهان دیگر است . ما می دانیم که امروز فیزیکدانان می گویند ۹۹/۹۹ درصد بدن ما خالی است . فرم وقتی تقسیمش می کنیم آخرین ذره به صورت موج است . گاهی موج است و گاهی فرم است. می گوید که اگر تو ذره بشوی ، ذره یعنی هیچ چیز، یعنی خلاء ، ذره یعنی شما به عنوان هوشیاری هستی ولی فرم نداری این تعریف ذره است. ذره یعنی شما به عنوان هوشیاری بیرون از جسم هستی و خودت را بیرون از آن می دانی و آن تجلی است. تجلی در انسان است که خدا خودش را تجلی میدهد . در تجلی بنماید دو جهان چون ذرات جهان فرم و جهان بی فرمی مثل ذرات به نظر شما میرسند که شما باید بشوید تا بتوانید ببینید با ذهن نمی شود تجسم کنید. اگر شما ذره بشوید و مثل کوه گران ستیزه نکنی.

## بخش چهارم:

### ز زمان و زمان بازگرددی و چو مکان نستیزی

بعضی از ابیات این غزل آنقدر مهم هستند که من پیشنهاد می کنم شما اگر صد بار هم شده اینها را بخوانید تا ببینید که این معانی برای شما آشکار هست یا نه؟ میگوید که از زمان و از مکان دوباره تو آزاد خواهی شد این یک قسمتی از مطلب است پس معلوم می شود که ما وقتی به صورت هوشیاری آمدیم به این جهان در زمان و مکان نبودیم . حالا ممکن است کسی بپرسد که این زمان و مکان چی هست؟ این هم من عذر می خواهم که چندین بار اینها را توضیح می دهم برای اینکه جا بیوفتد و عمداً این کار را میکنم زمان برای ما، هم این که به رویداد این لحظه مقاومت می کنیم یک چیزی تولید می شود در ذهن به نام من و این وقتی شروع می کند به بزرگتر شدن ما تبدیل می شویم به فرم که این فرم همان مکان است . هوشیاری می آید و در ذهن شروع می کند به رویدادهای بیرونی که ذهن نشان میدهد مقاومت کردن وقتی ما بچه هستیم

یک چیزی تولید می شود در ذهن ، که نبود ، به نام مکان یا من. ما می افتیم به فرم ، فکر می کنیم که این هستیم و این یواش یواش این می آید. به تدریج که می افتیم به من یا من ذهنی یا من توهمی ، این با یک چیزی کار می کند به نام زمان . زمان گفتم که دو جور است یکی زمان ساعتی است یکی زمانی است که الان وقتی به مکان افتادیم با آن کار می کنیم اسمش زمان روانشناختی است که وجود ندارد و آن هم توهمی است ولی با وجود اینکه توهمی است وقتی ما فکر میکنیم که مکان هستیم باید توی آن باشیم . خب ما می افتیم به فرم و مکان ، این مکان با زمان کار می کند و زمان روانشناختی معنی اش این است که رویدادها تمام نمی شوند بنابراین رویدادها می روند به گذشته و ما را گذشته زنده نگه می دارند پس ما فکر میکنیم که گذشته تمام نشده . حالا این گذشته چون تمام نشده باید در آینده تمام بشود پس هر چیزی که گذشته دارد آینده هم دارد این مثل دو روی یک سکه است که نمیشود فقط یک طرف داشته باشد چون تمام نشده ، اگر تمام میشد دیگر این طور نبود . حالا شما ممکن است که سوال کنید که این کار فایده دارد ! آخر این چه بازی هست که زندگی با ما کرده؟ بله این فایده دارد برای اینکه به زمان و مکان افتادن به ما جدایی را یاد میدهد ما مجبوریم که اسم داشته باشیم به مکان افتادن به ما یاد می دهد که با چیزها هم هویت بشویم یک مقدار زیادی به بقای ما کمک می کند . ما یک پوسته می تنیم که این پوسته روانشناختی است که به اصطلاح خلاصه میرویم آن تو. یک پوسته می تنیم برای اینکه این جهان زیر است و خشن است انگار یک چیزی درست می کنیم میرویم آن تو . ولی وقتی بالغ شدیم و شناخت پیدا کردیم که خودمان را می توانیم نگه داریم از آن جا باید بیاییم بیرون، نباید با اصول آن کار کنیم. چیزی که زمان روانشناختی و مکان به ما نشان می دهد ما آن نیستیم. این را فهمیدیم؟ پس مکان و زمان چیزی جز اتفاق نیست که ما با آن هم هویت می شویم و می چسبیم به آن . این خاصیت را ما داریم. زمان یعنی اتفاق. شما به ذهنتان نگاه کنید، اتفاق دیروز را می بینید؟ به نظر می آید که از آنجا تا اینجا این قدر وقت گذشته در حالیکه این یک توهم است و همیشه این لحظه است شما همیشه در این لحظه هستید و نمی شود که از این لحظه بیرون بیایید. پس این چیزی که ذهن شما عینی نشان میدهد و برای شما و به نظر می آید که زنده است این برای این است که شما در زمان و مکان هستید، یعنی زمان و فرم هستید. شما از این می گوید که باز می رهید « که باید هم باز برهید» اگر که تو ز خود ، خود همان چیزی است که ما آن را بافتیم همان زمان و مکان است که افتاده ایم به زمان و مکان. همان چیزی که زمان و مکان است همان خود است یعنی من است یعنی من ذهنی است. اگر از من ذهنی **چو زمان** بر گذری یعنی شما یک لحظه بنظرت می آید که زمان همین اتفاق این لحظه است که چه جوری می گذرد . در ذهن شما الان این چیز را نشان می دهد ولی نمیتواند که روی این بماند لحظه دیگر باید یک چیز دیگر نشان میدهد و باز لحظه دیگر یک چیز دیگر و... پس زمان همینطور می گذرد و شما میتوانید همین طور که زمان می گذرد شما هم از من بگذرید به عنوان هوشیاری ؟ اگر این کار رابکنی خواهی دید که برای شما اتفاق خوب یا بد فرقی نمیکند . در زمان و مکان فرق

میکنند ولی بیرون از آن فرقی نمیکند. حالا در این جا یک پارامتر دیگر بوجود می آید که اگر از زمان و مکان برهیم یک چیز دیگری به داد ما می رسد که تا حالا از آن بی خبر بودیم و آن انرژی زنده زندگی است و ما برای همین آمده ایم به این جهان. ما آمده ایم که به عنوان هوشیاری به ذهن برویم، به زمان و مکان برویم. از زمان و مکان باز برهیم تا در اختیار زندگی قرار بگیریم که هوشیاریش را و انرژی و عشقش را از طریق ما به این جهان پخش کند. برای چه کاری؟ شما این را سوال نکنید فعلاً مسئولیت به انسان داده شده در روی کره زمین که این هوشیاری و عشق را پخش کند موقعی که شما حالتان خوب باشد، حالا این را می گذاریم کنار، شما نمی خواهید حالتان خوب باشد؟ از زمان و مکان باز برهید؟ زنده به زندگی بشوید؟ شما می خواهید همینطوری با استرس و نگرانی و ترس و رنجش و توقعات بیجا و قهر و ستیزه زندگی کنید؟ با اینکه دانش من می گوید که تو این زمان و مکان هر چه بیشتر بهتر، هر چه بیشتر جمع کنم و با همه هم باید جنگم و اگر دروغ هم بگویم اشکالی ندارد کج هم باشم اشکالی ندارد هر چه اتفاقی بیوفتد که زندگی من را خراب کند اشکالی ندارد بدنم هم خراب بشود اشکالی ندارد، فقط پولم زیاد بشود و شهرتم بالا برود و مردم من را قبول داشته باشند مهم نیست حتی اگر بدنم هم خراب شد! شما آن را میخواهید؟ می گوید اگر از خود، خود همان است که زمان که ما ستیزه و مقاومت کردیم شروع کرد به بزرگتر شدن. الان بیدار بشویم و مقاومت نکنیم و ادامه دهیم شروع می کند به کوچکتر شدن و همین طور که از زمان و از فرم باز می رهیم از زمان روانشناختی هم ما باز می رهیم. می گوید تو هوشیاری هستی و همانطوری که زمان میگذرد شما هم میتوانید از کنار این من بگذری و از آن بگذری و مثل مکان ستیزه نکنی. مکان ستیزه میکند شما یک مشت بزن به دیوار، ما چون مکان هستیم ستیزه میکنم شما می گوید که من نمی دانم مکان هستم یعنی چی؟ همین که مقاومت می کنی یک انرژی منفی در شما بوجود می آید شما ستیزه می کنید شما بحث و جدل می کنید شما واکنش که نشان می دهید در شما چی بوجود می آید؟ یا ترس یا خشم. آن فرمی که این را بوجود و این که دانش دارد و دانشش را به شما نشان می دهد و می گوید هر چه بیشتر بهتر، آن من و فرم است آن دزد است و می خواهد زندگی شما را خراب کند آن می خواهد بگوید که من هستم و گفتم که علت وجودش هم بقای ما بوده است و ما باید بلاخره در این جهان برای بقایمان باید زندگی می کردیم باید بدانم من که این غذا را باید در دهان خودم بگذارم. خودم من هستم و تو هم تو هستی و تو هم باید غذا را توی دهان خودت بگذاری. نمی شود وقتی کسی به این دنیا بیاید ما به او بگوییم که تو فرزند خدا هستی و تو اسم نداری، کار نداری و تو هیچ فرم نداری و... به این شکل نمی تواند در این جهان باقی بماند. باید برای او اسم بگذاریم تا با آن اسم او را صدا کنیم ولی باید بدانیم که وقتی که او را با این اسم صدا می زنی و چیزها را به او مربوط می کنی این مرتباً این من او را می تند. چکار کنیم؟ کار دیگر نمی توانیم بکنیم؟ این هم یک سیستم است. ولی یک پدر و مادر هوشیار و عاشق می داند این چیزها را می تند او نباید تو مقایسه بیوفتد و نباید به رقابت و ستیزه بیوفتد

و نباید بیش از اندازه دعوا کنی با او و ستیزه کنی و بحث و جدل کنی و عصبانی اش کنی و درد او را زیاد کنیم . در واقع ما نباید به بچه از صفر تا ده سالگی آنقدر درد بدهیم که او زیر درد خرد بشود! نه. ضمن اینکه جدایی را یاد می گیرد باید به او عشق بدهیم باید لطافت بدهی و باید اعتماد به نفس بدهی باید زندگی را در او تحریک کنی ضمن اینکه جدایی را دارد یاد بگیرد عشق را هم باید یاد بگیرد . این عشقی که پدر و مادر به بچه میدهند کمک میکند در آینده که هوشیاری را در بچه بوجود می آورد که این زمان و مکان جای او نیست و باید از زمان و مکان بازبرهد. بعضی از سطرها بسیار بسیار مهم هستند و این یکی از آن سطرها است . باید بخوانیم ما و بدانیم که خود چیه و زمان و مکان چی هست . و چطوری از کنار خود مثل زمان برگذریم و چه جوری مثل مکان ستیزه نکنیم . اینها همه یادآوری می کند چیزهای اصلی غزل را.

### مثل چرخ تو در گردش و در کار آبی

### گر چو دولاب تو با آب روان نستیزی

چرخ می تواند این پره های آسیاب باشد می تواند چرخ ریسندگی باشد که قبلاً گفتم ، چرخ آسیاب هم می بینید که آب از سطح شبیدارش می آید پایین و به سرعت به پره های ساخته شده از چوب که قدیم می ساختند و سنگ آسیاب را می چرخاند . ممکن است که مولانا می گفته چرخ به این نظر داشته چون آسیاب هم سیستمی است که درشت می ستاند و نرم پس می دهد. درشت گندم است و نرم آرد است ، شما هم وقتی آینه می شوید چون سطر آخر می گوید که باید آینه بشوی شما درشت می ستانید عارفان به این شکل هستند نرم پس می دهند عشق پس می دهند. حتی فحش می شنوند و نرم پس میدهند. در کار می افتد. این کار خیلی مهم است ما الان در کار نیوفتادیم برای اینکه ستیزه می کنیم . ما با رویدادی که ذهنمان نشان می دهد می جنگیم وقتی که می جنگیم مثل اینکه یک چوب گذاشته اند که این چرخ نچرخد. چرخ ریسندگی را در نظر بگیرید خانمها قدیم می نشستند خانه و پشم را می دادند به ماشین و شاید جوانهای امروزه ندیده باشند ولی کسانی که هم سن و سال من هستند و در روستاها رفته اند، دیده اند که خانها چه جوری از پشم نخ درست می کنند و از آن بلوز درست می کنند و پلیور میبافند و امثال آن. این چرخ باید بچرخد این چرخ اگر مقاومت کند، نمی شود دیگر نخ درست کرد. چرخ ما هم باید بچرخد. چرخ ما اگر بچرخد به آب زندگی که الان آمده است و می خواهد بچرخد و بکار بی اندازد نباید مقاومت کنیم وقتی آب زندگی می خورد ما باید بچرخیم . الان ما می گوئیم درمقابل خدا ما مقاومت نمی کنیم ولی وقتی به فرم این لحظه شما کار دارید و بحث و جدل دارید شما یعنی با آن آبی که الان دارد می آید مقاومت می کنید، بنابراین بکار می افتید، انرژی زنده زندگی برکت زندگی از ما می افتد به فرمان و به عملمان، بار دارد و خلاق میکند و لطافت از طریق فکرهای ما و رفتار ما و از طریق عمل ما و وجود ما به صورت انرژی و تشعشع از ما می آید به این جهان به هر چیز که برخورد می کنیم با هر کسی که برخورد می کنیم . ما به کار می افتیم و زندگی ما را بکار می اندازد. از سر چرخ تو در گردش و در کار آبی اگر مثل

چرخ چاه، چرخ چاه هم برای آنهایی که ندیده اند، معمولاً چرخ چاه در قدیم چرخ بود که می انداختند توی آب یک سطلی بود و سطل را از آب پرمیکردند و بعد با زحمت بسیار زیاد آنرا از آب می کشیدند بیرون با پا و دست و چرخ چاه مقاومت می کند چون آب روان را گرفته و راکد کرده و ما هم آب روان زندگی را گرفتیم و یک سری چیزهای کهنه و پوسیده را کردیم توی ذهنمان و می گوییم این آب است! شما یک آب را بگیرید و بجای آن یک آب گندیده و کثیف را بگذارید توی سطل و با زحمت بکشیم بالا! حالا ما این کار را داریم میکنیم. اگر مثل چرخ چاه با آب روان ستیزه نکنید آن چیزی که از توی چرخ چاه می کشیم بیرون این یک تمثیل است اگر سوراخی در آن دلق بکنیم آن آب روان می شود و چرخ هم بیاید بالا و ممکن است که بگویید که ما خب آب را نمی توانیم بکشیم، بالا ولی این تمثیل است. آب را راکد میکنیم و در نتیجه مقاومت زیاد می شود شما الان میبینید که سطل را چطوری می سازند. این کنار آب روان که زندگی هست اینطوری است که می خواهد از ما بیاید عبور کند و اگر شما مقاومت نکنید می آید و تن شما را سالم می کند فکر شما را خلاق کند انرژی نیک زندگی را بدهد به شما، تا شما آرمش داشته باشید اگر شما جلوی این بایستید یواش یواش آب می آید پشت سد جمع می شود و هر چقدر که مقاومت کنید این آب بیشتر جمع می شود پس فشار زندگی به شما بیشتر می شود. یک عده ای این طوری هستند در شصت سالگی دارند خرد می شوند د هفتاد سالگی دیگر خرد شده اند. چرا؟ از بس که مقاومت کردند به هر چیزی مقاومت کردند. دخترشان می خواهد ازدواج کند مقاومت می کنند پسرشان می خواهد ازدواج کند مقاومت میکند پسرشان می خواهد رشته تحصیلی انتخاب کند مقاومت می کنند خانمشان می خواهد کاری کند یا آقا می خواهد کاری کند زن و شوهر به کارهای همدیگر که پیش می آید مقاومت می کنند و بحث و جدل می کنند و دعوا می کنند اینها در مقابل آب روان ستیزه گر هستند. نکنید این کار را! من فکر می کنم که اگر من دانشم را ندهم همه می روند به راه بد و منحرف می شوند. مردم خودشان باید متوجه بشوند که چه کاری باید بکنند ما چکار داریم به آنها، منظور ما از مردم همین اطرافیان و دور و بر ما هستند، بچه ما خودش می داند که چه رشته ای باید انتخاب کند یا همسری انتخاب کند و تمام تصمیم ها را مردم باید خودشان بگیرند. در این صورت شما آزاد نمی شوید؟ شما بگویید که به من مربوط نیست و من نمی دانم. چرا ما بلد نیستیم که بگوییم که من نمی دانم. خیلی ها بلد نیستند. مثل اینکه ما وظیفه داریم که همه چیز را بدانیم! نه من نمی دانم که چه چیزی برای شما خوب و درست است. شما باید خودت فکر کنی تا ببینی چی چیزی برای شما خوب است. چرخ ما بکار می افتد ما گرفتار کردیم خودمان را و این من این کار را کرده. یکی از این ستیزه ها، تقلب این من است دروغ این من است که ما نمی دانیم و می گوییم که می دانیم. خب اگر ما دخالت در کار مردم نکنیم، نمی دانیم ما به ثمر می رسد. شما بگویید نمی دانم اگر زندگی شما بهتر نشد. هر کسی از شما هر چی که پرسید شما بگویید که من نمی دانم نه از روی ستیزه. آدم می تواند بگوید نمی دانم از روی ستیزه ولی حقیقتاً به من مربوط نیست من خودم هستم و ولو اینکه

هشتاد سال دارم می خواهم روی خودم کار کنم ، ده سال هم هست باز هم می خواهم روی خودم کار کنم و کاری با دیگران ندارم . چرخ من بکار می افتد، بی خودی نشان نمی دهم که من دانشمند هستم، چه کار دارم ؟ این هم یک ستیزه است . ستیزه به اینکه من نمی دانم و به مردم باید نشان بدهم که می دانم . ستیزه با آن چیزی که من هستم نمی خواهم مردم بدانند آن را، می خواهم چیز دیگری بدانند. ستیزه می کنم با آن چیزی که هستم. خیلی ها خودشان را دوست ندارند خود اصلیشان را. من پولم این قدر است دانشم این است توی خانه ام فرش ندارم و گلیم دارم همه بدانند چه اشکالی دارد؟ چون دوست نداریم خودمان را باید که دروغ بگوییم . این ستیزه ها سبب می شود که چرخ ما به گردش نیوفتد

### بخش پنجم:

آلله الله که تو با شاه جهان نستیزی

چو جهان زهره ندارد که ستیزد با شاه

حالا همین جا حرفش را می زند که شما با فرم این لحظه که ستیزه می کنید با شاه که خدا است ستیزه می کنی . چون جهان فرم آفریده شده بوسیله بی فرمی است بوسیله شاه است ، جهان این دل و جرات را ندارد، زهره یعنی دل و جرات ندارد که با شاه ستیزه کند . الله الله یعنی مواظب باش هیچ وقت این کار را نکن و مواظب باش، یعنی تو را به خدا این کار را نکن که تو با شاه جهان نستیزی. شما با خدا ستیزه نکن. هزاران بار گفتیم و باز هم می گویم که با شاه ستیزه کردن و با خدا ستیزه کردن معنی اش این است که با فرم این لحظه ستیزه کردن است . وگرنه ما چطوری می توانیم با شاه ستیزه کنیم؟ با فرم این لحظه که کل بوجود آورده شما ستیزه نمی کنید . شما ممکن است بپرسید که آیا ما فرم این لحظه را وضعیت این لحظه را نباید عوض کنیم؟ نه ، شما باید عوض کنید ولی باید اجازه بدهید که خرد زندگی بیاید ، انرژی زنده زندگی باید بیاید از تو عبور کند و آن درست کند تو نمی توانی درست کنی. تو اگر درست کنی تا این را عوض کنی با همین ستیزه می خواهی درست کنی و بیشتر اوقات ما ستیزه می کنیم ولی فکر می کنیم که داریم کمک می کنیم صلاح می کنیم و درست می کنیم! اصلاً شما سوال کنید از خودتان همیشه که آیا این کاری که من دارم می کنم مثلاً دارم با بچه ام بحث و جدل می کنم برای اصلاح و تربیت این بچه است یا برای تثبیت من ذهنی خودم است ؟ این من من را قوام میبخشد و بهتر می کند یا نه حقیقتاً کمک می کند به این آدمی که من می خواهم مثلاً تربیتش کنم. خواهی دید که در ۹۹ درصد موارد شما دارید به من خودتان خدمت می کنید پس دارید ستیزه می کنید پس این کار شما بی ثمر است و فقط دارید خودتان را فرسوده می کنید. ببینید شما و منصفانه از خودتان بپرسید. بکشید کنار و از خودتان سوال کنید . بپرسید این من من را بهتر میکند و قوام می بخشد یا حقیقتاً به این آدم کمک می کند ؟ اگر قرار است که به این آدم کمک کنیم باید از فضای حضور یعنی کل آن آدم در شما جا بشود پذیرش داشته باشید و تنفر نداشته باشید و از او بدتان نیاید و نگوئید که چرا اینطوری هستی و من اصلاً کل

تو را قبول ندارم ولی حالا تو این کار را بکن! این طوری نمی شود! شما باید یک فضای عشقی درست کنید که این انرژی عشقی در شما بجوشد و برود به آن آدم، تا که آن آدم کار خودش را انجام دهد. شما نمی توانید با ستیزه کاری بکنید فقط حال خودتان را خراب می کنید و من خودتان را بزرگتر می کنید. پس ما یاد گرفتیم که جهان نمی تواند و من ذهنی ما هم جزو جهان است. خود ما از جنس زندگی هستیم و اگر بدانیم و تثبیت کنیم این جنس زندگی بودن را زندگی با زندگی ستیزه ندارد. من ذهنی است که با زندگی ستیزه دارد.

### گر کنی عزم سفر در همدان نستیزی

### هم به بغداد رسی روی خلیفه بینی

تمثیل می زند، شما فرض کنید که کسی از تهران می خواست برود به بغداد، وسطش حالا با گاری و با اسب میرفت از همدان باید رد می شد و همدان سرد است ذهن مثل همدان می ماند. ما میرویم به ذهن و در آنجا می مانیم و عزم سفر نداریم. قدیم مردم می رفتند به بغداد که خلیفه را ببینند. خلیفه در اینجا خداست و بغداد فضای یکتایی است و همدان که سرد است مال ذهن است، تمثیل ذهن است. می گوید که تو به بغداد می رسی، یعنی فضای یکتایی این لحظه می رسی و روی خدا را هم می بینی اگر عزم سفر کنی و در همدان که هوا سرد است در ذهن، هوا سرد است یعنی چی؟ همه این دردها که از ستیزه بوجود می آید انرژی پایین است و شادی انرژی بالا است حتی از نظر فرکانس. درد، هر دردی مثل قهر ترس حسادت و خشم مثل رقابت مخصوصاً حسادت از انرژی پایین هستند و سرد هستند. اگر شما در این محیط به ستیزه نپردازید، ما فکر میکنیم باهر چیزی باید ستیزه کنیم و هر چیزی را باید سر جایش بنشانیم و به نظم در بیاوریم، در همدان در ذهن در ذهن می خواهیم عوض کنیم هم فردی و هم جمعی. ما اگر جمعی هم بخواهیم اوضاع را بهبود ببخشیم و بهتر کنیم حتماً باید انقلاب کنیم و حتماً باید یک سری انسانها بمیرند و یک عده بی خانمان بشوند و همه جا ویران بشود تا یک مثلاً سیستم حکومتی برود و یک سیستم دیگری بیاید. برای اینکه ما از جنس خدا نیستیم و از جنس درد هستیم و حتماً باید درد ایجاد کنیم. شما نگاه کنید هم به لحاظ فردی و هم به لحاظ جمعی، هر کجا که ویرانی هست و جنگ هست و انقلاب هست و کش مکش است آنجا هوشیاری حضور پایین است و بدبختی و گرفتاری زیاد است، اینها در ذهن هستند و هر چه قدر بیشتر در ذهن هستند بیشتر در زمان هستند و در حسادت و انتقاد جویی هستند، برکت زندگی پایین است و هر کجا که فشار زیاد است به این شکل است و ما باید این را قبول کنیم. برکت زندگی وقتی از یک جمعی قطع می شود آنجا لابد اجازه نمی دهند که خدا برکتش را پخش کند. متأسفانه اینطوری است هم جمعی و هم فردی. فرداً که شما می توانید یک چتری بالای سرتان بگیرید و می توانید مقاومت نکنید در مقابل زندگی ستیزه نکنید و فرداً به خودتان کمک کنید. اتفاقاً فرد فرد باید روی خودشان کمک کنند. ذهن اینطور نشان می دهد که یک دفعه یک وردی بخوانید که یک دفعه دویست میلیون نفر به حضور برسند!



نمی شود چنین چیزی. به نظر می آید که یک برنامه تلویزیونی که همینطور که برای مولانا دارد پخش می شود مردم در خانه هایشان بنشینند و اینها را بشنوند و فرد فرد یکی یکی روی خودشان کار کنند و به روشنایی برسند و اجازه بدهند که برکت زندگی از آنها عبور کند و برکت زندگی که از مردم بیرون می آید و پخش می شود در آن منطقه زیاد شود واضح است که در آنجا شادی و آرامش و فراوانی می آید آنجا بی دردی و راحتی می آید ، ولی ستیزه و دروغ گرفتاری ایجاد می کند و به لحاظ جمعی ذهن نشان می دهد که اگر فرد فرد روی آدمها کار کنیم این طول می کشد ! بله طول می کشد البته که طول می کشد. مگر می شود که آدمها یکی یکی عوض نشوند و آدمها روی خودشان کار نکنند یک دفعه ما بیاییم و یک رژیم حکومتی را داغون کنیم و یک رژیم دیگر بگذاریم !! مگر از همان آدمها نیستند ؟ مگر از همان آدمها نمی خواهید شما آدم پیدا کنید و بگذارید تا آن مملکت را اداره کنند ؟ مگر می شود چنین چیزی؟ از کجا آدم می آورید؟ اگر قرار باشد که سامان و نظم و احترام به قانون و احترام به زندگی و بصورت زندگی دیدن همه انسانها و اعتقاد به برکت زندگی و برکت خدا باشد این باید تک به تک در آدمها بوجود بیاید و در آن آدمهایی که ما انتخاب می کنیم در آنها هم باشد . برای اینکه از این آدمها هست که می آید بالا. بهترینش را انتخاب کنند و بگذارند آن بالا. اگر تک به تک روی آدمها کار نکنیم ، شما فکر می کنید که مثلا یک اتفاقی می افتد مردم به اتفاق معتقد هستند. اتفاق نیست !! برای همین با اتفاقات می ستیزند. از اتفاقات زندگی می خواهند. یک خانمی و یا آقای منتظر هست که در آینده کسی بیاید و اینها را خوشبخت می کند! چنین چیزی وجود ندارد این توهم است، خوشبختی از درون شما می آید بالا . خیلی ها منتظر یک زن و یا شوهر هستند یا منتظر یک مقام هستند و یا مقداری پول هستند ، خلاصه منتظر یک اتفاق هستند که بیاید و اینها را نجات بدهد چنین چیزی نیست. منتظر نباشید باید تک به تک، تمرکز شما روی خودتان باشد زحمت بکشید و روی خودتان کار کنید و زحمت و وقت می برد صبر می خواهد و مطالعه می خواهد ببینش می خواهد تا شما به شادی برسید، همینطوری نیست. مفت نیست. من به شما قول می دهم. این طوری نیست که شما شب بخوابید و یک دفعه صبح بلند شوید و یکدفعه برکت زندگی در زندگی شخصی شما بیاید یا در یک سرزمینی بیاید. تک به تک باید روی خودشان کار کنند تا از تعداد زیادی از آدمها این برکت بیان و ظاهر بشود و اینها در درون ستیزه نکنند آن موقع می شود.

راست آید چو تو با شیر ژیان نستیزی

حیله و زوبعی و شیوه و روبه بازی

حیله همین فکر من دار کردن است هر کسی که فکر می کند و با فکرش هم هویت می شود در فکر، فکر حس وجود، وجود دارد که این فکر حیله کردن است. زوبعی هم یعنی شیطان صفتی. شیطان همان من ذهنی است . شاید مولانا با زوبعی که مربوط به ابلیس شیطان است به اسانس نفس ما، من ذهنی که اولین ابزارش مقایسه است، اشاره می کند که ابلیس هم

همین کار را کرده. ابلیس دست به مقایسه زده گفته من از آتش هستم و انسان از گل است و هم چنین فرم شدن، ابلیس از جنس فرم بوده که فرم دیده. یعنی هر کسی که به یک انسان نگاه کند و فقط در آن فرم را ببیند و در آن زندگی را نبیند آن را از جنس زندگی نبیند پس معلوم میشود که خودش از جنس ابلیس هست. برای اینکه فقط فرم ببیند. شیوه به نظر مولانا به معنی ساده‌اواشاره کرده. شیوه یعنی راه، یعنی ما راه داریم ما الان دو جور اقدام می‌توانیم بکنیم یکی به راه من ذهنی که می‌توانیم بگوییم شیوه است و شیوه یک معنی دیگر هم به نظر من دارد که به آن نظر ندارد مولانا به شیوه من ذهنی نظر دارد. یک راه دیگر بی‌راهی است که شما می‌گویید که من توکل دارم من حاضرم و من ستیزه نمی‌کنم من این لحظه رابطه‌ام با فرم این لحظه، صلح جویانه و با آشتی و دوستی است. یکی هستم با فرم یعنی آنقدر این فرم را دوست دارم که با آن من یکی هستم. هیچ برای من فرقی نمی‌کند که بد باشد یا خوب باشد در گرو آن نیستم پس شیوه ندارم. کسی که شیوه ندارد دانش ذهنی دارد که به آن تکیه داشته باشد از همان جنس بیخبران است ولی وقتی که ما شیوه داریم و ما راه داریم بر اساس دانسته‌هایی که ما با آنها هم هویت هستیم پس ما راه داریم. راه ما راه نیست، شیوه و روبه بازی است. روبه بازی هم همین تقلب ما و همین دروغ ما اینک من می‌خواهم در ذهن یکی یک تصویر دیگری برای خودم ایجاد کنم که من آن نیستم. اصلاً کار کردن روی تصاویر ذهنی که مردم از ما دارند و بهتر کردن آنها، این تقلب است و این روبه بازی است. هزار جور روبه بازی داریم ما. حيله گری ما در ذهن، همه اش در این است که این را بزرگ کنیم. مولانا گفت که از کنار این رد شو، اصلاً بهترین چیز این است که ما به حرف من ذهنی گوش نکنیم. آن موقع راهی را که این لحظه زندگی جلوی پای ما می‌گذارد این راه را انتخاب می‌کنیم. بعضی از شما نمی‌دانید وقتی برکتی، خیری که و نیکی که از عدم مقاومت به اتفاق این لحظه بوجود می‌آید این نیکی کلید است این برکت راه را باز میکند. شما مقاومت نکنید این راه باز می‌شود و بگذارید این نیکی بریزد به زندگی شما و بزودی اثر آن را در زندگیتان می‌بینید. اثرش را حتی ممکن است که یک ماهه ببینید کسی که به اندازه کافی درد کشیده و اینها را از مولانا می‌شنود و عمل می‌کند حتی یک ماهه زندگیش عوض میشود، یکساله که خیلی عوض می‌شود. می‌گوید همه آنها راست می‌شوند. این من ذهنی برود کنار، برای اینکه این لحظه زندگی می‌آید و راه را راست باز می‌کند ما دیگر شیوه نداریم اگر ما با شیر ژیان نستیزیم، این ژیان هم خیلی چیز جالبی است ژیان یعنی تند و درنده که خدا است، شما فرض کنید که خدا یک باشنده ای است که هر فرمی که جلوی او بایستد را می‌خواهد بدرد، آخه شما چطور جلوی او می‌ایستید؟ با من؟ شما فرض کنید که خدا هر منی را می‌خواهد بدرد آن هم شیر، شیر که می‌دانید زنده اش را آدم وقتی جلوی چشمش می‌بیند از هیبت او وحشت می‌کند وقتی که او به یک چیز کوچکی هم حمله بکند آن هم با تندی و خشم، نه اینکه خدا خشمگین است. مگر وقتی که آفتاب یخ را آب می‌کند از یخ کینه به دل دارد؟ نه قانون زندگی این است که تو من نداشته باشی و شیوه نداشته باشی. شیطنت و حيله نکنی. روبه

بازی نکنی و در ذهن مشغول نباشی به تصاویر ذهنی و بازی با آنها و از آن توهم بیایی بیرون که هر چه به خودت اضافه کنی بزرگتر می شوی و از مقایسه بیایی بیرون این زوابعی است. این به نظر من خیلی اشاره دارد به مقایسه و این که ما به هر کسی که می رسیم مقایسه میکنیم. من بیشترم یا او بیشتر است؟ من بیشتر پول دارم یا او بیشتر دارد؟ رها کن این چه کاری است به زندگی بیا! پس ما با شیر ژیان و تند که دارد می آید که بدرد ما جلوی او نمی توانیم بایستیم. می بینید که چقدر ما خرد می شویم وقتی که جلوی او می ایستیم. شما چطوری می ایستید جلوی او؟ با ستیزه. شما با فرم این لحظه که می ستیزید با شیر ژیان می ستیزید و با خدا می ستیزید آن چیزی که می تواند همه چیز را فوراً بدرد. دیگر نکنید این کار را.

### همچو آینه شوی خامش و گویا تو اگر همه دل گردی و بر گفت زبان نستیزی

هفته گذشته که ما مقدمه دفتر دوم را می خواندیم به اندازه کافی بحث کردیم که شما چطوری می توانید آینه بشوید. آیا شما می توانید آینه بشوید مثلاً شما آینه ای بشوید که بچه شما بتواند خودش را در شما ببیند؟ اگر شما آینه بشوید به آن چیزی که زبان شما می گوید و به ذهنتان می آید نباید ستیزه کنید. برای اینکه ذهنتان خوب و بد می کند نباید قضاوت کنید و به قضاوتتان ستیزه کنید. قبل از اینکه قضاوت کنید شما فرم این لحظه را هر چه هست شما باید با آن نستیزی و با آن دوست بشوید. نستیزی یک قدم و دوست بشوی دو قدم. درست است؟ اگر این کار را بکنی مثل آینه می شوی. گفتیم مشخصات آینه را هم هفته قبل. البته عارفان آینه هستند و شما هم می توانید آینه بشوید. به شما می گوید که همچو آینه شوی، یعنی تو شوی. خامش یعنی حرف نمی زنی و قضاوت نداری مقاومت نمی کنی، گفتیم هفته قبل که شما جلوی هر آینه ای که بری می گوید که من از تو بدم می آید و من از تو بدم می آید و من نمی توانم تو را نشان بدهم. خوشم نمی آید از تو! من از هر کسی که خوشم بیاید آن را نشان می دهم، آینه چنین حرفی را نمی زند و قضاوت نمی کند! نشان می دهد خاموش، که شما مثلاً اینجایت سیاه شده ولی تو خودت را درست می کنی. تو خودت را می بینی و آینه همین طور که هستی را نشان می دهد حالا تو از خودت بدت می آید یا خوشت می آید و آینه عارفان هم همین طور است بدون واکنش، عارفان یا شما اگر می خواهی که آینه بشوی همین کار را باید بکنی واکنش نشان نمی دهی و قضاوت نمی کنی و عیب نمی بینی و عشق داری که همین آینه است. یعنی به محض اینکه بدت بیاید از آن چیزی که می بینی در آن صورت آینه نمی شوی. می شوی من ذهنی و من ذهنی آینه نیست. این که ما عیب مردم را می گوئیم، می گوئیم من تو را نگاه می کنم حالا می خواهی ده تا عیب تو را بشمارم؟ این آینه است؟ نه این انعکاس عیبهای خود در دیگران است. اشکالات خودمان را در دیگران منعکس می کنیم و می گوئیم که ما آینه هستیم! نه این آینه نیست. آینه قضاوت نمیکند شما نمی توانید آینه باشید با من ذهنی. شما باید فضای پذیرش اتفاق باشید، یعنی سوژه که جلوی آینه است باشید با عشق. عشق آینه است. این احساس

آن فضا که عشقی و لطیف و نشان دهنده است. تا عشق نباشد آینه هم نیست. تنفر و با ترس نمی شود آینه درست کرد. بنابراین مولانا خلاصه می کند که آن چیزی که شما ذهنت نشان می دهد چشمت نشان می دهد و گوشت می شنود اگر تو واکنش نشان ندهی و نستیزی، در این صورت چون ستیزه نمی کنی من درست نمی شود پس تو همان فضا هستی و در این صورت خاموش و گویا هستی. گفتیم که یکی از خاصیت های آینه این است که مثلاً دو تا دست ندارد که بیاید بیرون و به آن تصویری که نشان می دهد بگوید که من از تو خیلی خوشم آمده من تو را بگیرم از جلوی آینه نرو و من می خواهم دائم تو را نشان بدهم! نه. در صورتیکه ما این کار را هم می کنیم! این لحظه یک چیز خوبی می آید و ذهن ما قضاوت می کند که ما را می تواند به زندگی برساند و می چسبیم به آن، پس ما آینه نیستیم. آینه را نباید بگذاریم زنگ بخورد همین که مقاومت می کنید، زنگ می آید روی آن و به آینه می چسبد. ولی هفته قبل مولانا به ما گفت که این آینه که شمس الحق تبریزی، این آینه که خدا ساخته است این زنگش هم خیلی زود می رود، یعنی این چیزی که ما می گوئیم که زنگ آینه ما مثل مقاومت مثل قضاوت و مثل چسبیدن به چیزها همین که اسمش را گذاشته است ستیزه، اینها چنان زنگ خیلی سفت و سختی نیستند همین تا شما آگاه بشوید، آگاهی مساوی با آزادی است این که شما آگاه بشوید که اینها زنگ شما هستند اینها رفته اند. تا شما هوشیار می شوید که این کار را نباید بکنید بعد از دو سه روز دیگر نمی کنید، البته باید هوشیار باشید و بگویید که این عیب من است که روی آینه من را گرفته و من می خواهم که آینه بشوم. خاموش، ذهنم باید خاموش باشد و فقط باید نشان بدهم و مرتب این عشق باید از من ساطع بشود. والسلام