



### برنامه شماره ۴۴۶ گنج حضور



چونک سرکه سرککی افزون کند  
 پس شکر را واجب افزونی بود  
 مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷  
 جمله خلقان سخره اندیشه اند  
 زان سبب خسته دل و غم پیشه اند  
 مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹

برنامه ۴۴۶

مولوی، دیوان شمس، شماره ۱۷۹۱

بویی همی آید مرا مانا که باشد یار من  
 بر یاد من پیمود می آن باوفا خمار من  
 کی یاد من رفت از دلش؟ ای در دل و جان منزلش  
 هر لحظه معجونی کند بهر دل بیمار من.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲

گفت از بانگ و علاّی<sup>۱</sup> سگان  
 هیچ و اگر دد ز راهی کاروان  
 یا شب مهتاب از غوغای سگ  
 سُست گردد بدر را در سیر تگ<sup>۲</sup>  
 مه فشانند نور و سگ عو عو کند  
 هر کسی بر خلقت خود می تند  
 هر کسی را خدمتی داده قضا  
 در خور آن گوهرش در ابتلا  
 چونک نگذارد سگ آن نعره سقم<sup>۳</sup>  
 من مَهَم سیران<sup>۴</sup> خود را چون هلم<sup>۵</sup>  
 چونک سرکه سرکگی افزون کند  
 پس شکر را واجب افزونی بود  
 قهر سرکه لطف همچون انگبین  
 کین دو باشد رکن هر اسکنجبین  
 انگبین گر پای کم آرد ز خل<sup>۶</sup>  
 آید آن اسکنجبین اندر خلل<sup>۷</sup>.

<sup>۱</sup> علاّی: بانگ و هیاهو و ناله و پارس سگان، وقتی کاروان ها از بغل ده رد می شدند. اینجا، هیاهو و وراجی های من ذهنی را به پارس سگان تشبیه می کند.

<sup>۲</sup> سیر تگ: تَه، عمق، تکاپو و جستجو. اینجا منظور باز نماندن ماه از نورافشانی ست، وقتی سگ دارد پارس می کند.

<sup>۳</sup> نعره سقم: نعره نا هنجار.

<sup>۴</sup> سیران: سیر کردن. چرخیدن. گردش کردن.

<sup>۵</sup> هلم: بگذارم. وانهم.

<sup>۶</sup> خل: سرکه

<sup>۷</sup> خلل: نقصان. کمی.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷

گر شوم مشغول اشکال و جواب  
 تشنگان را کی توانم داد آب  
 گر تو اشکالی بکلی و حَرَج<sup>۸</sup>  
 صبر کن الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ<sup>۹</sup>  
 احتِمَا<sup>۱۰</sup> کن احتِمَا ز اندیشه ها  
 فکر شیر و گور و دلها بیشه ها  
 احتِمَاها بر دواها سرورست  
 زانک خاریدن فزونی گُرسْت  
 احتِمَا اصل دوا آمد یقین  
 احتِمَا کن قوت جانت ببین.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۱

مر دلم را پنج حِسّ دیگرست  
 حِسّ دل را هر دو عالم مَنظَرست  
 تو ز ضعفِ خود مکن در من نگاه  
 بر تو شب بر من همان شب چاشتگاه  
 بر تو زندان بر من آن زندان چو باغ  
 عین مشغولی مرا گشته فراغ  
 پای تو در گل مرا گل گشته گُل  
 مر ترا ماتم مرا سُور و دهل<sup>۱۱</sup>  
 در زمینم با تو ساکن در محل  
 می دوم بر چرخ هفتم چون رُحُل<sup>۱۲</sup>

<sup>۸</sup> حَرَج : حرج یعنی تگنا، تگنا همین حالت ما توی ذهن است، با همه دعوا داریم، با همه ما گرفتاری داریم، چرا؟، جا برای هیچکس نداریم، پر از تگنا هستیم.

<sup>۹</sup> الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ : صبر، کلید گشایش است.

<sup>۱۰</sup> احتِمَا : پرهیز.

<sup>۱۱</sup> سور و دُهل :

<sup>۱۲</sup> رُحُل : ستاره ای از سیاره، که بر فلک هفتم تابد. دور گشتن از جای خود. اینجا اشاره به دو نوع هشیاری انسان ست، یعنی هم جسم داریم، هم فضای لایتناهی هستیم، هر دو با هم. کسی که به حضور زنده ست، دو تا هشیاری دارد، هشیاری جسمی و هشیاری بی فرم که اصل اوست.



همنشینت من نِیم سایهٔ منست  
بَرتر از اندیشه ها پایهٔ منست  
زانک من ز اندیشه ها بگذشته ام  
خارج اندیشه پویان گشته ام  
حاکم اندیشه ام محکوم نی  
زانک بِنّا حاکم آمد بر بِنّا  
جمله خَلْقان سُخره<sup>13</sup> اندیشه اند  
زان سبب خسته دل و غم پیشه اند  
قاصدا خود را باندیشه دهم  
چون بخواهم از میانشان بر جَهَم  
من چو مرغ اوجم اندیشه مگس  
گی بُود بر من مگس را دست رس  
قاصدا زیر آیم از اوج بلند  
تا شکسته پایگان بر من تَنند  
چون ملالم گیرد از سُفلی<sup>14</sup> صفات  
بر پَرَم همچون طیور الصّافات<sup>15</sup>  
پَرّ من رُستت هم از ذات خویش  
بر نچفسانم<sup>16</sup> دو پَر من با سیریش<sup>17</sup>  
جعفر طیار را پر جاریه ست  
جعفر عیار<sup>18</sup> را پر عاریه<sup>19</sup> ست.

\*

<sup>13</sup> سُخره : مسخره. اشاره به اینکه اکثر آدم ها در تسخیر و در تسلط من ذهنی اند، در نتیجه مورد تمسخر فکر و اندیشه قرار گرفته اند، رنجش و دل زخمی دارند و غم پیشه اند.

<sup>14</sup> صفات سفلی : صفات من ذهنی ست، عیب جو و ایراد گیر و انتقاد کن است.

<sup>15</sup> طیور الصّافات : اشاره به آیه قرآن است: مثل پرنده گانی که صف می کشند؛ و در صف حرکت می کنند، (می پریم می روم).

<sup>16</sup> برنچفسانم : نمی چسبانم.

<sup>17</sup> سیریش : نوعی چسب است.

<sup>18</sup> جعفر طیار، جعفر عیار : نام دو تیپ انسان است، جعفر طیار کسی ست که در هشیاری حضور بسر می برد؛ و جعفر عیار، کسی ست که صفات دزدگونه دارد.

<sup>19</sup> عاریه : قرضی. امانتی.



با سلام و احوالپرسی، برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۱۷۹۱ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

همینطور که یادتان می‌آید، هفته قبل هم این غزل را برایتان خواندم و قسمتی از آن را برایتان تفسیر کردم، دو بیت اول اینطور شروع می‌شود:

مولوی، دیوان شمس، شماره ۱۷۹۱

بویی همی‌آید مرا مانا که باشد یار من  
بر یاد من پیمود می‌آن باوفا خمار من  
کی یاد من رفت از دلش؟ ای در دل و جان منزلش  
هر لحظه معجونی کند بهر دل بیمار من.

مولانا به ما انسانها که بیشترمان در ذهن زندگی می‌کنیم یادآوری می‌کند، همانطور در قسمت بعدی غزل توضیح داد که: ما اصل خدایی داریم، اصل مان زندگی ست. می‌گویند معشوق خود ما هستیم؛ و می‌گویند من تجربه شادی و آرامش اصیل را همین لحظه می‌کنم برای اینکه معشوق ام به یاد من می‌نوشیده.

معشوق ام به یاد من می‌نوشیده یعنی من نوشیدم، بنابراین در این لحظه حس می‌کنم از جنس زندگی هستم و ذات من از آرامش و شادی ست، این را حس می‌کنم، بویش را می‌شنوم.

ذهن که بنیادش بر جدایی ست و می‌گوید ما جدا از زندگی هستیم، بیشتر اوقات: ,, من زندگی دارم ,, همه چیز را دارد، همه چیز را به خودش مربوط کرده، بر اساس آن ارتباطات، در جهان مادی ایستاده، را اصلاح می‌کند (دارم راجع به من ذهنی صحبت می‌کنم)، می‌گوید:

اینطوری نیست که تو فکر می‌کنی، یاد من از دل اش نرفته برای اینکه من خود او هستم و دل و جان من منزل اوست، یعنی او و من یکی هستیم. در عمیق ترین حالت، من و او یکی هستیم و هر لحظه شریکی به من می‌دهد که دل عاشق مرا دوباره به شادی و انرژی درمی‌آورد.

اما، حالا که فهمیدیم ما از جنس خدا هستیم، پس چطور عملاً از جنس او نمی‌شویم؟!، چرا عملاً ایستاده ایم در ذهن؟ به عبارتی، مولانا می‌گوید ما از جنس هشیاری هستیم، از جنس زندگی هستیم، پس چرا عملاً از جنس شادی، از جنس زندگی، از جنس آرامش نمی‌شویم؟، چرا نمی‌توانیم از ذهن خارج شویم!.

اینکه می‌گوییم ما از جنس زندگی هستیم، این، فکر است، ما که عملاً از جنس زندگی نشدیم، چه عواملی ما را در ذهن نگه می‌دارد؟، شما باید این سوال را از خودتان بکنید.

شما را چه عواملی در ذهن نگه می‌دارد؟

بارها خدمت تان پیشنهاد کردم که ما خودمان را زیر نورافکن قرار دهیم، اگر ما خودمان را زیر نورافکن خودمان قرار دهیم، خواهیم دید که ما عجله داریم برویم به آینده. همین الان شما خودتان نگاه کنید، خواهید دید که می‌خواهید ببینید بعد از این صحنه چه می‌شود؛ و در فکر فردا هستید!.

**2**

این فردا، این لحظه بعد، این آینده، اهمیت فوق العاده زیادی برای ما دارد؛ و ما عجله داریم برویم به آنجا.



خُ برای ما که این لحظه می بینیم زندگی ست، همه اینها را فکر " می دانیم!، فکرها گفتیم، حداکثر یک علامت راهنما هستند به آن فضای یکتایی. یعنی کل صورت مسئله این است که ما هشیاری هستیم، اینطور که مولانا هفته قبل گفت: خود قیصر، خود امپراطور، خود خدا، به صورت ما، آمده به حبشه، جهان فرم، جهان سیاهی، جهان هم هویت شدگی که در مورد ما انسانها ذهن است.

خود هشیاری، خود زندگی، خود خدا، هر چه اسمش را می گذارید، آمده جذب ذهن شده و بعد می خواهد از ذهن زائیده شود و حبشه را که جهان فرم است، بهم بریزد؛ و این هشیاری که آمده الآن جذب ذهن شده، از آن زائیده می شود، از آن خارج می شود.

در یک بیت دیگر گفت که: دوباره زندگی را می بیند، دوباره هندوستان را به خواب می بیند و در این راه ما مجنون وار هستیم، نمی توانیم جلوی خودمان را بگیریم؛ خود لیلی ست، خود زندگی ست، خود خداست که دارد این کارها را می کند و دنبال ماست که خودش را از طریق ما بیان کند.

حالا که اینطوری ست، یعنی هشیاری می آید و می خورد به ذهن، دوباره منعکس می شود روی خودش قائم می شود؛ و دوباره همان هشیاری می شود که آمده بود و جذب ذهن شده بود، چه چیزی ما را در ذهن نگه داشته که نمی گذارد بیرون بیاییم؟

جوابش این است که هر چیزی که از جنس ذهن باشد، اصلاً " چه چیزی از جنس ذهن است؟

شما می دانید: همیشه ما در این لحظه هستیم، این لحظه زندگی ست، پس چطور است که ما عجله داریم به آینده برویم؟ در حالیکه آینده وجود ندارد، اگر آینده وجود ندارد، چطوری ست که آینده اینقدر مهم است برای ما؟! الان می فهمیم که آینده وجود ندارد. پس آینده چیست؟

یک فکر است. یک فکر است. فکر، مال ذهن است. اگر شما الآن حس می کنید که آینده بسیار بسیار مهم تر از این لحظه ست و این لحظه که زندگی ست، ارزش ذاتی ندارد، شما به یک فکر مشغولید. حالا که شما به یک فکر مشغولید، باید در ذهن بمانید.

شما می گوئید یک چیزی در گذشته، مرا ول نمی کند، می روم و برمی گردم روی آن.

خُب آن که الآن نیست، پس چیست که شما را به خودش مشغول کرده؟

یک فکر است. یک فکر است. گذشته، یک فکر است. آینده، یک فکر است. فکر چیزی ست که در ذهن پیدا می شود، حالا که شما به گذشته و آینده مشغولید و ارزش ذاتی این لحظه را که زندگی ست، نمی شناسید، پس شما به فکر مشغولید. ما می خواهیم چیزی را که مشخص نیست، به آگاهی شما برسانیم؛ و این را هم می دانیم که طرز جدا شدن از ذهن، بیرون رفتن از ذهن، " شناسایی " ست. شناسایی ست.

ما داریم شناسایی می کنیم که: هر چیزی که از جنس ذهن باشد و ما را به خودش مشغول کند، ما در ذهن می مانیم.

یکی آن، همین گذشته و آینده ست. گذشته و آینده، فکر است، ذهن تولید می کند برای اندازه گیری تغییرات. برای این نیست که شما از آن زندگی در آورید، بنابراین اگر شما الآن به فکر آینده هستید و فرض می کنید که آینده فوق العاده مهم تر از این لحظه ست، شما به فکری مشغولید که شما را در ذهن نگه خواهد داشت و نمی توانید از ذهن زائیده شوید.



## 3

نمی توانید، مگر شناسایی کنید که:

«، بنشینم ببینم، چه چیزی مرا در ذهن نگه می دارد؛ و می افتم در پیچ و تاب ذهن؛ و به صورت هشیاری، از ذهن زاده نمی شوم؟!»، تولد ثانویه. مولانا می گوید.

جذب ذهن شدید به صورت هشیاری، خودمان را از ذهن می کشیم بیرون؛ و زائیده می شویم از ذهن.

«، خُب حالا که من هر لحظه، به یک فکر درگیر کننده، در ذهن مشغولم، چطوری از آن زائیده شوم؟»،

با شناسایی. شما شناسایی می کنید که چیزی به نام گذشته و آینده وجود ندارد؛ و این گذشته و آینده که ما را به خودش مشغول کرده، یک فکر است.

این را شناسایی کردیم. حداقل شما این شناسایی را کرده اید که آینده مهم تر از این لحظه، نیست!، اینکه با عجله می روم به آینده، به این دلیل است که من فقط هشیاری جسمی دارم، هشیاری جسمی، این فکری که آینده کلید است و خوشبختی مرا در بر دارد، غلط است، این توهم ذهن است، این فکری ست که واقعیت ندارد؛ ولی من تا حالا فکر می کردم که دارد. یک موضوع دیگری که شما را در ذهن نگه می دارد، واکنش است.

واکنش، مال ذهن است. چند تا مطلب از مثنوی می خوانم که بفهمیم مولانا در این مورد چه می گوید.

اگر شما فقط هشیاری جسمی دارید؛ و در ذهن زندگی می کنید، برای اینکه حس کنید زنده هستید، واکنش نشان خواهید داد. فقط با واکنش است که شما می توانید حس کنید که زنده هستید.

ولی اگر اینطوری باشد، شما تا علی الابد در ذهن خواهید ماند، برای اینکه واکنش کاری ذهنی ست و اگر شما مرتب از طریق واکنش احساس زنده بودن می کنید، مثل دعوا کردن، مثل سر کسی داد کشیدن، بحث و جدل کردن، ... اینها همه واکنش است. واکنش یعنی اینکه:

من توی ذهن هستم، هشیاری جسمی دارم، به حرف شما؛ یا به عمل شما، واکنش نشان می دهم، عکس العمل نشان می دهم.

عکس العمل، همیشه مال ذهن است، ممکن است دارم از خودم دفاع می کنم، الآن من دارم شناسایی می کنم که هر چه واکنش نشان دهم، این کار، مرا در پیچ و تاب ذهن خواهد پیچاند و نمی توانم بیرون بیایم.

پس من نمی خواهم واکنش نشان دهم، چون در حالت حضور، گفتیم: شما به عنوان هشیاری، آمدید به ذهن، از ذهن زائیده شدید، الآن، ... هفته قبل هم گفت: من یک قلمز اسرار<sup>20</sup> دارم، بعضی جاها می گوید یک خمر، یک خمر داریم، به دریا وصل است، این خمر اسرار شما، خودش را بیان می کند، پایین می گوید مثل شب چهارده، نور می تاباند و نور ساطع می کند، کاری به پارس سگ ها ندارد.

## 4

اینجا سگ، سمبل من ذهنی؛ و مهتاب و ماه شب چهارده، حالت حضور شماست که دائما نور پخش می کند، ما مأموریت مان است است دیگر!

حالا شما می گوئید من می خواهم واکنش نشان دهم، واکنش نشان می دهید، شما از رفتار یا حرف یکی، تقلید می کنید، آیا گنج حضور؛ و هشیاری ایزدی، تقلید می کند؟، نه. چکار می کند؟

<sup>20</sup> قلمز اسرار : دریای اسرار. خمر اسرار.



شما فضا را باز می کنید، فرض کنید یکی حرف می زند، شما مقلد او نیستید، یک کسی عصبانی شد، شما در مقابل اش عصبانی می شوید، یک کسی نرم حرف زد، من نرم حرف می زنم، این تقلید است، این واکنش است، هر دوی اینها شما را از جنس ذهن می کند، از جنس ذهن شدن همان و زائیده نشدن همان.

ما داریم صحبت می کنیم که چه چیزی شما را در ذهن نگه می دارد و نمی گذارد شما خودتان را از ذهن بزیانید، تا زمانی که شما این کار را می کنید، نمی توانید از ذهن زائیده شوید.

حالا می دانید، شناسایی کردید، بقول مولانا، که شما به پارس من ذهنی نگاه نکنید، شما خودتان یک من ذهنی دارید، بقاییش مانده، شما فرض کنید به گنج حضور زنده شده اید، من ذهنی های دیگر هم هستند، من ذهنی های دیگر انتقاد می کنند، بعد می گویند، ... شما می خواهید چکار کنید؟، می خواهید از آنها تقلید کنید، واکنش نشان دهید، همان کاری که آنها می کنند بکنید؟

اگر این کار را بکنید، در ذهن باقی خواهید ماند. برای اینکه این کار، کار ذهن است.

این لحظه، یک کار ذهنی، لحظه بعد، یک کار ذهنی، لحظه بعد، یک کار ذهنی، لحظه بعد، یک کار ذهنی، دیگر شما از ذهن نمی توانید بیرون بیایید.

راه این است که ما بتوانیم به صورت هشیاری ایزدی، خودمان را از ذهن، بزیانیم.

\*

پس واکنش، تقلید است. می خوانم برایتان، می بینید مولانا چه می گوید:

### مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲

گفت از بانگ و غلای سگان  
هیچ و اگر در ز راهی کاروان  
یا شب مهتاب از غوغای سگ  
سُست گردد بدر را در سیر تگ  
مَه فشانند نور و سگ عوعو کند  
هر کسی بر خلقتِ خود می تند

شما به خودتان می گوئید:

از بانگ و هیاهو و ناله و پارس سگان، کاروان ها از بغل ده رد می شدند، کاروان رد نمی شود؟

شما، یک کاروانی، یک انسان، به صورت هشیاری، وارد ذهن می شوید، نباید از ذهن زائیده شوید و مثل ماه شب چهارده، نور ایزدی را بتابانید، عشق و زیبایی را بتابانید، چون مثلاً " همسران اینطوری می کند؟!، چون یکی به شما بد گفته!، چون می خواهید واکنش نشان دهید؟! یا نه.

سوال می کند: آیا ماه شب چهارده، دارد نورفشانی می کند، از غوغای سگ، سگ ماه را نگاه می کند، ماه نورفشانی می کند، نمی فهمد، من ذهنی نمی فهمد، چکار می کند؟، پارس می کند.

آیا این ماه که نور افشانی می کند و حرکت می کند، ماه از نورافشانی و حرکت باز می ماند چون سگ دارد پارس می





کند؟ نه. ماه نور خودش را می افشاند و سگ هم عوعو می کند، هر کسی بر خلقت خودش می تند.

شما انسان هستید، آمدید به این جهان به صورت هشیاری، جذب ذهن شده اید، در مدت کوتاهی از ذهن خودتان را می کشید، می شوید ماه شب چهارده، نور ایزدی را ساطع می کنید و فضا دار می شوید، فضا گشا می شوید، حتی آن کسی را که انتقاد می کند، در بر می گیرید، ستیزه با او نمی کنید، ستیزه کنید چه می شود؟، من ذهنی با ستیزه می تند.

من ذهنی بر اساس ستیزه درست شده، بنابراین بر خلقت خودش می تند، اصل شما که ماه شب چهارده ست، بر خلقت خودتان. حالا شما چکار می خواهید بکنید؟

## 5

شما می خواهید با شنیدن این صحبت، باز هم واکنش نشان دهید، از جنس ذهن شوید و در ذهن مسکن کنید؟ یا بگویید: نه، من واکنش را می بینم که یک فکر است، یک الگوی فکری ست، تماشايش می کنم، من هشیاری زیر این واکنش هستم و واکنش نشان نخواهم داد، پرهیز خواهم کرد از واکنش، اگر یک بار، دو بار، پام لغزید واکنش نشان دادم، یاد می گیرم و فضا را باز می کنم، آن بد گوینده، آن انتقاد کننده، آن کسی که دارد اذیت می کند، آن را در بر می گیرم، برای اینکه فضا گشا هستم و دارم واکنش و بد و بیراه او را می بینم؛ واکنش نشان نمی دهم.

شما ببینید که مولانا می گوید: این گوهر شما مرتب در حال امتحان شدن است. گوهر ما چیست؟

گوهر ما، گوهر ایزدی ست، همین هشیاری ست، همین ماه است، فعلاً "آمده توی ذهن گیر افتاده، ما می خواهیم ببینیم چطوری می توانیم گیر این را رفع کنیم.

گفتیم: هر موقع شما از جنس فکر می شوید، در اینصورت از جنس ذهن می شوید، نمی توانید از ذهن بیرون بیایید.

اگر هر لحظه از جنس فکر می شوید، نمی توانید بیایید بیرون.

حالت غالب بر خیلی آدم ها، عجله برای رفتن به آینده ست، کسی که این کار را می کند، تماماً "هشیاری جسمی دارد.

شما از خودتان پرسید: آیا آینده بسیار بسیار مهم تر از این لحظه ست؟

اگر اینطور است برای من، من هشیاری جسمی دارم، من از جنس جسم هستم، بنابراین توی ذهن هستم. شناسایی کن.

یکی هم واکنش را گفت. گوهر شما فضا گشاست، گوهر شما از اعماق زندگی پاسخ می دهد، نه واکنش!.

هر کسی را خدمتی داده قضا

در خور آن گوهرش در ابتلا

می گوید: قضا، زندگی، آمده به هر کسی خدمتی داده، در مورد ما، من ذهنی یک وظیفه دارد، شما به عنوان هشیاری

حضور، یک وظیفه دارید، خدمت کنید. این، مال عشق است، آن یکی مال ستیزه ست.

حالا مطابق لیاقت هر کدام، گوهر آن در حال امتحان است. مولانا تمثیل می زند، می گوید که:

چونک نگذارد سگ آن نعره سَقَم

من مَهَم سیران خود را چون هَلَم

تمثیل می زند: سگ، آن نعره ناهنجار را ول نمی کند، یعنی من ذهنی قضاوت می کند، یکی آن قضاوت است که به آن

خواهم برگشت، یکی از آن چیزهایی که ما را در ذهن نگه می دارد، قضاوت است. حالا می گوید که:

من ذهنی قضاوت می کند، ایراد می گیرد، بدگویی می کند، می خواهد عوض کند، حواس اش رو به بیرون است، حواس



اش رو به آدم های دیگر است، ستیزه می کند، می خواهد دنیا را اصلاح کند، این مثل نعره ناهنجار است. هی ایراد می گیرد، هی ستیزه می کند، هی بد می گوید من ذهنی.

تمثیل سگ و ماه شب چهارده را می زند، منوره شب چهارده نورافشانی می کند، سگ هم از این پایین پارس می کند که چرا نورافشانی می کنی.

شما می گوئید که: طینت این سگ پارس است، طینت آن ماه هم نورافشانی ست.

این من ذهنی، ول نمی کند ستیزه را!! من همان ماه هستم، این که خاصیت اش را ول نمی کند، من که ماه هستم، ماه بودم را چگونه ول کنم، چرا ول کنم!

6

حالا شما چکار می کنید؟، مولانا اینجا، می گوید که:

ما قاضی نیستیم، ما چراغ هستیم، قاضی قضاوت می کند، چراغ نور می اندازد، چراغ های فنیله ای قدیم، منبع نفت داشتند، فنیله در آن بود، روشن می شد و نور می انداخت.

نفت دان ما هم، قلم اسرار ماست. همین فضایی ست که در درون ما باز شده.

شما چکار می کنید؟، شما قضاوت نمی کنید برای اینکه قاضی نیستید، اما نور چراغ را روشن نگه می دارید.

پایین می گوید که:

شما تصور کنید که این جهان و کارهای این جهان، مثل سکنجبین است. مردم سرکه اضافه می کنند، همسر شما، بچه شما، دوست شما، هی بد و بیراه می گوید و سرکه اضافه می کند، شما وظیفه تان این است که عسل را اضافه کنید.

شما نمی توانید بگویید: ,, چونکه شما سرکه اضافه می کنید و بد و بیراه می گوئید، من هم می خواهم سرکه اضافه کنم ,, این می شود تقلید از آن، مال من ذهنی ست، هر کسی که مقلد است، من ذهنی ست.

شما یک کاری می کنید، من با هشیاری جسمی ام آن را می گیرم، عین همان کار را می کنم.

اما مولانا یک کار دیگری می گوید مولانا، می گوید:

چونک سرکه سرکگی افزون کند

پس شکر را واجب افزونی بود

شما ماه هستید دیگر!، اگر کسانی دیگر سرکه را زیاد می کنند، شما باید چکار کنید؟، شما باید عسل را زیاد کنید، نه اینکه سرکه را زیاد کنید! ,, چون شما سرکه را اضافه می کنید، من هم می خواهم سرکه را اضافه کنم ,, " این، نمی شود "

شما بر طینت خودتان که هشیاری حضور است، هشیاری خدایی ست و عشق در عالم می پراکند باید بتنید، نه بر اساس طینت من ذهنی! این را فهمیدیم؟

این را ما یاد می گیریم: اگر در جهان، سرکه سرکگی می کند، سرکه چیست؟

سرکه من ذهنی ست. اگر آدم های اطراف شما، سرکه را زیاد می کنند، شما چکار باید بکنید؟، شما چراغ را خاموش نکنید، شما قاضی نباشید:

,, من هم قضاوت می کنم، من هم می خواهم بد بگویم، من هم می خواهم بد و خوب کنم ,,

" نه، شما همین فضا را باز کنید، در اینجا انگبین؛ یا عسل؛ یا شکر، ... این زیبایی و برکتی ست که از حضور می آید:



قهر سرکه لطف همچون انگبین

کین دو باشد رُکن هر اسکنجبین

جهان مثل اسکنجبین است، اسکنجبین شربت خوشمزه ای ست، قهر که مال من ذهنی ست.

قهر سمی ست که آن ترشح و ساطع می کند. قهر سرکه ست.

لطف چیست، عشق چیست؟، مثل عسل است، انگبین. انگبین یعنی عسل. این دو تا، پایه اسکنجبین است.

حالا به شما می گوید:

7

انگبین گر پای کم آرد ز خل

آید آن اسکنجبین اندر خل.

خل یعنی سرکه. یعنی اگر شما بگویید من عسل را اضافه نمی کنم می خواهم سرکه اضافه کنم؛ یا عسل کم اضافه می

کنم، در اینصورت اسکنجبین خراب می شود: آید آن اسکنجبین اندر خل.

می گوید: اگر عسل کم بگذارم، یعنی شما عسل وارد این جهان نکنید، اگر عسل وارد خانواده نکنید، اگر همسرتان بلند

حرف می زند، دعوا می کند شما آن لحظه عسل اضافه نکنید، شما هم سرکه اضافه کنید یا عسل کم اضافه کنید، این

سکنجبین خراب می شود. به اندازه ای که سرکه را اضافه می کنند، شما باید عسل را اضافه کنید.

پس شما فضا گشا هستید، واکنش نشان نمی دهید. بهانه نمی کنید که ,, چرا فلان کس این کار را می کند، من هم سرکه را

اضافه می کنم ,, می دانید که در این جهان، ما معمولاً "سکنجبین درست می کنیم، این سکنجبین مخلوط سرکه و عسل

است، اگر دیگران سرکه اضافه می کنند، شما باید عسل اضافه کنید.

گفتیم: قضاوت یک واکنش است. شما وقتی قضاوت می کنید، امروز در غزل هم داریم: بد و خوب کردن. کفر و ایمان

گفتن. قضاوت کردن همیشه با حس وجود در ذهن همراه است. قضاوت یک کار ذهنی ست، اگر ما هر لحظه قضاوت

می کنیم، در اینصورت، هر لحظه، تمایل داریم توی ذهن بمانیم. شما باید قضاوت را کم کنید.

قضاوت را باید بگذارید، بدون حس وجود در ذهن، برای جاهایی که لازم است، توی بیزنس تان، توی کارتتان.

چرا اینقدر قضاوت می کنیم؟، چرا معتاد به قضاوت ایم؟

برای اینکه می خواهیم ببینیم خوب ها کجاست، خوب ها را به خودمان اضافه کنیم، می خواهیم خوب و بد کنیم، خوب ها

را به خودمان اضافه کنیم، بدها را جدا کنیم.

چرا می خواهیم خوب ها را به خودمان اضافه کنیم؟، برای اینکه از جهان مادی ما چیزی می خواهیم!، خوشبختی می

خواهیم، زندگی می خواهیم.

چرا این کار را می کنیم؟، برای اینکه فقط هشیاری جسمی داریم، هالی مان نیست که این خوشبختی و این زندگی، بی

فرم است و این در شما هست، کجا؟، این لحظه.

ولی شما با قضاوت؛ و با یک فکر دیگر، که گذشته و آینده ست، یک فکر دیگر که واکنش است، ارزش ذاتی این لحظه

را زیر پا می کنید! می توانید شناسایی کنید که من از جهان بیرون، برای خوشبختی و زنده بودن و برای هویت خودم،

چیزی نمی خواهم.



در اولین قدم، شما می توانید همه توقعات تان را از همه افرادی که می شناسید، به صفر برسانید. اصلاً این، زندگی شما را تغییر می دهد. شما می توانید شناسایی کنید که این قضاوت کردن شما، پشت اش هویت خواستن و زندگی خواستن و خوشبختی خواستن از جهان بیرون است و مخصوصاً از آدم ها.

شناسایی می کنید که این کار، غلط است. برای اینکه تا قضاوت می کنید، شما توی ذهن هستید، تا توی ذهن هستید، هشیاری جسمی خواهید داشت.

هشیاری جسمی دارید، هشیاری بی فرم خدایی را نخواهید چشید. بنابراین روی خوشبختی و روی زندگی را نخواهید دید.

شما کدام را می خواهید؟

## 8

بیشتر مردم، با حالت اشکال شروع می کنند. یعنی ما با من ذهنی، شروع می کنیم مثلاً "به گنج حضور گوش کردن، کلی اشکال داریم، کلی سوال داریم، کلی جواب می خواهیم." اینطوری ست قضیه؟

شما "اینطوری ست قضیه؟"

شما فکر می کنید که با سوال و جواب کردن توی ذهن، یعنی توی ذهن باشید، خوب واضح است هر کسی توی ذهن است، پر از مسئله ست، تقریباً با هر کسی مسئله دارد، برای اینکه از هر کسی حس جدایی می کند.

حس جدایی می کند، یک من دارد، او هم یک من دارد، این لحظه شما را من من می بینم، این لحظه زندگی را در شما نمی بینم، شما را بصورت جسم می بینم، خودم هم جسم هستم، می خواهم از شما استفاده کنم، برای رسیدن به چیزی در آینده که خوشبختی در آن است، یعنی شما را بصورت وسیله و جسم می بینم، می خواهم ببینم: چکار می خواهی برایم بکنی که به خوشبختی برسم، می خواهی همسرم باشی، می خواهی بچه ام باشی...

چرا این لحظه ما به بچه مان نگاه می کنیم، می گوئیم که: حالا تو می خواهی دکتر شوی، مهندس شوی یا نه؟ می خواهی ما را سربلند کنی؟ چرا؟

برای اینکه این آدم را من تبدیل کردم به جسم، چون خودم از جنس جسم هستم، می خواهم توقع داشته باشم که تو به من هویت دهی، برای اینکه اگر تو دکتر شوی پول زیاد درآوری، می گویم من نقش پدری ام را خوب بازی کردم: نگاه کن، تو را دکتر کردم، پول دار کردم، افتخار می کنم، از آن افتخار هویت می گیرم، زندگی می گیرم، خوشبختی می گیرم.

"اینها غلط است!، این ما را توی ذهن نگه می دارد و پر از اشکال می شویم."

\*

حالا مردم می خواهند شما این سوالات شان را جواب دهید، اشکالات شان را جواب دهید؟، مولانا ببینیم چه می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷

گر شوم مشغول اشکال و جواب

تشنگان را گی توانم داد آب

گر تو اشکالی بگلی و حرج

صبر کن الصبر مفتاح الفرج.



اگر من مشغول اشکال و جواب شوم، کی می توانم به تشنه گان آب دهم!

آب چیست؟، آب عشق است، آب لطافت است، آب ارتعاش زندگی است، آب برکت زندگی است از " آنطرف " می آید، آب حیات است. اما اگر تو پر از اشکالی:

گر تو اشکالی بکلی؛ و حَرَج

حرج یعنی تگنا، تگنا همین حالت ما توی ذهن است، با همه دعوا داریم، ما کلی گرفتاری داریم در خانواده، زن از شوهرش، شوهر از زنش، هر دو از بچه، با دوستان، با همسایگان، با همه ما گرفتاری داریم، چرا؟

جا برای هیچکس نداریم، پر از تگنا هستیم، جا برای هیچی! برای چه؟

برای اینکه توی ذهن ما یک سری الگو داریم، هیچکس توی آن الگوها نمی گنجد، این الگوها من درآوردی است.

اما می گوید: پر از اشکالی. البته ما وقتی شروع می کنیم، یک من ذهنی رشد کرده، مثلاً " یک آدم سی ساله، با من ذهنی بعضی موقع ها خشن و سرکش، به حرف هم گوش نمی کند، خُب این پر از اشکال است و تگنا.

می گوید: تو اینقدر سوال نکن، اینقدر اشکال نداشته باش، ...

برای اینکه شما جواب سوالات را اگر در ذهن بگیرید، بدردتان نمی خورد. چرا بدردتان نمی خورد؟

برای اینکه آن مسائلی که آنجا ایراد شده، به این علت بوده که شما از خرد زندگی بی بهره بوده اید. من ذهنی چکار کرده، یک سری باورها از این گرفته، عقاید از آن گرفته، یک سری از آن یکی گرفته، اینها را جمع کرده، هیچکدام به هم نمی خورد، حالا یک چیزی درست کرده، یک سری الگوها، بیشترش شرطی شدگی است، باورهای دیگران است، این باورها با هم نمی خورند، یعنی هیچ چیز خلاق، ... چطور درخت سیب از خاک و زمین برکت می گیرد و غذا می گیرد، ریشه ما باید روی زندگی باشد، از آنجا باید بیاید بگوید چکار کن.

حال یک کسی شروع می کند پر از اشکال است، باید صبر کند، صبر کند.

ما به این صحبت ها گوش می کنیم، صبر می کنیم، به صحبت های مولانا گوش می کنیم، این لحظه را می پذیریم، پذیرش وضعیت این لحظه، ما را از جنس همان هشیاری قبل از آمدن به جهان می کند.

این لحظه را می پذیریم، فرم این لحظه را می پذیریم، صبر می کنیم، پرهیز می کنیم.

امروز می گوئیم قضاوت نکنید، قضاوت شما را در ذهن نگه می دارد. صبر را یاد گرفتن خیلی ساده است: **9**

شما می گوئید: من فرم این لحظه را می پذیرم، اتفاق این لحظه را می پذیرم، وضعیت این لحظه، را می پذیرم، با عجله نمی رویم به آینده. در آینده خبری نیست، فهمیدم آینده، فکر است.

این شناسایی، شما را در این لحظه مستقر می کند.

شما می گوئید زندگی در این لحظه است، من وضعیت این لحظه را می پذیرم، صبر می کنم. لحظه بعد می آید، به صورت این لحظه، آن را هم می پذیرم، دارد خرد زندگی از من عبور می کند، خرد زندگی اشکالات شما را حل خواهد کرد،

درست خواهد کرد، عجله نکنید که ,, جوابی پیدا کنم! ,,

کی عجله می کند؟، من ذهنی.

آیا زندگی هم عجله دارد؟، نه.



در غزل داریم می گوید پهلوان کاهلان، پهلوان تنبلان. تنبلی که پر از انرژی ست، پر از حرکت است، برای اینکه زندگی از جنس سکون است، تنبل است، وقتی در شما به کار می افتد، به حرکت تبدیل می شود، به ارتعاش تبدیل می شود، به عشق تبدیل می شود، نوسان می کند، به شما حرکت می دهد. بله؛ ولی عجله ندارد. ریتم خودش را دارد. شما هم: هر موقع عجله می کنید، از جنس من ذهنی می شوید. از جنس نازندگی هستید.

هر موقع صبر می کنید: صبر، کلید است، صبر، سکون است، این لحظه شما می گوید صبر کلید گشایش است، کلید رستگاری ست، کلید رهایی من همین صبر است.

اما کسی که پر از اشکال است نمی تواند صبر کند، با عجله می رود آینده، آنجا زندگی را پیدا کند!

پس، صحبت از قضاوت کردیم، قضاوت از جنس ذهن است، مولانا دارد می گوید که:

شما بیایید پرهیز کنید، هر چیزی که شناسایی می کنید که شما را توی ذهن گیر می اندازد، اصرار نکنید، مثلاً "چند تای آن را گفتیم:

یکی آن قضاوت بود.

یکی گذشته و آینده به صورت فکر بود.

یکی واکنش بود.

اینجا می گوید که: نگاه کن، دل شما مثل جنگل است، در جنگل چه پیدا می شود؟، شیر و گورخر.

گورخر، معنی این لحظه، از زندگی می رسد، زندگی شیر فکر است، می خورد آن را.

ذهن ما مثل یک حیوان درنده، که اینجا اسمش را گذاشته شیر، می بلعد، با ولع. شما به خودتان نگاه کنید، خودمان را می گذاریم زیر نورافکن، خودمان را داریم نگاه می کنیم، شما هم خودتان را باید ببینید، می بینید که ذهن شما، هر معنا، هر بسته زندگی که الان می رسد، می گیرد و آن را می بلعد. دل شما جنگل است:

احتمًا کن احتمًا ز اندیشه ها

فکر شیر و گور و دلها بیشه ها

شما پرهیز کن، احتمًا یعنی پرهیز، پرهیز کن از اندیشه های ، من ، دار. اندیشه بی ، من ، کی صورت می گیرد؟

وقتی شما این فضا را در زیر فکرها باز کردید، اندیشه بی ، من ، در آن فضا، در ذهن، بوجود می آید.

اندیشه بی ، من ، اندیشه خوبی ست، برای اینکه این ذهن شما، بعنوان یک ابزار، در خدمت زندگی درآمده الان.

شما اینجا ایستاده اید، عبور برکت زندگی و انرژی را می بینید و تماشاگر هستید. وقتی پرهیز می کنید از اندیشه ها، می گوید که: دل شما مثل جنگل است، در جنگ چه پیدا می شود؟، شیر و گور.

10

وقتی دیگر شیر به گور خر رسید، دیگر گور خر نمانده که!، گور خر معناست.

شما اگر پرهیز نکنید از اندیشه ها، همین اندیشه هایی که الان گفت، اینها همه اندیشه ست:

گذشته اندیشه ست.

آینده اندیشه ست.

واکنش اندیشه ست.



قضاوت اندیشه ست.

اینکه ما میل داریم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، این اندیشه ست.

شما خودتان را با دیگران مقایسه می کنید، حس حسادت می کنید، هر جا حس حسادت و خشم به شما دست داد، بدانید که خودتان را به جسم تبدیل کرده اید، یکی دیگر را هم به جسم تبدیل کرده اید، این دو تا را با هم مقایسه کرده اید و پایین درآمده اید!

خُب این حس حسادت به شما چه می گوید؟

می گوید شما باید پرهیز کنید از منشاء این کار. منشاء این کار، مقایسه بود. دارد به شما می گوید که:

اینکه شما زندگی را با زندگی، مقایسه می کنید، غلط است. شناسایی کنید، پرهیز کنید از این کار. شما می توانید پرهیز کنید، می دانید چطوری می توانید پرهیز کنید؟

الآن فرض کنید یک فکر می آید سر شما، فرقی نمی کند چه فکری، الآن اینجا صحبت فکر مقایسه ای را کردیم، شما خودتان را مقایسه می کنید با یکی؛ یا می گویند: „ من از همه بهترم، مثل من آدم پیدا نمی شود، از هر لحاظ، سَرَم!؛ یا نه، می گویند من زیاد ارزشمند نیستم، خیلی از مردم هستند که از من بالاترند ..

اینها، فکرهای مقایسه ای اند. شما خودتان را تبدیل کرده اید به جسم، می توانید خودتان را با یکی دیگر مقایسه کنید، " این غلط بوده از اول "؛ ولی حالا شما این فکر را نگاه می کنید، آن کسی که نگاه می کند و ناظر این فکر است، زیر فکر است، این فکر نیست دیگر، آن زیر اصل شماست. اگر آن باز نشده بود و ناظر این فکر نبود، شما اوضاع را نگاه نمی کردید، شیر فکر، گورخر را خورده بود!

گورخر اگر شیر بیفتد، که دیگر گورخر نمی ماند!، ما می خواهیم بگوییم که شما باید گورخر ها را نگاه دارید. چه جوری؟، وقتی تماشا می کنید ذهن تان را، در ذهن تان دیگر .. من .. نیست. پرهیز کنید. داریم می شناسیم عواملی را که ما را در ذهن نگه می دارد، شما قلم و کاغذ بردارید، بگویید: ، چه چیزهایی هست که من الآن می بینم که من انجام می دهم و مرا در ذهن نگه می دارد؟، می خواهم از اینها پرهیز کنم ،،

شما می توانید پرهیز کنید، برای اینکه متوجه می شوید که آن کسی که به شما دستور می دهد، یک چیز توهمی ست، ذهن است؛ و شما فرمانده هستید.

مطلبی از مثنوی می خوانم، که می گوید شما بنا و ساختمان ساز هستید:

حاکم اندیشه ام محکوم نی.

شما حاکم اندیشه ای. حالا هر عادت بدی را شما می توانید ترک کنید. شما اندیشه تان را می بینید، فکرتان را می بینید، می خواهد شما را بکشد، شما اندیشه تان را می بینید، فکرتان را می بینید، می خواهد شما را بکشد، شما قوی تر از آن هستید، شما بنا هستید، آنها آجر هستند، چطور آجر بنا را می کشد، تمام قالب های فکری شما آجرند و شما بنا هستید، می خواهید ساختمان بسازید، می خواهید طرح های مختلف بسازید، می خواهید چیزی بسازید، یک فکری درست کنید، شما بنا هستید، شما حاکم اندیشه هستید، این از پرهیز می آید.



پرهیز از هم هویت شدگی، پرهیز از اینکه نگذارید شیر شما را بخورد. دل شما، می گوید یک جنگل است. الان جنگل است، برای اینکه ذهن ما شده دل ما!

امروز دوباره مولانا صبر را مطرح کرد، صبر پذیرش اتفاق این لحظه؛ و عبور انرژی، بارها گفتیم، دوباره می گویم: شما وقتی فضای زیر فکرها را باز کردید، این خرد زندگی از شما عبور می کند و اتصال برقرار می شود، اتصال موقعی برقرار می شود، ... این چیزی نیست که شما باید سواد بالایی داشته باشید، نه، اگر تمرکز شما در اینجا باشد و روی کاری که انجام می دهید، اتصال شما با زندگی، برقرار شده.

انرژی خرد زندگی، عشق زندگی، لطف زندگی از شما عبور می کند و شما تماشاگر هستید. شما قضاوت نمی کنید، قضاوت فوراً! شما را می برد به ذهن، قطع می کند. شما بد و خوب نمی کنید، شما چراغ این قاضی نیستید:

من نورم را می اندازم، این نور دارد رد می شود به جهان، کاری ندارید یک تعداد آدم ها درخت ها را می بُرنند، شما فقط درخت می کارید، چون اگر شما با آنها ستیزه کنید، از درخت کاشتن می مانید، چراغ تان خاموش می شود، همینکه شما قاضی شدید، چراغ خاموش می شود، شما بگویید:

وظیفه من این است که چراغ را روشن نگه دارم، کاری ندارم مردم چه می گویند و چکار می کنند. چون در نور این چراغ است که مردم می توانند ببینند. آیا مردم شعور دارند؟، بله.

مردم می توانند تشخیص دهند؟، بله. من باید به آنها بگویم تشخیص دهید؟، نه.

من این چراغ را روشن نگه می دارم، فحش هم بدهند، چراغ را روشن نگه می دارم، تعریف هم کردند، جدی نمی گیرم. چراغ را روشن نگه می دارم، من کارم همین چراغ روشن کردن است.

**11**

می گوید: شما این پرهیز را دست کم نگیر!.

احتمالها بر دواها سرورست

زانک خاریدن فزونی گرسنت

گر، کچل، همین من ذهنی ست. چه داریم می گوئیم ما؟، چه می خواهیم بگوئیم؟

می خواهیم بگوئیم که: شما یک کارهایی نباید بکنید که، ذهن تان هی تحریک شود. مثل سر کچل را می خارانی، خارشش بیشتر می شود، یک فکر را تحریک می کنید، این فکر، دو تا فکر دیگر هم از آن تو در می آورد.

یک فکر ,, من ,, دار می کنید، سه تای دیگر چسبیده به آن، می آید بالا. حالا دنبال آن کارها را می گیریم ما.

ساعت سه و نیم بعد از نصف شب، خواب مان نمی برد برای اینکه یک کسی چیز خیلی بدی به ما گفته یا می خواهد ضرر بزند؛ یا ... یکدفعه می بینید که چیزهای دیگری را هم یادمان می اندازد:

,, فلان کس هم سه سال پیش، این کار را کرده بود، ده سال پیش آن کار را کرده بود ,, کچلی ست، می خرید، بیشتر می خارد.

اما اگر پرهیز می کردید؛ و شناسایی می کردید که این جنون است که من ساعت سه و نیم بعد از نصف شب، راجع به گذشته یا آینده دارم فکر می کنم، این فکر است، این فکر را که می کنم، فکرهای دیگر را مثل حس خارش سر کچل، آن

یکی ها را هم تحریک می کند، برای اینکه خاریدن گر، سبب فزونی آن می شود. یعنی چه؟





یعنی اگر شما بخواهید هی فکرها را تحریک کنید، که ما می‌کنیم، از این ذهن نمی‌توانیم بیرون بیاییم. ما همینطوری که نمی‌توانیم فقط فکرها را تکرار کنیم:

«بله، آدم باید از ذهن متولد شود»، این یک فکر است، اینکه شما باید بدانید آدم باید از فکرش متولد شود، اسمش تولد ثانویه است، این زائیده شدن نیست که!

اینکه شما می‌گویید فضای وحدت وجود دارد و تمام ادیان انسانها را می‌خواهند به آن فضای وحدت ببرند و دین من هم می‌خواهد این کار را بکند، این که نشد!، تو حرکت کردی رفتی آنجا، باید عملاً "حرکت کنی بروی" آنجا، آنجا زنده شوی! عملاً. تو باید بکنی.

یکی از راههایش، پرهیز از تحریک فکر است: احتمالا بر دواها سرورست.

دواها چه هستند؟، دواهای این جهانی، یکی می‌گوید این کار را بکن، یکی می‌گوید آن کار را بکن، یکی می‌گوید این کتاب را بگیر بخوان، ...

دوا از جنس فکر است. یکی می‌آید به شما می‌گوید: برای اینکه این فکر را ساکت کنی، این فکر را بکن، آن یکی هم می‌گوید نه، این فکر را بگذار کنار، این فکر را بکن، اینها دواست، دواي فكري ببرد شما نمی‌خورد. شما می‌خواهید ساکت کنید ذهن را، بخارید، بدتر می‌شود.

بنابراین، یک قلم و کاغذ برمی‌دارید، می‌گویید من می‌خواهم خودم را زیر نورافکن قرار دهم، ببینم چه چیزی مرا در ذهن، نگه می‌دارد. مولانا می‌گوید:

احتمالاً اصل دوا آمد یقین

احتمالاً کن قوت جانت ببین.

12

پس، احتمالاً اصل دواست، یعنی پرهیز اصل دواست.

پرهیز از دواهای فکری، پرهیز از الگوهای فکری، اصل دواست یقیناً. شما پرهیز کن و قوت جانت ببین. تمثیل می‌زند: بجای اینکه دوا بخوری، پرهیز کن. حالا من نمی‌دانم تا چه اندازه این در پزشکی صادق است؛ ولی می‌گویید جانت قوت دارد، شما پرهیز کن، یکدفعه می‌بینید که سیستم دفاعی بدن، بدن تان را سالم کرد.

پس ما کارهایی می‌کنیم که اول نباید آن کارها را بکنیم؛ و آنها را باید ترک کنیم.

شما باید در مورد خودتان بشناسید:

اگر شما خودتان را زیر نورافکن قرار دهید، خواهید شناخت.

اگر شما دیگران را زیر نورافکن را دارید، حرف تان راجع به دیگران است، هیچ موقع نخواهید شناخت.

یکی از دواها می‌دانید چیست؟، می‌گوید: «تو بیا رفتارت را عوض کن، من عوض می‌شوم، من خوشحال می‌شوم، من خوشبخت می‌شوم، من اگر این آدم را عوض کنم، خوشبخت می‌شوم، کارهایی که این آدم می‌کند، مرا عصبانی می‌کند»، ما وقتی با یکی دعوا داریم، حداقل هشتاد درصد تقصیر با ماست، برای اینکه ما فضا را در زیر باز نکردیم.

یکی از دواها می‌دانید چیست؟

ما امروز، واقعا روی آن تأکید می‌کنیم: مسئولیت است.



مسئولیت در مورد فضای درون؛ و حفظ پاکی آن با شماست.

شما نمی توانید خودتان را از زیر نورافکن بیآورید بیرون، دیگران را روشن کنید، به آنها نگاه کنید و توقع داشته باشید، از آنها برنجید، رنجش ها را دل تان قرار دهید، انرژی مسموم در خانواده ساطع کنید، همه را مسموم کنید، به هر که می آید درد بدهید، آدم ها را نیاز داشته باشید برای اینکه درد ایجاد کنید، آن موقع بگویید من مسئول نیستم، شما مسئول تمیز و پاک داشتن فضای درون خودتان هستید، شما مسئول هستید، شما قبول کنید که باید درون تان را پاک نگه دارید. هیچکس این مسئولیت را ندارد، اگر این را نپذیرفته آید، اگر هنوز نورافکن تان رو به دیگران است، اگر دیگران را ملامت می کنید، شما سم در جهان پخش می کنید، از جمله در خانواده.

شما نمی توانید بعنوان مادر، بنشینید آنجا، پر از رنجش و کینه کهنه باشید و سم پخش کنید، بگویید „ او کرده، به من ظلم کرده „، نمی توانید، نور افکن را بگذارید روی خودتان، بگویید من مسئول هستم، الان یک جارو برمی دارم همه را جارو می کنم، می ریزم دور. اندرونم را تمیز نگه می دارم و از این لحظه به بعد هم تصمیم می گیرم که نگذارم هیچ موقع درونم کثیف شود، برای اینکه اگر رنجش، دل ام شود، از اینجا انرژی بد ساطع خواهم کرد که همه را مسموم خواهد کرد.

**13**

\*

دوباره چند تا مطلب از مثنوی برایتان می خوانم تا بدانید که فقط حس های معمولی و قضاوت نیست که بدرد می خورد، آن چیزی که در زندگی بدرد ما می خورد برای زندگی کردن و برای خوشبختی و حس خوب، فضایی ست که زیر فکرهای ما باز می شود و شما فقط این را بصورت باور و فکر درنیآورید، باید عملاً " آن فضا را باز کنید. مولانا چه می گوید؟، می گوید که:

اگر فقط هشیاری جسمی دارید، در اینصورت فکر به شما سلطه دارد، درحالتی که اصل ما جدا از فکر است و مسلط به فکر است و به شما می گوید که اگر شما غم پیشه هستید و دل تان زخمی شده، بدانید که فکرها به شما مسلط اند، چرا فکرها به شما مسلط شده اند؟

بخاطر همین در ذهن بودن. اگر شما در ذهن زندگی می کنید، فکرها به شما مسلط اند، اگر از ذهن زائیده شدید، فضا را در زیر باز کردید، در این صورت، ذهن شما ساده شده، اگر هم کاملاً " ساده نشده، شما فکرتان را تماشا می کنید، فکر نمی تواند به شما مسلط باشد، می دانید که این فکرها آجرهای شما هستند، شما بنا هستید. سریع برایتان می خوانم:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۱

مر دلم را پنج حسّ دیگرست

حسّ دل را هر دو عالم منظرست

می گوید: دلم، پنج تا حس دیگر دارد غیر از این پنج حسی که شما می شناسید، این حس دل، به هر دو عالم نگاه می کند، هم به جهان مادی نگاه می کند، هم به جهان معنوی. هم آگاه به فضای یکتایی این لحظه ست، هم از جنس این لحظه ست، هم به جهان نگاه می کند.

ما در ذهن چکار می کنیم؟، فقط به جهان نگاه می کنیم، برای اینکه هشیاری جسمی داریم!.



هر که فقط هشیاری جسمی دارد، باید بداند که فکر به آن مسلط است و این آدم غم پیشه ست، نمی تواند آزاد باشد. مولانا توضیح می دهد:

تو ز ضعفِ خود مکن در من نگاه

بر تو شب بر من همان شب چاشتگاه

چاشتگاه یعنی صبح زیبا، روشن. ضعف، از پایگاه من ذهنی ست. من ذهنی پایگاه ضعف دارد.

می گوید تو از پایگاه من ذهنی نگاه می کنی، مرا تصویر می بینی، سایه مرا می بینی، اصل مرا نمی بینی!.

همینطور هم هست، ما به یکی نگاه می کنیم، مجسمه می بینیم، چون خودمان تصویر ذهنی هستیم!.

اما، می گوید من به این جهان هم نگاه می کنم، این جهان را بهشت می بینم، چرا ما این جهان را اینقدر زشت می بینیم؟

برای اینکه درون ما زشت است، برای اینکه فقط حس های معمولی و قضاوت داریم!.

بر تو زندان بر من آن زندان چو باغ

عین مشغولی مرا گشته فراغ

پای تو در گل مرا گل گشته گل

مر ترا ماتم مرا سُور و دهل

می دانی چرا جهان به تو زشت دیده می شود؟، برای اینکه از ذهن ات نگاه می کنی.

ما در جدایی ذهن، زندانی شده ایم، با هیچکس نمی توانیم تماس عشقی برقرار کنیم، آنجا تنها توی زندان ذهن مان هستیم.

می گوید: تو زندان می بینی، من باغ می بینم. چرا؟

برای اینکه اگر فضای زیر فکر هایتان باز باشد، شما آن فضا و آن هشیاری باشید که اول بودید، اگر از ذهن، زائیده شدید،

در آن صورت، ذهن تان جهان را چه جوری نشان می دهد؟

با زیبایی اندرون خودتان، با زیبایی خدایی خودتان همه چیز زیبا دیده می شود.

ما از ذهن که نگاه می کنیم، فقط با ذهن نگاه می کنیم، همه چیز را بد می بینیم، همه چیز را می خواهیم عوض کنیم، انتقاد

داریم. دلیل انتقاد، دلیل عیب جویی و عیب بینی ما همین است دیگر!، حقیقتاً "عیب می بینیم، برای اینکه فکر می کنیم

این قالب های کوچولوی ما، قالب هایی اند که باید همه جهان را توی آن جا داد!، نه مردم، یک عده ای، البته تعداد کمی،

می خواهند این صحبت های مولانا را در قالب های کوچولوی خودشان جا دهند، "نه، ما اینها را می خوانیم که خودمان

را درست کنیم، نه اینکه اینها را در قالب های ذهنی خودمان بزور جا دهیم، بعد هم که جا نمی شوند، می گوئیم اینها

مزخرف اند!"

نه، ما باید خودمان را عوض کنیم. عین مشغولی تو، ما مشغولیم!، این، مشغول است!، برای من فراق است.

## 14

برای اینکه حتی به کارهای این جهان می رسم، "زنده به حضور" هستم.

برای اینکه هیچکدام از اینها مرا کاملاً به خودش جذب نمی کند.

ولی انسانهایی که توی ذهن زندگی می کنند، چنان هم هویت می شوند با چیزها، که عین آنها می شوند، از جنس فکر می

شوند، بنابراین مشغول هستند، دائماً مشغول فکر هستند، پای شان هم در گل است. اما می گوید:



این گلی که تو توی آن گیر کردی، برای من گل است؛ و این جهان که برای تو ماتم است، که برای من ذهنی ماتم است، اینجا عروسی و جشن است.

حالا چه یاد می گیری، چه شناسایی می کنی اینجا؟

شناسایی اینکه: اگر شما جهان را بد می بینید، زشت می بینید، پر از عیب می بینید، در درون شماست. شما پس در ذهن زندگی می کنید.

امروز صحبت کردیم چند تا چیز را، حداقل آنها را شما در خودتان جستجو کنید، ببینید در شما هست؟، شما این کارها را می کنید؟؛ یا از این کارها پر هیز می کنید.

در زمینم با تو ساکن در محل

می دوم بر چرخ هفتم چون زحل

همنشینت من نیم سایه منست

برتر از اندیشه ها پایه منست

می گوید: در اینجا من نشسته ام پیش تو، این جسم است، هم اینجا پیش تو نشسته ام، هم در آسمان می دوم.

یعنی چه؟، یعنی هم جسم دارم، هم فضای لایتناهی هستم، هر دو با هم. در همان بیت اول گفته:

کسی که به حضور زنده ست، دو تا هشیاری دارد، یکی هشیاری بی فرم. این هشیاری بی فرم را شما می خواهید، در آنجا گفت که: نگذار این گورخر، این گورخر، گورخر معنی ست این!، شیر بخورد!، شیر، ذهن است، شما نگذارید همه را بخورد، اینطوری نباشد که شما این لحظه هر چه که از زندگی می رسد، سرمایه گذاری کنید بگذارید توی ذهن تان، ذهن با ولع بخورد!

دیدید ما چطور با ولع فکر می کنیم!، چکار کنیم؟

ذهن را ساکت کنیم.

قضاوت نکنید، ذهن ساکت می شود.

به آینده نروید، آینده را از این لحظه مهم تر ندانید، بدانید و شناسایی کنید که زندگی در آینده نیست، زندگی در این لحظه ست، آینده اصلاً" مهم تر از این لحظه نیست، عجله نکنید به آینده رفتن، هر کسی می آید جلوی تان، این را پله نکنید، وسیله برای رسیدن به آینده نبینید، برای اینکه کسی که می آید پیش شما در این لحظه، جزو این لحظه ست، اگر شما این لحظه را وسیله برای رسیدن به آینده می بینید و زندگی را در آینده می دانید، این آدم را هم وسیله می بینید، چون این آدم در این لحظه آمده.

شما دقت کنید به این موضوع.

بیشتر خشم ما با آدم ها این است که آدم ها در این لحظه می آیند و ما هم از این لحظه، ناراضی هستیم، عجله داریم برویم به آینده و این آدم باید وسیله باشد، پله کان باشد پایمان را بگذاریم روی آن!؛ و پله کان خوبی نیست.

برای همین است که ما همه را تقریباً" پله کان می بینیم، اینها پله کان های خوبی نیستند که ما را به زندگی برسانند!

،، من از همه شان خشمگین ام ،، " آخر این درست است؟، اینها شناسایی ست "



می گوید که: تو تصویر ذهنی داری، فقط هشیاری جسمی داری، به من که نگاه می کنی، مرا هم تصویر ذهنی می بینی، این تصویر ذهنی، سایه من است، آن " من " نیستم، مقام من بالاتر از اندیشه هاست، برتر از اندیشه ها، پایه من است. **15** آیا ما این را شناسایی کردیم که مقام هر انسانی، هر کسی در حضور ما، هر کسی ما می بینیم، زندگی ست و دو قسمت دارد:

**یکی** آن تصویر ذهنی ست که ذهن ما نشان می دهد که یک سری صفات را روی هم جمع کرده و اسمی روی آن گذاشتیم، **یکی** هم زندگی اش است که اصل اوست.

شما زندگی باشید، زندگی اش را می بینید، نه فقط این اندیشه را. حالا خودش را می گوید:

زانک من ز اندیشه ها بگذشته ام

خارج اندیشه پویان گشته ام

ما این را می فهمیم. شما باید از اندیشه ها بگذرید، شما باید بدانید و شناسایی کنید، از هیچ اندیشه ای زندگی در نمی آید. هر چیزی که به شما ارائه می شود بصورت اندیشه ست، هیچ کدام از اینها زندگی ندارند، اینها خدا نیستند، اینها زندگی نیستند، این را شناسایی می کنید؟

بنابراین: هیچ کدام از اندیشه های ما اهمیت خاصی ندارند، جدی نیستند، همینطوری توی ذهن یک اندیشه پیدا شد! گفت: در ذهن، شیر و گور پیدا می شود، همیشه هم توی ذهن، اندیشه خواهد بود؛ ولی شما می گوید که من خارج از ذهن، خارج از اندیشه هستم، خارج از ذهن پویان گشته ام، بعد هم می گوید: من الآن نگاه می کنم، این ذهن که قبلاً " بر من حاکم بود، الآن من بر آن حاکم.

حاکم اندیشه ام محکوم نی

زانک بنّا حاکم آمد بر بنا

زانک بنّا حاکم آمد بر بنی، بر بنا، من حاکم اندیشه هستم، محکوم اندیشه نیستم. شما نگاه کنید، عجله نکنید، نگذرید. عجله برای رفتن به آینده، مال من ذهنی ست، این عجله شما را در ذهن تان نگه می دارد، شما یک بیت را بگیرید، سه روز روی آن باشید، عجله نکنید، ببینید از آن چه در می آید؟، چه می گوید؟ حاکم اندیشه ام محکوم نی؟!.

ولی تا حالا اندیشه بر من حاکم بوده، الآن هم هست؟، اگر شما اندیشه هایتان را جدی می گیرید، بله هست. شما قبول دارید که شما بنّا هستید و اندیشه اجر است و این بنایی ست که شما می سازید؟؛ یا نه، شما فکر می کنید که اندیشه شما را می سازد!.

این چیزهایی که از دیگران یاد گرفته اید، از گذشته گان به ما رسیده، اینها مهم اند؟، مهم اند به عنوان علامت راهنما، ما این را برای چه می خوانیم؟، این، به خودی خود چیز مقدسی نیست؛ اما چون اشاره می کند به فضای یکتایی، اشاره می کند به زندگی، اشاره می کند به اصل شما؛ و شما شناسایی می کنید که این ذهن جای من نیست، من از اینجا باید بیرون بپریم، به این علت، این مفید است، به خودی خود نه، به خودی خود، این هم یک اندیشه ست.



چه چیزی مقدس است؟، فضای یکتایی که در درون شما باز می شود، آن، مقدس است، فقط آن مقدس است. چرا آن مقدس است؟، آن، خود خداست. گفت:

یک قیصر آمده، خود امپراطور آمده، آن پیل بی خواب، زندگی که نمی خوابد، خدا که نمی خوابد، خودش آمده در شب، شب فضای بی فرمی ست و یکدفعه در همین شب، هندوستان را دوباره به خواب دیده، یعنی زندگی را شما در حالیکه زنده هستید، توی فرم هستید، انسان دوباره حس کرده، دیده، درست همان موقع که پیش خدا بوده، مثل آن است، منتهی الان هشیارانه ست، پس می گوید شما خود خودش هستید، شما حاکم بر همه چیز هستید.

16

حاکم بر اندیشه هستید، حاکم هستید که هر چه که دل تان می خواهد بسازید و تمام فکرهای خودتان را خودتان تولید کنید، از کسی هم تقلید نکنید؛ و می دانید که تقلید مال من ذهنی ست، هر کسی که توی ذهن زندگی می کند، مقلد است.

مثال زدم: بارزترین نوع تقلید این است که شما داد بزنید، من هم از شما تقلید کنم، من هم داد بزنم.

واکنش یک تقلید است؛ ولی شما می گوید این یک اندیشه ست، این الگوی واکنش، یک الگوست، یک اندیشه ست. کی حاکم است به من؟، من من !!.

کی حاکم بر من عادت ماست؟

کی حاکم بر اعتیاد ماست؟، من من !!.

اعتیاد چیست؟، کف فکر. کی فکر را می سازد؟، من من !!.

آیا فکر بر من مسلط است؟، نه، من بر فکر مسلط ام.

فکر می تواند مرا بکشد؟، نه، برای اینکه من حاکم بر آن هستم.

زانک بنّا حاکم آمد بر بنا. حالا می گوید:

جمله خَلْقَان سُخْرَه اندیشه اند

زان سبب خسته دل و غم پیشه اند

حالا شما می دانید که چرا دل تان زخمی ست و پیشه تان غم است، اگر هست.

اگر ما غم پیشه هستیم، شغل ما غم خوردن است و دل مان زخمی ست و پر از رنجش هستیم، دل مان شکسته، مظلوم واقع شده ایم، به ما ظلم شد، از کجاست؟

برای اینکه شما تحت سلطه اندیشه هستید. پس شما اصل خودتان را نشناخته اید.

اصل شما چیست؟، فضای زیر فکرها. اصل شما همین هشیاری ایزدی بود که آمده جذب ذهن شده، از ذهن برگشته روی خودش قائم شده، یعنی از ذهن زائیده شده. اگر هم تا حالا نشده، پس شما خسته دل و غم پیشه هستید.

چرا خسته دل و غم پیشه هستید؟

برای اینکه توی ذهن هستید، آیا می شود آدم توی ذهن زندگی کند، خسته دل و غم پیشه نباشد؟، نه نمی شود. برای اینکه از این خسته دلی، دل زخمی و غم پیشه گی بیرون بیآید، چکار باید بکند؟

باید فضای ذهن را بگُل، ترک کند.

باید پرهیز کند از واکنش، از هجوم آوردن به آینده.



در آینده فقط مرگ هست، چیز دیگری نیست، زندگی در این لحظه ست، شما نورافکن را روی خودتان می گذارید، عجله خودتان را می بینید، هر لحظه دیدید عجله می کنید بروید به آینده، همین جا بایست. تکان نخور. ذهن ساکت می شود. ذهن ساکت می شود.

من ذهنی در مقابل این لحظه نمی تواند بایستد، مگر شما بروید از آن طرف به من ذهنی کمک کنید، من ذهنی نمی تواند با خدا بجنگد مگر شما نیروی ایزدی را سرمایه گذاری کنید توی ذهن؛ و منیت تان را بگویید بیا با خدا بجنگ. بیچاره می شوید، نکنید این کار را.

حالا ما آن فوت و فن های ذهن را یاد گرفتیم، مولانا می گوید من عمداً خودم را به اندیشه می دهم:

قاصدا خود را باندیشه دهم

چون بخواهم از میانشان بر جهّم

شما می توانید این کار را بکنید؟

بگویید من عمداً خودم را وارد ذهن می کنم تا با مردم با زبان خودشان صحبت کنم، اگر بخواهم می جهّم.

شما می توانید بجهید؟؛ یا گیر کرده اید توی ذهن؟

پایین می گوید اینها صفات بسیار سطح پایین دارند:

من چو مرغ اوجم اندیشه مگس

گی بُود بر من مگس را دست رس

قاصداً زیر آیم از اوج بلند

تا شکسته پایگان بر من تَنند

من مثل عقاب ام، توی اوج، بالا، پرواز می کنم.

آیا ما هم می توانیم؟، همه ما این استعداد را داریم، همه ما، همه ما هشیاری ایزدی هستیم، آمدیم جذب ذهن شدیم، الآن شما متوجه می شوید که جذب ذهن هستید، توی ذهن هستید و می دانید که این ناحیه، ناحیه خطرناکی ست، زمین مین گذاری شده ست، پای تان را در جایی می گذارید که مین منفجر می شود، یعنی در همانجا به یک کسی با منیت تان حرفی می زنید و او منفجر می شود، واکنش نشان می دهد، به آن یکی چیزی می گویید، ... دائماً هم توی غم و غصه و رنجش و درد و کینه و حسد هستید، دائماً با این چیزهای منفی دست به گریبان.

" این زندگی درست نیست "

شما الآن متوجه می شوید که مرغ اوج هستید و این فکرها مگس است و مگس نمی تواند به شما دسترسی پیدا کند، مگس نمی تواند اوج بگیرد مثل عقاب.

17

من عمداً از آن بالا می آیم پایین، تا کسانی که شکسته پا هستند به من تَنند، با من حرف بزنند، با من قاطی شوم.

چون ملالم گیرد از سُفلی صفات

بر پَرَم همچون طیور الصّافات

اگر از صفات سُفلی حوصله ام سر برود، از صفات سطح پایین، صفات سُفلی صفات من ذهنی ست، کارش:



« من چیزها را به خودم اضافه کنم، دوست را دشمن می شناسد، عیب جو هست، عیب می گوید، ایراد می گیرد، انتقاد می کند، می خواهد دیگران را عوض کند، قالب های کوچک دارد، دردهای کوچک دارد، سر هیچ و پوچ ناراحت می شود، اینها صفات پست هستند، مال من ذهنی هستند، مولانا می گوید:

من خیلی نمی توانم اینجا باشم، دل ام می گیرد و مثل طیور الصافات، اشاره به آیه قرآن است:  
مثل پرند گانی که صف می کشند؛ و در صف حرکت می کنند، می پریم می روم.

پرّ من رُستتست هم از ذات خویش

بر نجفسانم دو پرّ من با سریش

پس وقتی ما از ذهن زائیده شدیم پرّ در آوریم مثل آن شاپرک، از ذات خودمان، وقتی آزاد شدیم؛ ولی توی ذهن، با چسب پرهای مادی به خودمان چسبانندیم. می بینید ما توی ذهن هم هشیاری هستیم، مولانا می خواهد بگوید که:

این کاری که بشر توی ذهن مسکن گزیده، غلط است. حالا چه اندازه شما بیدار هستید و این حرف مولانا را می شنوید؟! البته آن کسانی که می شنوند؛ و عمل می کنند، از ذهن آزاد می شوند، آنهایی که عمل نمی کنند، هنوز پرهای مادی دارند. پرهای مادی: تأیید مردم است، سواد است، سواد مادی و ذهنی، پرهایی ست مادی که با سریش به هم چسبانندیم، مال آدم است، جاه آدم است، ... اینها پرهای مادی هستند، ما با اینها می پریم. می گوید:

این پرها را به خودم با چسب نجسباندیم؛ بلکه آزاد شدم. وقتی ما از اقلام ذهنی آزاد شویم، می پریم.

جعفر طیار را پر جاریه ست

جعفر عیار را پر عاریه ست.

بعضی از نسخه هست: جعفر طرار را پر عاریه ست.

جعفر طیار را قبلاً داشتیم، هر کسی که آزاد می شود، دو تا پر در می آورد، مثل آن شاپرکی که از کرم آزاد می شود؛ و پر می زند می رود، پرش از خودش است، اما جعفر دزد، پرش امانت است.  
من ذهنی؛ یا ما که هشیاری هستیم توی ذهن، جعفر دزد است، جعفر عیار است؛ اما وقتی از ذهن متولد شدیم، جعفر، طیار است.

\*

