

Program # 492

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۴۹

بر چرخ سحرگاه یکی ماه عیان شد
از چرخ فرود آمد و در ما نگران شد
چون باز که بریاید مرغی به گه صید
بربود مرا آن مه و بر چرخ دوان شد
در خود چو نظر کردم خود را بندیدم
زیرا که در آن مه تنم از لطف چو جان شد
در جان چو سفر کردم جز ماه ندیدم
تا سر تجلی ازل جمله بیان شد
نه چرخ فلک جمله در آن ماه فروشد
کشتی وجودم همه در بحر نهان شد
آن بحر بزد موج و خرد باز برآمد
و آوازه درافکند چنین گشت و چنان شد
آن بحر کفی کرد و به هر پاره از آن کف
نقشی ز فلان آمد و جسمی ز فلان شد
هر پاره کف جسم کز آن بحر نشان یافت
در حال گدازید و در آن بحر روان شد
بی دولت مخدومی شمس الحق تبریز
نی ماه توان دیدن و نی بحر توان شد

هلالی جغتایی، غزلیات، غزل شماره ۶۹

گفتم همیشه فکر وصال تو می‌کنم
در خنده شد که این همه فکر محال چیست؟
دردا که عمر در شب هجران گذشت و من
آگه نیم هنوز که روز وصال چیست؟
چون حل نمی‌شود به سخن مشکلات عشق
در حیرتم که فایده قیل و قال چیست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۴۶

دارُ الحَرَجِ امروز چو دارُ الفَرَجِ شد
کان شادی و آن مستی بسیار درآمد
بربند لب اکنون که سخن گستر بی‌لب
بی حرف سیه روی به گفتار درآمد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۵

دفع کن از مغز و از بینی زُکام
تا که ریحُ الله در آید در مشام
هیچ مگذار از تب و صفرا اثر
تا بیابی از جهان طعم شکر
داروی مردی کن و عَنین مپوی
تا برون آیند صد گون خوبروی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۵۵

از آن مقام که نبود گشاد، زود گذر
برو به سوی خریدار خویش همچون زر
درخت اگر متحرک شدی ز جای به جا
نه رنج اره کشیدی نه زخم‌های تیر
زمان چو حاکم تست و مکان چو معبر تو
مکان نیک گزین و زمان نکو بنگر
چنان شوی که مکان و زمان و اهل زمان
دگر نتانند کردن به فعل در تو اثر
تو تیره گردی از شب چو آینه گردون
نه زردروی خزان گردی از هوا چو شجر

انوری، دیوان اشعار، قصاید، قصیده شماره ۷۲

درخت اگر متحرک شدی ز جای به جای
نه جور اره کشیدی و نه جفای تیر

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۷۸

سر شکسته نیست این سر را مبد

یک دو روزک جهد کن باقی بخند
 بد مُحالی جست کو دنیا بْجُست
 نیک حالی جست کو عُقبی بْجُست
 مکرها در کسب دنیا باردست
 مکرها در ترک دنیا واردست
 مکر آن باشد که زندان حفره کرد
 آنک حفره بست آن مکریست سرد
 این جهان زندان و ما زندانیان
 حفرهکن زندان و خود را و رهان
 چیست دنیا؟ از خدا غافل بُدن
 نه قماش و نقره و میزان و زن
 آب در کشتی هلاک کشتی است
 آب اندر زیر کشتی پستی است
 کوزه سربسته اندر آب زَفَت
 از دل پر باد فوق آب رفت
 باد درویشی چو در باطن بود
 بر سر آب جهان ساکن بود
 گر چه جمله این جهان مُلک ویست
 مُلک در چشم دل او لاشیست
 پس دهان دل ببند و مُهر کن
 پُر کُنش از بادگیرِ مِنْ لُدُن
 جهد حقست و دوا حقست و درد
 منکر اندر جَحْدِ جهدش جهد کرد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۴۲

درخت اگر متحرک بدی به پا و به پر
 نه رنج اره کشیدی نه زخمهای تیر
 ور آفتاب نرفتی به پر و پا همه شب
 جهان چگونه منور شدی بگاہ سحر
 ور آب تلخ نرفتی ز بحر سوی افق

کجا حیات گلستان شدی به سیل و مطر
 چو قطره از وطن خویش رفت و باز آمد
 مصادف صدف او گشت و شد یکی گوهر
 نه یوسفی به سفر رفت از پدر گریان
 نه در سفر به سعادت رسید و ملک و ظفر
 نه مصطفی به سفر رفت جانب یثرب
 بیافت سلطنت و گشت شاه صد کشور
 وگر تو پای نداری سفر گزین در خویش
 چو کان لعل پذیرا شو از شعاع اثر
 ز خویشتن سفری کن به خویش ای خواجه
 که از چنین سفری گشت خاک معدن زر
 ز تلخی و ترشی رو به سوی شیرینی
 چنانک رست ز تلخی هزار گونه ثمر
 ز شمس مفخر تبریز جوی شیرینی
 از آنک هر ثمر از نور شمس یابد فر

*

با سلام و احوالپرسی، چهارصد و نود و دومین، برنامه گنج حضور را با غزل ۶۴۹ از دیوان شمس مولانا، شروع می کنم.

اشعاری را که از مولانا، در برنامه گنج حضور، برای آشنایی شما، مورد مطالعه قرار می دهیم، همانطور که قبلاً پیشنهاد داده ام، بارها و بارها، چه بسا صد بار، برای خودتان مرور کنید تا معنای آنها برایتان روشن شود. در تبدیل انسان از هشیاری جسمی ذهنی، یعنی از هشیاری شکلی و فرم دار، که فقط فرم ها و ظواهر را می تواند ببیند، به هشیاری حضور، که علاوه بر اینکه می تواند فرم ها را ببیند، به زندگی و به بی نهایتی و ابدیت هم زنده ست، تکرار و بازگویی و تمرین، بسیار مهم و قابل توجه عمیق است. مانند ورزشکاری که برای موفقیت بطور مداوم باید به تمرینات خود ادامه دهد.

زیرا ذهن در برابر شنیدن مقاومت می کند. تکرار باعث نفوذ مطالب در آن می شود.

اگر شما همین یک برنامه را طی یک هفته برای خود تکرار و بر آن تأمل کنید، شاید اثرش بهتر از دنبال کردن بیست برنامه بصورت سطحی و عجولانه و جسته گریخته باشد.

البته شیوه و نحوه استفاده از برنامه بستگی به میل و روش شما دارد.

با مطالعه و توضیحاتی که در رابطه با این اشعار داده می شود، متوجه می شویم:

بشر در چه وضعیتی ست؟

ما در چه مرحله و موقعیتی هستیم؟

عارفی که این تبدیل برایش صورت گرفته، حال و وضع کنونی ما را چگونه می بیند؟

چه راهی برای رستگاری ما نشان می دهد و چه اشکالاتی را در وضعیت و جایگاه فعلی ما می بیند؟

علت آن اشکالات چیست؟

تبدیل برای او چگونه صورت گرفته؟

توضیحات بعد از تبدیل او را اگر نخوانیم و تفهیم نشویم، با عقلِ فعلیِ منِ ذهنی مان نمی توانیم راه را درست تشخیص دهیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۴۹

بر چرخ سحرگاه یکی ماه عیان شد

از چرخ فرود آمد و در ما نگران شد

چون باز که بر باید مرغی به گه صید

بر بود مرا آن مه و بر چرخ دوان شد

مثلاً در همین غزل مولانا می گوید: هنگام سحر، سپیده دم، در آسمان نیلگون، ماهی پدیدار شد و با نگاه بر ما، بی قرار و مشتاق و آرزومندمان، از طاق آسمان، در ما فرود آمد و از طریق ما، به جهان نگاه کرد. مانند عقابی که مرغی را با چنگال خود صید کند.

آن ماه که نماد من عینی ست، چنگی به ما زده، قاپید و با خود به آسمان برد.

در خود چو نظر کردم خود را بندیدم

زیرا که در آن مه تنم از لطف چو جان شد

وقتی به خود نگاه کردم، خود را نیافتم:

من؟ کو؟ من کیم؟ من کجام؟ هیچی ندیدم. تمام جسم و بدن و تن و وجودِ رُمخت و سخت و ناهنجار و خام و خشن و پیچ و تاب دارِ منِ ذهنی ام، از لطف و مرحمت و بخشش و احسانِ آن ماه، مثل زندگی، جان و حیات شد.

در صورتیکه چنین غزلی را نخوانیم، متوجه نمی شویم که تطبیق و تمثیل هایی از گفتگو و محاوره و شبیه سازی هایی چنین زیبا و گویا، خلاق وجود دارد.

آیا منظور از ماه، واقعا "یک ماه شکلی، مادی و جسمی ست؟ نه. این ماه، یک ماه سمبلیک و نمادین است.

اگر غزل را چندین بار بخوانیم و در آن دِرنگ و تأمل کنیم، معنا در ما روشن، راه را پیدا می کنیم.

اگر اشعار را نخوانیم، یا بصورت سطحی و صوری و با شتاب بخوانیم و فقط معنی تحت الفظی آن را در نظر بگیریم، کمکی به ما نخواهد شد.

طرز بیان مولانا، بهترین نوع بیان یکتایی، با ابزارِ ذهن، با ابزارِ دویی ست.

می دانید که ذهن، هشیاری جسمی ست. وقتی می گوئیم: من، من یک جسم است. ما دو نوع من داریم: **من جسمی**، که هشیاری جسمی ست. **من عینی**، که از جنس هشیاری بی فرم است. بارها، گفته ایم، تکرار می کنم: اصل ما، هشیاری ناب، هشیاری خدایی، همان من عینی ست. از آنطرف، از غیب، از زندگی می آئیم. خدا از جنس هشیاری بی فرم است و جسم نیست، مثل تن نیست. در روی زمین، ما به پنج حس طبیعی، جسمی و به ابزاری بنام فکر کردن که با ذهن صورت می گیرد، مجهزیم. اطلاعات حسی، جسمی، که از طریق پنج حس: دیدن و بوئیدن و شنیدن و چشیدن و لمس کردن، جمع می شوند، وارد سیستم ذهنی و فکری شده و بوسیله آنها، از طریق سه پروسه **تعمیم** و **کاهش** و **اعوجاج**، فرایند مدل سازی صورت می گیرد.

تعمیم، بسط، کلیت بخشی، یکی از فعالیت های ذهن است.

کاهش، اختصار، تنزل دادن (ذهن می تواند اطلاعات را تقلیل و کاهش و کوچک کرده و مقداری را که لازم دارد بردارد)، یکی دیگر از مهارت های ذهن است.

اعوجاج، تحریف (ابزاری که می تواند چیزها را تغییر شکل دهد، مثلا) می تواند قبل از ساختن طبقه ای روی طبقه اول خانه تان، چگونگی و جزئیات آن را تجسم کنید) این خاصیت نبوغ و تردستی، **اعوجاج** ذهن است.

ذهن، با اطلاعاتی که از قبل و از طریق حس ها، دریافت و ذخیره کرده، از این سه ابزار یعنی، **تعمیم** و **کاهش** و **اعوجاج**، برای مدل سازی استفاده می کند.

ابتدا محصول حس ها را گرفته، وارد ذهن می کند. سپس با خوب و بد کردن و دسته بندی و قضاوت، می تواند راه حل مسائش را پیدا و یا مشخص کند که چه چیزی برای ما مفید و یا مضر است.

مثلا "محصول دید به ذهن می رود. قبلا" یاد گرفته ایم که این آدم خوب است، آن یکی چون با معیاری که در رابطه با مذهب، سیاست، تربیت، ... داریم، همخوانی و سازگاری ندارد، بد است.

خوب و بد دیدن آدم ها و قضاوت کردن آنها بر اساس داده های قبلی ذخیره در ذهن، باعث می شود که آنها را جسم ببینیم، گوهر و ذات و اصلیت آنها از نظر پنهان می ماند.

ذهن دائما" با جسم سروکار دارد، وقتی محصول حس ها وارد ذهن می شوند، بواقع در محفظه ای که هماهنگ با طبیعت و فطرت و ذات ما نیست، نفوذ می کنند، به عبارتی دیگر، وارد حوزه و محیط دیگری می شوند.

امروز از مولانا خواهیم خواند که می گوید: اینجا محیطی ست که زمان، یعنی گذشته و آینده بر آن حاکم است.

پس، ذهن، با هشیاری جسمی سرو کار دارد. وقتی انسان از من خود می گوید، منظورش یک **من** توهمی ست که در ذهن، ساخته و بافته و پرداخته شده.

همانطور که بارها گفتیم: هشیاری بی فرم در رحم مادر شکل و فرم می گیرد، پس از نه ماه از شکم مادر زاده شده اسمی به ما نسبت می دهند. این اسم حاصل ارتعاشات حنجره پدر و مادر و اطرافیان ماست، لفظ و مفهوم است و شاید اولین مفهومی ست که به ما تحمیل می شود.

حول و حوش این اسم می‌تئیم، جذب اجسام شده و به آنها می‌چسیم و آنها را هم به این اسم اضافه می‌کنیم و بالاخره با تتیدن ها و افزودن ها و هم هویت شدن با مجموعه ای از اجسام، عجوبه ای بنام من، من ذهنی، من توهمی، درست می‌کنیم.

این من ی که در ذهن ساخته شده، توهمی، جسمی و ذهنی ست، با آن من عینی که من اصلی ماست، تفاوت دارد. آن من، هشیار و قائم به ذات است. من ی ست که از عالم ناپیدا آمده.

همانطور که بارها در این رابطه صحبت کرده ایم، منظور این برنامه، عرفان، مولانا و بطور کلی دین، این است که در بیداری هشیاری که، از آنطرف می‌آید و جذب ذهن شده و راه خود را گم می‌کند، سرعت بخشد. این هشیاری باید اینبار آگاهانه و هشیارانه به سمت همان هشیاری اولیه برگردد، روی ذات خود قائم شود. این ذات، هم خودش هست و هم خدا.

مولانا با ابزار دویی و به زبان یکتایی می‌گوید: ماه ی هست که اسمش را خدا، زندگی بگذارید.

قسمتی از آن از طاق آسمان، در هست ما فرود آمده.

قسمتی که در هست ما فرود آمده به یکباره، متوجه می‌شود که قسمت دیگر او، همان ماه، زندگی، در آسمان بی نهایت و ابدیت وجود دارد، که ما را محاصره کرده.

البته منظور، آسمان آبی بالای سرمان نیست، مقصود آسمان درون است. (سمبلیک صحبت می‌کند).

می‌دانیم: صبحگاه، فاصله بین تاریکی و روشنایی ست.

تاریکی ذهن و روشنایی حضور. خجستگی وحدت. یعنی همان من.

در این رابطه، مولانا، صبحگاهان را نقطه عطف سفر از من ذهنی، به من عینی، ارزیابی می‌کند.

پس، هشیاری در ما به این جهان آمده، جذب ذهن شده.

ذهن که هشیاری جسمی ست و به بیرون نگاه می‌کند، با تشویق دیگران، جذب پدیده های این جهانی شده و از آنها هویت و زندگی و خوشبختی می‌خواهد.

بر اساس یک من ذهنی جسمی، نه تنها خود، بلکه انسان های دیگر را هم بصورت جسم می‌بینیم.

از آنها آرامش و خوشبختی می‌طلبیم، با آنها رقابت می‌کنیم، خود را با دیگران مقایسه، حرص می‌ورزیم، سعی

داریم از آنها برتر جلوه کنیم و چون زندگی را در اجسام بیرونی و در افزودن آنها می‌بینیم، در مسابقه هر چه

بیشتر، بهتر و در انباشتن چیزها پیشی می‌گیریم.

اما پس از مدتی متوجه می‌شویم که اجسام بیرونی و هم هویت شدگی ها و دلبستگی ها، نه تنها نتوانستند خوشبختی و امنیت و شادی مان را تأمین کنند، بلکه در انبوه دردها پیچانند.

مثلاً در ابتدای جوانی، در رویای یافتن همسری خوب، خواب خوشبختی را می‌بینیم. همسر مورد علاقه ای را که با

معیارهای ذهنی مان (فرمی، مذهبی عقیدتی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، ...) همخوانی دارد می‌یابیم.

از آنجایی که دو منِ ذهنی در کنار هم قرار می‌گیرند، هریک سعی در حفظ و تأمینِ غذایِ من‌های خود داریم. با ترس از دست دادنِ کنترلِ دیگری، با ترس از دست دادنِ برتری خود، و مورد کم توجهی قرار گرفتن و دخالت احتمالی اطرافیان و ... در عین حال فروکش کردن هیجانات روانشناختی و اولیه روحی و جسمی، بزودی غم و اضطراب و نگرانی بیشتر و خشم و قضاوت و حسادت و پرخاش و ... سر بلند می‌کنند.

با امید به بچه دار شدن و رفع مشکلات، فضای درد را تحمل می‌کنیم.

فرزند میانجیگر، شفیع و مذاکره کننده، متولد می‌شود. از آنجا که نگاه به فرزند از موضع جسمی و میانجیگری ست و نه عشقی، از طرف دیگر عدم تفاهم و تجربه در برخورد با فرزند و در محیطی ناآرام و غیر معنوی، تربیتی، تضادهای بیشتر و مهم تری سر باز می‌کنند.

با امید به خرید خانه ای بهتر و بزرگتر، به امید و در انتظارِ خوشبختی، دنبال اضافه کردن هاف،، حال،، را رها به دنبال آینده، می‌شویم. غافل از اینکه " این لحظه، خودِ خوشبختی و اصلِ زندگی ست ".

سن بالا رفته، علیرغم اینکه سواد و حرفه و ماشین و همسر و فرزند و فامیل داریم، اما باز احساس امنیت و خوشبختی نمی‌کنیم. با پرخاشگری‌ها و اتهام به نفرِ مقابل، منِ ذهنی خود را تقویت و زندگی را از دیگران و در اجسام جستجو می‌کنیم. بدنبال سری اتفاقاتی که نمی‌پسندیم، مسئله طلاق و جدایی از همسر مطرح می‌شود و پس از آن بدنبال خوشبخت شدن به جستجو و سپس، در کنار فردی دیگر قرار می‌گیریم. به امید شرایط و اتفاقاتی خوب و پسندیده و خشنود کننده. منتظرِ خوشبختی می‌شویم.

باز سناریویی شبیه به سناریوی قبلی تکرار می‌شود.

(غافل از اینکه شرایط نامطلوب، حوادث و اتفاقاتی که منِ ذهنی مان نمی‌پسندید، زمینه ای برای رشدمان بوده. نقشه ای برای بیداری مان بوده. اتفاقات، در دنیایی که بر اساس هوش فوق العاده اداره می‌شود، در طبیعتی که در آن هرج و مرج محلی از اعراب ندارد، بی‌منظور نیستند. برعکس، جزئی از نظم طبیعت اند و قرار است که آن تجربیات ما را از سیری، آگاه کنند، به ارزش واقعی و اصلی خود واقف شویم.)

در این مرحله، در اوج درد و ناامیدی و سرخوردگی متوجه می‌شویم، راهی را که رفته ایم رو به خوشبختی و زندگی نبوده. دنبال چاره می‌گردیم. به ناگاه، عده ای از ما متوجه می‌شویم که در جهان بیرون و در آنچه که ذهن و منِ ذهنی نشان می‌دهند، زندگی و خوشبختی وجود ندارد.

خود من، قسمتی از آن ماه، همان ماه، خودِ زندگی هستم.

پس، ماه، زندگی در من، متوجه شده، آزموده که در بیرون از آسمان درونم، خبری نیست و آدم‌ها و وضعیت‌ها و فرم‌های فکری و هیجانی و اجسامی که جمع می‌کردم و اتفاقاتِ دیگر، نمی‌توانند به من زندگی دهند.

تعادلی در وجودم برقرار و بینشی در من متولد می‌شود که گویا، من از جنسِ زندگی هستم و در زندگی بزرگتری که منبع و منشأ و زادگاه من است، معنا و زنده می‌شوم!.

سحر گاه ست، از بیرون و از دروغ و زرنگی و دام و تصنع، خسته شده و فهمیده ام که این مجموعه و همچنین دردهای انباشته شده از رنجش ها و کینه ها و حسادت ها و قضاوت ها و خودپروری ها و خود آزردن و دیگر آزاری ها، بدر نمی خورند، آنها را از خود زوده، انداختم، سحرگاه شده.

شب رو به پایان گذاشته. هم هویت شدگی با دردها و باورها و جسم ها را، که فکر می کردم حامل و ضامن زندگی هستند، رها کرده و سبک، ملتفت شده ام که قسمتی از یک زندگی بزرگتر هستم. او، من و هشیاری ام را ربود.

حال، زندگی ندارم، نمی توان زندگی را داشت، بلکه خود زندگی هستم و می توانم به او زنده شوم.

مانند عقابی که کبوتر کوچکی را شکار می کند، اصل مرا گرفت و کشیده با خود بُرد.

تجلی آن، ماهی بود که از آسمان فرود آمد و در من مستقر شد. احساس می کنم که با بریدن از شرطی شدگی ها و گرفتاری ها، جستجو نکردن چاره در ذهن، چشم بستن بر علائق که جز گزند، دستاوردی نداشتند، در این سپیده دم، با حس خدای بی فرم، تولد هشیاری حضور، در من عمق پیدا کرده و دیگر حباب های افکار منفی، اتفاقات، مرا به واکنش منفی وا نمی دارند، از جا نمی پرَم، فضا دار و خوش اخلاق و پذیرا شده ام، همه چیز در من می گنجد.

شاید مجموعه دردهایی را که حمل می کنیم، از کِشاکشِ بینِ اصلِ ما، خدا، عقابِ زندگی و کبوتری ماست.

عقابِ زندگی، ما را در یر گرفته و به سمت خود می کشد و ما که نمی خواهیم شکارِ زندگی شویم و همچنان تمایلِ چسبیدن به زمین را داریم. به همین دلیل دردمان می آید.

مولانا در جایی دیگر می گوید: جان، بال گشوده به بالا، تن هم به زمین فشرده چنگال ها.

حال، می توانیم با آگاهی، دست ها را باز و چیزهایی که چسبیده ایم، رها کنیم.

چون می دانیم که در آنها زندگی، هویت، خوشبختی و حس امنیت وجود ندارد. اینها برکاتِ زندگی اند که از پهنه و قلمرو دیگری می آیند. این دید و بینش، به ما کمک می کند تا بیدار شویم و اصلِ مان را بشناسیم.

بیت، ادامه می دهد:

وقتی به خود نگاه کردم، دیگر خودی پیدا نبود، منِ ذهنی سرِ جای معمولِ خود نبود، در پناهِ لطافتِ آن ماه، دمیدنِ آن هشیاری، زندگی، همه تن من، زُمختی و سفتی و جمود و ستیزه و واکنش و الگوهای مقاومت و دردهای من، ذوب و همه جان شد.

پس، ما در حال بیرون آمدن از آن بینشِ غلط هستیم. بینشی که در آن یک من، از دیگران حسادت و رنجش و مقایسه و انبان کردن کینه و هر چه بیشتر بهتر را یاد گرفته، حمل می کند و از پخش آن در جهان لذت می برد.

می فهمیم که این راه درست نیست.

این سه بیت از هلالی جغتایی ست.

[۶۹ هلالی جغتایی، غزلیات، غزل شماره](#)

گفتم همیشه فکر وصال تو می کنم

در خنده شد که این همه فکر محال چیست؟
 دردا که عمر در شب هجران گذشت و من
 آگه نیم هنوز که روز وصال چیست؟
 چون حل نمی‌شود به سخن مشکلات عشق
 در حیرتم که فایدهٔ قیل و قال چیست؟

امروز در مورد اینکه چه چیزی نمی‌گذارد ما آن ماه را ببینیم و این دریا بشویم، صحبت خواهیم کرد.
 در غزل می‌گوید:

بی دولت مخدومی شمس الحق تبریز
 نی ماه توان دیدن و نی بحر توان شد

بدون برکتِ سروری شمسِ تبریزی، که سَمبُلِ ماه، سَمبُلِ هشیاریِ حضور است، نمی‌توان نه آن ماه را دید و نه دریا شد.

هشیاریِ حضور، هشیاریِ آزاد شده از فُرمِ هایِ ذهنی است. یعنی ما وارد ذهن شده، از ذهن، هشیارانه بیرون کشیده شده، تبدیل به هشیاریِ دیگری می‌شویم که از خود آگاه است و می‌تواند روی خود قائم شود.

امروز در غزل‌ها هم خواهیم خواند، مولانا تمثیل می‌زند و سمبلیک می‌گوید:

قطره از دریا بخار شده و بالا می‌رود بعد بصورتِ باران، دوباره به دریا برمی‌گردد، آن گاه، صدف، دهانش را باز می‌کند و آن قطره، گوهر می‌شود، یعنی چه؟

یعنی ما از دریایِ زندگی، از پیشِ خدا، می‌آیم. بعد بصورتِ هشیاریِ دیگری، دوباره به دریایِ زندگی، پیشِ خدا، برمی‌گردیم. این هشیاریِ بیدار و خود آگاه، گوهری است که زندگی به آن نیاز دارد.

این گوهر، ما هستیم. همان هشیاریِ حضور یا منِ عینی.

ما با سفر، بدنبالش هستیم. سفر از منِ ذهنی، به منِ عینی.

سفرِ قطره از آبِ شورِ دریا، باعثِ به راه افتادن جویبارها و روییدن گل و گلزار و میوه و فُوتِ حیوان و بشر است.

آبِ شورِ دریا، بارور کننده و زاینده نیست.

آبِ شور، می‌شکند، تجزیه و شکافته می‌شود، حرکت و صعود می‌کند و با ماهیت و کیفیتِ تازه و جدید به دریا و به زمین برمی‌گردد. جماد و نبات و حیوان و انسان را حیاتِ تازه می‌دمد.

ما نیز، باید از ذهن به سویِ زندگی، اصلِ خود، کوچ و سفر کنیم.

وقتی از ذهن در آمده با او یکی می‌شویم، چون ماهی که از زمین و جسم، مرا ربود، در اختیارِ زندگی، هشیاریِ حاضر در لحظه، قرار می‌گیریم. بعد از آن است که عشق و لطافتِ ما به منصهٔ ظهور می‌رسد، برکاتی که همه به

آن نیازمندند و ماهیتِ گوهری ما، زمین و گیاه و انسان و حتی بدنِ خود ما را هم، بهره مند می‌سازد.

به عبارتِ دیگر، ما بعنوانِ هشیاری که جذبِ ذهن هستیم، بعد از آنکه از جسم و از ذهن، سفر کنیم و با زندگی یکی شویم، زندگی می‌تواند به ما دسترسی یافته و عشق و برکت و خردش را از طریقِ ما در جهان پخش کند.

تنها مأموریت ما، همان زنده شدن به این انرژی خاص، انرژی یگانه و مطلق است. زنده شدن به وحدتی که در قالب کثرت، متجلی شده. زنده شدن به ماهیت یگانه و خداگونه ای که در ما نهفته ست. و اگر مقاومت کنیم (مقاومت عدم پذیرش فرم این لحظه و ستیزه با آن است) و در ذهن و با تحریکاتِ ذهن، در انواع الگوها و فرم های جسمی و شرطی شده، توقف کنیم، به هیچ جا نمی رسیم.

گفتم همیشه فکر وصال تو می‌کنم، ولی معشوق خندید و گفت: فکر کردنی که سرچشمه آن ذهن است، کافی نیست. اینها، فکر محال است. تو با ذهن ات فکر وصال می کنی، من تو فکر می کند، هشیاری جسمی، من ذهنی، دانه گی را دست نخورده نگه می داری، نمی گذاری که این دانه شکافته شود. این وصال، محال است، بیخود زحمت نکش. درد بزرگی ست که عمر را در شبِ ذهن تلف کردیم.

من هنوز نفهمیدم روز وصال، چیست؟!.

مگر نه اینکه مشکل عشق با سخن و گفتگو حل نمی شود. در حیرت ام که اینهمه قیل و قالِ ذهن برای چیست؟!.

ما از این ابیات چه می فهمیم؟

که قیل و قال و گفتگو و بحث و جدل، و سوال کردن های در ذهن، فایده ای ندارد.

خدا چیست؟

چطور می شود به گنج حضور رسید؟

چرا بقیه برای زنده شدن به هشیاری حضور تلاش نکنند؟ ...

" بحث و جدل، فکر کردن در ذهن، روزی هشت ساعت به گنج حضور گوش دادن و تمرکز نداشتن روی خود، عمل نکردن، فایده ای ندارد ".

بمحض آنکه شما به هشیاری حضور زنده می شوید، از مرز حواس پنجگانه به فرا سو حرکت می کنید.

بتدریج آب حیات، نیرو و انرژی زنده زندگی، از شما جاری می شود، اول از همه شما را سیراب می کند. اگر جلوی آن را با عدم تسلیم و عدم توکل مستمر، بگیرید، در ذهن می مانید.

یکی از راههای ماندن در ذهن، انباشتن این اطلاعات و بکار نبردن آنها در برخورد با آدم ها و در امور روزانه است.

این مطالب را یادآوری می کنم تا آگاهانه اجازه دهید دانه من شما، شکافته شود.

آگاه باشید، تشخیص دهید، بشناسید:

کارهایی را که در ذهن بوسیله من ذهنی برای تثبیت و تقویت آن، انجام می دهید، بی نتیجه ست.

تلاش هایی را که برای کسب تأیید از دیگران، بهتر و با سوادتر و مهم تر و برتر جلوه دادن خود در انظار، ایجاد

تصویر ذهنی بی نقص از خود، در اذهان مردم، بکار می برید، بی فایده ست.

همینکه فهمیدیم:

جسم و فرم، بعلت زوال پذیری شان، قابل اتکا نیستند، از آنها دل برکنیم، ماه را در آسمان می بینیم.

در جان چو سفر کردم جز ماه ندیدم

تا سر تجلی ازل جمله بیان شد
 نه چرخ فلک جمله در آن ماه فروشد
 کشتی وجودم همه در بحر نهان شد
 آن بحر بزد موج و خرد باز برآمد
 و آوازه در افکند چنین گشت و چنان شد

همینکه بوسیله اصلیت خود ربوده شدم، گام در سفر از خود گذاشتم، همینکه آگاه، تشخیص دادم که خداییت و هشیاری زنده زندگی ام، عمق یافتم.

این غزل و غزل های نظیر این، با ابزار ذهن قابل درک و فهم و جذب نیستند، می لغزند و در سطح باقی می مانند. فقط باید آنها را بارها و بارها مطالعه کرد تا آنجا که در شما زنده شوند.

آیا شما در جان، سفر می کنید؟

از کجا می فهمید که در جان سفر می کنید؟

شما وقتی از شهرتان به شهری دیگر، سفر می کنید، بعد از طی مسافتی، متوجه می شوید که از شهر خود دور و در حال سفر هستید.

از کجا می دانید که در حال سفر از من ذهنی به من عینی هستید؟

برای درک و فهم این سفر، چه علائمی وجود دارد؟

آیا مثلاً "تمرینات معنوی تان، شما را جلو می برد؟"

شما چهل یا پنجاه سال دارید، آن عباداتی که بعنوان معنویت انجام داده اید، سبب سفر در جان شما شده یا نه؟ اگر نشده، آن تمرینات، عبادات انجام شده، بدر نمی خورند.

مبادا اعمالی انجام می دهید که بدتر در ذهن گیر می افتید!

چرا شما ماه را نمی بینید؟ چرا دریا نمی شوید؟ از خودتان سوال کنید.

در جان چو سفر کردم، یعنی در خود عمیق تر شدم.

بیشتر متوجه شدم که از پوست نیستم، از جنس جان، از جنس زندگی ام، از جنس شادی ام.

اول فکر می کردم کف دریا هستم اما بعد به عمق رفته، متوجه شدم که خود دریا، خود ماه، از جنس ماه، از جنس دریای جان هستم و جان، از جنس ابدیت و بی نهایت است. پس، جز خود، ندیدم.

تا سر تجلی ازل جمله بیان شد، ازل، ازلت یا ابدیت، یعنی این لحظه.

با تکیه بر علم نوین، و با وجود پیشرفت های ذهنی جهان و جهانیان، اگر چه عبارت ,,غیرممکن,, در فرهنگ انسان روز به روز کمرنگ تر می شود، علیرغم اینکه ذهن، می تواند آنچه را که در یک میلیون سال پیش بوده، تعریف و

توصیف و تشریح کند، اما در پرسش ده میلیون، هزار میلیون سال پیش و عقب و عقب تر چه بوده، هزار میلیون سال بعد چگونه خواهد شد؟ گیر کرده و هنوز پاسخی برای این سوالها نیافته.

قابل توجه است که ذهن جهان و جهانیان و آفریده های آن، که تغییرات پی در پی خود ادامه خواهند داد، فقط قوانینی را که پیشاپیش وجود دارند و در کائنات گرم در کارند، کشف می کنند بی آنکه بتوانند " سازنده قانون و تنها گرداننده اش " را زیر تیغ تشریحات خود ببرند.

ازل و ابد این لحظه ست. همیشه این لحظه ست. همیشه ما در این لحظه هستیم.

همیشه ما در این لحظه هستیم اما فرم ها و وضعیت ها، اتفاقات عوض می شوند.

این عوض شدن و تغییر وضعیت ها را، **ذهن** بصورت زمان می بیند.

سیر تجلی ازل، همان سیر خدا، سیر ماست، رازی مبنی بر اینکه ما از جنس بی نهایت، ابدیت، ازلیت هستیم، از جنس این لحظه، آیا این معرفت و اصول و حکمت ها غیر قابل فهم است؟ نه.

شما ذهن را می شناسید. پس، فضایی هست بنام ذهن، فضایی هست بنام فضای این لحظه.

فضا مکان است و لحظه زمان.

فضای یکتایی این لحظه، یعنی این لحظه، که ابدیت است. همیشه این لحظه ست.

دقت کنید: هیچوقت ما نمی توانیم از این لحظه تکان بخوریم، همیشه این لحظه ست. وضعیت ها و فرم ها عوض می

شوند، اما لحظه همان لحظه ست. مثل این است که از پشت پنجره ای به بیرون نگاه می کنیم، اتومبیل ها، آدم ها،

دوچرخه سوار، در رفت و آمدند. ما همانجا در همان لحظه، پشت همان پنجره به تماشا ایستاده ایم و این متغیرها

ظاهر و ناپدید می شوند. لحظه همان لحظه ست. ما در پشت آن پنجره در تماشا و اتفاقات و وضعیت ها و گونه گونی ها در آمد و شد و در گذرند.

از طرف دیگر، در لحظه، بدنیا می آیم، فرم ما شروع به رشد می کند، آرام آرام پیر و متلاشی شده و از بین می رویم ولی لحظه، همیشه این لحظه ست.

حال، می خواهیم هشیارانه متوجه شویم که از جنس این لحظه هستیم.

این لحظه، خداست. بی نهایت هست. خدا از هم جنس بی نهایت است و ما هم از همان جنس هستیم.

شما چه میزان از این بی نهایتی را حس می کنید؟ چه قدر سودای این بی نهایتی را دارید؟

باید در جان سفر کنیم. اگر در ذهن باشیم و فقط هشیاری جسمی داشته باشیم، هیچ عمقی نداریم.

فرض کنید یک نفر فقط جسم را بشناسد و در ذهن اش محصور باشد. این ذهن، در زمان کار می کند، یعنی با گذشته و آینده سر و کار دارد.

اصل ما که هشیاری ست، با این لحظه و لامکان کار می کند. لامکان، یعنی " نه مکان "، یعنی فضای هشیاری این لحظه.

در ضمن شما می دانید، وقتی می گوئیم فضای هشیاری این لحظه، زمان و مکان یکی می شوند.

پس، ما اگر در ذهن باشیم، ذهن سطحی ست و گذشته و آینده و اتفاقات را می بیند. هر اتفاقی متعلق به یک زمان است و معمولاً این اتفاقات تمام نمی شوند. بنابراین، بنظر می آید که زندگی ما یک خط افقی ست که از یکسری اتفاقات ساخته شده و این اتفاقات هم برای ما تمام نشده اند.

حتی نیامده هم برای ما بار دارند. اینجا جای خطرناکی ست. این جای خطرناک، ذهن است، منِ ذهنی ست. چرا خطرناک؟ برای اینکه در اینجا چیزها بوجود آمده، سپس متلاشی و از بین می روند و ما به چیزهایی که متلاشی می شوند و از بین می روند، چسبیده و از جنس آنها شده ایم، وقتی متلاشی می شوند و از بین می روند، می ترسیم. بنابراین، فضای ذهن، که با زمان کار می کند، فضای ترس است.

فضای نگرانی، فضای اضطراب، فضای جدی گرفتن موضوعات و موقعیت ها و رفتارهاست، فضای جدی گرفتن اتفاقات است و چون خودمان را از جنس اتفاق می بینیم، در آن فضا اتفاق می افتیم.

در حالیکه وقتی از ذهن بیرون آمده و از جنس این لحظه می شویم، عمق پیدا کرده و در خود سفر می کنیم، می فهمیم که ما از جنس اتفاق نیستیم. وقتی اتفاق می افتد، ما اتفاق نمی افتیم، اتفاق، اتفاق می افتد. ما دست نخورده باقی می مانیم. یکباره متوجه می شویم که اصلاً "مردنی نیستیم. دیگر نمی ترسیم، ترس از بین می رود.

پس، با شنیدن این مطالب، با این توضیحات، شما متوجه آن ماه، به عبارتی عمق:

بی نهایت، ابدیت، ازلیت، یا این لحظه می شوید.

سیر تجلی ازل، هنگامه ای، ست که ما به لحظه زنده می شویم.

این انرژی و این خرد و برکت و عشق، از ما آغاز به بیان و تجلی و اظهارشدن می کند. تبدیل به گوهر شده ایم.

چگونه؟

به ذهن رفته، از ذهن بیرون آمدیم. به ذهن رفتن و بیرون آمدن از آن، اتفاق مهمی ست.

اینهم از شاهکارهای زندگی ست. ما را به فرم آورده و بعد از فرم بیرون می کشد.

ما آدمی دیگر و هشیاری، هشیاری دیگری ست.

باشنده ای دیگر می شویم.

به عبارتی، خدا خود را با فرمی عجیب و سپس، خودش را از دور تسلسل و شبیه سازی، و محدودیت و اعوجاج، بیرون می کشد و به سیرت و اخلاق و ابتکار و فساداری در ما، بر خود قائم می شود.

با اینهمه شکوه و اقتدار و توان و استعداد، قابلیت و آمادگی، آیا شایسته ست که ناراست و زرنگ، برده منِ ذهنی

باشیم؟

اگر دقت کنید، می بینید، کسی که در زمان و ذهن و منِ ذهنی ست، آبشخور و سرچشمه اعمال و رفتار او، کارهایی که انجام می دهد، ترس و اضطراب و هیجانات آن فضاست.

اما وقتی از حصار ذهن بیرون آمده و از جنس این لحظه و بی نهایت شود، متوجه بی اساس و بیهوده و بی اثر و

خشک و بی ثمر بودن، آن کوشش ها و فعالیت ها می شود. آنهمه حرص و اضافه کردن، برای چه؟

کنترل و ترس منِ ذهنی تمام شد.

جز ماه ندیدم، تسلیم و صبور، برافراشتم، تا ماه خودش را از طریق من بیان می کند.
این راز تجلی (بیان) آزل است. راز فرا رفتن از دوگانگی های خلقت و درک یگانگی افریدگار. همان که هدف غایی آدمی ست. رازی ست که قرار شده از شما بیان شود.

توهم جهان بیرون، فراز و نشیب، خیر و شر، شب و روز، تولد و مرگ، الگوهای چرخشی ملال آوری هستند که انسان پس از گذر از آنها و هزاران معبر و درد، می تواند با چشم دل و حیرت، فراسو و یگانگی کیهانی را ببیند. پرده برداشتن از راز آفرینش همانا درک و بیداری و جهش از هشیاری جسمی و دوگانه بینی جهان هستی، و حس یگانگی با کل کائنات است.

مادامی که اکثراً" در ذهن و مشغول تصاویر و پرستش مادیات و توهمات و دوگانه بین و در دام ظواهرند، نمی توانند خدا، ابدیت و ازلیت را بشناسند.

توهم به معنی نادانی و عدم شناخت است.

بحث و جدل و باورهای فسیل شده گذشته گان یا روشنفکرانه ست. این جهل از طریق، بازگشت به درون و به مسیر انبیاء و روشن بینان همه اعصار و همه ممالک که به آن سطح از آگاهی و بیداری رسیده اند و سخن گفته اند، خنثی می شود.

این بیداری در مولانا از طریق شاهکار عرفانی، ادبی، تربیتی ماندگار، بصورت آثار و ابیاتش، بیان شده، از شما چگونه بیان می شود؟ از خودتان بپرسید.

پس، متوجه شدم: عمق بی نهایت پیدا کرده و چون آسمان (آسمان دهم عرش است و متعلق به خداوند)، هست و نیست در من جا شده. نه چرخ فلک جمله در آن ماه فروشد. کشتی وجود همه در بحر نهان شد.

من آن ماه، آن دریا شدم، عمق بی نهایت، عمق زندگی یافتم.

تمام وجود، در من جا شد.

توجه کنید ما چنین وسعت و عظمتی داریم. وسعت تعالی، خدایی، پروردگاری.

مولانا بارها گفته: تعجب می کنم از این فرایند خاص خدایی.

باصطلاح، سفر دریا به قطره و رسیدن قطره به آغوش بی کران دریا.

کوچ ما از دریا و بازگشت مان به آغوش بی کران دریای زندگی.

وقتی از آسمان به دانه، از هشیاری به فرم سفر می کنیم و بعد از فرم بال پرواز گشوده و به همان باغ آسمان، باغ

عدن، کوچ می کنیم. از بی نهایتی به محدودیت و از محدودیت رهنورد بی نهایتی ... !.

هر کسی را عجبی و عجبی من این است:

" آنکه در میان نمی گنجد، چگونه به میان می آید " !.

خدا، زندگی، در ما، در ذهن، چگونه جا شده! و سپس، دوباره بی نهایت می شود.

کشتی وجود من هم در این دریا نهان و روان شده.

آیا بدن ما از بین می رود؟ نه. بدن ما هم در این دریاست. بدن ما بر اثر تغییر و تحولات شیمیایی، دگرگون می شود، ولی حتی با مرگ فیزیکی هم از بین نمی رود، بلکه از فرمی به گونه ای دیگر، تغییر می یابد.

آیا اطلاعات ذهنی ما از بین می روند؟ نه. اطلاعات و هشیاری ذهنی بشر، انتقال می یابد. پیشرفت امروزی انسان، حاصل اطلاعات فراموش نشده گذشته گان است. که ارتقاء نیز می یابد و نهایتاً در اختیار رشد هشیاری حضور قرار می گیرد. (رشد تکنولوژی بعنوان اطلاعات ذهنی بشر، امروز اشعار مولانا را در اسرع وقت و در اقصی نقاط جهان، در اختیار مشتاقان هشیاری حضور، قرار می دهد).

آیا ریاضیات یا فیزیکی را که آموخته ایم یادمان می رود؟ نه. با مرگ فیزیکی نخبه های فیزیک و ریاضی، اطلاعات و دستاوردهای آنها به فراموشی سپرده نمی شود و همچنان زنده و کاربُرد دارد.

اتفاقاً تیز تر هم می شویم. چرا؟ برای اینکه من از ذهن و اطلاعات ذهنی بیرون کشیده شده و راندمان و بهره وری و کارایی صحیح خود را در راستای من ناظر و حاضر، پیدا می کند.

حال، وقتی به دریای زندگی پیوسته و با دریا یگانه شدیم، آن دریا موجی زد و خرد با کیفیتی تازه، آمد. قبلاً خرد، همان عقل من ذهنی، آمده بود، عقلی که برای ماندن و بقاست. البته آنهم اهمیت خاص خود را دارد. اما نه در الگوهای بازدارنده و شرطی شده ترس ها و اضطراب ها و حرص ها و کینه ها و رنجش ها و دردها.

یعنی اگر ما به هشیاری خدایی حضور، تبدیل شویم، معنی اش این نیست که نباید کار کنیم، پول در آوریم، پول، خانه، اتومبیل خوب لازم نداریم، همه اینها را لازم داریم، همه اینها را حتی به بهترین صورت می توانیم تهیه کنیم ولی می دانیم که آن هشیاری، تعادل و توازن بر قرار می کند، مثل آشپزی که می داند برای پخت خوب یک غذا چه میزان نمک و چه مقدار ادویه جات و آب و ... لازم دارد.

تعادل و هارمونی و هماهنگی از آنجا می آید.

من ذهنی، میزان را نمی شناسد. در کم و زیادی، نقص و افزایش است. بلد نیست. راهنمای خوبی نیست.

خردش نامطمئن و گیج و نگران، قطع از زندگی ست. عقل او معادل حکمت و معرفت و دانایی نیست.

خرد، آن قطره ای که باز آمد، عقل سفر کرده، خرد، قطره دریایی ست.

خرد آن آب شور، خرد بر آمده از ذهن، خرد من دار، نیست. خرد و دانه سفر کرده، خرد دانه تسلیم شده، خرد دانه تبدیل شده، با زندگی با فضای بیدار و حاضر، یکی شده، از دریای زندگی (سمبلیک) موجی زد و دوباره رسید.

این خرد ناب، کار می کند. موثر است، بارور می کند. عشق و برکت است و آواز می دهد:

چنین گشت و چنان شد.

او راهنمای شما می شود. چه و چرا و چه مقدار و چگونه، را به شما تعلیم خواهد داد.

تمام عارفان و فیلسوفان و عالمان و ریاضی دانان و فیزیک دانان، خرد ناب شان را از همانجا آوردند.

چنین گشت و چنان شد.

وقتی سیر، راز، خرد، آشکار شد، به منصفه ظهور و حضور رسید، شادی و مستی و عشق و لطافت را بدنبال دارد که بر جهان اطراف، جهان فرم، ساری و جاری، ابراز و ارائه می شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۴۶

دارُ الحَرَجِ امروز چو دارُ الفَرَجِ شد
 کان شادی و آن مستی بسیار درآمد
 بر بند لب اکنون که سخن گستر بی لب
 بی حرف سیه روی به گفتار درآمد

پس وقتی به شکفتن، به تبدیل، تسلیم شدیم، چنگال های مان را سفت به زمین فرو نبردیم،

به چیزهای این جهانی، به توهم فضای ذهن که دار الحَرَجِ، خانه گرفتاری بود، نجسیدیم، درب خانه گشایش، به روی مان باز می شود.

خانه ذهنی خانه گرفتاری ست:

چرا اینطور شد؟ کی انطور می شود؟ چه کنم؟ چه می شود؟

تنها می شوم، مریض می شوم، پیر می شوم.

حس عدم امنیت می کنم، حس تنهایی می کنم، حس بدبختی می کنم.

تأیید و پول و قدردانی می خواهم، زیاد می خواهم. قدرت می خواهم.

ذهن ام تیز و عقلم بهترین عقل است. دین ام بهترین دین است. دیگران حقیقت را نمی فهمند. مردم کم عقل اند و به

نصایح ام توجه نمی کنند و دشمن ام هستند و بر علیه ام توطئه می کنند. ...

اینها همان، حَرَجِ، تنگناست. واقعا" هم تنگناست. در آن، جا نیست. خانه حَرَجِ است.

اما چه شد؟!، خانه حَرَجِ، تنگنا، خانه گشایش شد!

فضای یکتایی، خانه راه حل، خانه فرصت و رشد و تکامل و رهایی است.

برای هر دردی درمان دارید. اصلا" درد ندارید. شفا بخش می شوید زیرا از گوهر شما، انرژی آرامش و شادی

مرتعش و پراکنده می شود.

زندگی از جنس آرامش است، وقتی در شما به حرکت در می آید، بصورت شادی در ذرات وجودتان مرتعش می

شود. اولین کسی که مست می شود، خود شما، دایما" مسنید.

حس ریشه دار بودن، حس امنیت و حس خوشبختی می کنید. دایما" می خندید، فضا دارید.

می دانید که فکرهای شما در ذهن، با فکرهای برآمده از اصل زندگی در شما، تفاوت دارند. فکرهای برآمده از اصل

زندگی، جامد و سخت نیستند، هیچ خطری شما را تهدید نمی کند.

می دانید: ذات زندگی نیک است و همین الان شادی و مستی و عشق آن را خالص و دست اول، حس می کنید.

کان شادی و آن مستی بسیار درآمد، پس، خاموش باش، ذهن را خاموش کن.

وقتی آن ماه مرا ربود، در واقع ماه و من یکی بودیم، ماه خودش را ربود. ماه خود را عقب کشید، زندگی در نقش و سیمای من وارد ذهن و با پدیده های بیرون سرگرم بازی شد. ولی بعد متوجه شد که پدیده های بیرونی، مسلم و آمن، مطمئن و ماندگار نیستند. عقب کشید. جدایی را یاد گرفت و در تمثال و شمایل شما، شما را هم با خود برد. این من، منِ ذهنی بسیار لغزنده و لغزاننده ست. مثل صابونی، زیر پای ماست، باید مواظب باشیم با کله زمین نخوریم. عبور در ذهن، درست مثل عبور از یک گذرگاه باریک است. گذرگاهی که قدم به قدم آن صابون من و من هاست. هر آن، ممکن است که پا روی صابون لغزنده، بگذاریم و سرنگون شویم. به وضعیت یا فرد یا رفتار و آیین و موضوعی بی ثبات تکیه کنیم و ناامید و سرخورده شویم. تعجب انگیز است که مردم چه مطمئن روی این صابون ها راه می روند! نمی دانند که اقامت در ذهن و اتکا به بی ثباتی، سرنگونی بدنبال دارد. حال اگر ما ذهن را خاموش نکنیم، زندگی، آن سخن گستر بی لب، آن ناطق سخن ور، آن متین پُر آواز، نمی تواند دهان بگشاید، حرف بزند. شما فرض کنید که مرکز این آموزش خاموشی ست. زندگی سخن گستر بی لب، در خاموشی این منِ ذهنی، سخن وری آغاز می کند. تجربه کنید: شما در تسلیم، آرام آرام با پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه، اجازه دهید، هشیاری که شما باشید، از منِ ذهنی خودش را آزاد کند. این هشیاری مطلق و خالص، که مولانا اسمش را گذاشت شمس تبریزی، مبدأ، اصل و زندگی ست، سرمایه حقیقی شماست. نگذارید از بین برود. طلاست. مولانا می گوید: تدبیری خوب و بجاست که تسلیم باشد و تدبیری بیجاست که ما را بیشتر با زمان و مکان و دنیا درگیر کند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۵

دفع کن از مغز و از بینی زُکام
تا که ریخُ الله در آید در مشام
هیچ مگذار از تب و صفرا اثر
تا بیابی از جهان طعم شکر
داروی مردی کن و عَنین مپوی
تا برون آیند صد گون خوبروی

زُکام را از مغز و بینی ات دور کن تا نسیم جانبخش الهی به مشامت برسد و بتوانی بوی خدا را حس کنی. (خواهش و هوای نفسانی را که مانع درک حقایق می شوند، از خود دور کن).

زُکام، مَرَضِ مَنِ ذَهْنِی سَت. مَرَضِ خَشْمِ و دَرْدِ و وَاکْنَشِ اسْت. هَر کَسِی بَگُونِه اِی دِچَارِ مَنِ ذَهْنِی سَت، و اَن رَا تَقْوِیْتِ مِی کَنْد، مَغْزِ و بِنِی زُکَامِ گِرْفَتِه، اَنسَانِ پُرِ مَشْغَلِه و مَحَاطِ دَرِ ذَهْنِ و نَسَبِیْتِ هَا، اَنسَانِی کِه بَا حَرَصِ و وِلَعِ شِیْفَتَه پَدِیْدِه هَایِ اَیْنِ جِهَانِی شُدِه، دَر کَثْرَتِ و دَوِگَانِه بِنِی هَا غَرَقِ شُدِه، بَوِی و حِدْتِ، بَوِی قَلْمَرِو اَبْدِی و اَزْلِی، بَوِی قَانُونِ مَعْجَزَاتِ، بَوِی خُدَا رَا حَسِ نَمِی کَنْد. (اَیْنِ تَشْبِیْهَاتِ سَمْبَلِیکِ اسْت). وَابَسْتِگِی هَا و اَوِیْزِشِ هَا اَو رَا دَر فِضَایِ خَطْرِنَاکِ تَوْهْمِ و سَرَابِ هَایِی کِه وَاقْعِیْتِ مِی نَمَایَنْد، نَگِه دَاشْتِه.

چِرَامِی گَوِیْدِ بَوِی خُدَا؟ بَرَایِ اَیْنِکِه بُو، لَطِیْفِ تَرِیْنِ اَحْسَاسِ اسْت، دِیْدِنِی نِیْسْت، لَمَسِ کَرْدِنِی نِیْسْت، اَمَا حَاضِرِ اسْت و حَسِ اَشِ مِی کَنْیْم.

مَوْلَانَا تَذْکَرِ و اَخْطَارِ مِی دَهْدِ کِه اَزِ وِجُودِ خُودِ، اَزِ مَنِ ذَهْنِی خُودِ، پَرْدِه اِی رَا کِه دَلْبَسْتِگِی هَا و هَمِ هَوِیْتِ شَدِگِی هَا و دَارِیْبِی هَا و مَنِ هَایْتِ رَا بَرِ رُویِ اَن نَقْشِ دَادِه و بَا اَنهَا حَسِ وِجُودِ مِی کَنْی، بِنِیْنَدَاز.

اَنرْژِی بِه دَامِ اَندَاخْتَه خُودِ رَا دَر تَجَلِیَاتِ جَسْمِی، مَادِی، اَزَادِ کُنِ و هِیْجِگُونِه اَثْرِ و نَشَانِی اَزِ تَبِ و صَفْرَا بَاقِی مَکْدَارِ. اَیْنِ تَبِ و صَفْرَا، مِی تَوَانِیْمِ بَگَوِیْمِ: گَرْمَایِ تَبِ دَرْدِ هَا دَرِ مَنِ ذَهْنِی سَت.

مَنِ ذَهْنِی دَرْدِ اِیْجَادِ مِی کَنْد، دَرْدِ رَا هَمِ پَخْشِ مِی کَنْد.

دَرِ اَصْلِ، دَرْدِ، خُوابِ دَرِ ذَهْنِ رَا نَشَانِ مِی دَهْدِ و بَرَایِ مَا حَامِلِ پِیَامِ اسْت. جَوْهَرِ پِیَامِ دَرْدِ، بِنِیْدَارِ کَرْدِنِ مَاسْت.

دَرْدِ بَرَایِ رُویِ اَوْرَدِنِ بِه اَصْلِ زَنْدِگِی سَت تَا دَرِ دُنِیَا لَذْتِ شِکَرِ رَا دَرِیَابِیْمِ. (زِیْرَا تَبِ و صَفْرَا سَبَبِ مِی شُودِ کِه ذَائِقَه بِنِیْمَارِ دَرَسْتِ کَارِ نَکَنْدِ و طَعْمِ غِذَا هَا رَا دَرِ نِیَابِدِ. تَبِ هَا و صَفْرَا هَایِ بَاطِنِی نِیْزِ ذَائِقَه دَرُویِ اَنسَانِ رَا مَخْتَلِ مِی سَازَدِ و نَمِی تَوَانَدِ طَعْمِ شِیْرِیْنِ حَقَائِقِ رَا بَچْشَدِ، پِشْتِ پَرْدِه و مَاورَا رَا بِنِیْنَدِ).

مَنْتَهی مَتَأَسَفَانِه مَا بَا دَرْدِ هَایِی کِه تَحْمَلِ مِی کَنْیْمِ، ضَعِیْفِ شُدِه و اَحْسَاسِ مَظْلُومِیْتِ مِی کَنْیْمِ، شَاکِی مِی شُویْمِ. بَا شِکَایْتِ و مَقَاوَمْتِ و گِیْرِ کَرْدِنِ دَرِ مَنِیْتِ هَا و مَحْدُودِیْتِ هَا، دَرْدِ هَا رَا اَفْزَایِشِ مِی دَهِیْمِ.

مَوْلَانَا مِی گَوِیْدِ: هِیْچِی اَزِ اَیْنِ مَنِ ذَهْنِی نَگْدَارِ بَمَآنَدِ.

بَعْضِی فِکْرِی کَنْنَدِ: هَمِیْنِکِه بِه گَنْجِ حَضُورِ گُوشِ دَهْنِدِ و اَطْلَاعَاتِی رَا کَسْبِ و مَطَالِبِی رَا یَادِ بَگِیْرِنَدِ، کَافِی سَت.

وِظِیْفَه اَنسَانِی، مَعْنُوی خُودِ رَا بِه اَنجَامِ رَسَانْدِه اَنْدِ. نَه. کَافِی نِیْسْت. تَمَامِ نَشْدِه.

شَمَا بَایْدِ کَامَلَا" اَزِ زُکَامِ ذَهْنِ، خُوبِ شُویْدِ. اَزِ پَخْشِ اَنرْژِی اِیْزِدِی هَمَه اَبَسْتِنْدِه هَا، سَرِ بَازِ زَنْدِنْدِ، فِقْطِ اَنسَانِ، مَأْمُورِ اَیْنِ مَهْمِ شُدِ. خُدَا بَرَایِ اَنسَانِ، دَسْتِیَارِ خُودِ، دَسْتِ و پَایِ زَمِیْنِی خُودِ، دَرْدِ نِیَا فَرِیْدِه. خُدَا نَمِی خُواهدِ مَا دَرْدِ بَکْشِیْمِ و اَزِ دَرْدِ کَشِیْدِنِ مَا خُوشْحَالِ نَمِی شُودِ:

مَنِ اَیْنِهْمِه لَطْفِ و اَرَامِشِ و شَادِی و بَرِکْتِ دَارْمِ و تُو دَنْبَالِ دَرْدِ هَسْتِی. تُو کِه بَرْتَرِیْنِ مَخْلُوقِ، وَارْثِ و مَنِ هَسْتِی، فَرْمَانِروایِی قَوَانِیْنِ و کَانُنَاتِ اَمِ رَا بَرِ عَهْدِه دَارِی، دَرِ اَفْرِیْنِشِ شَرِیْکِ مَنِ هَسْتِی، پَرْدَه رَا زِ مَرَا تُو بَالَا مِی زَنِی و شَعُورِ مَرَا دَارِی، صَفْرَا، هَمِ هَوِیْتِ شَدِگِی و تَبِ دَرْدِ هَا رَا اَثْرِی نَگْدَارِ.

هَمِه رَا بِنِیْنَدَازِ تَا بَتَوَانِی طَعْمِ شِیْرِیْنِ اَبْدِی و اَزْلِی بُوْدِنِ رَا بَچْشِی.

اَیْنِ جِهَانِ، جَایِ خَطْرِنَاکِی نِیْسْت. مَا دَرِ ذَهْنِ بَا تَارِ و پُودِ تَوْهْمِ، پِیْچِیْدِه و خَطْرِنَاکِ مِی شُویْمِ.

وقتی به پدیده‌ها و مظاهر فانی و آفل، گذرا، و از بین رونده، چسبیده ایم و از آنها حس امنیت و خوشبختی می‌خواهیم و آنها قادر به تأمین خواست‌های مان نیستند و به ورطه و اکنش می‌افتیم، معلوم است که جهان جای خطرناکی می‌شود.

اشتباه از ماست. جایگاه و مقام خود را تشخیص ندادیم. نفهمیدیم به چه باید بچسبیم.

مولانا امروز به شما می‌گوید: به آنچه هستی بچسب. اصل تو هشیاری، خدائیت است. تو داروی مردی کن. مردانگی خود را درمان کن و در آمیزش جنسی ناتوان مشو تا صد نوع زن زیبا روی خواهان تو شوند. (این مثال‌ها سمبلیک اند).

(به مرتبه مردان حق و اصل شو تا صد نوع از حقایق روحانی برای تو خودنمایی کنند. منظور از داروی مردی، ریاضت و ترک نفس است). کسی که من ذهنی دارد:

با درد و هم هویت شدگی‌ها یکی ست، نمی‌تواند خلاق باشد، ابتکار بخرج دهد، برکت نمی‌آفریند.

نقطه حرکت او در آفرینش و ابتکار آتش، فضای ترس و اضطراب و گرفتاری و خشونت است.

مولانا، این وضعیت را به عین تشبیه می‌کند. "عین مپوی".

جرقه خلاقیت از آنطرف زده می‌شود. شما باید با آن فضا یکی شوید تا فکرهای تان مقتدر و بارور شوند.

تمثیل می‌زند: مرد و زن، می‌توانند بچه بوجود بیاورند، حال، مردی که نمی‌تواند زن را حامله کند، نمی‌تواند بار خلاقیت داشته باشد، تمام سعی او بی‌فایده ست.

حس وجود در ذهن و منیت و من ذهنی ات را گسترش و ادامه نده. من ذهنی انرژی منفی دارد.

در رابطه با سیر تجلی ازل صحبت می‌کنیم:

ما به سیر تجلی ازل بها نمی‌دهیم و برعکس، فرآورده‌های من ذهنی را که هم هویتی با اجسام و دنیای بیرون و یکی شدن با دردهاست می‌چسبیم و با ولع می‌بلعیم. اما بدلیل آنکه با ذات و فطرت و اصل مان همخوانی و سازگاری ندارند، نه تنها جذب وجودمان نمی‌شوند بلکه ایجاد تهوع کرده و ما را به انواع و اقسام بیماری‌های فیزیکی و روانی دچار می‌کند.

من ذهنی، انرژی مضر و شریر و بد دارد.

از شما می‌پرسم: انرژی خشم، چگونه انرژی ای ست؟ آیا بنظر شما این غیر طبیعی نیست که انسان، خشمگین شود و آن انرژی را در محیط خانه و جامعه، پراکنده کند؟ انرژی خشم، انرژی ترس، انرژی حسادت، انرژی کینه،

انرژی رنجش کهنه یا تازه، چگونه انرژی‌هایی هستند؟ چه ابتکاراتی دارند؟

بادام پوک اند. ما را عقیم کرده اند. نازا شده ایم.

چقدر مولانا تأکید می‌کند: از ذهن، جایی که گشایشی ندارد، زود بیرون برو، نایست.

اگر هم دیگران تشویق و تحریک مان می‌کنند، نباید به تشویق و تحریک و به ماندن در ذهن، رضایت دهیم.

مردم سراسیمه اینطرف و آنطرف می‌دوند: بخرم، زیاد کنم، بدست آورم، ...

صبر کن. تأمل کن. "به کجا چنین شتابان؟!*

تو از جنس خردِ زندگی، از جنس بی مرگی، از جنسِ ابدیت، از جنسِ خدا هستی، آیا این به هر طرف پُرسه زدن و سراسیمگی و دستپاچگی، پریشانی و شتاب، شایسته‌توست؟

آن بحر کفی کرد و به هر پاره از آن کف
نقشی ز فلان آمد و جسمی ز فلان شد
هر پاره کف جسم کز آن بحر نشان یافت
در حال گدازید و در آن بحر روان شد
بی دولت مخدومی شمس الحق تبریز
نی ماه توان دیدن و نی بحر توان شد

اگر از ذهن زاییده شویم، پس از این زایش دوم، به سوی بحرِ زندگی، بحرِ خدا، آن دریای وحدت می رویم. نگوئید: من زاییده شده ام، حالا آنجا را به من نشان بده!

با ذهن نمی توانی آنجا بروی و نه آنجا را ببینی.

گرفتاری ما همین است که ذهن فقط جسم را می تواند ببیند. جنین نیز نمی تواند جز محفظهٔ رحمِ مادر را ببیند، جهانِ بعدی، جهانِ بیرون از شکمِ مادر را، باور ندارد.

ما نیز، ماهیتِ فرای اجسام، بی فرمی را نمی توانیم به راحتی تشخیص دهیم. باورش نمی کنیم. متکی به حواسِ محدودِ پنجگانهٔ خود هستیم.

اینهمه قیل و قالِ ما، در رابطه با جسم است. جسم، بی فرمی را نمی شناسد.

نقشی ز فلان آمد و جسمی ز فلان شد، آن بحر، کفی کرد و هر پارهٔ این بحر، جسمی شد.

وقتی شما بعنوانِ هشیاری حضور خلق می کنید، در واقع همان دریای یکتایی، همان فضای بیدارِ هشیاری از طریق شما خلق می کند.

به خاطر داریم ماهِ ی را که از آن صحبت شد، می تواند یک عارفِ کامل در روی زمین هم باشد.

خدا، زندگی، عارفِ کامل در روی زمین، کیفیت های واحدی هستند.

عارفِ کاملِ هشیاری بیدار شده، هشیارِ زنده به حضور است.

زندگی در همه چیز، در روند و فرایند آمد و شد، رفت و برگشت و آگاهی و رجوع به خود است.

روزی که تمام مخلوقاتِ عالم به ساختارِ کائنات، عدم تبعیت از مقرراتِ محدودِ زمان و مکان، یکپارچگیِ جهانِ هست و نیست، وحدتِ پیدا و نهان، جدا نبودنِ زمان و مکان، جانِ همه جا حاضر، خدا هشیار شوند، آن گاه، اسمش قیامتِ بزرگ، هنگامهٔ محشر است.

قیامت کوچک، زنده شدن و بیداری شماس است. اگر شما از ذهن زاییده شوید و بصورت قطره به دریا بپیوندید، زنده می شوید. هر کس مسئول قیامت خود است.

پس، اجسامِ عالم، کف است و او دریا.

شما هم که از آن دریا هستید، هشیارانه خلق می کنید. بعد متوجه می شوید که هر پاره کف، هر جسمی، که از آن دریا بر می آید، فوراً ناپدید و به آن برمی گردد. مثل صدا، که از سکوت زاییده می شود و دوباره در سکوت استهلاک و محو می شود. اصل سکوت است. اصل آن فضای لایتناهی ست که همه چیز را در بر می گیرد و منشاء زایش است و بعد همه در آن محو و مستهلک می شوند. برمی گردند.

و البته، بدون برکتِ سروریِ شمس تبریزی، نه می توان ماه را دید و نه می توان بحر شد. صحبت و لفظ و سوال، قیل و قال و منیت و ... شمس تبریزی نیست. سروریِ شمس تبریزی این است که هر یک از ما حداقل در ذهن بفهمیم که الآن کاری جز پرهیز و تسلیم نمی توانیم انجام دهیم.

هفته قبل در مورد جاروب صحبت کردیم. بعضی از این موارد را با ذهن مان می توانیم بفهمیم و ذهن به ما کمک می کند، مثلاً "با ذهن می دانیم که صبر و شکر و قدرشناسی چیست؟ بکار انداختن حداکثر توان با ذهن یعنی چه؟ تسلیم چیست؟ درد کشیدنِ هشیارانه چیست؟ وقتی ذهن به واکنش نشان دادن تمایل دارد و ما صبر کنیم و دم فرو بندیم، اتفاق لحظه را بدون قید و شرط و قبل از قضاوت بپذیریم، از قضاوت زیاد پرهیزیم، و ...

اینها، همه یا هیچ نیست. ما همواره بین صفر و صد، در تردد و رفت و آمدیم. مثلاً "مقاومت و قضاوت کردن مان در رابطه با اتفاقات لحظه، ابتدا سی درصد، چهل درصد، است اما کم کم قضاوت و مقاومت مان را در مقابل اتفاق این لحظه، کم می کنیم.

به یاد می آوریم که به آفلین چسبیده ایم. پس، رها می کنیم.

این موارد مهم را ذهن تشخیص می دهد و تدابیر خوب و مثبتی هستند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۵۵

از آن مقام که نبود گشاد، زود گذر

برو به سوی خریدار خویش همچون زر

درخت اگر متحرک شدی ز جای به جا

نه رنج اره کشیدی نه زخم های تبر

از مقام و مرتبه و مرحله ای که هشیاری جذب ذهن شده و با اجسام انس و اُلفت گرفته و به آنها چسبیده، و از آنجا به جهان نگاه می کند، گشایشی نیست، راه حلی نیست، اتفاق خوبی نمی افتد.

کارها پیش نمی روند و زندگی ما سرو سامان ندارد.

زود گذر کن، نایست، هر چه سریعتر بهتر.

نمی گوئیم در پنج سالگی، شش سالگی، بیست سالگی، سی سالگی، چهل سالگی و الا در پنجاه سالگی، در نقطه ای باید متوجه شویم که فضای ذهن، جای اقامت ما نیست. همانطور که اقامت در رحم مادر بیش از نه ما مجاز نبود، ماندن در رحم ذهن هم بیش حد مجاز، روا و قابل قبول سلطان کائنات، نیست.

پروسه اقامت در ذهن هم محدود و مقدر شده. فرمان ذات ماست، فرمانی ست که شاه جهان نوشته، امضاء کرده و بدست ما داده. آن ذات، آن فرمان، به دست ماست، ما محکوم به شادی و آرامش و استقرار و بی نهایتی و ابدیت هستیم. همین بخت و اقبال ماست. ما بدبخت و بخت بسته نیستیم، بخت ما باز است همین فرمان است و نباید منتظر اتفاق دیگری بود. ما به اتفاقات فرمان می رانیم. خلق و ابداع و اختراع می کنیم. با خروج از ذهن و یکی شدن با فضای یکتایی این لحظه.

احساس ناشادی و بدبختی، نشان از تسلط دردها و من ذهنی و دیو دارد. ذهن ما نماینده شیطان و من های ذهنی بزرگ است که شادی را از اتفاقات و در اتفاقات جستجو می کند، در حالیکه اتفاق در حال گذر است و ما باید به تماشای اتفاقات بنشینیم و در آتلیه لحظه، اتفاقات را از هر نوع، در آرامش و صبر و تسلیم و پرهیز، بدرقه کنیم. پس از دوره مشروع و مجاز، قبل از آنکه فرصت ها از دست بروند، باید بعنوان هشیاری، با اراده ای آزاد، از ذهن بیرون آمد و بی شتاب و عجله، در هماهنگی با قانون مزرعه، کاشت و در شرایط کود و آب و آفتاب مناسب قرار داد و با صبر، منتظر محصول عالی شد.

لحظه تولد از ذهن، همان آگاه شدن و بیداری به اصل و ذات و جنس حقیقی خود است.

اما این بیرون آمدن از ذهن کافی نیست، این همان دانه ای ست که در زیر خاک شکفتن را پذیرفته. اما تا تبدیل به درختی تناور شدن یا خوشه ای پر بار، به حُجب و تواضع و صبر نیاز دارد.

همانند همان قطره و ذره ای که از دریای شور ذهن جدا شد و در سفری، طی پروسه ای و پس از تجزیه، تحلیل ها دوباره با خبرهای خوش، سرسبزی و طراوت و آبادانی، به دریا و زمین برگشت.

حال، فرض کنید، چهل ساله شده، پی بردیم که در فضای ذهن و با منیت ها، موفق نبوده ایم.

چه زن چه مرد، با یک من ذهنی دیگر، در ذهن زندگی و یکدیگر را جسم می دیدیم و می خواستیم از هم سوء استفاده کنیم، ترس مستولی بوده و هر یک می خواستیم دیگری را کنترل کنیم.

ولی ترس و ستیزه و مقاومت و کنترل و مجموعه رفتارهای دیگر، نه تنها گره گشای مشکلات نبود، بلکه تسلسلی از دعوها و رنجش ها را بدنبال داشت. بچه هایمان را هم نتوانستیم آنطور که باید و می خواستیم، تربیت کنیم و ...

حال، لنگ می زنیم و تحت آموزش های مولانا، می خواهیم بیدار شویم.

از آن مقام که نبود گشاد، زود گذر، و ما می خواهیم بگذریم.

برو به سوی خریدار خویش همچون زر، طلا و زر را کسی که می شناسد، زرگر و زرشناس می خرند.

بقول مولانا: جواهری بسیار گران قیمت را دست بچه ای بدهید، بچه آن را با یک شکلات عوض می کند.

ما، بعنوان هشیاری خالصی که از آنطرف آمده، خود را به چه فروختیم؟

ما خود را به ظواهر این جهانی، به دروغ، به تزویر و ریا، فروخته ایم.

برای بدست آوردن مال و موقعیت و تیتز و ... و کسب امنیت و خوشبختی از آنها، جوهر و گوهر وجودی خود را به مقولات این جهانی فروختیم.

محصولات دنیا و مردم ذهن زده، نمی توانند بهای شما را تشخیص دهند. خریدار زر قیمتی نیستند.

نگوید: چرا مردم قدر طلا می دانند.

شما اول باید طلا بودن خود را تشخیص دهید. مشتری شما، خداست. مشتری شما، زندگی ست، نه مردم.

مردم خریدار طلا نیستند. مردم مفرغ بودن شما را ترجیح می دهند. " از مردم انتظار نداشته باش "

درخت اگر متحرک شدی ز جای به جا، درخت، چون نمی تواند فرار کند، دچار ارّه و تَبَرِ باغبان می شود.

نه رنج ارّه کشیدی نه زخم های تبر، چه چیز ما به درخت شبیه است؟ هشیاری.

چرا شما دچار تَبَرِ یکی دیگر می شوید؟

برای اینکه نمی توانید فرار کنید. آیا باغبان می تواند کلاغ، گنجشک را هم ارّه کند؟

نه گنجشک با دیدن ارّه فرار می کند. نمی ایستد.

وقتی یکی برای زدن با تَبَرِ می آید، ما چرا می ایستیم؟

یکی بر خلاف میل ما حرفی می زند، بلافاصله واکنش نشان می دهیم، چرا؟

برای اینکه هشیاری درختی داریم و بوسیله الگوهای شناخته شده جامعه، هم هویت شده ایم.

این الگوها که بلافاصله از آرشبو ذهن مان بیرون کشیده شده و مورد استفاده قرار می گیرند، ریشه در فکر و در

نوع تربیت و فرهنگ جامعه مان دارند.

اگر این هم هویت شدگی و ریشه داری به قسمت خوب فرهنگ جامعه مان، به مفاخر فرهنگی مان، مثل مولانا و

حافظ و سعدی و فردوسی و ... متصل بود، اثر بسیار مثبت و سازنده بر کُل جهان پیرامون مان می گذاشتیم.

اما اجازه داده ایم که خرد و برکات فرهنگی و حتی دین مان را من ذهنی، به گروگان بگیرد و شالوده محکم آن را

سست و با درد آغشته دوباره به خوردمان دهد و فرصت استفاده صحیح و راستین و حقیقی را از ما بگیرد.

نباید بگذاریم.

عرفای ما رنج و زحمت کشیده اند. غرامت نا آگاهی ما را پرداخته اند. من ذهنی همه چیز را زیر پا گذاشته.

ما دو نوع باشنده، دو نوع من هستیم:

منِ ذهنی.

منِ عینی.

نوع نگاه منِ ذهنی با نوع نگاه منِ عینی تفاوت دارد. بقول مولانا:

دید، دارد کار. طرز دید اهمیت دارد. کار، دست دید است.

شما حاضرید درخت شوید. می گوید: نه.

ولی درخت اید. اگر کسی می تواند شما را اذیت کند، اگر به حرف و عمل کسی واکنش نشان می دهید، اگر از کسی می رنجید، اگر رنجش و کینه و خواست های غیر اصولی و حسادت دارید، از دیگران توقع و خواهش و تمنا دارید، در اینصورت متحرک نیستید، نمی توانید فرار کنید.

با توجه به مجموعه حالت هایی که ذکر شد، اگر هشیاری درختی داشته باشید، یعنی نمی خواهید ذهن را ترک کنید. درخت، نمی تواند برود. درخت پا ندارد.

بیدار شوید، شما درخت نیستید.

چه موقع متوجه می شوید که درخت نیستید؟

وقتی، کسی با تیر فکری، کلامی، عملی، نتواند شما را بزند.

وقتی با برخورد با یک ضرر مالی از جا کنده نشوید، می فهمید که درخت نیستید.

هشیاری از نوع زندگی، خداییت، هستید.

هر کس به وضعیت خود در این رابطه اشراف دارد.

من نمی توانم بجای شما متوجه شوم. هر کس اگر این موضوع را خودش به خود فهماند، رستگار می شود.

هر کس مسئولیت تمیز نگه داشتن درون خود را دارد.

قصیده ای از انوری که ارزش ادبی دارد:

انوری، دیوان اشعار، قصاید، قصیده شماره ۷۲

درخت اگر متحرک شدی ز جای به جای

نه جور اره کشیدی و نه جفای تیر

این بیت از مولانا بیت مهمی ست:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره 1155

زمان چو حاکم تست و مکان چو معبر تو

مکان نیک گزین و زمان نکو بنگر

زمان، حاکم تست. مکان هم معبر تو.

در ذهن، ما بصورت هشیاری، وارد صندوق فکرها می شویم، (صندوق اصطلاح مولانا ست) از صندوقی به صندوق دیگر، از صندوقی به صندوقی دیگر.

بقول بودیست ها (reincarnate ، خلول)، در یک فکر خلول می کنیم، و از آنجا درآمده بلافاصله درون فکر دیگری می رویم. از آن فکر درآمده در فکری دیگر غوطه ور می شویم.

الآن ما چه هستیم؟ چه می کنیم؟ بقول مولانا، مسلسل وار به صندوقِ فکرها وارد شده و بیرون می آییم. فکرهای پشت سر هم و ردیف شده، معبر، محل عبور و مکان ما نیز هستند. فکر، یک مکان است. باور خدا نیست، باور جسم و مکان است.

مولانا می خواهد توجه مان دهد که به این دورِ تسلسلِ بیهوده نباید ادامه بدهیم.

قبلاً" توضیح داده ام: دو نوع باشنده وجود دارد.

باشنده در ذهن، بصورتِ منِ ذهنی.

باشنده حاضر در لحظه، بعنوانِ منِ عینی.

این لحظه زمان نیست، باشنده حاضر در لحظه، اگر کاملاً از ذهن آزاد باشد، عمق بی نهایت دارد و زمانش هم همین لحظه ست.

باشنده ذهنی، وقتی به صندوقِ فکر فرو می رود و بیرون می آید، ظاهراً" بنظر می رسد که این لحظات زنده ست اما اگر خوب توجه کنید، خواهید دید که محتوایِ فکری که فرد در آن غرق شده، اتفاق افتاده و تمام شده. تنها چیزی که زنده ست این لحظه ست. مولانا می گوید:

زمان را خوب نگاه کنید، زمانی را که ما در ذهن می بینیم، یک توهم است و وجود ندارد. زمانِ اصلی این لحظه ست. مکان هم فضایِ یکتایی این لحظه ست.

کسی که در ذهن زندگی می کند، فکرها بصورتِ مکان، محل گذر و و معبرش هستند و زمان هم حاکم اوست.

زمان در اینجا یعنی گذشته و آینده. این فرد در گذشته و یا در آینده ست. این آدم، اتفاق این لحظه را بجای این لحظه می بیند و می گیرد. این لحظه فضای این لحظه را دارد که شما هستید. توجه کنید:

این لحظه، یک محتوا دارد و یک ظرف که فضاست.

فضا اصلِ شماست و اتفاق، محتواست.

کسی که در ذهن زندگی می کند، فقط اتفاق، محتوا را می بیند، با اتفاق چنان هم هویت است که بنظر می آید او هم اتفاق می افتد، در حالیکه اتفاق، اتفاق می افتد و شما اتفاق نمی افتید.

دیدن اتفاق این لحظه به جای فضای این لحظه، زمان را بوجود می آورد. نه تنها توهم زمان، بلکه توهم منِ ذهنی را هم بوجود می آورد.

شما اتفاقاتِ زندگی تان را بصورتِ زمان، دسته بندی می کنید. مثلاً" امروز شما شاملِ لحظاتی بوده و

موضوعاتی مختلفی اتفاق افتاده. وقتی اتفاق ها می افتند و شما با اتفاق ها هم هویت آید، ذهن آنها را بصورتِ زمان، طبقه بندی می کند. مثلاً" فرض کنید که یک ساعت و سه ربع است که ما این برنامه را شروع کرده ایم. در این یک

ساعت و سه ربع اتفاقاتی رخ داده، ذهن این اتفاقات را طبقه بندی و فاصله این اتفاقات را بصورتِ زمان می بیند.

اگر کسی این موضوع را متوجه نمی شود، باید با دقت بیشتر این توضیح را مرور و تکرار کند:

مکان نیک گزین، یعنی بعنوانِ هشیاری، به جای اینکه دائم به صندوق های فکر بروی و خارج شوی و باز به

صندوقِ فکری دیگر بروی و بیرون بیایی، بدان که فکر، مکان مناسبی نیست.

بجای آن، اقامت در فضای یکتایی لحظه را انتخاب کن.

اگر در فضای یکتایی لحظه زندگی کنی، فکرها اتفاق می افتند ولی شما دائم در آنها ورود و خروج نمی کنید.

فکر مکان و معبر شما نیست. محل زندگی شما، فضای یکتایی این لحظه ست.

فکر می کنید ولی با فکر هم هویت نمی شوید.

آنموقع متوجه می شوید که فکرها در شما اتفاق می افتند، ولی جدی نیستند. هر فکری می تواند از شما بلند شود و جدی هم نیست.

اگر فکر خودتان را جدی نگیرید، فکر دیگری را هم جدی نمی گیرید.

هر حرفی، هر فکری را جدی نمی گیرید، نمی رنجید، احساس بیچارگی و شکست نمی کنید.

اصل، فضای یکتایی ست که وسعت دارد. در فضای یکتایی این لحظه ست، زندگی حقیقی جریان دارد. فضای وسیع یکتایی، برگیرنده فکرها و اتفاقات و هیجانات است.

ولی کسی که این فضا را نمی بیند و در ذهن زندگی می کند، از جنس اتفاق و فقط با اتفاقات مشغول است، نمی تواند آدم مطمئن و امنی باشد، دائم اتفاق می افتد. اتفاقات برایش مهم و باردارند. در انتظار دائمی خوشبختی و زندگی که قرار است اتفاقات برایش به ارمغان آورند.

حال، وقتی شما آن دریا بشوید، در فضای لایتناهی یکتایی و وحدت با همه هستی قرار بگیرید، اتفاقات اثرشان را نسبت به شما از دست می دهند.

چنان شوی که مکان و زمان و اهل زمان

دگر نتاند کردن به فعل در تو اثر

توجه داشته باشید که اقامت تان در ذهن و هم هویت شدگی ها، باعث می شود که معبر، برایتان مکان شود و زمان روانشناختی بر شما حاکم، درمانده و گرفتار، در ناامنی و ترس و اضطراب و در مقایسه و حسادت، در درد بسر خواهید برد و درد پخش خواهید کرد.

من های ذهنی، اهل زمان هستند. مکانی اند. به مکان، به فکر علاقه مندند. با فکر، با حرف اینطرف آنطرف می شوند. عمق ندارند.

وقتی شما عمق دارید با حرف، با رفتار ناخوشایند دیگران، واکنش نشان نداده و به چاه عکس العمل نمی افتید.

چنان شوی که مکان و زمان و اهل زمان، یعنی وقتی شما از ذهن بیرون آمدید، در این لحظه، فضای در بر گیرنده اتفاقات، فکرها هستند.

متوجه می شوید که زمان کمیتی توهمی و نتیجه بازی ذهن است و به گذشته یا آینده ای ساختگی دلالت دارد.

در حالیکه من از جنس ابدیت، از جنس خدا، موازی با زندگی هستم.

مکان ام نیز، صندوق فکرها نیست، بلند لامکان، جایگاه من است. من اینجا ایستاده ام با ریشه بی نهایت و با حس ابدیت و زندگی جاودانه.

حال اگر در ذهن ام تغییراتی، فکریایی ایجاد شود، می ترسم؟ نه. نمی ترسم. فکرها را می سازم اما ساختن این فکرها مرا نمی ترساند. برای اینکه الآن عمق دارم.

چنان شوی که مکان و زمان و اهل زمان، اهل زمان کسانی هستند که در ذهن زندگی می کنند.

اینها درد حمل می کنند و می خواهند دردشان را به شما بدهند.

اصلاً" یکی از موانعی که ما در سفر از من ذهنی به من عینی، برخورد می کنیم، دردهایی ست که مردم می خواهند به ما بدهند. درد را باید پخش کنند. مثل عقرب نمی توانند شما را اذیت نکنند. عقرب کارش نیش زدن است. به عقرب کمک کنید نیش می زند، کمک نکنید نیش می زند.

اینجا باید مواظب باشید: من می خواهم این سفر را انجام دهم ولی مردم با دردها و ملامت ها و با من های ذهنی شان، هم هویت شدگی های شان، نمی خواهند اینکار صورت گیرد. اگر کسی متوجه این موضوع نشده باشد، شکست می خورد.

شما از مولانا یاد می گیرید که چرا ما از این مرحله ای که در آن گشایشی نیست، زود نمی گذریم؟

چرا ماه را نمی بینیم؟ چرا دریا نمی شویم؟

برای اینکه در ذهن زمان و مکان به ما حاکم است. شما الان به فرو رفتن در فکر و بیرون آمدن از آن و دوباره به فکر رفتن و بیرون آمدن و مثل معتاد این کار را ادامه دادن، آگاه و بیدار می شوید.

متوجه تسلط زمان و مکان بر خود می شوید.

اینکه می گوید: زمان چو حاکم ناست و مکان چو معبر تو، شما در خود رشته فکر را ببینید که چگونه بر شما مسلط شده و رها نمی کند. اگر می توانید، پنج دقیقه فکر نکنید. آیا می توانید، اینکار را انجام دهید؟

اگر توانستید پس شما از جنس این لحظه هستید، پس ابدیت و بی نهایت اید.

فضای بی نهایت این لحظه اید.

تو تیره گردی از شب چو آینه گردون

نه زرد روی خزان گردی از هوا چو شجر

مولانا می پرسد: آیا این فرم، فایده ای هم دارد؟ وقتی از ذهن بیرون می آید، فرم ها به شما فایده می رسانند؟ بله.

در این رابطه، مولانا، وضعیت آسمان و ستاره ها را در تیره گی شب، مثال می زند.

در تیرگی شب، آسمان، ستاره ها را نشان می دهد.

می گوید: تو در شب، مثل آسمان تاریک، آینه ستاره ها می شوی. علاقه های این جهانی به این آینه می خورند ولی جذب آن می شوند. مثل نوری که در تاریکی شب جذب فضا می شود.

از طرفی هم می توان گفت: رفتار عمیق کائنات که بر اساس هوشی فوق العاده طراحی شده، همان هوش، همان

انرژی، همان آگاهی که در فضاست و در زیر اتم ها، مانند آینه ای عمل کرده و رفتار و عمل ما را طبق قانون

مسلم عمل و عکس العمل به خود ما بازتاب و منعکس می کند. ریسمان های انرژی ارتعاشاتی که در فضا می لغزند

زنده و هشیار، از اتم ساخته شده اند. اتم، که هشیاری کائنات نیروی الهی را در خود دارد، به رفتار ما انسان ها

واکنش نشان می دهد نیروی الهی، فضای لایتناهی، آیینۀ افکار و نیات و رفتار ماست. پس حالتِ قربانی بودن شرایط را رها کنیم: " حکمت این بود که من بی پول باشم"، باوری رها کردنی ست. نیروی الهی که در مادون اتم هم هست نیات و رفتار ما را به خود ما انعکاس می دهد. هر رفتاری عواقبی دارد.

طبیعت، کائنات رفتار و حرف شما را به خودتان بر می گرداند.

شما می توانید دلِ تان را از جهان بکنید، و هنوز از جهان استفاده کنید. عاشقِ پول، عاشقِ آدم ها، هم هویت با آنچه که ذهن و جهان به شما می نماید، نیستید. به آنها نجسبیدید.

مثلاً "جسبیدن به همسر بوسیله کنترل و ترس و اضطراب، با عشق فرق دارد.

من بوسیله ترس و کنترل می خواهم، همسر من دهنی ام را تأیید کند و حامی ام باشد و نیازهای مرا ارضاء کند. (بیشتر نیازها، نیازهای روانشناختی ست، نیازهای من دهنی ست).

اگر زن و شوهر به عشق زنده شوند و دلِ شان را از جهان مادی بکنند، هر یک دیگری را زندگی ببیند، بهتر می توانند با هم تنظیم رابطه و در کنار هم زندگی کنند، یا وقتی یکدیگر را بصورت جسم و مانع خوشبختی هم می بینند؟ شما می توانید خانه بزرگ داشته باشید و از همه امکانات رفاهی، تغذیه خوب، و هر چیز خوبی که در جهان است بهره مند شوید، بی آنکه این ظواهر دلِ شما را بدزدند.

در اینصورت، این جهان، شبیه رنگِ پشتِ آینه ست. ما را آینه می کند.

مولانا از تمثیل تاریکی آسمان ولی دیده شدنِ ستاره ها استفاده می کند. آسمان را بصورت آینه دیده.

در تاریکی شب، نور ستاره ها در فضا، در آسمان جذب می شوند. آسمان آینه ستاره ها می شود.

اگر این نورهایی که از اجسام بیرونی می آیند، در آسمان شما جذب شود و بیرون نیابند، یعنی هیچ نوری از بیرون نتواند دلِ شما را بدزدد، شما مثل آسمان آینه می شوید.

پس فرم ها سبب آینه شدنِ شما شدند.

یعنی فرم باعث می شود که شما بتوانید زندگی را ببینید و به آن زنده شوید. در برگیرنده همه فرم ها اتفاقات.

مثل آسمان که در شب، همه ستاره ها را در آغوش گرفته. همانطور که شما افکارتان را در آغوش گرفته ولی به آنها نجسبیده اید.

شما ستاره ها نیستید، ستاره ها در شما هستند.

در اینصورت، هوی و هوس و فریفتگی های بیرون، شما را مثل خزان زرد نمی کند.

همانطور که درخت در پاییز زرد می شود، ما هم در پاییز زندگی مان، مثلاً" در شصت سالگی از همه چیز ناامید و سرخورده می شویم.

در ذهن گشایشی نیست، از همسرمان هویت و خوشبختی خواستیم، نتوانست تضمین کند، یا بسیار سطحی بود، از بچه و اموال و پول و از دوستانِ مان آرامش و امنیت و شادی خواستیم، نتوانستند تأمین کنند، در نتیجه، در خزانِ زندگی، افسرده و غمگین و زرد می شویم.

آیا مولانا و عارفان هم همینطور بودند؟

آیا اگر دل‌بستگی‌ها و علائقِ تان را از متعلقات، کنده بودید، بطوریکه در برابر نورهایِ وسوسه‌کننده، هوی و هوس، جذبِ وسعتِ آن دریا می‌شد و یا واکنشی نشان نمی‌دادید، آیا باز هم افسرده و پژمرده می‌شدید؟ اگر به وسوسه‌ها و هوایِ نفسِ فریب‌دهنده، واکنش نشان ندهید، غمگین و محزون نمی‌شوید. عمق، عظمت، اعجاب و جاودانگی زندگی را می‌بینید. به زندگی آگاه می‌شوید.

*

چند بیت از مثنوی برایتان می‌خوانم و انشاءالله بر غزلی دیگر از مولانا مروری خواهیم داشت.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۷۸

سر شکسته نیست این سر را مبد

یک دو روزک جهد کن باقی بخند

سَرَت که نشکسته، آن را با دستمال نیند. چند روزی را به کسب و تلاش بپرداز تا به منزلِ مقصود برسی و شادان و خندان شوی. (پس به بهانه توکل دست از تلاش و سعی مدار).

سَرِ ما، راز و رمز ما بصورتِ هشیاری، شکسته نیست و کامل و سالم و بدون نقص و سرشار از انرژی ست. لزومی ندارد که با دستمالِ منِ ذهنی، دستمالِ دو بینی، هم هویتی‌ها و مقایسه و حسادت و توقع و رنجش و الگوهای شرطی شده، آن را ببندیم، طبیعی و شایسته نیست.

چند روز جهد کن، تلاش و کار و حرکت کن.

موازی با اولین قانونِ طبیعت، جنبش و حرکت، هماهنگ با اولین واحدِ آفرینش، اتم، که درونی پر از جنبش و حرکت دارد، از ذهن، حرکت کن، جهد کن، قوانین حاکم بر خود و بر هستی را دریاب، فرمول را حل و بقیه اش را بخند و شاد زندگی کن.

بَد مُحالی جست کو دنیا بَجُست

نیک حالی جست کو عُقبی بَجُست

آنکه به دنبالِ امورِ دنیوی رفت، بی‌گمان، امری را طلب کرده که به شدت محال و دست نیافتنی ست. اما کسی که در پی امورِ آخروی باشد و آنرا بجوید مسلماً" امر پسندیده و مطلوبی را جُسته است.

حال، می‌دانیم عُقبی چیست. عُقبی، یعنی عاقبت. همین سفری ست که گفتیم. منِ عینی ماست. فضای آگاهی ماورای ذهن ماست.

کسی که در ذهن زندگی می‌کند و محبوسِ زمان و معیرش مکان است، با الگوهای ذهنی هم هویت و دُگم و سبقت شده، پر درد است و در فرم‌ها رستگاریش را دنبال می‌کند، بد مُحالی را جستجو می‌کند.

هشیاری حضور در ذهن نیست. حضور تجسمی و در ذهن نیست.

گاهی اوقات بعضی زنگ می‌زنند و می‌گویند: رفتارهای همسر من نشان نمی‌دهد که به حضور رسیده باشد!

یعنی رفتارهای او با تصویری که من از حضور دارم، مطابقت نمی‌کند، حضور یعنی تطبیق رفتار همسر با آنچه که من از حضور با من ذهنی ام تجسم کرده‌ام. اگر به من خدمت کند و به حرفم گوش دهد، مطابق میل من رفتار کند و تأیید کند، پس به حضور رسیده‌ام!

جستجوی حضور در ذهن، بصورت یک حالت، یک ایده، یک فرم، یک الگو، غلط است.

اما در این رابطه، پرهیز بسیار مهم است. برای زنده شدن به حضور، قبل از اینکه کارهایی را انجام دهیم، بعضی از کارها را نباید انجام دهیم. کسی که دنبال تبدیل شدن، کمال یافتن، عبور از من ذهنی به من عینی است، نیک حالی را جستجو می‌کند و این همان عقبی است.

مکرها در کسب دنیا باردست

مکرها در ترک دنیا واردست

مکر در اینجا به معنی تدبیر است. جمع تدبیرها و چاره اندیشی‌هایی که در جهت کسب دنیا، هم هویت شدن با ظواهر دنیوی و حتی باورها، بکار گرفته می‌شود، خنک و نابجاست. اما همه تدبیرها و چاره اندیشی‌هایی که در جهت ترک دنیا بکار بسته می‌شود، بجا و مناسب است. مثلاً "برای زنده شدن به هشیاری حضور، فقط اشعار مولانا را خواندن یا حفظ کردن آنها کافی نیست.

مهم، تبدیل هشیاری است.

آنجا که قیل و قال و بحث و جدل و فکر کردن‌های معتاد گونه به آخر می‌رسد.

نمی‌توانیم هشیاری جسمی ذهنی را نگه داریم و در آنجا حضور بیاییم. من ذهنی با این لحظه، و فضای زیر آن،

(فضای این لحظه، هم زمان است و هم مکان) مخالف است. برای اینکه فضای یکتایی این لحظه، از جنس بی فرمی است و ذهنیت از جنس فرم است. اگر قرار باشد که بی فرمی زنده شویم، هشیاری جسمی باید فروکش کند.

به صفر رسیدن هشیاری جسمی، حضور است. در لحظه حاضر بودن مهم است.

انسانی که به نیروی لایتناهی، همان هشیاری و انرژی پخش در همه چیز و همه جا که همیشه بوده، اتصال داشته باشد، در اتفاقات لحظه می‌تواند اثر گذار باشد و حتی مسیر اتفاقات را عوض کند.

اگر قرار باشد ما اتفاق این لحظه نباشیم، باید فضای زیر آن باشیم، ولی اتفاق این لحظه (ما بعنوان من ذهنی) دوست ندارد خودش را نابود کند و به فضای لایتناهی این لحظه بپیوندد. چون حس وجود در آن است.

در نتیجه با این لحظه دشمن است برای همین است که ما بصورت من ذهنی، از این لحظه می‌گریزیم.

آگاه شدن به این گریز از لحظه، سنجش با لحظه، چگونگی گریز از این لحظه، همان ترک دنیا است.

اتفاق، کلاه لحظه است. کلاه فضای زیر این لحظه است. با هشیاری جسمی، من فقط اتفاق، کلاه لحظه را می‌بینم، فضای زیر آن را نمی‌بینم و با اتفاقش می‌جنگم.

وقتی با اتفاق لحظه می‌جنگم، در برابر آن مقاومت می‌کنم، یعنی با فضای این لحظه می‌جنگم.

طبق اصل "ماند": هر پدیده‌ای می‌خواهد حالت خود را حفظ کند (فیزیک) من ذهنی هم می‌خواهد بماند و ما هم به آن کمک می‌کنیم.

حال، بیدار شده و به آن کمک نمی کنید.

شما می گوید: من، فضای زیر این اتفاق هستم، من اتفاق نمی افتم، هر اتفاقی بیفتد، واکنش نشان نمی دهم، اگر واکنش نشان دهم، پس من اتفاق می افتم.

اگر بخواهیم به دنیا برویم، در ذهن زندگی کنیم، کارها را از موضع من ذهنی انجام دهیم، سرد است، درست نیست. هر تدبیری که به تقویت من ذهنی مربوط است دور بیندازید. اما تدابیری را که در جهت کردن علاقه از دنیا و جذب آن نشدن است، بکار ببرید. این مطالب را بارها گفتیم و امروز هم تکرار کردیم.

مکر آن باشد که زندان حفره کرد

آنک حفره بست آن مگریست سرد

تدبیر و چاره اندیشی آن است که برای رهایی انسان، زندان دنیا را بشکافد و به سوی معنویت توجه کند. ولی کسی که منفذ خروج را نیز مسدود کند مسلماً" تدبیری ناروا بکار گرفته است.

هر عقلی، هر تدبیری، هر فکری، هر چاره ای، هر عملی (مثل پرهیز، مثل صبر، مثل پذیرش هشیارانه، مثل درد کشیدن هشیارانه)، جهت نرفتن به سوی دنیا، درد دارد. هشیاری به دام ذهن افتاده، وقتی می خواهد خود را بیرون بکشد دچار درد و رنج می شود.

شبیبه فرد معتادیم. معتادی که می خواهد اعتیادش را ترک کند، درد می کشد. ما هم معتاد به دنیا هستیم، وقتی بخواهیم علاقه مان را از دنیا بکنیم، باید درد هشیارانه را تحمل کنیم.

اما آن تدبیری که دیوارهای زندان را ضخیم تر می کند و درب آن را محکم می بندد، تدبیر سردی ست و بیشتر در گرفتاری غوطه ور می شود.

این جهان زندان و ما زندانیان

حفره کن زندان و خود را وا رهان

دنیایی که ما در آن به سر می بریم به منزله زندان است و ما ساکنان دنیا نیز به منزله زندانی هستیم. پس ای زندانیان دنیا زندان را سوراخ کنید و خود را نجات دهید. (در قرآن آمده: دنیا، زندان مومن و بهشت کافر است).

ذهن که جهان را نشان می دهد، زندان است و ما زندانیان آن. باید دیوارهای زندان را بکنیم، بیرون بیاییم. دیوارهایش از فکر ساخته شده، یادتان هست که قبلاً" به هشیاری درختی اشاره کرد و گفت: اگر درخت متحرک می شد، ...

چيست دنیا؟ از خدا غافل بُدن

نه قماش و نقره و میزان و زن

دنیا چیست؟ دنیا همان غافل شدن از خداوند است و نه مال و ثروت و سایر اسباب کسب و زن و فرزند.

(هر عبادتی هم که آدمی را دچار غرور کند نیز، از امور دنیوی ست و نزد اهل الله، بُت و به شمار آید. بنابراین، مولانا حقیقت دنیا را تعریف کرده تا گمان نرود که هر گونه کار و تلاش مصداق دنیا پرستی ست).

وقتی می گوئیم دنیا و ذهن، منظور این نیست که همسر و طلا و وسایل خانه نداشته باشیم و در محرومیت بسر بریم.

بلکه وقتی به جهان نگاه می کنیم و شیفته و جذب جهان هستیم، جهان، مرکز و دل و منبع تصمیم گیری ما می شود، از خدا غافل هستیم.

باید علائق را از دنیا کند و به طرف دیگر توجه داد و این مستلزم تدابیر و اعمال هشیارانه ای ست که آنها را عمدتاً مولانا به ما توضیح داده و می دهد.

تمام برنامه های گنج حضور، آیینه و سرشار از این تدبیرهاست.

اگر توجه کنید متوجه خواهید شد که چگونه باید خود را از دنیا بکنید. از دنیا کردن به این معنی نیست که از دنیا استفاده نکنیم، همیشه این اشتباه شده: هر کس که به خدا می رسد باید بدبخت و مفلس و بیمار باشد، گوشه ای کز کند و تلاش و کار نکند، حتی معیشت او را دیگران تأمین کنند. نه.

اگر شما کار نکنید، خرد زندگی به چه جاری شود؟ اگر خلق نکنید، چگونه خلاق می شوید؟ بعضی می گویند:

ما روزی هشت ساعت به گنج حضور گوش می دهیم. روزی هشت ساعت به گنج حضور گوش می کنید یعنی کار نمی کنید!.

بعد شاکمی هستند: ,, چرا من درست نمی شوم ,,؟.

" شما اطلاعات را انباشته می کنید، بکار نمی برید "

" شما یک ساعت برنامه را گوش بده و بقیه اش را در عمل بکار ببر "

بگو این بیت مولانا در من چگونه زنده می شود؟ چه تغییری در رفتار و فکر من بوجود می آورد؟

اگر از من ذهنی به من عینی سفر می کنم، این سفر علامتش چیست؟

آیا کارهایی را که الآن انجام می دهم، تمرین معنوی ست؟

آیا این استادی که مدت سی سال است برای خود انتخاب کرده ام مرا به جایی رسانده؟

اگر نرسانده ممکن است استاد ناوارد و کتاب غلطی باشد. ممکن است روشی غلط را پیش گرفته ام!.

نمی شود که تمرین معنوی ما درست و شایسته و راستین و حقیقی باشد، بقول مولانا، تدبیرهای خوب بکار ببریم و پرهیزکنیم ولی نرسیم.

آیا در تدبیرهای شما، الگویی مطابق با، با عرضه گی شما، هست؟ در تدبیرهای تان، با شعور و مسئول و لایق هستید؟ یا نه در شما الگوی:

تو لایق خداگونگی، لایق حضور، لایق تعالی، نیستی، فعال است؟

در اینصورت این الگوها را، " بکن و دور بینداز "

تو خداییت، تو خود زندگی، هستی. امروز گفت:

ماه می آید و یکمرتبه بیدار می شود خودش را قاپ می زند. بنظر می آید که ما را قاپ می زند.

ما بی وجود ندارد. عقب می کشد، به خود می نگرد.

آب در کشتی هلاک کشتی است

آب اندر زیر کشتی پستی است

بعنوان مثال، آب اگر درون کشتی بیاید، کشتی را غرق می کند. ولی اگر آب در زیر کشتی جریان یابد، پشتوانه امنیت و نجات کشتی ست.

(اگر عشق مال به درون قلب وارد شود آن را در منجلاب دنیا غرق می کند. ولی اگر مال فقط به عنوان یک ابزار ضروری بکار گرفته شود بسی نیکوست).

آب، همین دنیا است. وقتی شما کشتی را روی آب قرار می دهید، آب کشتی را حمایت می کند. وقتی آینه می شوید، وقتی عشق آن چیزی که چشم و ذهن تان نشان می دهد در دل تان جای نمی گیرد، پس زیر کشتی هستند.

یعنی وجود شما، روی آب هشیاری مادی قرار دارد ولی به داخل کشتی نفوذ نمی کند.

اگر داخل کشتی شود، کشتی را غرق می کند.

اگر دل شما، مرکز و خانه محبت دنیا شود، کشتی کوچک شما در آن اقیانوس بی کران، غرق می گردد.

تمثیلی دیگر می زند که بسیار مهم است، این تمثیل ها بسیار ساده هستند و بسیار مفید و موثرند.

کوزه سربسته اندر آب زفت

از دل پر باد فوق آب رفت

کوزه ای سر بسته و خالی از آب، که خلاء و هوا جای آب را می گیرد، می تواند روی آبی عظیم شناور بماند و غرق نشود. هر گاه، دل از شیفتگی و تعلق مادی و دنیوی تهی و به فقر حقیقی که نیازمندی به حق تعالی و بی نیازی از غیر آن است، سرشار گردد، دنیا و امور عالم مادی و مظاهر آن برای آن دل، ناچیز و فاقد ارزش اند.

وقتی محبت مان را، عشق مان را از دنیا بکنیم، وقتی احتیاج به تأیید این و آن و توقع از این و آن نداشته باشیم، وقتی خودمان را دوست داشته باشیم، خدا را در درون سلول های خود حس کنیم، صدای ذهن را خاموش کنیم، خود را با انرژی و نیروی آفریننده که در فضا موج می زند یکی و یگانه بینیم، آینه انعکاس زندگی، هشیاری خدایی نمی شویم؟ به نیروی همیشگی و بی انتهای زندگی دست نمی یابیم؟

وقتی کوزه وجودمان را از عشق پر کنیم، بر اقیانوس بی کران زندگی شناور می مانیم.

اما ترس و نیاز، غرق مان می کند.

عشق ورزیدن روی رقص اتم ها، اولین واحد ساختمانی آفرینش اثر می گذارد و آنها را همانگونه که می خواهیم به جنبش وا می دارد. با عشق، غرق نمی شویم.

اما با افکار جهنمی می توانیم در اطراف و در زمین جهنم بیآفرینیم. خود و دیگران را در آتش دنیا غرق کنیم.

وقتی کوزه ای مملو از حال و هوای خداییم، دل ما سرشار از خدا، زندگی و نیرو ست. وقتی سرشار از حال و هوای مهر و عشق به خدا، به همه چیز و به همه کس و به همه جا باشیم، چه کسی رحمان و رحیم است؟

وقتی مهر چیزها در دل تان نیست، پر از حال و هوای خدایید.

باد درویشی چو در باطن بود

بر سر آب جهان ساکن بود

وقتی حال و هوای فقرِ عارفانه در درون کسی ظهور کند، چنین شخصی روی آب دنیا قرار می‌گیرد و در آن غرق نمی‌شود. آلوده نمی‌گردد.

بادِ درویشی یعنی بادِ فقر. یعنی: "هیچی ندارم".

آیا درویشی به این معنی ست که از مالِ دنیا هیچی نداشته باشیم؟ نه.

یعنی محبتِ آنچه را که دارید، محبتِ دنیا، در دلِ تان نباشد. هم هویت با آنها نباشید، جذب آنها نشوید، از آنها زندگی نخواهید، آدم حسابی بودنِ خود را منوط به دارایی های تان ندانید.

شما از جنسِ هشیاری هستید. دستِ اول، زندگی را حس می‌کنید. بر سرِ آبِ جهان (هشیاریِ مادی)، و رَایِ اتفاقات هستید.

گر چه جمله این جهان مُلک ویست

مُلک در چشم دل او لاشی ست

اگر چه همه مُلک و دارایی این جهان از آن اوست، ولی این دارایی در چشم دل او فاقد ارزش است. (مانند سلیمان نبی که در عین داشتن مال، دل بدان نیسته بود).

لاشی، یعنی "نه چیز"، هیچ چیز. چیز بی ارزش.

اگر همه جهان هم مُلک او باشد، مُلک در چشم دل او هیچ است.

دل او، به جهان نگاه نمی‌کند. به عبارتِ دیگر، ظواهر این جهانی اساس و مبنای نگاه و گفتار و رفتار او نیست.

مرکز او، فرمانده او، عقل او تابع فرم نیست.

الآن خرد و هشیاری کسی که با فرم ها هم هویت است، و فرم و هشیاری جسمی مرکز و دل او شده، به هر طرف رانده می‌شود.

بیشتر مردم، دردها و باورهای شان، دل آنها شده. انتقامجو هستند، دیگران را کوچک می‌کنند و به آنها آسیب می‌رسانند، آیا این حال و هوا، خدایی ست؟

پس دهان دل ببند و مهر کن

پُر کُنش از بادگیرِ مِنْ لَدُنْ

پس اینک، دهانِ دلت را از ورود هواهای نفسانی فرو بند و آنرا با ریاضتِ مهر و موم کن. تا مبادا آبِ حُب دنیا بدان

در آید. و زان پس، دلت را از حال و هوای الهی و کبریایی، خرد و هشیاریِ زندگی، حضور، تعالیمی که از ذهن

نمی‌آیند، پُر کن.

جهدِ حقست و دوا حقست و درد

منکر اندر جَحْدِ جهدِ شِ جهدِ کرد

پس، کوشش (جهد)، حق است و درد و درمان هم حق است. دواي درد، هشیاریِ حضور است.

آزادی و کوششِ ما حق است. اما مولانا موردی را گوشزد می‌دهد:

انسانی که در ذهن اش زندگی می کند و در نفيِ زندگی حقیقی، می کوشد، کارهایش او را به سمت دنیا سوق می دهند و نه به سمت حضور.

با این لحظه جَد (ستیزه) و از آن فرار می کند، برای اینکه از جنسِ جسم است و جسمی یَت را هم می خواهد حفظ کند. اگر جسمی یَت اش را از دست دهد، حاضر و ناظر بر خود و بر لحظه، تبدیل به حضور می شود. مُنکر کیست؟ مُنکر، منِ ذهنی ست.

کم حرف زدن، بحث و جَدَل نکردن، ستیزه نکردن، مقاومت نکردن، قضاوت نکردن، جسمی یَت را کم می کند. منِ ذهنی را کوچک می کند. منِ ذهنی کوشش هایی جهت تقویت خود انجام، ولی همه را انکار می کند. پس نتیجه می گیریم:

دلِ ما باید با حال و هوای خدا پُر باشد، مثل کوزه ای که بر سر آبِ هشیاری مادی، ما را آینه می کند. مثل رنگِ پشتِ آینه، به ما خاصیت آیینگی و انعکاس می دهد، اگر علاقه به هم هویت شدگی و چسبیدن به جهان را از دست بدهیم و آزاد شویم.

حال، پس از این صحبت ها، غزلی را سریع برایتان می خوانم که بسیار بسیار ساده ست. مربوط به سفر است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۴۲

درخت اگر متحرک بدی به پا و به پَر

نه رنج اَره کشیدی نه زخم های تَبَر

درخت اگر می توانست حرکت کند، با پا بَدَوَد و یا بوسیلۀ پَر، پرواز کند، گرفتارِ ارّه یا تَبَرِ باغبان نمی شد.

اگر ما که از جنسِ هشیاری و انعطاف هستیم، می توانیم از منِ ذهنی پُر از داگما و جُمود، خودمان را بکنیم و حرکت کنیم، ضرباتِ تبر و ارّه باغبان به ما نمی رسد.

ضرباتِ مردم، ضرباتِ جهانِ مادی، بر ما آسیبی نمی رساند.

اگر مردم هم به ما آسیب نرسانند، هم هویت شدگی بر ایمان درد ایجاد می کند.

هم هویت شدگی با الگوها، ما را به یک هشیاری ثابت درختی تبدیل می کند که ظاهراً " بنظر می آید که ریشه در فرهنگ دارد اما بواقع ریشه در فرهنگ معنوی ما ندارد.

کسی که در باور منِ ذهنی بسته ست، نباید فکر کند که هم هویت شدن و چسبیدن به باور، به معنی دوست داشتن فرهنگ کشور است. نه.

شما می توانستید از مولانا از حافظِ الهام بگیریید و سفر از منِ ذهنی را آغاز و سپس به هشیاری حضور زنده شوید.

مولانا و حافظ و فردوسی و نظامی و دیگر بزرگان و عَرَفَا، به شما کمک می کردند، آموغ خودتان را با آن فرهنگ پیوند می زدید.

نه اینکه به باورهای بسته چسبیده، کف روی اقیانوس شده، ادعای اقیانوسی داشته باشید.

نتیجۀ چسبیدن به باورهای بسته و ظواهر و فُرْم، دریافتِ ضرباتِ تَبَر است.

اگر شما درد می کشید، دردهایی ناشی از ترس، اضطراب، حسادت، رنجش، کینه، حس جدایی، حس تنهایی، حس دلگرفتگی و حس دلمردگی، بیحالی، اعتیاد به جهان و اعتیاد به جمع کردن، توقع، خشم، و ... را بدوش می کشید، همان ضرباتِ ارّه و تَبَر است.

خشم قدغن است. خشم از نظر زندگی مذموم و غیر لازم است. خشم، هیجان بسیار بسیار مضر است که مردم به آن دچارند و بعضی موقع ها آن را قدرت قلمداد می کنند، خشم قدرت نیست. ضعف است. آفت بسیار بسیار زیان آور و مُهلکی است که مردم گرفتار آن هستند. خشم، ضعف است اما در قالب قدرت. **انعطاف، پذیرش، تسلیم**، قدرت است. پس اگر شما زخم تَبَر می خورید، هشیاری درختی دارید.

ور آفتاب نرفتی به پر و پا همه شب

جهان چگونه منور شدی بگاه سحر

می خواهیم از شب سفر کنیم. سفر از من ذهنی به من عینی، از سلطه و غلبه زمان و مکانِ روانشناختی در ذهن، به لامکان، به ابدیت، به نیروی لایتناهی شناور در فضا، به لحظه، به بی نهایت، که خداست. به خود که در امتداد او هستیم.

شما هم مسئولِ ارزیابیِ سفرتان هستید. چه علّامی وجود دارد که سفر می کنید؟ در کدام نقطه و کجای سفرید؟ (در موردِ سفرِ جغرافیایی صحبت نمی کنیم). مثال می زند:

اگر شب هنگام، آفتاب، حرکت نمی کرد، صبح همه جا روشن نمی شد. (قدیم فکر می کردند آفتاب دور زمین می چرخد... از این تمثیل ها زیاد است. شما به غلط بودن تمثیل توجه نکنید. به محتوا و به سمبلیسم توجه کنید). به عبارتِ دیگر، اگر شما بعنوان آفتاب، از ذهن حرکت و سفر نکنید، چگونه می توانید در صبح هشیاری حضور، با نور و خرد ایزدی، جهان را روشن کنید؟ مثل آفتاب، باید حرکت کنید. شما آفتاب هستید.

ور آب تلخ نرفتی ز بحر سوی افق

کجا حیات گلستان شدی به سیل و مطر

آب دریاها معمولاً شور است. اگر آب دریا سفر نمی کرد، اگر بخار نمی شد و صعود نمی کرد و بصورت باران نمی بارید، سیل و جویبار و قنات و رودخانه راه نمی افتاد، جهان پُر گل نمی شد. شما هم که الآن در ذهن، آب شور، هشیاری تلخ هستید، آن پوسته، آن نم را می گذارید و بخار می شوید.

وقتی به فضای یگانگی و وحدت رفتید و با زندگی یکی شدید، سفر کردید، می بارید و از بارش تجربه و یگانگی و عشق شما گلستان بوجود می آید. بنابراین دستاوردهای پروسه جدایی اولیه ما از زندگی، خدا، و تبدیل و دوباره بازگشتِ هشیارانه ما به این جهان، نتایج حیرت آور و دلپذیر و ماندگاری برای کل باشندگان جهان هستی، به ارمغان دارد. مثل مولانا. مولانا سفر کرده.

سفر از آب شور، زندگی ما را گلستان می کند. منشأ انرژی و حرکت آگاهانه و هشیارانه می شود. از آنجا که هستید، " از این مقام زود بگذر "، زود حرکت کنید. نترسید.

انداختنِ الگوهای کهنه و بازدارنده و دردها، برایمان سرمایه و راهگشاست.

صبر، پرهیز، شکر، رعایتِ قانونِ مزرعه، رعایتِ قانونِ تعهد و هماهنگی، رعایتِ قانونِ مزرعه، سرمایه های زنده شدن به هشیاری حضورند.

چو قطره از وطن خویش رفت و باز آمد

مصادف صدف او گشت و شد یکی گوهر

وقتی قطره از دریا سفر کرد، وقتی دوباره بصورتِ باران برگشت، یک صدف دهانش را باز کرد و آن را گوهر پروراند. سَمْبُلِیسِم رفتن ما از دریا و برگشتن به دریاست. یعنی ما از فضایِ یکتایی به ذهن که آب شور است، فرود می آیم و از آنجا در صعود، دوباره به زندگی برمی گردیم. تبدیل به گوهر می شویم و زندگی با گوهر حضور ما کار دارد.

نه یوسفی به سفر رفت از پدر گریان

نه در سفر به سعادت رسید و ملک و ظفر

داستان یوسف را می دانید. یوسف به سفر رفت و از پدرش یعقوب جدا شد. و هر دو از این فراق رنج برده و گریان شدند. اما در سفر بود که یوسف به پادشاهی و به مُلک و به سعادت رسید.

می دانید: یوسف به چاه افتاد و از چاه درآمد. ما هم یوسف هستیم. از یعقوب، از پدر آسمانی، از اصل و نسب و فطرت و ذاتِ خود جدا شده و به چاه ذهن افتادیم ولی با چنگ زدن به ریسمان های پر انرژی زندگی، امواج هشیار و پرتوان خدا، باید از عمق چاه حرکت و سفر کنیم. از سفر نترسیم. دوباره نزد یعقوب برمی گردیم. سفر، لزوم تبدیل ما بود.

نه مصطفی به سفر رفت جانب یثرب

بیافت سلطنت و گشت شاه صد کشور

مگر نه اینکه حضرت رسول، به جانب یثرب (مدینه) به سفر رفت و از آنجا سلطنت یافت و شاه صد کشور شد. بله. از مکه به مدینه رفت و دوباره به مکه اما در کیفیتی دیگر، برگشت. برگشت. (اینها تمثیل است).

این رفتن و برگشتن را به تکرار، مولانا به شما گوشزد می کند.

شما بصورت هشیاری بی فرم، و وارد فرم و جسم و ذهن و کثرت شده، سپس از ذهن سفر کرده و سپس آگاهانه و دوباره به فضای هشیاری اولیه، برمی گردید. تجربه و چرخش و تکراری برای خود هشیاری.

این سفر، این رفت و برگشت، شما را مَتَحَوِّل می کند.

سفر به فرم و بعد کنده شدن از فرم، و برگشتن به فضای اولیه، ما را تبدیل می کند. دیگر، آن هشیاری ابتدایی و بی اختیار و نا آگاه و محکوم به تبعیت، نیستیم.

به حضرت رسول هم تا زمانی که در مکه بود، سنگ می انداختند و در معرض فشار و هتاک و بی حرمتی قرار می گرفت. به سفر رفت و با ماهیتی دیگر برگشت.

ما هم تا در ذهن هستیم، تحت تأثیر هم هویت شدگی ها و دردهای ناشی از آن، مورد اذیت و آزار و هتک حرمت قرار می گیریم، تَبَر می خوریم. نزول می کنیم.
در سفر به قلمرو آزادی، اقیانوس آرام زندگی، کیفیت و ماهیت دیگری کسب و تجربه می کنیم.
حال، در بازگشت، در آرامش و شادی با نیرویی متصل به انبان لایتناهی می توانیم خلق کنیم. این ذهن، همان ذهن قبلی، همان آب شور، نیست.

وگر تو پای نداری سفر گزین در خویش

چو کان لعل پذیرا شو از شعاع اثر

اگر در ذهن هستی و مثل درخت، پای رفتن نداری، در خود سفر کن.
این سفر، سفر، تأمل و تعمق و غوری درونی ست. از شعاع خورشید اثر بپذیر. درون، منبع قدرت و موفقیت و اعتماد بنفس انسان است. ندای قلب از درون می آید. نگاه به درون تولید قدرت می کند. بزرگترین شاهکارهای انسان در درون پرورش یافته.

مثل کان لعل بدخشان، مثل جواهری که در اثر تابش خورشید و فشارهای زمین، در قعر آن، تبدیل به لعل می شود، ما هم در اثر فشارهای جدایی از فطرت و ذات خود و هم هویت شدگی، یکی شدن با فرم ها و دردها و تحت تابش تابش نور و شعاع خورشید و آموزش های مولانا و عرفا، اثر می پذیریم و تبدیل می شویم.
مولانا شعاع خود، اشعار خود، هشیاری حضور خود را می تاباند، مشعل سفرمان می کند.
بنابراین، خزانه خاک شما تبدیل به لعل می شود.

پس، پذیرا شو. بپذیر. از شعاع نور مولانا اثر بپذیر.

دل بده، سفر کن، تسلیم شو، صبر و شکر کن، درد هشیارانه بکش.

دردها که نتیجه ماندن در ذهن و هم هویت شدگی و حس جدایی ست، به شما می گویند: راه حلی باید یافت.

ز خویشتن سفری کن به خویش ای خواجه

که از چنین سفری گشت خاک معدن زر

از خودت به خودت سفر کن. از من ذهنی و ذهن به من عینی، به من هشیار، سفر کن. از زمان روانشناختی به این لحظه، به ابدیت، سفر کن. از مکان محدود و از اتفاقات، به فضای یکتایی این لحظه سفر کن.

از چنین سفری، خاک، محتوای ذهنی ما، تبدیل به معدن طلا، تبدیل به معدن ارزش اصیل و هشیاری و آگاهی شد.

ز تلخی و ترشی رو به سوی شیرینی

چنانک رست ز تلخی هزار گونه ثمر

از این تلخی و ترشی هشیاری جسمی ذهنی، به فضای شیرینی هشیاری حضور برو. اینجا نماز.

همانطور که آب تلخ، از دریای شور و تلخ برخاست و صعود کرد و برگشت و سرسبزی و آبادانی به ارمغان آورد، شما نیز، همان کن.

از تلخی شیرینی زاده می شود. اینهمه نفس را که حاوی اصل ماست، مورد لعن و نفرین و شماتت قرار می دهیم، در حالیکه، در تشبیه، نفس، مانند خانم حامله ای ست. که نمی توان او را در معرض بی احترامی قرار داد، برعکس با صبوری و در آرامش، باید منتظر زایمان او شد.

تلقی مذموم بودن نفس، برداشت غلطی ست.

نفس پس از عبور از مرز تعیین شده، هولناک می شود.

زندگی نفس را تا دوازده، پانزده سالگی با تمایلات و خواسته های آن می پذیرد و با آن مدارا می کند، اما نه بیست سال، سی سال، چهل سال، نفس هم در نقطه عطفی اگر زاییده نشود، تبدیل به حرص و گرفتاری های نا مطلوب و مضر و لقمه من ذهنی می شود. پس نفس، ابتدانا "نقش زیان آوری نداشت.

به زور و کتک و ملامت و خشم و هیچیک از ابزارهای من ذهنی نمی توان نفس را زایاند. نفس قوی تر می شود. با ملاطفت و آرامش و عشق باید نفس را زایاند. خانم حامله را کتک بزنید، بچه در شکمش می میرد.

ز شمس مفخر تبریز جوی شیرینی

از آنک هر ثمر از نور شمس یابد فر

از خورشیدی که سبب افتخار تبریزیان است، شیرینی بجوی.

انسانی کامل، هشیاری زنده به حضوری، نوع برگزیده، از ذهن خلاص شده که شمس این جهان است و جهان به آن افتخار می کند، قادر به تبدیل انسان، از هشیاری جسمی و فرم، به هشیاری زنده حضور است.

کسی که در بیان اسرار عشق، هم نفس زندگی ست. شیرینی را باید در او جستجو کنی، از او بخواهی. میوه شما را او شیرین می کند.

مصاحبت شما با انسانی که به حضور زنده ست، اهمیت فراوانی دارد. شما از این مصاحبت، شیرینی و برکت و انرژی و هشیاری و آگاهی و بیداری، دریافت می کنید. اثر می پذیرید.

همانطور که میوه شیرینی و حُسن و لطافت و زیبایی و رنگ و طعم خود را از خورشید می گیرد، ما شیرینی محصول مان را از چه کسی می گیریم؟ از شمس.

بنظر می آید که مولانا تبریز، را سَمبُل جهان فرم می بیند و گاهی در چرخش فرم و بی فرمی، بدنبال حضوری ست که در انسان متجلی می شود. آگاهی و هشیاری در انسانی که پرده راز آفرینش را کنار می زند و خود در آفرینش سهیم می شود و به ابدیت و به بی نهایتی خود زنده.

انسان زنده به حضور، توانسته خود را با نیروی آفریننده در فضا، انرژی زنده و هشیار، موازی و هماهنگ کند.

آیا پروردگار به آنها این قدرت را داده یا خود فهمیدند پروردگار کیست و پروردگاری کدام است؟

هشیاری وارد جهان فرم می شود و سپس خود را از فرم بیرون کشیده و روی پای شما می ایستد.

این هشیاری همان که خدا، زندگی دنبالش است، برکت و انرژی و خرد و عشق و لطافت لامکان را به این جهان،

انتقال می دهد. و شما نیز، باید از این شیرینی کام بگیرید. غیر از این چه هست؟

پس، دو نوع هشیاری هست:

هشیاری شیرین حضور

هشیاری منِ ذهنی.

هشیاری منِ ذهنی، جهانِ محدودِ فرم را می بیند و می شناسد. فرم نقص دارد.

از هشیاری منِ ذهنی، با انرژی خشم و حسادت و رنجش، نمی توانید برای محصولِ تان، یعنی هر آنچه که در این جهان خلق می کنید، در روابطِ تان، در شغل و حرفه تان، در تربیتِ فرزندتان و ... عشق و برکت و شکوه بگیرید.*