



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۵۵

اندك اندك راه زد سیم و زرش  
 مرگ و جسك نو فتاد اندر سرش  
 عشق گردانید با او پوستین  
 می‌گریزد خواجه از شور و شرش  
 اندك اندك روی سرخش زرد شد  
 اندك اندك خشك شد چشم ترش  
 وسوسه و اندیشه بروی در گشاد  
 راند عشق لالایی از درش  
 اندك اندك شاخ و برگش خشك گشت  
 چون بریده شد رگ بیخ آورش  
 اندك اندك دیو شد لاحول گو  
 سست شد در عاشقی بال و پرش  
 اندك اندك گشت صوفی خرقه دوز  
 رفت وجد و حالت خرقه درش  
 عشق داد و دل برین عالم نهاد  
 در برش زین پس نیاید دلبرش  
 زان همی جنباند سر او سست سست  
 کآمد اندر پا و افتاد اکثرش



بهر او پُر می‌کنم من ساغری  
 گر بنوشد برجهاند ساغرش  
 دستها زان سان برآرد کآسمان  
 بشنود آوازِ الله اکبرش  
 میر ما سیرست زین نکتہ و ملول  
 درکشان اندر حدیثِ دیگرش  
 کشتہٗ عشقم، نترسم از امیر  
 هر که شد کشتہٗ چه خوف از خنجرش؟  
 بترینِ مرگها بی‌عشقی است  
 بر چه می‌لرزد صدف؟ بر گوهرش  
 برگها لرزان ز بیمِ خشکی اند  
 تا نگردد خشک شاخِ اخضرش  
 در تکِ دریا گریزد هر صدف  
 تا بنربایند گوهر از برش  
 چون ربودند از صدف دانهٗ گهر  
 بعد از آن چه آبِ خوش، چه آذرش  
 آن صدف بی‌چشم و بی‌گوش است شاد  
 دُر به، باطن درگشاده منظرش



## گر بماند عاشقی از کاروان

بر سرِ ره خضر آید رهبرش

خواجه می‌گیرد که ماند از قافله

لیک می‌خندد خرا ندر آخرش

عشق را بگذاشت و دمّ خر گرفت

لاجرم سرگینِ خر شد عنبرش

ملك را بگذاشت و بر سرگین نشست

لاجرم شد خرمگس سرلشکرش

خرمگس آن وسوسه‌ست و آن خیال

که همی خارش دهد همچون گرش

گر ندارد شرم و واناید ازین

وانمایم شاخ‌های دیگرش

تو مکن شاخش چو مُرد اندر خری

گاو خیزد با سه شاخ از محشرش



با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل ۱۲۵۵ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۵۵

## اندک اندک راه زد سیم و زرش مرگ و جسک نو فتاد اندر سرش

می‌گویند یواش یواش به تدریج سیم و زر راه هوشیاری را که به صورت انسان آمده بود زد.

و پس از آن مرگ که نماد خواب در ذهن است، و جسک یعنی درد، بلا که همان دردهای من ذهنی است، افتاد در سر او. یعنی این مرگ و جسک خواب عمیق ذهن، خواب فکرها و دردهای حاصل از دید فکرها، چیز جدیدی است. این چیزی نیست که منظور خدا باشد به ما بدهد، نو است، حادث است، چیز قدیم نیست. بنابراین هر دردی می‌کشیم بیهوده است. و دردها یک پیغام دارند که ما راه را اشتباه می‌رویم، دیدمان در زندگی اشتباه است. و مولانا در این غزل توضیح می‌دهد که چطور هوشیاری بصورت انسان وارد این جهان می‌شود، و هم هویت می‌شود با همان سه تا چیزی که بارها گفتیم، چیزهای جسمی و چیزهای فکری و چیزهایی که بصورت درد هستند. یعنی فکرها، دردها و هر چیزی که بصورت فیزیکی چشم ما می‌تواند ببیند، با این سه تا چیز، که در این بیت بصورت سیم و زر آمده.

سیم یعنی نقره و زر یعنی طلا و این دو نماینده هر چیز مهمی است که ارزشهای یک جامعه تعیین می‌کند، ارزشهای خانواده تعیین می‌کند، که چه چیزی برای ما مهم است و هر چیزی که مهم است هوشیاری می‌چسبد به آن یعنی هوشیاری انسانی که تازه به اینجا رسیده و به هر چیزی که مهم است و به آن می‌چسبد، آن می‌شود مرکز، هر چیزی که مرکزش بشود می‌شود عینک دیدش، و هر چیزی که عینک دیدش بشود، انسان راهنمایی و عقلش را از آن می‌گیرد.

و دید چیزها شده عقل ما و منبع هدایت ما، یک چنین دیدی که دید من ذهنی است، جدید است و کارایی ندارد، و راهنمایی گرفتن از آن و فکر کردن و عمل کردن براساس آن درد تولید می‌کند و انسان با دردها هم هم هویت می‌شود. پس این مرگ یعنی خواب در ذهن و جسک یعنی دردهای حاصل از آن چیز جدیدی است که انسان پس از ورود به این جهان ایجاد می‌کند، حتی وقتی شکم مادرش است، مادرش ممکن است به او بدهد. و می‌بینید که به سر آدم می‌افتد، یعنی یک چیز ذهنی است و مرکزیتی ندارد، مربوط به هوشیاری نیست که ما بصورت آن آمده ایم، مربوط به امتداد خدا نیست، مربوط به خدا نیست خلاصه.



و کلمه کلیدی یا نکته کلیدی همین اندک اندک است. امروز روی اندک اندک ما قدری صحبت خواهیم کرد. ببینیم مولانا این اصطلاح را چجوری بکار برده. اندک اندک یعنی به تدریج و چیزی که به تدریج است می تواند برای همیشه نباشد، مثلاً وقتی آدم می بیند دردش زیاد می شود به تدریج، می تواند بفهمد و جلوییش را بگیرد یکدفعه شروع نمی شود.

واضح است که حالا که توی ذهن به مرگ افتاده و این خواب ذهن را به مرگ تشبیه می کند و پر از درد است، این حالت باید برایش موقتی باشد، علی الاصول هم هویت شدن با چیزهای ذهنی باید موقتی می شد، ولی انسان این حالت را تا آخر عمرش بعضی موقع ها ادامه می دهد و با همان هم می میرد.

الان مولانا به شما می گوید که این مرگ و جسک را شما ادامه ندهید، در نتیجه بیدار بشوید از این خواب و هوشیارانه برگردید و در این لحظه زنده بشوید و به بینهایت او و آگاهی از این لحظه ابدی. به عبارت دیگر انسان در زمان خوابیده یا در زمان مرده، یعنی گذشته و آینده وقتی می گویم زمان. ذهن با زمان کار می کند، این لحظه با زندگی، این لحظه خداست، زندگی است، و اگر ما بیاییم به این لحظه و از زمان یعنی گذشته و آینده خلاص بشویم در این لحظه از جنس خدا می شویم و خدا عمقش بینهایت است، و خدا زندگانی ابدی است، نامیرا است، بنابراین ما آگاه می شویم به این لحظه زنده ابدی و جسک و مرگ تمام می شود.

پس دوباره منظور اصلی انسان را یادآوری می کند، منظور اصلی انسان پس از اینکه می رود در ذهن هم هویت می شود، بیدار شدن از خواب دردها و خواب فکرهاست و بیدار ماندن، بیدار بشوی دیگر به خواب آنها نروی، نه اینکه بیدار بشوی دوباره به خواب بروی.

اما چند مطلب را قبل از شروع به بحث غزل توضیح بدهم، به این بیت حافظ توجه بکنید می گوید:

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۸۴

## گر چه وصالش نه به کوشش دهند

### هر قدر ای دل که توانی بکوش

اینکه ما باید از خواب من ذهنی و دردها بیدار بشویم و برگردیم هوشیارانه به این لحظه، یا برگردیم دوباره از جنس خدا بشویم و زندگی بشویم، به کار احتیاج دارد. اما شما باید ببینید که واقعاً این زحمتی که می کشید، چه عبادت می کنید، مراقبه می کنید، کار روی خودتان می کنید، واقعاً بوسیله من ذهنی صورت می گیرد یا در آن



لحظه شما زنده به زندگی هستید؟ اگر با من ذهنی صورت می گیرد، این کار ارزش معنوی ندارد، یعنی شما را بیدار نخواهد کرد، اگر تسلیم می شوید که تسلیم پذیرش اتفاق این لحظه است قبل از قضاوت و بدون قید و شرط در واقع فضا باز می کنید برای اتفاق این لحظه این کار شما را از جنس زندگی می کند و فکر و عملی که براساس هوشیاری به زندگی انجام می دهید ارزش معنوی دارد، حافظ می گوید که: شما بکوشید یعنی روی خودتان کار کنید، به همین چیزها گوش بدهید و عمل کنید.

ولی اگر شما بخواهید قضاوت کنید و بگویید چقدر کار کردم و انتظار داشته باشید، زمان تعیین کنید، این کار با من ذهنی صورت می گیرد، نباید این کار را بکنید. می گوید خدا وصال را به کوشش نمی دهد. یعنی شما با من ذهنی بکوشید نباید انتظار داشته زمان تعیین کنید، من پنج سال است دارم کار می کنم، یک ماه است دارم کار می کنم، یا مقایسه کنید فلانی سه ساله به حضور زنده شده، من چون آدم باهوشتری هستم من یکساله می توانم، اینها همه من ذهنی است. شما نمی توانید عبادت کنید طلبکار بشوید از خدا یا زندگی، باید من را به خودت زنده کنی این همه کار کردم، ممکن است همه کارهای شما بوسیله من ذهنی انجام شده.

حافظ می گوید هر چقدر که می توانی بکوش یعنی بکوش و نایست، اما درست مثل اینکه ما کار می کنیم یکی دیگر تعیین می کند که چقدر کار کردیم، یکی می آید می بیند، من هشت ساعت کار کردم به شما می گوید بیست دقیقه کار کردی به اندازه بیست دقیقه حقوق می گیری. می گویی: هشت ساعت من اینجا مشغول بودم، نه، بقیه اش را با انرژی من کار نکردی با انرژی من ذهنی ات کار کردی.

پس شما ارزیابی کنید تا حدودی که عقلتان می رسد موقع تسلیم، موقعی که می توانید ناظر ذهنتان باشید که آیا این کاری که من می کنم الان به درد می خورد، ارزش معنوی دارد یا ندارد؟ اگر شما به یک کلاسی می روید یا عضو یک گروهی هستید، حالا هر کاری می کنید، با جمع مراقبه می کنید و انتظار دارید که اینجا به شما یک چیزی بدهد، یک راه نجاتی باشد از من ذهنی راحت بشوید، می بینید نمی شوید پس کار نمی کند، رهاش کنید یک کار دیگر بکنید. درست است؟

و دوباره دو تا بیتی را که بارها و بارها خوانده ایم به شما نشان می دهم اول به این علت نشان می دهم که انسان وقتی روی خودش کار می کند، نمی داند که این من ذهنی دارد کار می کند، یا واقعاً زندگی دارد کار می کند. آیا من الان تسلیم واقعی ام یا نیستم؟ این فکر و عملی که الان من می خواهم انجام بدهم انگیزه اش خشمم است



ترسم است، شرطی شدگیهایم است، هیجانات دیگر است، حسادتم است؟ یا نه واقعاً این لحظه موازی ام با زندگی فضا را باز کرده ام این فکر و عمل از این فضای گشاده شده می آید بیرون و من را هدایت می کند. نمی دانیم، اگر بخواهیم بدانیم یعنی نمی دانیم، چون اگر بخواهی بدانی باید با من ذهنی بدانی، خوب این فایده ندارد، قضاوتهای من ذهنی بدرد نمی خورد، غلط می بیند.

چه بسا یک کاری مفید است برای شما و شما فکر می کنید نیست، چه بسا خودتان را می گشاید می گوید این کار را بکنم به حضور رسیده ام اصلاً ارزش ندارد. آیا این کار سبب ناامیدی شما باید بشود؟ نه، سبب تسلیم بیشتر و توکل بیشتر برای اینکه دست شما نیست، دست شما نیست دست من هم نیست، هیچکس هم نمی تواند که ادعا کند که شما را به حضور برساند، من هفت مرحله تعیین کردم شما بیایید این کارها را بکنید به حضور می رسید، همچون چیزی وجود ندارد، اگر بگوید دروغ می گوید.

اولین بار که شما به زندگی زنده می شوید و به بینهایت او زنده می شوید می توانیم بگوییم واقعاً لطف خداست، برای اینکه من ذهنی خیلی دلش می خواهد ادعا کند که من کردم، کردیت بگیرد، ببیند این کارها را کردم، ولی اگر این کار را شما بکنید، من ذهنی یک چیز تصویری و ذهنی را به خودش اضافه می کند، مثل مثلاً تصویر ذهنی انسان به حضور رسیده، می گوید آقا انسان به حضور رسیده باید اینطوری باشد، من تقلید می کنم از تصویر، تصویر را ذهنتان برایتان می سازد.

یا مردم چه انتظاری از من دارند؟ بر طبق آن انتظارات دارم رفتار می کنم این حضور است؟ نه این رفتار مصنوعی است، نقشی است که ناآگاهانه من ذهنی بازی می کند و ما ازش خبر نداریم. درست است؟ این بیت را شما بارها و بارها بخوانید که می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶

## پیشِ چو گانهای حکم کُن فکان می‌دویم اندر مکان و لامکان

یعنی در این لحظه دست شما نیست، فقط تسلیم می شوید، و چه اندازه زندگی با عمل باش و می شود و خواست او و اراده او مثلاً دردهای شما شفا پیدا می کند، هم هویت شدگیهای شما شل می شود، یک چیزی را می بینید، تصمیم می گیرید بیندازید، یک خردی می آید، معلوم نیست چی می آید. در نتیجه بارها گفتیم شما باید تمرکزتان روی خودتان باشد.





می گوید: خدا یا زندگی هر لحظه چوگان می زند و شما گویی هستید تسلیم در بُعد فرم یعنی این چهار بعد، فکر و بدن و هیجانات و جان جسمی مان و تسلیم هستیم و او چوگان می زند، و حکم کن فکان یعنی او تصمیم می گیرد چه اندازه فضا را باز کند و چه اندازه قسمتهای مادی شما را تغییر بدهد، اندک اندک، همه اینها اندک اندک است، در مکان و در لامکان آن قسمت لامکان و فضای گشوده شده در مرکز ما او کار می کند. این هم فهمیدیم. هر موقع دیدید شما احساس می کنید که یک کار خوبی کردید و می خواهید کردیت بگیرید و زندگی را بدهکار کنید بدانید که من ذهنی دارد کار می کند، هر کسی که دیدید ادعا می کند که من شما را می رسانم به آنجا بیاوید، بدانید که اینها ادعا است! هیچکس نمی تواند به حضور برساند مگر خود زندگی، برای این کار شما در درون باید تسلیم باشید، فضاگشایی بکنید. و بیت بعدی که بارها دوباره خوانده ایم، می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۹

## جهد بی توفیق خود کس را مباد در جهان، وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالسَّادَاتِ

الهی که در این جهان، کسی گرفتار تلاش بیهوده (کار بی مزد یا کوشش بدون موفقیت) نشود. خداوند به راستی و درستی دانایتر است.

می گوید که کار و کوشش بدون مزد و بدون موفقیت قسمت هیچکس نشود در جهان. چرا کار بی مزد است؟ بوسیله من ذهنی ما انجام می شود. و در این لحظه اگر تسلیم بشوید و هوشیاری شما از جنس حضور باشد آن هوشیاری که از جنس خداست به راستی و درستی و به فکر خوب و عمل خوب دانایتر از من ذهنی ماست. پس شما الان متوجه شدید که اگر با من ذهنی روی خودتان کار می کنید و به حساب می آورید و زندگی را بدهکار می کنید، و هی اضافه می کنید و می گوئید من این همه عبادت کردم، و باید به جایی برسم، و باید دردهایم کم بشود، همچون چیزی وجود ندارد، همچون چیزی نیست، درست است؟

پس فهمیدیم که چجوری باید کار کنیم، رفتن به جهان اندک اندک صورت گرفته، بازگشتن هم اندک اندک است، عجله نداریم. اگر شما دیدید عجله می کنید، سؤال می کنید، اینور آنور می دوید با من ذهنی وایستید فایده ندارد این، عجله نداریم ما، صبر کنید، باید صبر کنید چاره ای ندارید، شما خودتان نمی توانید، اشکال کار این است دیگر، اگر خودمان با من ذهنیمان می توانستیم تا حالا به جایی رسیده بودیم، مردم نمی توانند تسلیم بشوند من ذهنی نمی گذارد. برای اینکه در همان بیتی که خواندیم مرگ و جَسک نو آنجا انسان پایین می گوید





بلند شده روی پای من ذهنی و قسمت اعظم یا قسمت اصلی اش افتاده، قسمت اصلی اش خداست، زندگی است، دیگر خدا هدایتش نمی کند من ذهنی می کند.

پس در این مرگ و گفت جسک نو دانش من ذهنی است، مقاومتش هست، قضاوتهايش هست، شرطی شدگیهايش هست و اینکه من می دانم هست، و این من می دانم دست از سر ما برنمی دارد، ظاهراً ما می گوییم: بله راست می گویی، من نمی دانم خدا می داند. ولی در عمل نمی توانیم این را به کار ببریم، در عمل من ذهنی ما عمل می کند و فکر می کند. بعضی موقعها هم به حساب خدا می گذارد، می گوید الان خدا این را الهام کرده، آدمها با خشمشان و ترسشان، رنجشان، کینه شان، تصمیم می گیرند، می گویند این الان به دل ما الهام شد، همچون چیزی نیست شما اینها را بدانید، حالا بدانید دیگر با خودتان است.

## عشق گردانید با او پوستین می‌گریزد خواجه از شور و شرش

خوب آمد من ذهنی درست کرد، خوابید در ذهن، دردها گیش کردند، در نتیجه دیگر عشق تغییر وضع داد، الان با این دید عینک که نگاه می کند، عینک هوشیاری جسمی، نمی تواند خدا را ببیند. پس آن حالت وحدتش با زندگی که امتداد زندگی بود، از دست رفت.

در برنامه های قبلی خواندیم که گفت برای یوسف یک پدیده عجیب و غریبی اتفاق افتاد و آن این بود که از زیر سایه آب یعنی پدر بیرون رفت، گفت بگردیم و بازی بکنیم، در جهان بروم بگردم و بازی کنم، یعنی همین، یعنی از زیر سایه خدا رفتیم بیرون. و انسان تنها موجودی است که این اتفاق افتاده و این اتفاق عجیب و غریب و شگفت انگیز است. چرا؟ برای اینکه هیچ موجودی نیست که مستقیم یا غیر مستقیم مثلاً حیوان به طور غریزی، درخت چه می دانم نباتات و جمادات وصل به خدا هستند، انسان در من ذهنی موقتاً جدا شده و آنجا برای خودش عقل دارد و آهنگ زشت من ذهنی را می زند.

ولی دردها و لاش نمی کنند هر دودی به او پیغام می دهد که باید بیایی زیر سایه پدر، پدر در اینجا به معنی خداست. و ما در من ذهنی از شور عشق و شادی عشق و اظهار عشق می گریزیم. این همه که درد ایجاد کرده ایم و اینها نو است و رهایشان نمی کنیم، به خاطر این است که خدا پوستینش را آنوری پوشیده، عشق پوستینش را از آنوری پوشیده، عشق یعنی یکی شدن با خدا، یعنی وقتی که ما از جهان هوشیارانه برگردیم و در این لحظه بینهایت بشویم و با او یکی بشویم، این عشق است، پدیده عشق بوجود می آید.



و بارها گفتیم که در آن حالت شما از جنس بودن می شوید، از جنس خدا می شوید، از جنس زندگی می شوید و عینک زندگی را پیدا می کنید، بنابراین انسانها را مجسمه نمی بینید، بلکه از جنس خودتان می بینید، امتداد خدا می بینید، و این تفاوت‌های سطحی نمی دانم باورهای مذهبی سیاسی و چه می دانم رنگ بدن و شکل و کوتاهی و بلندی و اینها مال کجاست و مال یک کشور اینها، سطحی می شود، بی ارزش می شود، شوخی می شود جدی نمی گیرید برای اینکه اصل را می بینید.

و شور و شرّ عشق همین اظهار شادی زندگی و لطافت زندگی و خلاقیت زندگی و هر چیزی که عشق با خودش دارد، که می خواهد از طریق ما پخش کند. ما از او می گریزیم به کجا؟ به گذشته و آینده، ببینید ما به چی مشغولیم در من ذهنی: فلان کس فلان کار را سه سال پیش کرده من یادم نمی رود، رنجش و کینه اش را به دل دارم من باید در آینده عوض این را در بیاورم، برای این چیزهای سطحی و بی مصرف. که پایین هم اشاره می کند من باید با کاروان خودم را مقایسه کنم و همسان کنم. پایین می گوید: کسی که، عاشقی که از کاروان بماند یعنی از جمع تقلید نکند، خودش را با آنها مطابقت ندهد، خضر یعنی زندگی جاودانه یعنی خدا رهبرش می شود، درست است؟

## اندک اندک روی سرخش زرد شد

### اندک اندک خشک شد چشم ترش

به تدریج چهار بعدش مریض شد، وقتی اینجا رسید سالم بود، یواش یواش ما هم هویت کردیم با چیزها بچه هایمان را و هیچ یادمان نیامد که همین یک خورده هم هویت شدگی کافی است، باید به بچه هایمان عشق را یاد بدهیم، باید خودمان از جنس بودن بشویم، بینهایت بشویم، بودن را در آنها به ارتعاش در بیاوریم. نتوانستیم نمی دانستیم، همانطور که رنگ سالم ما، سرخ ما زرد شده در چهار بعد، بچه هایمان را هم همین کار می کنیم.

پس مشخص است چه بلایی سر ما آمده، مریض شدیم، بلحاظ فکری همان چیزها را تکرار کنیم، هیچ خلاقیتی نداریم. بلحاظ هیجانی آن شور عشق و زیبایی و لطافتی که در ما بود، آن چیزهایی که خدائیت دارد، آن خاصیت خدا مثل آرامش، مثل شادی رفت. هیجانات ما شده از جنس خشم و ترس و رنجش و کینه و اظهار تأسف نسبت به گذشته و اضطراب و نگرانی برای آینده و حسادت و بدن ما هم که مریض شد، آدمهای سی ساله می بینیم که باید در اوج سلامتی چهار بعد باشند، چهار بعدشان مریض شده، حال ندارند تکان نمی توانند بخورند، انرژی



ندارند برای اینکه قطع شدند از زندگی. باید چیزهای بیرونی اینها را تحریک کند چیزهای بیرونی هم یک میل می‌جنابند دوباره می‌خواهند، انرژی ندارد، انرژی باید ریشه داشته باشد، بجوشد از طرف زندگی بیاید.

اندک اندک خشک شد چشم ترش، چشم تر نشان لطافت و بیان لطافت است، خدا از جنس لطافت است بی‌فرمی است، زُخت شدیم، ببینیم چقدر ما بی‌رحم شدیم، ما هم نوع خودمان را می‌توانیم بکشیم، چشم تر ما که دل ما از جنس زندگی باشد، آن طرف مقابل را از جنس زندگی ببینیم، باید حالت مهربانی و رحمانیت و ترحم و کمک با ما باشد، نیست، خشک شده، یعنی گریه نمی‌توانیم بکنیم. بی‌رحم شده ایم. آیا این سفتی و جامد بودن که نشان هوشیاری جسمی و پر از درد بودن شدید است خوب است؟ خیلی بد است. خیلی بد است منجر می‌شود که ما سلامتی‌مان را در چهار بعد از دست بدهیم.

گرچه که آدمها به نظر قوی می‌آیند در ظاهر، ولی تویشان پوسیده است، تهی است، خالی است، هیچی ندارند، آنهایی که پر از کینه اند، آنهایی که بی‌رحمند می‌گویند: این اتفاقات مرگ و جَسک است، اینها را خدا نداده، ما خودمان در اثر افراط در هم هویت شدگی و دید چیزها در این جهان یعنی عینک بد و دید بد درست کردیم و غلط است.

یعنی به ضرر سلامتی چهار بعدمان است، به ضرر سلامتی جسممان است، فکرمان است، هیجانات مان است هیجانات ما باید از جنس عشق باشد، از جنس زیبایی باشد، از جنس لطافت باشد، از جنس خوبی باشد، نیکی باشد، مهربانی باشد، نه از جنس خشم، نه از جنس ترس، نه از جنس کینه، اینها که هیجانات مخرب هستند، حتی سالی یکبار هم خشمگین شدن باز هم زیاد است. ما در روز ده بار خشمگین می‌شویم، شما می‌خواهید این بدن خراب نشود؟ بله.

## وسوسه و اندیشه بر روی درگشاد راند عشق لابلای از درش

شروع کرد به وسوسه و اندیشه. وسوسه و اندیشه یعنی اینکه انسان الان به صورت یک فکر بلند شود، چون هم هویت است با چیزها، براساس یک وضعیتی که با آن هم هویت است بلند شود، بعد فاصله بین دو تا فکر را ببندد که الان یک فکر است، زندگی است، فکر است. این فاصله را ببندد و از این فکر بپرد به آن فکر، از آن فکر بپرد به این فکر، و آنقدر سریع بشود که این ذهن که سریع می‌چرخد، ما را از این فکر به آن فکر می‌برد، کنترل ما را



بدست بگیرد. یعنی ما بشویم بعنوان خدائیت نوکر آن او افسار ما را به دست بگیرد، هر جا دلش خواست ببرد، شب ساعت دو ما را بیدار کند، یکدفعه به یاد یک چیزی بیافتیم، خوابمان نبرد، تا صبح راه برویم.

قبلاً این وسوسه که در واقع شبیه این است که شما از فکر این چیز می پرید به آن چیز، چرا اینطوری است؟ برای اینکه ما یاد گرفتیم به ناحق و به صورت افراط گونه، که چیزها زندگی دارند. چیزها خوشبختی دارند، باورها خیلی با ارزشند، باورها ساخته ذهن است، پول و خانه و تمام چیزهایی که با چشمان می توانیم ببینیم و برایمان مهم هستند اینها زندگی دارند.

بنابراین فکر اینها مرتب از ذهن ما می گذرد و می ترسیم یک موقع اینها را از دست بدهیم، و اینها را باید بیشتر جمع کنیم، در این وسوسه و اندیشه هر چه بیشتر بهتر وجود دارد. وسوسه و اندیشه در واقع مثل اژدها ما را به کام کشیده، چون فاصله بین دو فکر بسته می شود، و ما بعد از یک فکر به زندگی زنده نمی شویم، هیچ نظارتی بر ذهنمان نداریم، در واقع من ذهنی، ذهن بدون ناظر است. و دستورات آن را ما اجرا می کنیم.

خیلی موقعها فکر می کنیم این دستورات او دستورات خداست! باید اجرا کنیم، نه، دستورات من مان است، دستورات دردمان است. وقتی هوشیارانه بیدار بشویم از این هم هویت شدگیها و شناسیم و بیندازیم، برگردیم به این لحظه و از جنس خدا بشویم، عمقمان بینهایت بشود، وسوسه متوقف می شود. یعنی می شود زندگی، زندگی، زندگی، زندگی و هیچ بلند نمی شویم بعنوان یک فکر. دردی هم نداریم.

ولی الان این وسوسه و اندیشه پنجره را به ما باز کرده، پنجره این وسوسه درون به مرکز ما باز شده، ما دچارش هستیم، در نتیجه عشق لأبالی ما را از درش رانده، لأبالی در حقیقت لأبالی مخفف لا اوبالی است، یعنی نمی ترسم. کسی که در این لحظه به بینهایت خدا زنده هست، و از اعماقش شادی بی سبب را می گیرد، آرامش خدایی دارد، این دو تا برکت را دارد، حالش خوب است به هر حال حالش خوب است و دارد برکات عشق را در جهان پخش می کند، احتیاج ندارد از چیزی که دارد انرژی بگیرد، برکت بگیرد، شادی بگیرد. در نتیجه لأبالی است، بی قید و بند است، به اصطلاح بی بند و بار است. یعنی اهمیت نمی دهد.

می رسیم به این که منظور اصلی ما چیست، منظور اصلی ما این است که به بینهایت او در این لحظه زنده بشویم، وقتی زنده شدیم مهم نیست که حالا امروز سود کردیم یا ضرر کردیم، یا مثلاً موقع مردن من چقدر پول باید



داشته باشم، چه فرقی می کند؟ بنابراین نمی ترسیم، الان می ترسیم! تا زمانی که می ترسیم عشق از درش بیرون است، برای اینکه عشق لأبالی است.

آیا لأبالی یعنی اینکه برای ما هیچ چیزی در بیرون مهم نیست؟ چرا، در عشق لأبالی چیزهای بیرون، کارهای ما فکرهای ما از خرد زندگی برخوردار می شوند، شما موازی با زندگی هستید، زندگی یک چیزی را از شما می گیرد، بگیرد، می دهد می دهد، زیاد می شود زیاد بشود، کم می شود کم بشود، اصلاً برای شما مهم نیست.

الان نه، وسوسه و اندیشه از این می آید که می گویم کم نشود ها یکدفعه، من با اینها هم هویت شدم، اینها مال من است، نکند به این نرسیم، نکند آن چیز را از دست بدهم، بعد با آدمها هم هم هویتیم، نکند همسرم برود، همسرم را کنترل می کنم، بچه ام را کنترل می کنم، نکند اینها کارهای غیرمجاز انجام بدهند، با روشها و کارها و باورها هم هم هویت من بیچاره! از طریق همین وسوسه و اندیشه، که او ما را کنترل می کند و ما روی آن هیچ کنترلی نداریم، ما نوکر اندیشه ای هستیم که از سرمان می گذرد.

پس از اینکه ما آمدیم به این لحظه از جنس بینهایت شدیم، وسوسه متوقف می شود، ذهن ساده می شود، ذهن مثل می شود مثل تخته سیاه، زندگی رویش فکرهای نیک می نویسد، فکرهای خلاق می نویسد، الان تند تند از این فکر به آن فکر ما اجازه نمی دهیم، همین کار راه را می بندد، اتصالش را می بندد.

پایین می گوید ریشه قطع می شود. وقتی شما از یک فکر می پرید به یک فکری و چنان سریع می پرید که فاصله دو تا فکر را می بندید، وقتی فاصله بین دو تا فکر بسته می شود، دیگر از زندگی چه جوری خرد بیاید بالا؟ پس ریشه شما قطع شد، رگی که شما را به ریشه وصل می کرد به خدا وصل می کرد قطع شده، شما نمی خواهید این را درست کنید؟ حالا هی فکر کنید و بدوید. شما با وسوسه و اندیشه هی تند تند فکر کنید مسائلتان زیادتر می شود یا کمتر می شود؟ زیاد تر می شود.

امروز خواهیم دید این وسوسه و اندیشه ابزار مسأله سازی است، کارخانه مسأله سازی است، مسأله و اشکال، اشکال می سازد، مسأله می سازد و حل می کند. موقع حل کردن می گوید عجب حل می کنم مسائل را! خوب مسائل را خودت درست می کنی، یکی را حل می کنی ده تا زاییده می شود. این خوب است؟ اصلاً خوب نیست.



## اندک اندک شاخ و برگش خشک گشت

### چون بریده شد رگِ بیخِ آورش

بله دیگر شاخ و برگ ما چهار بعد ماست، بدن ما است و تمام کارکردهای آن، فکر ماست، هیجانات ماست، حال ماست، جان ماست، همه‌اش خشک شد. همین الان گفتم چجوری قطع شدیم ما، برای اینکه این رگی که ما را به ریشه وصل می کرد، به زندگی وصل می کرد، قطع شد. چرا قطع شده؟ وسوسه و اندیشه از این فکر به آن فکر، فاصله دو تا فکر را می بندد.

شما هوشیارانه الان درک می کنید که این فکر یک جسمی در بیرون را نشان می دهد یک وضعیت را نشان می دهد، فکر بعدی هم یک وضعیت را نشان می دهد، جسم را نشان می دهد، جسم و وضعیت زندگی ندارد، پس من از این فکر به آن فکر نمی خواهم بپریم، این فایده ندارد. یواش یواش می بینید که سرعت فکر یعنی سرعت وسوسه می آید پایین، یواش یواش می بینید که نمی پرید، در نتیجه این فکر فضا باز می شود. تسلیم همین کار را می کند.

تسلیم یعنی یک اتفاقی می افتد یک وضعیتی می افتد، شما می خواهید تند تند فکر کنید یا اعتراض کنید یا قضاوت کنید، نه بلند می شوید می گوئید می دانم، نه نمی دانم، فضا را باز می کنید، باز کردن فضا شما را به ریشه وصل می کند. یکدفعه می بینید که ایندفعه از ریشه خرد می آید بالا، یک چیزی به فکرتان آمد که قبلاً نبود، قبلاً از دردتان الهام می گرفتید، قبلاً خشمگین می شدید یک کاری را می کردید، الان نه، به ریشه تان وصل شدید. شما به خودتان نگاه کنید، بگوئید که آیا من از ریشه قطع شدم؟ آیا من برای فکر کردن و عمل کردن فقط به بیرون نگاه می کنم؟ به فکری که در سرم می پرد نگاه می کنم، بیرون تحریک می کند من را؟ یکی دیگر تلقین می کند، خشمگین می شوم؟ از رنجشم می آید؟ از حسادتم می آید؟ از دردم می آید؟ از مقایسه می آید؟

اگر از آنها می آید از وسوسه می آید، از اعماق وجود تو نمی آید، سعی کن از اعماق وجودت بگیری برای اینکار بیشتر تسلیم بشوی هی تسلیم بشوی، تسلیم پذیرش اتفاق این لحظه است، پذیر، مرتب بصورت ناظر به خودت نگاه کن، به ذهنت نگاه کن، بگو نمی دانم، این نمی دانم سطحی نباشد، هر کسی می گوید نمی دانم قضاوت نمی کند، شما نمی دانید که این اتفاق به نفعتان است یا ضررتان، ولی من ذهنی می گوید به ضررتان است.





این که چیزی را ما الان نتوانستیم بخریم، شما می دانید که به ضررتان است یا به نفعتان؟ نمی دانید که چرا تسلیم نمی شوید؟ چرا؟ می گوید من می پذیرم این موضوع را، هی می پذیرم می پذیرم و می بینید که خرد زندگی می آید سراغتان. می بینید هم‌هاش اندک اندک می آید این اتفاقات اندک اندک افتاده. اگر شما جوان هستید، ده سالتان است، پانزده سالتان است، بیست سالتان است هنوز اندک اندک دارد وضع خراب می شود، می توانید جلویش را بگیرید.

## اندک اندک دیو شد لاحول گو سست شد در عاشقی بال و پرش

به تدریج یواش یواش آن کسی که در انسان لاحول می گفت یعنی لاحول و لا قُوَّةَ الا بالله، نیست نیرویی بجز نیروی خدا، این را ذهن می گوید. و این سطحی است، فقط زبان می چرخد، و صدا می آید بیرون، حقیقتاً به او زنده نمی شود. قبل از اینکه بیایم به این جهان یا در سنین پایینتر، ما به طور خودکار لاحول می گفتیم، چجوری می گفتیم؟ به او زنده می شدیم، از وقتی که ریشه مان قطع شده، دیگر وقتی می گوییم نیست نیرویی غیر از نیروی خدا، به او زنده نمی شویم، فقط به زبان می چرخد، در نتیجه من ذهنی لاحول می گوید.

حالا این سؤال پیش می آید که من این لاحول را به زبان می گویم یا دیو من می گوید؟ یعنی من ذهنی من می گوید، اگر من ذهنیتان لاحول می گوید کارتان خراب است. یعنی هیچ لحظه ای نیست که شما به او زنده بشوید به خدا زنده بشوید، هیچ لحظه ای نیست که از خرد او استفاده کنید. کارتان به سامان نخواهد رسید. شما روی نیکبختی و خوشبختی را نخواهید دید. اگر دیوتان می گوید فقط. اصلاً شما بگویید دیو من نماز می خواند، دیو من عبادت می کند یا من بعنوان هوشیاری دارم اینکار را می کنم؟

سست شد در عاشقی بال و پرش، دیگر الان عاشقی نمی تواند بکند، نه عشقش در این جهان به همسرش به بچه اش عشق است، چون خودش از جنس مجسمه شده، همه را از جنس مجسمه می بیند، در نتیجه به تحلیل و قضاوت می پردازد. خانم من ببینم خوب است چه خصوصیتی دارد، آشپزی اش خوب است! تجزیه و تحلیل یک نفر چه کارهایی از دستش برمی آید؟ به به به به کارهایش را می شمارد، با بودنش کاری ندارد. اینکه او امتداد خداست، زندگی است کاری ندارد، چون خودش از آن جنس نیست که، عاشقی نمی تواند بکند، هیچ لحظه ای نیست که به خدا وصل بشود.





عاشقی یعنی شما باید در زمانهایی به او وصل بشوید از جنس او بشوید، که بتوانید هم در این جهان عاشقی بکنید با هر کسی یا هر چیزی که برخورد می کنید، و همینطور با زندگی هم مراوده عاشقی داشته باشید، حس کنید که از جنس او هستید، اگر حس نمی کنید که از جنس او هستید، خوب چه عاشقی می توانید بکنید؟ در نتیجه بال و پرما، ابزارهای عاشقی ما سست شده، به فکر عاشقی کردن هم نیستیم، دنبال ستیزه هستیم. دنبال مخالفت و مقاومت هستیم، دنبال قضاوت هستیم، دنبال عیبجویی هستیم، دنبال این هستیم یکی را درست کنیم، که خودمان درست نیستیم، یکی را عوض کنیم، دنبال گروه هستیم. می گوییم به یک گروه پیوندیم بگوییم ما جزو شما هستیم، که ما بشویم که من یک خرده بزرگتر بشوم. اینها عاشقی نیست که.

در ضمن عاشقی این هم نیست که اگر من ذهنی، همان مرگ و جسک من ذهنی و دردهایش به ما فشار آورد، ما پناه ببریم به ما، یک موقعی دردهای من ذهنی به فرد به من ذهنی فردی خیلی فشار می آورد، نمی داند که این فشار معنی اش این است که باید برگرد بسوی خدا و در این لحظه از جنس او بشود، پناه می برد به ما.

ما یک جایی خطرناک تر از من است، ما یعنی ما یک میلیون نفر، ما یک میلیارد نفر، هم هویتیم با یک سری باورها، و از این باورها حس دانش می گیریم، و از اینکه جمع هستیم حس امنیت کاذب می گیریم، یعنی به ریشه خدا وصل نشدیم، به جمع وصل شدیم. و از ما هویت می گیریم و خودمان را وقف جمع می کنیم. آیا کسی خودش را وقف جمع بکند و حتی مال هم نداشته باشد، مقامی هم نداشته باشد، بگوید من ندارم من دارد؟ من دارد، من اش رقیق شده، دردها هنوز هست گرفتاریها هنوز هست.

بارها گفتیم من ذهنی در قالب ما می تواند فجایی بیافریند که من بصورت من نمی تواند. اتفاقاً من وقتی می رود به قالب ما، دست و بالش در ایجاد درد باز می شود، می گوید: سست شد در عاشقی بال و پرش، شما باید در سطح من عاشق بشوید، با خدا یکی بشوید، بتوانید به جمع هم عشق بدهید. ما به جمع احتیاج نداریم، ما به زندگی احتیاج داریم، ما به خدا احتیاج داریم، ما احتیاج داریم به بینهایت او زنده بشویم، نه اینکه برویم با جمع هم هویت بشویم.

توجه می کنید جمع بیرون است، من ذهنی تجسم می کند میلیونها من ذهنی و می گوید: با اینها یکی هستم. هیچ اعتمادی بین من های ذهنی در گروه بوجود نمی آید، هیچ دوستی هم بوجود نمی آید، همیشه این جدایی هست در نتیجه عشق نیست.



## اندک اندک گشت صوفی خرقه دوز

### رفت وجد و حالت خرقه درش

بتدریج صوفی ما، صوفی در معنای حقیقی همان خدایت هست، ولی صوفی که خرقه دوز می شود، یعنی خرقه یا این لباس من ذهنی را دوخت، و وجد و شادی که باید می آمد هنگام وصل که می توانست خرقه را بدرد، از بین رفت. در قدیم صوفیان یا درویشان به وجد می آمدند و خرقه شان را می دریدند و این نشان دریدن من ذهنی بود، البته در این حالت خرقه در خدا را می پوشند، یعنی صفر می شوند. دانش آدم صفر بشود، بگوید نمی دانم و این صادقانه باشد، و لباس حضور بیوشد، این خرقه در خداست، ولی در اینجا اول باید پاره کنی خرقه را.

آیا شما خرقه دوختید، الان می توانید پاره اش کنید؟ به چنان وجدی می آید که خرقه را پاره کنید؟ یعنی وجد از بین رفته، وجد در اثر تسلیم و اتصال مجدد بصورت هوشیارانه با زندگی پیش می آید، این وجد یعنی شادی اصیل که اینقدر زیاد باشد، که شما بتوانید این هم هویت شدگیها و خرقه حاصل از آن را پاره بکنید، دردهایتان را بریزید، هم هویت شدگی ها را بریزید، عشق لایبالی بیاید سراغتان، می توانید این کار را بکنید؟ یا فقط خرقه می دوزید؟ وقتی خرقه پاره می شود زودی تعمیر می کنید؟

گاهی اوقات زندگی خرقه را پاره می کند، یک چیزی را از شما می گیرد که با آن هم هویتید، شما فوراً یک چیزی به جای آن می دوزید، جایگزین می کنید. این خوب هست؟ نه. همه اتفاقات می افتد، بوسیله کی؟ بوسیله قضا، که خرقه دوخته شده بوسیله صوفی یعنی شما، خدایت پاره بشود. آیا شما هوشیار هستید که خرقه شما را قضا دارد پاره می کند، نباید بدوزید؟ بگذارید از جای پاره شده نور ایزدی بیاید.

بیخودی نیست که یک چیزی را زندگی از شما می گیرد که شما با آن خیلی هم هویت هستید، پیغامی دارد. البته اگر این همه اصرار نمی کردید در هم هویت شدگی آن را شاید نمی گرفت. چرا اصرار باید بکنیم در ایجاد درد و

هم هویت شدگی؟ برای چی این مطالب را از بزرگان ما نمی خوانیم و بفهمیم وضعیت انسان چی هست؟

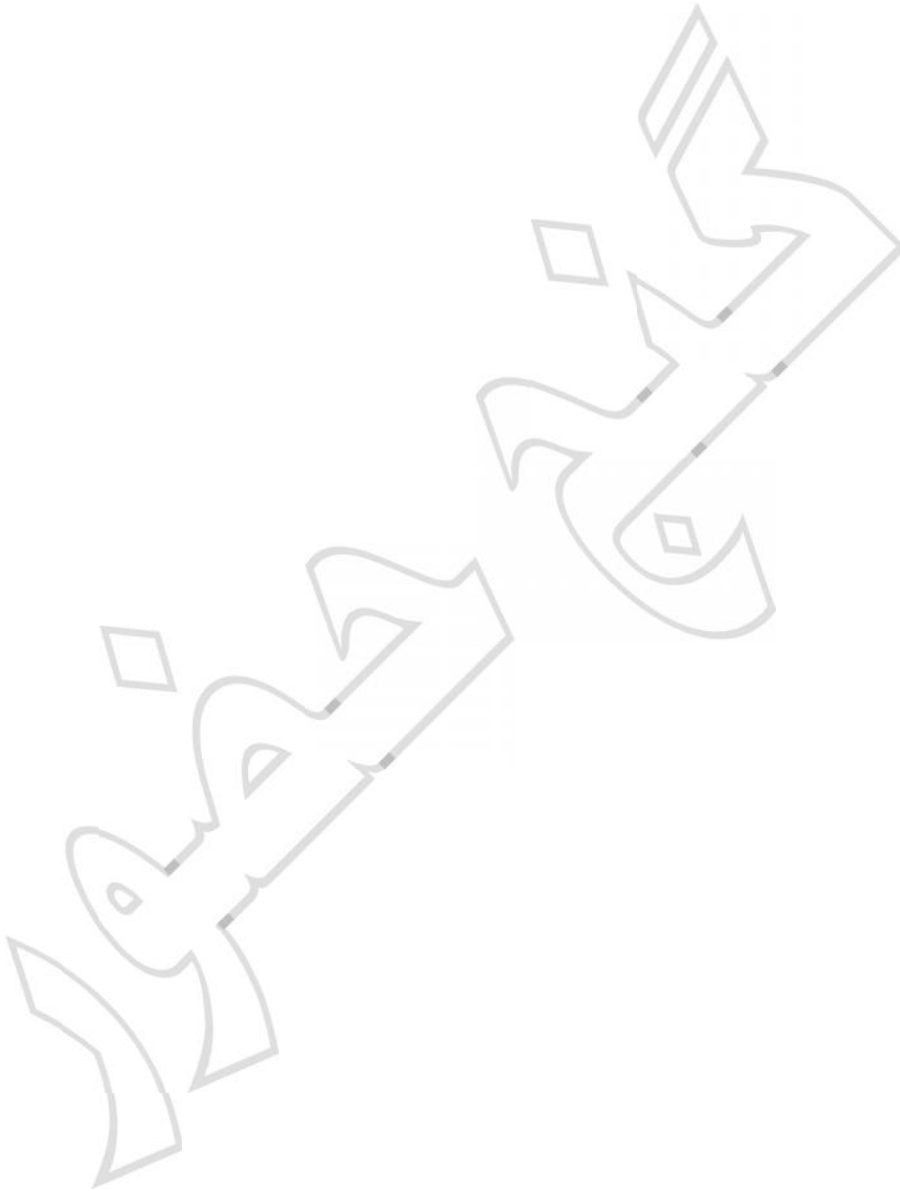
منظور اصلی از آمدن انسان چی هست؟ منظور اصلی این هست که به او زنده بشود، منظور فرعی این هست که

انرژی دارد می گوید دیگر، جاری بشود به فکر و عملش در یک جهتی در بیرون.



چرا متوجه نمی شویم؟ چرا متوجه نمی شویم تا زمانی که این دردها را ما نگاه داشتیم، از این حالت خبری نیست؟ از منظور اصلی ما که برای آمدن، خبری نیست؟ برای این که شما آن چیزها را گذاشتید مرکزتان، مرکزتان باید زندگی باشد، بینهایت او باشد.

**&&& پایان قسمت اول &&&**





## عشق داد و دل برین عالم نهاد در برش زین پس نیاید دلبرش

این بیت ها به قدری ساده و موثر هست که اصلا به معنی کردن هم احتیاج ندارد، یعنی ما حالت یکی بودن با خدا یا زندگی در این لحظه را دادیم، و نمی خواهیم، این را بگیر و دل مان را بستیم به این عالم، یعنی چیزهای این عالم. در دل ما بجای زندگی و بینهایت او الان چیزهای این جهان هستند. این عالم هست. خوب هست این؟ خیلی بد هست، خیلی غلط هست.

یعنی تنها باشنده ای که می توانست به بینهایت خدا زنده بشود و این عشق هست، این را در اثر بی اطلاعی داده و چیزهای این جهانی را گذاشته مرکز و تنها یک دلبر دارد، آن هم زندگی یا خداست. باید هوشیارانه این چیزها را بیرون می کرد از مرکز و دلبر خودش را هوشیارانه بغل می کرد، ولی از این پس چون دل بر این عالم نهاده، و عشق را داده و ظاهرا مثل این که از این کار هم راضی هست، دلبر اصلیش به برش، به بغلش نخواهد آمد. در نتیجه دلبرهای مصنوعی مثل پول، مثل مقام، مثل مشخصات بدنی، مثل باورها، مثل دردها به برش خواهند آمد، تا زمانی که این چیزهای مصنوعی، چیزهای بیرونی، چیزهای ذهنی، در مرکز هستند یعنی ما آنها را در آغوش گرفتیم، خدا به آغوش ما نخواهد آمد.

و شما امروز گفتیم، وقتی کار می کنید روی خودتان که اسمش را می گذارید کار معنوی، کار معنوی این هست که ما را برساند به آنجایی که ما از جنس او بشویم، ارزیابی کنید، می گوئید چه فایده ای دارد این کار من؟ برسید از خودتان، به جمع نگاه نکنید، این کار را می کنم نتیجه اش چی هست؟ ندارد نکنید، کاری دیگر نکنید.

## زان همی جنباند سر او سست سست کآمد اندر پا و افتاد اکثرش

در ذهن بعنوان من ذهنی ما می گوئیم: بله بله می فهمم، بله بله زندگی در این لحظه هست، و آدم باید از گذشته و آینده جمع بشود، بیاید در این لحظه باید به بینهایت او زنده بشود، همه اینها را می دانیم، باید آگاه بشود از این لحظه ابدی، البته که نباید خشمگین بشود، نباید بترسد، نباید این هیجانات را داشته باشد، نباید شرطی بشود با چیزها و چیزها را نگذارد در مرکزش، بله بله نباید بگذارد، اینها سرجنباندن و تایید کردن سست سست سست فقط با ذهن، فقط در حرف، از عمل خبری نیست، از تبدیل خبری نیست.

چرا این طوری است؟ برای این که روی پای ذهن ایستاده، متکی به این جهان است، عملا از این جهان با بند نافش انرژی می گیرد، هنوز دل به این جهان نهاده، نمی شود شما هزار چیز را در مرکزتان قرار بدهید و با بند ناف به



آنجا وصل باشید، بعد هی بگویید، بله بله درست هست، بله بله کتاب بنویسید، کتاب نوشتن که کاری ندارد، باید اینها را جارو کنی بیندازی دور، و از اعماق وجودت و از ریشه اصلیت انرژی بگیری، شادی بگیری، آرامش بگیری، خرد بگیری، نه این که بلند بشوی بر اساس چسبیدن به این جهان بعنوان من ذهنی، می دانم، دانستنش براساس چیزهای گذشته هست که از دیگران تقلید کرده، یاد گرفته، از کتاب یادگرفته، ذهنی است، هیچ اتصالی به زندگی ندارد. پس آمده روی پای ذهن، و تقریباً همه وجودش که زندگی بود افتاده.

ما چی هستیم؟ ما زندگی هستیم، اگر زندگی خودش را از ما پنهان کند و ما یک من ذهنی در این سطح باشیم که هوشیارانه گسسته باشیم از او، فقط با آن چیزهایی که از دیگران یاد گرفتیم، می توانیم فکر کنیم و عمل کنیم، و در این میان این دردها خیلی منشاء فکرهای ما می شوند و ما را هدایت می کنند. این نشان می دهد که ما هیچی نداریم. قسمت اعظم ما، قسمت اصلی ما خودش را از ما پنهان کرده، اتصال قطع شده. شما اگر این وضع را در خودتان می بینید کاری به دیگران نداشته باشید، مواظب خودتان باشید.

همین طوری بیهوده و به گزاف سرتان را نجانباید، بله بله فهمیدم، لازم نیست بگویی فهمیدم، نه، باید تبدیل بشویم. باید جارو کنیم این هم هویت شدگیها را، باید هم هویت شدگی ها را ببینی، باید ببینیم این جور فکر و این جور رفتار و عمل ما را دارد نابود می کند، ما را خشک کرده، ما را مریض کرده، باید اقرار کنیم که ما وصل نیستیم، باید وصل بشویم، وصل باید به او بشویم، اکثر ما او هست، ما از جنس او هستیم، باید هوشیارانه به جنس اصلیمان که او هست زنده بشویم، آگاه بشویم از او، او باید اختیار ما را و فکر و عمل ما را به دست بگیرد، نه این وسوسه، نه این چیزی که جدا شده از زندگی و برای خودش می چرخد و زیر کنترل ما نیست، ما را هم زیر کنترل در آورده، ما هیچ کنترلی روی وسوسه نداریم.

این که از این فکر نپریم به آن فکر، ما هیچ کنترلی نداریم، برای این که اگر یک کسی یک حرف بدی می زند، ما واکنش نشان ندهیم، واکنش نشان می دهیم بعد پشیمان می شویم، یا نترسیم یا خشمگین نشویم یا نرنجیم، اختیاری در این زمینه ها در من ذهنی نداریم، وقتی روی پای من ذهنی هستیم.

هرکسی به خودش نگاه کند، ببیند بله بله این درست هست، این فایده ندارد. لازم نیست بگویی من می دانم، اصلاً دانستن ذهنی فایده ندارد، شما الان به اندازه کافی می دانید، انباشتن این دانش ها به درد نمی خورد، باید عمل کنید، عملتان هم باید عمل تبدیلی باشد، شما روز به روز باید تسلیم بشوید، فضاگشایی کنید و هوشیاری



جسمی را به هوشیاری حضور تبدیل کنید، باید روز به روز حس کنید یا اندک اندک حس کنید، دارید به او زنده می شوید، دارید از دردها جدا می شوید. اندک اندک باید حس کنی که دردهای شما منشاء فکر و عمل شما نیستند و کم کنی، کم کنی. هر موقع دیدی خشمگین شدی، چیزی گفتی، برگردی معذرت بخواهی و برگردی اعتراف کنی، به اشتباهت اعتراف کنی، اصلاً کلاً به این اشتباه اعتراف کنی که این کار من ذهنی اشتباه است و خود من ذهنی یک اشتباه است و من دارم. نه که زیرش بزنی، بعد هم بگویی بله بله.

## بهر او پُر می کنم من ساغری      گر بنوشد برجهاند ساغرش

مولانا می گوید برای او یک جام شراب، یک گیلان شراب من پر می کنم، از شراب ایزدی، و ایشان می بینی که تسلیم را به ما پیشنهاد می کند، هر لحظه که در مقابل اتفاق این لحظه، باید بیایی اتفاق این لحظه را ببینی، باز می کنی، یک گیلان شراب ایزدی می خوری، بهر او پر می کنم من ساغری، گر بنوشد، که خیلی ها نمی نوشند، این ساغر، این شراب، او را در این قبری که ذهن باشد در او مرده، مرگ و جسک می جنباند، یک دفعه زنده می شود، شروع می کند به تدریج زنده شدن، شما باید بیایید به این لحظه، در این لحظه، ببینید چه اتفاقی می افتد، برایش فضا باز کنید، آب حیات از آنور می آید، خرد از آنور می آید، شما را می جنباند، جنبیدن خودتان را خواهید دید، جنبیدن شما نشان این هست که از آنور هوشیارانه یک برکتی وارد وجود شما می شود.

و مولانا این ساغر را خوب پر می کند و شما بخورید، پس ننزید، قهر نکنید، اگر شما دیدید درد دارید، بسوی دردها حرکت می کنید، بسوی چیزهایی حرکت می کنید که مال این جهان هست و بی فایده هست، تا خرد از آنور نیاید، ما زندگی شخصی و اجتماعی مان را نمی توانیم تغییر بدهیم، به سامان برسانیم.

خیلی ها به تغییرات من ذهنی سریع معتقدند، که براساس خشم فردی یا جمعی صورت می گیرد، این تغییرات بوسیله من ذهنی جمعی صورت می گیرد، هیچ فایده ای ندارد، اگر خرد ایزدی جاری نشود به فکر و عمل، هیچ اتفاق جدیدی نمی افتد، ما همان چیزهای قبلی را به صورت دیگری دوباره می سازیم، که همه درد زاست، همه انرژی مخرب است، عجیب است این سلطه درد به ما، شما ممکن است مولانا بخوانید یک ساعت، دو ساعت، بگویید: بله من متوجه هستم و حقیقتاً هم صادقانه هم بفهمید و درک کنید، بعد جمع اینقدر نفوذ دارد که بروید بیرون، دوباره راه آنها را بروید.



شما باید بتوانید این حالت را و این روش را، روش تسلیم را و روش لطافت را نگه دارید و ادامه بدهید، با وجود اختلالاتی که روابط شما ایجاد می کنند. این هم می دانید شما، این ساغر را من های ذهنی بیرونی نمی خواهید بگذارند شما بخورید، معتقد به عشق نیستند، معتقد به خرد زندگی نیستند، معتقد به درد هستند، چه بسا نمی دانند، چه بسا از طلسمی که توی آن گرفتارند آگاه نیستند، غزل بسیار جامع و گویاست. اگر بخورد چی می شود؟ زنده می شود به خدا و به بینهایت.

## دستها زان سان برآرد کآسمان      بشنود آواز الله اکبرش

یعنی چنان دستها را بسوی خدا، بسوی زندگی باز می کند از ته دل، چرا؟ به او زنده می شود، اگر شما حقیقتا تسلیم بشوید و فضا را برای یک اتفاق مهمی که افتاده و ذهنتان می خواهد مقاومت کند و قضاوت کند، و بگوید می دانم و خشمگین بشود، اگر در این لحظه حواستان باشد، فضا را باز کنید، یک لحظه به عمقی از او، از زندگی زنده بشوید، ممکن است که صدای شما را خدا بشنود. و شما هم صدای او را بشنوید.

ممکن است حس کنید که هر چقدر بزرگتر بشوید و عمیق تر بشوید جا دارید، الله اکبر یعنی همین دیگر. یعنی من هر چقدر بزرگتر می شوم هنوز جا دارم، هنوز به او نمی رسم، بینهایت بینهایت می توانم وسیع بشوم و به او نخواهم رسید، و سعی می کنم، یعنی من لحظه به لحظه بزرگتر می شوم و می دانم که هنوز جا دارم. اگر ساغر بخورم، اگر دیگران بگذارند.

آیا شما باید خودتان را از دیگران محافظت بکنید؟ بله، نکنید چی می شود؟ اخلال در کارتتان می کند، شما با روابط تان به دوستانتان به فامیلتان به بچه هایتان اگر دارید وصل هستید، اگر من ذهنی دارند، اینها همه شان مانع خوردن آن ساغر هستند، این الله اکبر واقعی است.

دو جور الله اکبر داریم، یکی به زبان بگوییم، سست بجنابیم سرمان را، یکی نه به خدا زنده بشویم، به بینهایت او زنده بشویم، ولی بینهایت ما هیچ موقع بینهایت او نخواهد شد، ما هی جا داریم، هر چقدر عمیق تر می شویم، می بینیم او دارد به ما می گوید هنوز جا داری، پس صدای الله اکبر ما را او می شنود، ما هم صدای او را می شنویم، می بینیم هر چقدر وسیع تر می شویم باز هم وسیع تر می توانیم بشویم. آسمان یعنی زندگی، خدا.





## میر ما سیرست زین نکته و ملول درکشان اندر حدیث دیگرش

میر ما یعنی پادشاه ما، ولی دارد من ذهنی که فعلا امیر است. الان امیر ما کیست؟ من ذهنی. من ذهنی سیر است. از کدام نکته؟ از نکته این که تو داری انرژی درد را در جهان پخش می کنی. جهان را بی سامان می کنی. این فکر و عمل شما به سامان و به نظم و به آبادانی منجر نخواهد شد. تو باید تبدیل بشوی. میر ما که اختیار هم دستش است، قدرت هم دستش است، قدرت این جهانی، حال و حوصله شنیدن این چیزها را ندارد. عقل من ذهنی خودش را، عقل دردهای خودش را عقل خدا می داند.

میر ما سیر است زین نکته و ملول، حوصله اش سر می رود. خسته می شود از این صحبت ها. هر من ذهنی که هنوز درد، پیغامش را به مقصد نرسانده، ملول می شود. شما که به این برنامه نگاه می کنید و ادامه می دهید، شما فهمیده اید که این دردهای شما برای چه به وجود آمده اند. و قبول کرده اید، و این مسئولیت را قبول کرده اید که من خودم ایجاد کردم. و این من ذهنی خودم بوده که این دردها را ایجاد کرده، و من ذهنی هم اگر ایجاد کرده این به خاطر قضا بوده.

و شما می دانید که یک نیروی بزرگتری دارد شما را نگاه می کند. هر لحظه نگاه می کند شما چه جوری فکر و عمل می کنید. هر لحظه منتظر است که شما به سوبیش بروید. هر لحظه منتظر است که شما این موضوع را بفهمید، و دست از هم هویت شدگی ها بردارید. هر لحظه منتظر است که از خرد او استفاده کنید با تسلیم، هم هویت شدگی ها و دردها را بشناسید.

ولی خیلی ها حوصله ندارند این چیزها را بشنوند، چون فکر می کنند می دانند. به اندازه کافی می دانند. برای اینکه توی وسوسه و اندیشه گیر افتاده اند. برای اینکه نوکر اندیشه های خودشان هستند. نوکر چرخش فکرشان هستند. نوکر من ذهنی خودشان هستند. نمی دانند از جنس خدائیت هستند.

شما نباید این برنامه را به کسی پیشنهاد بکنید یا اصرار بکنید. برای اینکه ملول می شوند. اگر شما متوجه شده اید که چه اشتباهی کرده اید و می خواهید اشتباهات خودتان را یعنی من ذهنی را بشناسید و خودتان را به خدائیت زنده در این لحظه تبدیل کنید، و دارید روی این موضوع کار می کنید، شاید لازم باشد پنهان کنید. نه که مردم هم دعوت کنید. من این برنامه را اجرا می کنم، هرکسی که دوست دارد می شنود. منتهی یک عده ای نمی توانند ردش کنند، چون مال مولاناست، تویش آیه های قرآن دارد می گویند حتما یک چیز خوبی است. ولی وقتی



گوش می دهند می بینند باید تبدیل بشوند. باید قبول مسئولیت کنند که اشتباه کرده‌اند. الان هم اشتباه می کنند. باید قبول کنند این فکر و عمل دوباره وضعشان را خراب خواهد کرد. نمی خواهند قبول کنند که شصت سال، پنجاه سال اشتباه کرده‌اند. این خیلی سخت است برایشان. یعنی پنجاه سالم است من پنجاه سال اشتباه کردم؟ بله! بله. کسی به شما نگفته، خودت هم خودت را جدی گرفتی. در نتیجه پنجاه سال ملول بودی از این نکته ها. شاید هم این نکته ها در دسترس نبود. الان آمده در دسترس، الان در خانه شما یک تلویزیون آمده این بیت شگفت انگیز را می خواند:

### میر ما سیرست زین نکته و ملول درکشان اندر حدیث دیگرش

می گوید: امیر ما، من ذهنی، علاقمند به زنده شدن به خدا نیست. بکشان به حدیث هایی که دوست دارد، حدیث های ذهنی. بکشان به سیاست، به غیبت، به قضاوت که این آدمها چه جوریند. به برخی بحثهای هم هویت شده مذهبی، که ما دینداریم، آنها کافرند. بیا در این مورد بحث کنیم، اینها چیست شما می گوئید؟ چه زنده شدن به خدا؟ این حرفها چیست؟ بکشان به حدیث های سطحی که ذهن دوست دارد مشغول کند آدم را، هی بحث کنیم، جدل کنیم، چیزی یاد بگیریم، غیب دیگران را بگوئیم. شما بیدار می شوید. الان می گوید:

### کشته عشقم. ترسم از امیر

### هر که شد کشته چه خوف از خنجرش؟

مولانا شاید خودش را می گوید. می گوید: من به من ذهنی مرده ام. عشق، خدا، مرا کشته به من ذهنی، به خودش زنده کرده. بقا در خدا هستم و فنا در خدا شدم. برای چه؟ از هیچکس نمی ترسم. از پادشاه هم نمی ترسم. از هیچ من ذهنی نمی ترسم. برای اینکه: برصاف آید ضرر نی بر گهر، من دیگر گوهر شدم هوشیارانه، من از جنس خدا شدم، به زندگی جاودانه زنده شدم. خنجر دشمن می آید یک چیزی را از من می گیرد. به من ذهنی ام می تواند لطمه بزند.

خنجر دشمن چیست؟ که یک چیزی را که من با آن هم هویت شده‌ام بگیرد. من که با چیزی هم هویت نیستم، بیاید بگیرد. چه را می خواهد بگیرد؟ مولانا می گوید، ها، من نمی گویم. از زبان استاد می شنویم. یعنی شما باید



این طوری باشید. اگر شما می ترسید، شما از من ذهنی می ترسید. اگر شما می ترسید، پس هم هویت شدگی دارید. پس باید بترسید. اگر بترسید از عشق خبری نیست. هرکسی هم هویت شدگی دارد می ترسد.

حالا راهش چیست؟ اندک اندک! اندک اندک ما داریم بیدار می شویم، یک دفعه نمی شویم. حالا این بیداری به تدریج، به شما یاد می دهد سوال نکنید. اشکال دارم، می دانم نباید سوال کنم ولی این سوال یک چیز عجیب غریبی است ها. شما اگر به این سوال جواب بدهید من فوراً به حضور می رسم، همچون چیزی نیست. سوال مال ذهن است. شما باید نسبت به من ذهنی بمیرید. کی می کشد؟ زندگی.

در این لحظه شما تسلیم می شوید، فضا را باز می کنید، همان ساغر می آید به شما شناسایی می دهد. شما شناسایی می کنید دردتان را، هم هویت شدگی تان را و چون همین جا، درجا انرژی را از او می گیرید، شادی را از او می گیرید، آرامش را از او می گیرید، هرچه لازم دارید از او می گیرید، حس کمال را از او می گیرید، می گوید من به این هم هویت شدگی احتیاج ندارم، برو انداختم.

تا حالا فکر می کردم اگر رنجش را بیندازم همسرم یا کس دیگر پررو می شود. من الان دارم زنده می شوم به خدا! پررو بشوند، اصلاً دیگر آن حالت فکر هم که می گفتم مردم پررو می شوند آن را من انداخته ام. آن یک الگو بود که من با آن هم، هم هویت شده بودم. آن اختیار مرا به دست گرفته بود. مردم دردهایشان را نگه می دارند چون بیندازند مردم دیگر پررو می شوند. آخر این شد استدلال؟ معلوم است که این استدلال، سطحی است. مال من ذهنی است. شما باید صاف بشوید، خالص بشوید، در این خلوص و نابی شما همه چیز را باید بیندازید. کاری نداشته باشید دیگران چه می گویند.

بعضی ها می گویند ما اگر به مولانا گوش بدهیم مردم چه می گویند؟ همسرم چه می گوید؟ دوستانم چه می گویند؟ بگویند! این که ما آمده ایم به او زنده بشویم، شما می دانید و دیگران نمی دانند، شما نباید عمل کنید؟ و می ترسید که دیگران چه می گویند؟ از امیر می ترسید؟ از من های ذهنی دیگر می ترسید؟ این امیر همچون امیری نیست. این امیر از آنجا شروع شده که تند تند ما فکر می کنیم و هیچ فاصله بین دوتا فکر را باز نمی کنیم. وسوسه است، وسوسه است که امیر ساخته.

## بترین مرگها بی عشقی است بر چه می لرزد صدف؟ بر گوهرش

ببینید الان انسان را به صدف تشبیه می کند. صدف گوهر دارد، بله، که گاهی اوقات می گوئیم دُر یا مروارید.



تشبیه است دیگر. برای اینکه پوسته دارد، ما هم پوسته داریم، چهار بعد داریم. گوهر دارد، ما هم گوهر حضور داریم، خدائیت داریم. می گوید: بدترین مرگ ها این است که انسان از منبع خرد و آرامش و شادی که خداست جدا شده باشد و به من ذهنی افتاده باشد. لطافتش را از دست داده باشد، دلش سفت شده باشد، مجسمه شده باشد، دیگران را هم مجسمه ببیند و هیچ از خرد و شادی زندگی استفاده نکند و زنده هم باشد. این بدترین مرگ است. هیچ موقع آدم حس وحدت با زندگی را نکند. هیچ موقع در درون بزرگ نشود، هیچ موقع حس عمق نکند. این بدترین مرگ هاست، که تقریباً اکثریت مردم این زمان مرده اند.

می گوید صدف که الان گفتیم بر چه باید بلرزد؟ بر گوهرش. پس شما به چه باید بلرزید؟ به هم هویت شدگی ها که مرکزتان است؟ یا به آن گوهر اصلی تان که خدائیت تان است؟ به خدائیت تان باید بلرزید. باید تامل کنید، محتاط باشید. ما تا حالا گفتیم: نکند این را از من بگیرند؟ نکند این را گم کنم؟ نکند این برود؟ نکند آن طوری؟ همه اش فکر و ذکر ما اینها هستند. آن وسوسه ها چه هست؟ چرا ما از فکر می پریم به فکر دیگر؟ و اینقدر سریع که فضای بین دوتا فکر را می بندیم؟ داریم کوشش می کنیم که من ذهنی را نگه داریم. اگر یک موقعی آسیب دید، خنجر زدند، تعمیرش کنیم.

اگر کسی خودش را مثلاً به ما نمایانده گفته من برترم، الان توی ذهنمان داریم مشغولیم، می گوییم نه، نه برتر نیستی، من برترم. داریم تعمیر می کنیم. یا به فکر این هستیم که چه عیب هایی دارد، چه ایرادهایی دارد، برویم به دیگران فاش کنیم و آبرویش را ببریم، بلکه من ذهنی مان را تعمیر کنیم. توی این فکرها هستیم. بر اینها می لرزیم. برای اینها باید بلرزیم؟ باید به گوهر اصلی مان بلرزیم. ما یک چیز داریم فقط آن ارزش دارد، خدائیت مان است، ما همان هستیم. گفت اکثرش همین است، افتاده. شما از خودتان بپرسید بگویید: من به چه می لرزم؟

## بر هر چه که می لرزی می دان که همان ارزی

### زان روی دل عاشق از عرش فزون باشد

بر هر چیزی که می لرزی همان اندازه می ارزی. بنابراین عاشق کسی است که دلش از عرش بیشتر باشد. یعنی به او زنده شده باشد، نه به این چیزهایی که فعلاً، موقتاً گذاشته مرکزش، همان سیم و زری که بیت اول گفته، بلرزد.



## برگها لرزان ز بیم خشکی اند تا نگردد خشک شاخِ اخضرش

برگها چرا لرزان هستند؟ یعنی ما حتی در فکرمان، در بدنمان، در این چهار بعدمان، باید بیشتر لرزان به چه باشیم؟ که ریشه مان قطع نشود، که این آبی که از آنور می آید قطع نشود، که این شاخمان خشک نشود. آن بالا برگ هست. خوب برگ به فکر زیبایی خودش نیست. دارد تمثیل می زند. برگ روی درخت نمی آید بگوید: به به به، عجب برگی هستم نگاه کنید. یا یک جوان سی ساله، عجب هیכלی دارم، چه زیبایی دارم، چقدر موهام قشنگ است. نه، باید بلرزد به این که من وصلم به زندگی یا نه، برای اینکه اینها خشک می شوند. زیبایی پژمرده می شود، و اگر زیبایی قرار باشد همینطور زیبا بماند و بدن سالم بماند و فکر سالم بماند و خلاق باشد و هیجانات سالم باشند، باید به ریشه وصل باشید.

بنابراین الان من از شما سوال می کنم، چه چیزی مهم است؟ وقتی صحبت می کنیم راجع به چه باید صحبت کنیم؟ راجع به این که برگ من بهتر از برگ شماست؟ شاخ من بهتر از شاخ شماست؟ نه، که چه جوری این اتصال را نگه داریم. اتفاقا چون منظور اصلی همه آدمها و منظور اولیه همه آدمها یکی است و زنده شدن به اوست، ما باید با آن همکاری کنیم. اتفاقا می تواند برگها نماد همه انسانها هم باشد. همه انسانها باید لرزان و نگران چه باشند؟ این نگرانی مثبت است. یعنی تامل کنند، که چه چیزی برای من مهم است؟ که این اتصال قطع نشود، نکند خشک بشوم. اتصال دارم؟

ما اتصال را رها کرده ایم، به همدیگر نگاه می کنیم، می گوئیم باورهای من بهتر از باورهای شماست، هیكل من بهتر از شماست، پول من بیشتر از شماست، بچه من خوشگل تر از شماست یا باهوش تر از شماست، نمراتش این طوری است مال شما آن طوری است. خانواده ما این طوری است خانواده شما آن طوری است. همسر من را ببین، چقدر بهتر از همسر شماست. اینهاست نگرانی ما؟ پس همه لرزان بودن ما باید در این مورد باشد که ما این اتصال را با زندگی برقرار داریم؟ این رگه هست؟ این جوی برقرار است یا نه؟ بله برای همین می گوید:

## در تَكِ دریا گریزد هر صدف تا بنربایند گوهر از برش

دیگر خیلی ساده شد. می گوید هر صدفی کجا می رود؟ می آید به سطح دریا؟ شما می بینید دریا نگاه می کنید، این صدف همین جاست که بردارید شما گوهر را دریاورید؟ نه! می رود به ته ته، به کف دریا می چسبد. آنجا کمتر آدمی می رود. باید یک غواص ماهر باشد که برود، آن را بردارد. ما هم باید کجا بگریزیم؟ به ته دریا. به ته دریای



یکتایی. ما هم آمدیم الان در سطح، کف هستیم، با امواج دریا یعنی وضعیت ها تغییر می کنیم. ما شدیم از جنس وضعیت، همه اش دهانمان را باز کرده ایم، چشمانمان را زل زده ایم که چه اتفاقی می افتد؟ چه اتفاق می افتد؟ این اتفاقات مال من ذهنی است. شما در سطحید، در سطحید یعنی با اتفاقات هستید.

مردم چقدر علاقمندند به اتفاقات؟ هیچ نمی گویند که این خلاقیت و این سامان بخشی از اعماق وجود من می جوشد می آید بالا. آیا من الان رفتم ته؟ از ته دارم خرد می آورم؟ من گریختم به ته دریا؟ یا در سطح با مردم دعوا می کنم و با وضعیت ها تغییر می کنم؟ اگر در سطحم گوهرم ربوده شده. اگر رفتم ته دریا، یعنی وصلم، دریا شدم. نمی توانند گوهر را بدزدند. و الان می گوید که اگر گوهر صدف را دزدیدند دیگر پوسته می ماند:

## چون ربودند از صدف دانه گهر بعد از آن چه آب خوش، چه آذرش

صدف فقط آن گوهرش است. بعدش که پوسته است. حالا وقتی گوهر رفت، حالا بگذار توی آب شور یا آب شیرین یا آتش. یعنی الان وضعیت ما انسانها جوری است که گوهر ما را دزدیده اند. پس ما یک صدفی شده ایم تو خالی، حالا این صدف تو خالی فرض کن ده میلیون دلار پول داشته باشد، خانه بزرگ داشته باشد، آدمها را بشناسد، معروف باشد. خوب چه فایده دارد؟ یا نه، برود توی خیابان بخوابد، خانه نداشته باشد، بی خانمان باشد. هردو غصه دارد. هردو غم دارد. گوهرش رفته. توجه می کنید؟

مردم می گذارند گوهرشان ربوده بشود، بعد دنبال آب خوش می گردند. آب خوش همان چیزهایی است که در این جهان شیرین است، همان سیم و زر. دنبال اتفاقات خوب می گردند. نمی دانند که اتفاقات را آن خرد خوب می کند. اگر آن شادی، اگر آن خرد نریزد به اتفاق، اتفاق همیشه تلخ خواهد بود. شما در اثر نگرانی و اضطراب و دردهای دیگر نمی توانید بیابید سطح و آغشته بشوید با اتفاقات، و هر لحظه اتفاق بیفتید و ناپایدار باشید، از این حالت انتظار پایداری و عمق و ثبات و آرامش داشته باشید. و فکر نکنید که آدم اگر چیزها را به دست بیاورد، با همین پوسته، پوسته بی گوهر، خوشبخت خواهد شد.

خیلی ها منظور اصلی زندگیشان را فراموش کرده اند و اتفاقا در اثر کار، حالا کار سخت حتی من ذهنی، کوشش، زرنگی، حقه بازی، رسیده اند به جاهای خوب. ممکن است مقام داشته باشند، ممکن است پول زیاد داشته باشند، می بینند که این وضعیت به آنها شادی نمی دهد، جای آن مقصود اصلی را نمی گیرد. نگرفته. درست است که یک خرده رفاه سطحی مادی به وجود آمده، یک موقعی هست که آدم اجاره نشین باشد و با همسرش دعوا کند، یک





موقعی هست که خانه بزرگ ده میلیون دلاری داشته باشد توی آن دعا بکند. خوب در آن خانه بزرگ دعا کند، خوب آن یک کمی سطحش بهتر است. توی این اجاره‌ای که توی آپارتمان است همه می شنوند آن دعا سطحش پایین است. ولی هردو دعواست، هردو غصه است. هردو درد است. هیچکدام زندگی نمی کنند. ولی آن کسی که اجاره نشین است، فکر می کند که آن یکی دارد خیلی خوب زندگی می کند، نیست اینطوری. نگذارید از صدفتان دانه گوهرتان را بدزدند. نگه دارید و رفته رفته، اندک اندک بشناسید هم هویت شدگی ها را، ببندازید. بگذارید به بی نهایت او زنده بشوید.

## آن صدف بی چشم و بی گوش است شاد

### دُر به باطن درگشاده منظرش

می گوید که آن صدف یعنی ما، بدون چشم و گوش حسی و قضاوت ها شاد است. یعنی اگر ما بگوییم نمی دانیم، حاصل پنج حس را نبریم به ذهنمان و قضاوت کنیم، این کار را نکنیم، یعنی بی چشم و گوش باشیم، آن موقع شاد هستیم. و اگر نمی دانیم و نمی دانیم صادقانه باشد و این دانش را از زندگی بگیریم در این لحظه، و در این حالت دُر او یعنی حضور او شما به عنوان هوشیاری به درون نگاه می کنید، به باطن نگاه می کنید، به خدا نگاه می کنید. حالا شاید در هم می توانستیم بخوانیم. دُر بهتر است: دُر به باطن درگشاده منظرش، یعنی هوشیاری منظرش، افق دیدش را، به باطن گشاده. ما الان به بیرون گشاده ایم.

مردم می خواهند وضعیت ها را ببینند. وضعیت چیز ذهنی است. باطن از جنس هوشیاری است. یعنی این شخص دائما می خواهد از جنس هوشیاری باشد. این همان می گوییم من فرم و انکار فرم. انکار فرم زندگی است، خداست، بی نهایت اوست. فرم هم که داریم. انکار نمی کنیم که فرم داریم. فرم داریم ولی ما فرم نیستیم. در نتیجه منظرمان به باطن است. منظرمان به بیرون نیست. شما از خودتان سوال کنید، بگویید من به کجا نگاه می کنم؟ اگر هر لحظه یک فکری شما را می دزدد، پس گوهرتان دزدیده شده.

اگر فاصله بین دو فکر را نمی توانید تجربه کنید و فوراً می بندید، شما چشم و گوش دارید. چشم و گوش حسی دارید. همان چشم و گوش حسی است که می بندد. می گوید آن صدف یعنی ما به شنیده ها و دیده ها و اینها که از بیرون است، تحریکات بیرونی است، اهمیت نمی دهد. می خواهد ببیند از آنور چه می آید.





## گر بماند عاشقی از کاروان بر سرِ ره خضر آید رهبرش

در اینجا مقایسه و تقلید از جمع را می گوید. عاشق، هر انسانی است. هر انسانی می آید به این جهان، می رود می چسبد به چیزها، آن چیزها می شود مرکزش، هوشیاری جسمی پیدا می کند. مرکزش مادی می شود، ولی بالقوه توانایی شناخت این حالت را دارد، که مرکز مادی اش را خالی کند، دوباره هوشیارانه از جنس خدا بشود. ولی یک چیز نمی گذارد: تقلید از جمع.

ما مرتب مقایسه می کنیم خودمان را با آدم های اطرافمان، هر که می شناسیم و می خواهیم به لحاظ وضعیتی که ذهن نشان می دهد با آنها یکی باشیم. یا تقلید می کنیم باورهای آنها را، حالت های آنها را، رفتار آنها را. مولانا چه جوری می نشست، چه جوری راه می رفته، ما هم می خواهیم مثل او بنشینیم، مثل او راه برویم. این تقلید است شما باید خودتان باشید.

می گوید اگر عاشقی دنبال کاروان نرود و نترسد از این کار، از جمع تقلید نکند، کی راهبرش می شود؟ خضر، خضر یعنی زندگی جاودانه، یعنی خدا. این دفعه دیگر کاروان یعنی جمع و من ذهنی رهبرش نمی شود، بلکه خود زندگی رهبرش می شود. یعنی راه را پیدا می کند. و این انسانی است که هر لحظه تسلیم می شود. هر لحظه برای اتفاق این لحظه فضا را باز می کند. وقتی فضا را باز می کنید شما یعنی از وضعیت تقلید نمی کنید. وضعیت برای شما مهم نیست. چون وضعیت مهم نیست که فضا را باز می کنید. وگرنه مهم بود که می شد عینک دید شما. توجه کنید خیلی مهم است.

هر کسی فضا را برای این وضعیت باز می کند یعنی ذهن را به اصطلاح از کنارش رد می شود. به حرف ذهن گوش نمی دهد. موقوف ذهن نیست، قربانی ذهن نیست. از حیطه شرطی شدگیها می پرد، هر چی ذهن می گوید، بگوید برای او مهم نیست، پس عاشقی که از کاروان می ماند، نه از ذهن خودش تقلید می کند، نه از ذهن دیگران فضا را باز می کند و این فضاگشایی سبب خواهد شد که از آن فضا، خرد زندگی رهبرش بشود، و این راه درستی است. ولی مردم می ترسند که شبیه جمع نشوند، می گویند ما ممکن است ضرر بکنیم.

## خواجه می گریه که ماند از قافله لیک می خندد خرا ندر آخرش

می گوید یک انسانی وقتی نمی تواند به پای قافله برسد و مقایسه می کند، می بیند عقب افتاده، گریه می کند. این را عیب می داند، می گوید من به ثمر نرسیدم، من مثل جمع نیستم، اما وقتی گریه می کند که به قافله برسد



خرش می خندد، خر من ذهنی اش است، می گوید چه خوب است چون تو با قافله باشی من زنده ام، من سالم خوب است، چون تو اگر با قافله باشی با جمع باشی من قوی می شوم، تو بعنوان هوشیاری ضعیف می شوی، تو نخواهی دانست که من هستم، اصلاً از من خبر نخواهی داشت. چه برسد که بیایی به، من را بشناسی و از شر من راحت بشوی. خر من ذهنی ماست که در آخور این دنیا است، می گوید هم از آخور من ذهنی فردی می خورم، هم جمع، این خواجه، این آدم چه مرد چه زن خیلی بی اطلاع است، که گریه می کند بعنوان هوشیاری، گریه باید بکند که به زندگی زنده نشد، نه اینکه از جمع عقب مانده.

پس شما بعنوان فردی که می خواهید به خدا زنده بشوید، می دانید که نباید از جمع تقلید کنید، و تا آنجا که مقدور است فکرهای خودتان را باید خودتان بکنید، مسئول هیجانات خودتان باشید، نگویید فلانی آمد من را خشمگین کرد و رفت، پس تو این وسط چه کاره ای؟ پس خر در آخور می چرد، ما نمی توانیم تمام اختیارمان را بدهیم دست خرمان، و ما می دانیم مقداری از غذای خر ما درد است، تا درد نخورد راحت نمی شود.

شما خودتان را زیر نورافکن قرار بدهید، خواهید دید که از چند وقت به چند وقت مثلاً یک بار در هفته، چی می دانم یکبار در ده روز دنبال دعوا می گردید، می خواهید با یکی اوقات تلخی کنید، سوال کنید از خودتان چرا من این کار را می خواهم بکنم؟ همین الان همسر یک چیزی گفت من دارم خشمگین می شوم، چرا با فضاگشایی نمی توانم جواب بدهم، چرا باید خشمگین بشوم، نمی خواهم بشوم، نمی خواهم به حرف خرم گوش بدهم، برای اینکه مقداری از غذای این درد است.

این می خواهد درد بخورد، من بعنوان هوشیاری می کشم عقب ناظر خرم هستم، ببینم که این گریه می کند یا می خندد؟ هر موقع من گریه می کنم این می خندد، برای اینکه غذایش تأمین است، برای اینکه دوست دارد من بی اطلاع باشم، برای اینکه از یک فکری به یک فکری می پرد، می داند که من در فاصله بین دو تا فکر هستم، تا زمانی که فاصله بین دو تا فکر را می بندد خیالش راحت است، که من خواب هستم. ولی من ناظر ذهنم هستم.

شما می توانید تصمیم بگیرید اوقات تلخی در زندگی تان را به صفر برسانید و مسئول این باشید که اگر دیگران مزاحم تان شدند و خواستند درد ایجاد کنند، درد ایجاد نکنید. ممکن است پنجاه نفر از شما سوء استفاده می کنند تا اوقات شما را تلخ کنند، شما یک چیز بدی بگویید، آنها ناراحت بشوند تا من ذهنی شان غذای درد بخورد، بابا من که مسئول غذای درد من ذهنی مردم نیستم، نمی خواهم عصبانی بشوم، نمی خواهم واکنش نشان بدهم.



## عشق را بگذاشت و دُم خر گرفت لاجرم سرگینِ خر شد عنبرش

می گوید عشق را گذاشته دُم خر را گرفته، بناچار فضلۀ خر و بوی آن شده عطرش، عشق بوی خوش دارد، بوی شادی می آید، بوی آرامش می آید، بوی زیبایی می آید، بوی هزار تا برکت زندگی می آید، وقتی حسّ وحدت با او می کنی، وقتی جدایی را تجربه می کنی، چون گفتیم من ذهنی براساس جدایی و هم هویت شدگی بوجود می آید، و زمانی که این من ذهنی تشکیل شد و اختیار ما را بدست گرفت و ما دُم او را گرفتیم، فضلۀ او یعنی دردهای او شده غذای ما و بویش را استنشاق می کنیم.

لازم نیست ما درد بکشیم، لازم نیست که ما دنبال خر یعنی من ذهنی خودمان برویم، یا دنبال من ذهنی مردم برویم. توجه می کنید که در خانواده ها که انسجامی هم دارند خانواده های ایرانی، یک نفر با من ذهنی اش درد ایجاد می کند، یک نفر مثلاً این قدر به خودش فشار می آورد مریض می شود، خوب یک نفر مریض بشود تمام خانواده را عاصی می کند، به زحمت می اندازد. نباید ما مسئولیتِ بعهده بگیریم؟ اگر یک شخصی این کار را می کند، یک کاری کنیم که آسیب های او به ما نرسد، یک کار بدی می کند، و ما باید مواظب من ذهنی خودمان باشیم که فضلۀ او را به ما ندهد.

ما می خواهیم غذای عشق بخوریم، بوی عشق را استنشاق کنیم یا بوی دردهای من ذهنی خودمان را یا من ذهنی مردم را. شما سوال کنید چشم های تان را باز کنید خوب ببینید، ببینید کی چه کار می کند؟ مردم وقتی با شما رابطه برقرار می کنند از این رابطه چی می خواهند؟ ببینید چی می گویند چه کار می کنند؟ در مقابل این گفته ها و اعمال شما چه کار می کنید؟ آیا از این روابط هیچ دردی می آید، مثل یک لوله مرتّب درد می آید به شما و شما درد می دهید به آنها؟ اگر اینطوری است بگوئید من دُم خر را نمی خواهم بگیرم، نه دُم خر خودم را، نه دُم خر مردم را، چون می دانم کجا نگاه خواهم کرد. یعنی عقل من ذهنی، درد من ذهنی به درد من نمی خورد، چه مال خودم باشد چه مال دیگران.

شما باید هوشیار باشید نه تنها خودتان را محافظت کنید در مقابل من ذهنی خودتان و دردهایش بلکه من ذهنی مردم و دردهای آنان هم بسیار خطرناک است، بسیار آسیب زننده است و اینها در اطراف شما هستند. آیا ما می توانیم با هم همکاری کنیم؟ بله، بشرطی که آنان بخواهند. این جور برنامه ها بطور کلی کمک کننده است، اگر شما روی خودتان کار کنید و به عشق برسید و برکت عشق را پراکنده بکنید و از جنس زندگی بشوید و زندگی را در



درون آنها به ارتعاش در بیاورید، روی آنها اثر خواهید گذاشت. پس باز هم بهترین راه اثر گذاری، شاید هم تنها راه اثر گذاری کار روی خودمان است.

## ملك را بگذاشت و بر سرگین نشست

### لاجرم شد خرمگس سرلشکرش

مُلک یعنی پادشاهی یا سرزمین پادشاهی، شما می خواهید از جنس عشق بشوید، پادشاه کشور خودتان بشوید، زندگی خودتان بشوید، شما می خواهید از جنس خدا باشید، برکت او، خرد او زندگی شما را اداره کند و شما را مستقل کند از تمام چیزهایی که ذهن نشان می دهد، این پادشاهی است، که شما مستقل باشید، اثر نپذیرید، از چیزهای بیرونی یعنی اینها به مرکزتان کاری نداشته باشند، چیزهای بیرونی زیاد بشوند، شما پول زیاد می خواهید بروید زیاد کنید، ولی نمی تواند به مرکز شما حمله کند، یعنی آن را نمی توانید بیاورید به مرکز و از دید آن دنیا را ببینید. این پادشاهی خودتان را نباید رها کنید.

بر سرگین نشست یعنی تمرکز و توجه به سرگین کرد، سرگین یعنی همان فضله حیوان یا انسان در اینجا یعنی درد. پادشاهی شما و سرزمین یکتایی خوب است یا تمرکز روی دردها و روی آنها نشستن با آنها زندگی کردن؟ می گوید: بناچار سرلشکر او یعنی فرمانده او خرمگس است. خرمگس همین من ذهنی است. سرلشکر ما کی است؟ کی ما را رهبری می کند و فرمان می دهد به ما؟ خرمگس، من ذهنی ما، شما انتخاب تان چیه؟ بی نهایت خدا در این لحظه است یا خرمگس؟

این خرمگس وز وز می کند، وز وزش همین فکرهاست که در سر ما می پرد، فرمان می دهد به ما، وقتی ما به سرگین او نشستیم یعنی تمرکز به سرگین او، مدفوع او داریم، دردها داریم، دردها ما را هدایت می کنند، وقتی دردها ما را هدایت می کنند، ما اوقات تلخی و ایجاد درد را دوست داریم، چون از جنس دردیم، و بسوی دردهای بزرگتر می رویم با آدم هایی که درد دارند دوست می شویم، در نتیجه این دردها در این رابطه ها هست، این فرماندهی شیطان است، دیو است.

ما باید این وضعیت را بشناسیم و علاجي بکنیم، اولین قدم علاج خودمان است، کار برای خودمان است، تمرکز روی خودمان است، اگر شما کسی را می بینید خرمگس سرلشکرش است مواظب باشید، به شما آسیب خواهد زد، ممکن است بگویند که سرلشکر همه دوستان من خرمگس شان است، ممکن است ترجیح بدهید جدا بشوید، که



بتدریج از جنس زندگی بشوید جدا می شوید، همجنس خودتان را پیدا می کنید. آیا دوستی ام مهمتر است یا زنده شدن به منظور اصلی شما از آمدن به این جهان، زنده شدن به بی نهایت خدا، کدام یکی مهمتر است؟ آیا درد کشیدن و غم کشیدن ترجیح دارد به تنها ماندن و از جنس حضور شدن؟

من ذهنی نباید شما را بترساند که تنها می شوید همیشه جنس شما در جهان هست چرا؟ این موافق ضربان زندگی است. خدا چی می خواهد؟ می خواهد انسان ها را به خودش زنده کند، شما در آن راه می روید در جهت عکس آن نمی روید، خوب شما خوشبخت خواهید شد یا بدبخت خواهید شد؟ خودتان جواب بدهید. اینکه مردم همه اشتباه می کنند، یا اکثریت اشتباه می کنند ما نباید برویم دنبال آنها، چون اکثریت هستند. اکثریت بله درد را دوست دارند.

شما خوب دقت کنید، به زندگی پدرتان مادرتان نگاه کنید، ببینید آنها واقعاً آیا خوشبخت هستند؟ شاد هستند؟ این شادی شان اصیل است حضور دارند؟ فضا را در مرکزشان باز کرده اند از جنس خدا شده اند یا نه؟ اگر نشده اند چرا نشده اند؟ چه کار کرده اند؟ اگر آنها هفتاد سال شان است شما سی سال تان، چهل سال تان دیگر وقت را تلف نکنید، از آنها تقلید نکنید، خودتان فکر جدیدی بکنید، راه جدیدی بروید، به مولانا گوش کنید، بزرگان می دانند مخصوصاً مولانا بسیار جامع و موثر است در این راه، شاید موثرترین است.

**&&& پایان قسمت دوم &&&**



الان می گوید:

## خرمگس آن وسوسه‌ست و آن خیال

### که می خارش دهد همچون گرش

خرمگس چیه؟ همان وسوسه است، همین میل پریدن از یک فکر به فکر است، همین تمایل شدید ما رفتن از یک چیزی به یک چیزی و طلب زندگی از چیزهاست، خرمگس اینست، وسوسه است. پس از این همه صحبت شما وسوسه را در خودتان باید شناسایی کنید، ببینید که چه علاقه ای دارید، چه حرصی دارید از یک فکر تمام نشده بپرید به یک فکر دیگر و این وسوسه شما را کنترل می کند، و تصمیم می گیرد و شما را هدایت می کند و مقدار زیادی از این وسوسه از جنس درد است، شما باید ببینید که خشم شما، ترس شما، کینه شما، رنجش شما دارد شما را هدایت می کند، کنترل می کند، باید این را ببینید، و از جنس خیال است، از جنس فکر است.

و هر لحظه مثل بیماری کچلی می خارد یعنی هی می خواهد فکر کند آدم، تا از خواب بیدار می شود لحظات اول، دو سه ثانیه اول هنوز چشمش را باز کرده، کمی حضور دارد، بعداً این خارش شروع می شود، تا تلویزیون را روشن کنم بله اخبار می گوید اخبار، این شده آن شده زنگ بزنم به این بروم اداره، می بینید که وسوسه شروع شد، وسوسه کنترل شما را بدست گرفت.

وسوسه نشان دهنده تغییر وضعیت هاست، یعنی نشان می دهد که ما چقدر علاقه مندیم که از وضعیت ها زندگی بخواهیم، وضعیت ها را کنترل کنیم، قضاوت کنیم، مخالفت کنیم، هر مخالفتی هر ستیزه ای هر مقاومتی درد است، من ذهنی به نفع خودش استفاده می کند، وقتی شما مقاومت می کنید من ذهنی می خندد، می گوید: عجب انسان غافلی است این، مقاومت می کند به من قدرت می دهد، من کنترلش می کنم، اینقدر مطمئن است که شما بیدار نخواهید شد.

اما اگر یک روزی بیدار شدی یواش یواش بیدار بشوی اندک اندک، این من ذهنی مخالفت خواهد کرد، حتی من ذهنی شما و من های ذهنی دیگر ممکن است نگذارند به این برنامه شما گوش کنید، ممکن است از من قهر کنید، از مولانا قهر کنید بخاطر من ذهنی تان است، یک موقعی که آدم از جنس درد می شود، دردها حمله می کنند و درد می آید مرکز آدم و می خواهد درد ایجاد کند، خیلی طبیعی دیده می شود که درد حقیقی است، عشق حقیقی نیست، درد ایجاد کردن حقیقی است، حقم است بروم درد ایجاد کنم، یکی را به دردسر بیاندازم، توجیه



می کند. کی توجیه می کند؟ خرمگس، خرمگس مثل بیماری کچلی است، هی خارش می دهد، اختیار نداریم ما، یک کسی که پوستش این مرض را گرفته اختیار دست خودش نیست، پوستش می خارد و می خاراند و بدتر می شود.

هر چقدر شما فکر هم هویت شده بکنید بیشتر میل دارید فکر کنید دردتان زیاد می شود، هر چقدر دردتان زیاد بشود دوباره فکر هم هویت شده زیاد می کنید، تا بالاخره شما سوال کنید چرا وضع اینطوری است؟ من چهل سالم است چرا جسمم مریض شده؟ چرا فکرهایم خراب است؟ چرا اینقدر مسئله ایجاد کردم؟ چرا من سازنده نیستم؟ چرا اینقدر انتقاد می کنم؟ چرا فکر می کنم عقلم از همه بیشتر است ولی کاری برای خودم نکردم، از همه ایراد می گیرم همه را می خواهم درست کنم، عوض کنم، در حالی که وضع خود من ترخم آور است، اینها را آدم می بیند، ببیند به خودش می آید.

## گر ندارد شرم و واناید ازین و انمایم شاخ های دیگرش

می گوید اگر این انسان که توضیحش را دادیم، بیدار نشود، و از این کارش شرمگین نباشد و برنگردد، در این صورت شاخ های دیگری برای او نشان خواهیم داد. شاخ را می توانیم همین شاخ، پایین هم می گوید شاخ گاو فرض کنید که نماینگر تخریب و درد است. و درست هم هست، هر انسانی که این پیغام مولانا را می شنود، باید برگردد، بگوید که این راهی که من رفتم و هم هویت شدم و درد ایجاد کردم با دردها هم، هم هویت شدم، و اینطوری با من های ذهنی در ستیزه ام، به بحث و جدل می پردازم، زندگی ام دارد خراب می شود، من باید از این راه برگردم، برگردم به این لحظه، برگردم از جنس زندگی بشوم، منظور زندگی خودم را بشناسم، روی آن کار کنم با کسی کاری نداشته باشم. اگر نکنم زندگی دردهای بیشتری را به من خواهد داد.

پایین می گوید هر لحظه ما مثل گاوی هستیم که با سه شاخ برمی خیزیم ممکن است دو شاخ دیگران را درد می دهد، ولی یک شاخ یکجوری است که به تن ما فرو می رود، توجه می کنید پس معنای بیت اینست که ما باید برگردیم، اگر برنگردیم حالا شاخ و یا شاخه معنی کنید یا جنبه های دیگر من ذهنی، دردهای بزرگتر آن، باز هم می شود، یا شاخ همان شاخ گاو فرض کنید که برای فرو رفتن و ایجاد درد است، یعنی به او نشان خواهیم داد که چه بلایی سرش خواهد آمد.





## تو مکن شاخش چو مُرد اندر خری

### گاو خیزد با سه شاخ از محشرش

حالا محشر را می توانید همین لحظه فرض کنید که هست. می گوید که تو نشان نده که این انسان شاخ دارد و شاخش را نکن. یعنی یک انسانی هست که درد ایجاد می کند و شاید هم یک مقامی دارد، و مولانا می گوید تو شاخ آن را من نمی گنم، برای اینکه این شخص در خری مرده است، در هم هویت شدگی مرده است، در خواب ذهن مرده و هر لحظه می خواهد بلند شود این با سه شاخ برمی خیزد، یعنی دو شاخش درست است که برای درد ایجاد برای دیگران است، ولی یک شاخش حتماً به تن خودش، به زندگی خودش آسیب می زند.

یعنی انسانی که اینطوری است هر لحظه بجای اینکه بعنوان بی نهایت خدا از این محشر بربخیزد، بجای اینکه ما الان بفهمیم، خیلی خوب، من ذهنم را آرام می کنم و از فاصله بین دو تا فکر بعنوان خدا برمی خیزم، به او زنده می شوم، هر لحظه گاو برمی خیزیم، این گاو سه تا شاخ دارد، دو تا شاخش به تن دیگران، به زندگی دیگران فرو می رود، زندگی دیگران را داغون می کند، ولی یک شاخش حتماً بسوی خودمان است، یعنی ما وقتی به دیگران آسیب می زنیم، حتماً به خودمان هم می زنیم، شما خشمگین می شوید درست است که دیگران آسیب می بینند درد می کشند، شما نمی کشید؟ خشمگین شدن به ما آسیب نمی زند؟ بدن ما را خراب نمی کند؟ فکر ما را خراب نمی کند؟ خشم یک هیجان مخرب نیست؟ از هر لحاظ، روح ما را متورم نمی کند؟ چرا می کند.

بله الان وقت داریم ابیاتی از مثنوی برایتان خواهم خواند که خیلی از آنها در مورد اندک اندک است، که باز هم شما ابیاتی را بخوانید که چه جوری اندک اندک ما در جهان به ساختن ذهنی و دردهای آن می پردازیم و جهان خودمان را تخریب می کنیم، و چطور بیدار بشویم اندک اندک، بسوی زندگی برمی گردیم، اگر بخواهیم برگردیم. یک بیت از دفتر سوم بخوانم بیت ۱۵۸۵ می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۵۸۵

بَد بنایی بود ما بَد بانیم

کین همه کردیم و ما زندانییم

این بیت نشان می دهد که این همه کار انجام دادیم با من ذهنی بود، درست است که زحمت کشیدیم ولی جهد بی توفیق بوده، هنوز ما زندانی ذهن هستیم. پس این کارهایی که کردیم کار معنوی نبوده، این بنایی که



ساخته‌ایم براساس من های ذهنی خوب نیست، من ذهنی ما بنای بدی بود که من ساختم، همراه دردها ما بانی بدی هستیم، بنا کننده بدی هستیم. فقط این بیت را ببینید شما که آیا شما واقعاً بانی خوبی هستید، شما در زندگی خودتان زیبایی می آفرینید، نیکی می آفرینید، خرد می آورید؟ یا مرتب فکری می کنید و عمل هایی می کنید که به درد منجر می شود؟ شما بانی بد هستید یا بانی نیک هستید؟ ارزیابی کنید.

اگر کارها را براساس این خرمگس، من ذهنی انجام می دهید ممکن است تا آخر زندگی تان زندانی ذهن بمانید، دائماً شما می توانید بصورت حضور ناظر بکشید عقب با فضا گشودن به اتفاق این لحظه و خودتان را ببینید، ببینید ذهن تان چه کار می کند، خودتان منظوم من ذهنی تان است، ببینید این من ذهنی چه کار می کند، در حال ایجاد درد است؟ در حال بحث و جدل است؟ در حال مقایسه کردن باورهاست چه کار دارد می کند؟ و زیر نورافکن قرار بدهید. بله اما اجازه بدهید این بیتی را که خواندم گفت :

## خرمگس آن وسوسه‌ست و آن خیال

### که می خارش دهد همچون گرش

چند بیت از مثنوی بخوانم و بدانید که این حالت کجلی و خارش آن که حالت این من ذهنی است و علاقه آن از پریدن از یک فکر به فکر دیگر هست، چه جوری کار می کند؟ یکی از جنبه های آن ایجاد اشکال و سوال و حل کردن آنهاست. برای همین می گویم سوال نکنید.

من ذهنی سوال طرح می کند و اشکال ایجاد می کند. امروز در مورد این مطلب صحبت خواهیم کرد باز هم با استفاده از مثنوی، من خواهش می کنم شما خودتان را زیر نورافکن قرار بدهید، ببینید که مرتب ایجاد سوال می کنید یا مشکل می کنید یا اشکال ایجاد می کنید، بعد شروع می کنید به حل آن، یا پیدا کردن جواب آن یا نه؟ یکی از حالت های خارش پوستی من ذهنی و تحریک من ذهنی همین است که انسان مرتب سوال ایجاد کند.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷

## گر شوم مشغول اشکال و جواب تشنگان را کی توانم داد آب؟

می گوید اگر مشغول اشکالات شما بشوم، که شما اشکال دارید و این اشکالات من ذهنی ایجاد می کند، و سوال بکنید و من مشغول سوالات من ذهنی شما بشوم، و بروم با من ذهنی خودم به شما جواب بدهم، در این صورت



تشنگان این عالم را من چه جوری آب بدهم، یعنی چه جوری، مشغول ذهن می شوم می مانم در این جهان، در ذهن چه جوری بروم آن ور از آن ور آب بیاورم، خرد بیاورم. مولانا می گوید، این برای شما هم هست که سوال ایجاد نکنید، اشکال ایجاد نکنید، همینطوری جلو بروید، روی خودتان کار کنید، صبر کنید، یواش یواش سوالات تان جواب داده خواهد شد.

## گر تو اشکالی بکلی و حَرَجِ صبر کن، الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ

اگر یعنی تماماً اشکال هستی تو و تنگنا هستی که بیشتر آدم ها در من ذهنی هستند، نگاه کنید یک کسی که تازه بیاید به این برنامه نگاه کند، هزار تا اشکال می گیرد و هزار جور سوال پیدا می کند، و این آدم بکلی یعنی تماماً اشکال است و در تنگنای ذهن است، حرج یعنی تنگنا، تنگی. اگر اینطوری هستی و تازه شروع کردی یا یک سال است شروع کردی، ولی هنوز میل به سوال داری صبر کن، برای اینکه صبر کلید گشایش است، قفل شما را صبر حل می کند، گوش بدهید اشکالی ندارد، ذهن تان سوال مطرح می کند جوابش پیدا نکنید، به موقع جوابش برای شما روشن خواهد شد.

تازه بدانید اگر کسی به سوال شما جواب هم بدهد، فایده ندارد، برای اینکه آن یک چیز ذهنی است. اگر از من سوال کنید با ذهن سوال کنید، من سوال من ذهنی شما را با من ذهنی خودم جواب بدهم، این به درد شما نمی خورد، هم من را می کشد به ذهن، هم شما را در ذهن نگه می دارد. پس متوجه این ابزار من ذهنی باشید. الان مولانا دوباره توضیح بیشتری می دهد می گوید:

## اِحْتِمَا كُنْ اِنْدِيشَهَا فِكْر شير و گور و دلها بيشهها

احتمالاً کن یعنی پرهیز کن، می گوید پرهیز کن، پرهیز کن از اندیشه های هم هویت شده، که سوال کردن و اشکال گرفتن یکی اش است، شما اگر پنج سال است مثلاً به این برنامه نگاه می کنید، فرض کنید که یکی آمد دید شما به این برنامه نگاه می کنید، ده دقیقه نشسته این برنامه را تماشا کرد و ببینید چقدر سوال و اشکال خواهد داشت و این سوال و اشکال از ابزار من ذهنی ایشان است دارد بکار می گیرد، شما نه جواب بدهید، نه اهمیت بدهید، مجبور نیستید، چون اگر بدهید به ذهن خواهید افتاد.

می گوید پرهیز کن، پرهیز کن از اندیشه های یا فکرهای هم هویت شده برای اینکه فکر هر لحظه مثل شیر در اینجا شیر همین فکر است، فکر گورخر معنی، یعنی زندگی را می خورد بلند می شود، ما هر لحظه زندگی که باید



زندگی کنیم، زندگی نمی کنیم می گیریم و بصورت آن بلند می شویم، پس می خوریم ما. فکر، گورخر زندگی را یا معنا را می گیرد می خورد یعنی شیر گور است، شیر گورخر را می گیرد می خورد. گورخر نماد معناست، نماد زندگی است، نماد انرژی زنده ایست که از آن ور می آید، فکر اینها را می گیرد لحظه به لحظه می خورد و بلند می شود، می گوید می دانم، چی را می داند؟ براساس آن هم هویت شدگی ها، می خواهد من ذهنی را حفظ کند. من ذهنی انرژی زنده ما را می بلعد. و من ذهنی در مرکز انسان هاست.

می گوید دل های انسان ها، مرکز انسان ها پر از فکرهای هم هویت شده است برای اینکه هم هویت شدگی ها هستند ما هم راجع به آنها فکر می کنیم، بنابراین هر لحظه یک اندیشه راجع به یک هم هویت شدگی، گورخر یعنی زندگی آن لحظه را می خورد، و ما نمی توانیم آن زندگی را زندگی کنیم، خرد او را هوشیارانه بگیریم، خلّاق باشیم، برای اینکه مرکز ما اینها را می بلعد، چرا؟ در مرکز ما هم هویت شدگی ها هستند. گفتیم یکی از جنبه های این سوال کردن و اشکال گرفتن و مشکل ایجاد کردن است.

## اِحْتِمَاها بر دواها سرور است      زانکه خاریدن فزونی گراست

بعضی نسخه ها نوشته احتماها بر دواها برتر است، یعنی شما اگر پرهیز کنید از اندیشه هم هویت شده و بلند نشوید، یعنی نگذارید که یک فکر زندگی این لحظه را بخورد، در آن صورت دوا از آنجا می آید بیرون، آنی که از طرف زندگی می آید دوا است، یعنی دارو است، پس این با پرهیز بدست می آید، پرهیز از اندیشه هم هویت شدگی. می گوید احتماها بر دواها سرور است، برای اینکه دوا یک چیز ذهنی است، وقتی پرهیز می کنیم از زندگی، وقتی شما از این فکر نمی پرید به یک فکر دیگر، فاصله اش باز می شود از آنجا دوا می آید بیرون.

برای اینکه وقتی شما یک فکر را می کنید، فاصله را می بندید، می پرید به یک فکر دیگر، می خارید می می خارید می می خارید، این فکر به آن فکر برای اینکه این لحظه جنس فکرید، فکر چی را می شناسد، فکر دیگر را طبق قانون جذب فکر از جنس جسم است، چی را می شناسد؟ فکر دیگر را، آن چی را می شناسد، فکر دیگر را، آن چی را می شناسد؟ می تند تند، می خارش هر چی بیشتر اینطوری بخاری گری بیشتر می شود، هر چی شما تند تند فکر کنید، برای حل مسائل تان، مسائل تان که حل نمی شود که هیچ، شما باز هم تندتر فکر می کنید، هر چه تندتر فکر کنید، تندتر درد ایجاد کنید، تندتر دردها را تجربه کنید، گیج تر می شوی، مگ تر می شوی، بی حال تر می شوی، درست مثل کسی که پنج گیلان و یسکی خورده همینطور تلب افتاده، می رویم به هوشیاری



گیاهی، هوشیاری حضورتان قطع می شود هوشیاری حضورتان مستلزم احتماست، پرهیز از اندیشه های هم هویت شده است.

توجه کنید اگر من ذهنی، با من ذهنی بخواهید پرهیز کنید احتما کنید نمی توانید، شما نمی توانید بصورت یک فکر بلند شوید از آن فکر بخواهید پرهیز کند، یعنی درست کاری را بخواهیم بکنیم که در حال انجامش هستی، توجه می کنید کاری را، کاری را بخواهید نکنید که در حال انجام هستید، بلند شوید بگذارید شیر، گورخر زندگی شما را در این لحظه بخورد، شیر فکر، بعد وقتی بلند شدید با همان هوشیاری جسمی بلند شده، بگوید من الان می خواهم پرهیز کنم، اگر بخواهی با آن هوشیاری جسمی بلند شده پرهیز کنی، پرهیز که نمی توانی بکنی هیچ، بلکه این اندیشه های هم هویت شده و کچلی بیشتر می شود.

اگر بخواهی با من ذهنی پرهیز کنی من ذهنی قوی تر می شود، اگر بخواهی با من ذهنی به حضور برسی من ذهنی قوی تر می شود حضور کمتر می شود، شما نباید با من ذهنی کارها را بکنید، گرچه ظاهر اینها بنظر معنوی می آید، من ذهنی قوی بشود، شما به لحاظ معنوی ضعیف تر می شوید، تشخیص بدهیم اینها را.

## اِحْتِمَا اصل دوا آمد یقین      اِحْتِمَا کن قوت جان را ببین

بعضی نسخه ها هست احتما کن قوت جانت ببین، هر دو یک معنی می دهد. می گوید تو پرهیز کن از اندیشه های هم هویت شده، توجه کنید هر دردی اعم از خشم، ترس، رنجش، کینه، اضطراب، نگرانی، حسادت اینها همه از جنس فکرنده، هر پرهیزی را که بوسیله اینها بکنید، نه تنها احتما نمی کنید، بدتر می کنید. نمی شود آدم خشمگین بشود بگوید دیگر می خواهم احتما کنم اینطوری که نمی شود، اینکه نمی شود احتما، شما بدتر می کنید.

می گوید پرهیز واقعی، پرهیز واقعی اینست که وقتی این فکر تمام شد از این صندوق در آمدی به صندوق دیگری نروی، خوب شما می گوید که من می خواهم نروم، اینجا دو تا حالت پیش می آید، یا شما تسلیم کامل می شوید و نمی روید، اختیار را می دهید دست زندگی، یا تسلیم نمی شوید این کار را بوسیله فکر می خواهید انجام بدهید که احتما صورت نمی گیرد، که بیشتر مردم این کار را می کنند. بیشتر مردم تسلیم را بلد نیستند هنوز یاد نگرفته اند، متأسفانه این آسَف انگیز است واقعاً که این همه برنامه را گوش کردند ولی نمی دانند تسلیم، پذیرش اتفاق این لحظه است قبل از رفتن به ذهن، بدون قید و شرط، شما را از جنس اصل خودتان می کند، شما را از



جنس فاصله دو تا فکر می کند، اگر تسلیم واقعی بشوید شما دیگر این لحظه بصورت فکر بلند نمی شوید بصورت فاصله بین دو تا فکر بلند می شوید، که این بی نهایت ریشه است، بی نهایت عمق است و اصل دوا است، برای اینکه از آن ور می آید.

به این دلیل است که مولانا می گوید یقین، احتما اصل دوا آمد یقین یعنی دواى شفابخش، نیروی زندگی، این از جنس فاصله دو فکر بودن است که گفت لاحول، لاحول یعنی وقتی شما می گوید هیچ نیروی نیست غیر از نیروی خدا، باید عملاً در این لحظه از جنس شکاف بین دو تا فکر بشوید، اگر این شکاف را ببندید و از جنس فکر بشوید و بگوئید لا حَوْلَ و لا قُوَّةَ الا بالله داری به زبان می گویی و با فکر همانی که گفت اندک اندک دیو شد لاحول گو یعنی فاصله بین دو تا فکر را بستنی.

### احتما اصل دوا آمد یقین      احتما کن قوت جان را ببین

تو احتمای واقعی کن از جنس فاصله بین دو تا فکر باش ببین قوت زندگی ات نیروی شفابخش زندگی، شادی زندگی، آرامش زندگی چقدر است، اصلاً ببین برای اولین بار حسش کن، تجربه اش کن. اجازه بدهید ابیات دیگری از مثنوی بخوانم که برخی از آنها توی آن اندک اندک دارد، و شما ببینید که نه تنها اندک اندک ما از جنس من ذهنی شده ایم و درد ایجاد کرده ایم و با دردها هم هویت شده ایم و اندک اندک هم باید هوشیار بشویم و هم هویت شدگی ها را بشناسیم و یواش یواش این وسوسه را خاموش کنیم، و از جنس شکاف بین دو تا فکر بشویم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۴

### اندک اندک خوی کن با نور روز      ورنه خفاشی بمانی بی فروز

یواش یواش تسلیم شو و تا حالا با هوشیاری جسمی مأنوس بودی، الان مأنوس بشو، همدم بشو با نور یا هوشیاری حضور، قبلاً با عینک های هم هویت شدگی ها می دیدی، الان با عینک زندگی می بینی، قبلاً براساس رنگ های مختلف می دیدی، رنگ ها فکرها بودند، الان با بی رنگی می بینی، قبلاً احساس می کردی که از جنس مردگی هستی و خواهی مرد، یواش یواش با نور حضور متوجه می شوی که از جنس جاودانگی هستی، یواش یواش ترس از مرگ از بین می رود، در نور کامل روز تاریکی نیست.

پس نور روز، نور روشنایی حضور هست و دید آنست، دید خداست، و گر نه خفاش می مانی، خفاش نماد من ذهنی است، و بی فروز یعنی بی نور است. خفاش در روز نمی آید بیرون در شب می آید بیرون، در ما هم آن باشنده ای





که شب را دوست دارد، یعنی تاریکی هم هویت شدگی و تاریکی دردها را دوست دارد، من ذهنی است. من ذهنی دوست دارد گیج باشیم ما، شما متوجه می شوید که هرکسی که دچار وسوسه است تند تند فکر می کند و تند تند از یک دردی به یک دردی دیگر می جهد، این آدم هوشیاری اش بسیار پایین است، هی با او صحبت می کنی می گوید ها! چی گفتی؟ چه کار کنم؟ ولی آن کسی که تیز است مقدار زیادی هوشیاری حضور دارد، فوراً می قاپد، حتی تو نگفته می فهمد جریان چی شده است، توجه می کنی. ما نمی خواهیم خفاش بمانیم، من ذهنی گیج و منگ بمانیم، فروز هوشیاری خدایی را نداریم، بله.

## آدمی دید است و باقی پوست است

### دید آنست آن که دید دوست است

آدمی فقط دید است باقی اش پوست است این چهار بُعد ما پوست است می گوید دید آن است آن، دید خوب چی است؟ که دید دوست است، دید زندگی است، دید خداست. من امروز می خواهم شما به استعداد و قدرت مشکل سازی و مشکل ایجاد کنی من ذهنی را ببینید، بکشید عقب بصورت حضور ناظر ببینید که چقدر من ذهنی ما علاقه به ساختن مسئله و اشکال دارد، برای همین است مولانا این بیت را آورده:

## عاشق هر جا شکال و مشکلی ست

### دشمن هر جا، چراغِ مقبلی ست

این من ذهنی عاشق جاهایی است که آنجا پُر از اشکال است، و پُر از مسئله است و پُر از مشکل است، برای اینکه خودش مشکل ساز است، آفریننده مشکل و مسئله است، حتی خیلی پدیده ها را که ما کاری برای آن نمی کنیم از آنها مسئله درست می کند. مثلاً فرض کن یک نفر مریض می شود و فامیل ما هم هست، می میرد. واضح است که کاری از دست ما برنمی آید، آیا این باید بیاید مسئله بکند و بیندازد در مرکز ما و ما از پشت عینک آن دنیا را ببینیم، بگوییم به ما ظلم شده، چیزی را خدا از ما گرفته، مقایسه کنیم و احساس مظلومیت و درد بکنیم؟ نه.

من ذهنی اینکار را می کند، من ذهنی یک چیزهای کوچولو را می گیرد بزرگ می کند، می گذارد مرکزش ایجاد رنجش می کند. من ذهنی در خانواده دعوا راه می اندازد، در دعوا حرفهایی رد و بدل می شود، آنها را تفسیر می کند، و معنا می دهد می گذارد در مرکزش، می شود یک رنجش. رنجش ها را انباشته می کند، می کوبد، کینه





درست می‌کند، عاشق اینکار است. آیا شما این خاصیت را در من ذهنیتان می‌بینید؟ بعد آن موقع دشمن هر جا یا هر کسی است که به صورت چراغ نیک‌بخت است، مثل مولانا.

هر کسی بخواهد بباید اینها را روشن کند من ذهنی دشمن آن هست. من ذهنی شما اگر به حال خودش بگذارد موافق این برنامه نیست، دوست ندارد به این برنامه کمک کند، برای اینکه ما داریم مشتتش را باز می‌کنیم، ما داریم من ذهنی شما را به شما می‌شناسانیم، و شما دارید یواش یواش از من ذهنیتان آزاد می‌شوید، دوست دارد این برنامه را؟ البته که نه. مولانا را دوست دارد، چون چراغ روشن کرده؟ نه، دوست ندارد، دشمنش است.

شما نگاه کنید به صورت حضور ناظر به کار من ذهنی جمعی و من ذهنی فردی، ببینید که من ذهنی جمعی چقدر علاقمند به مسئله‌سازی است، مسئله‌ای که اصلاً نیست، لازم نیست. ما مسئله درست می‌کنیم، اشکال درست می‌کنیم بین ملتها جنگ راه می‌اندازیم، لازم نیست. ما هم می‌توانیم مسایلمان را اگر وجود داشته باشد، تفاوت‌هایمان را با مذاکره و با فضاگشایی حل کنیم. می‌توانیم از جنس عشق بشویم، متوجه بشویم که این تفاوت‌های سطحی توهمی است. من ذهنی نمی‌گذارد.

و هر کی هم بخواهد آنجا روشنایی ایجاد کند که ببینند من‌های ذهنی جمعی به جان هم نیفتند، آن را می‌گذارند کنار. یا اگر کسی بباید تو خانواده‌ای بگوید که شما دو نفر اشکال دارید و من ذهنی دارید، درد دارید به هم می‌پريد، فوراً من ذهنی هر دویشان آن را می‌گذارند کنار می‌گویند نمی‌فهمی. ولی شما اگر به این برنامه گوش می‌کنید خاصیت‌های من ذهنی را بشناسید. اگر دیدید مسئله سازی می‌کنید و مشکل سازی می‌کنید، دشمن سازی می‌کنید، دشمن سازی می‌کنید، مواظب خودتان باشید. شما یک آدمی که من ذهنی دارد مثلاً چهل سالش است، پنجاه سالش است، تو من ذهنی‌اش زندانی است نگاه کنید، ببینید که در ذهن او چند تا دشمن هست، چند تا مسئله هست؟ خیلی زیاد.

آیا ما بیاییم یک مسئله را حل کنیم تمام می‌شود می‌رود؟ نه. شما یک مسئله حل کنید، ده تا خلق می‌شود دوباره، برای اینکه ذهن‌اش مسئله می‌آفریند. اولش، پله اولش این است که در این لحظه ما به جای این لحظه اتفاق این لحظه را می‌بینیم، اتفاق این لحظه را پله می‌کنیم برای رسیدن به اتفاق دیگری، وضعیت دیگری که زندگی توش هست. این روش که در این لحظه از خود لحظه، از خود زندگی که فاصله بین دو تا فکر است آگاه نشویم، همین کار وسوسه است، که ما را از این فکر می‌پرانند به یک فکر دیگر، فاصله را می‌بندد و ما فکر می‌کنیم



فکر بعدی، فکر بعدی که آخر سر می‌رسیم به یک وضعیتی که دلخواه من ذهنی است، توش زندگی هست. ولی یواش یواش این روش به نتیجه نمی‌رسد و درد ایجاد می‌کند. یعنی پوشاندن این لحظه که زندگی است در این لحظه، هیچ موقع به شادی و نیک بختی و خوش بختی و سامان منجر نمی‌شود. به چی منجر می‌شود؟ به مسئله و مشکل و دشمن.

یواش یواش من ذهنی می‌گویم که این آدمهای دور و بر من دشمن من هستند و نمی‌خواهد اجازه بدهند من به وضعیتی برسم که توش زندگی هست، ولی شما الان می‌دانید که هیچ وضعیتی توش زندگی نیست، به غیر از در این لحظه زنده شدن به بی‌نهایت او. پس اگر شما به عنوان وسوسه و من ذهنی عاشق اشکال و مشکل و مسئله و دشمن هستید، می‌توانید به خودتان بیايید.

## ظلمتِ اشکال زان جوید دلش تا که افزون‌تر نماید حاصلش

وقتی یک نفر پس از رفتن به آینده، در ابتدای زندگی کاملاً طبیعی است، یک کسی که بیست سالش است، بیست و دو سالش است، دانشجو است می‌گوید مدرکم را بگیرم، خانه درست کنم، همسر پیدا کنم، بچه دار بشوم، این کار را بکنم، آن کار را بکنم، پولم زیاد بشود، مسافرت بروم، اینها آرزوهایش است و به نظرش در اینها زندگی هست. و فکرهایش دائماً دنبال این چیزها است. یواش یواش آن چیزها را بدست می‌آورد، متوجه می‌شود که آنها به او زندگی نمی‌دهند و شروع می‌کند به ملامت آنها و همینطور که گفتم اشکال، مسئله، مشکل، دشمن اینها همه ذهنی هستند، در زندگیش زیاد می‌شود و اینها ظلمت دارند.

تجربه درد، ظلمت، تاریکی دارد، تاریکی یعنی نمی‌بینم، امکان دیدن وجود ندارد، اگر کسی یک نصیحتی به او بکند یا بیايد مولانا بخواند به نظرش معنی دار نیست. نمی‌تواند خودش را اصلاح کند، نمی‌تواند زیر بار مسئولیت برود. مرتب فکر می‌کند که مسائل را دیگران ایجاد می‌کنند و مخصوصاً دشمنان دارند ایجاد می‌کنند، دشمن دارد، دشمن نیست.

یادتان باشد گفت اگر شما من ذهنی را ادامه بدهید، هر فکری، هر عملی باب صغیر است، هفته گذشته هم خواندیم، هفته‌های گذشته هم خواندیم، باب صغیر در اصطلاح مولانا یعنی چیزی که ما را خم می‌کند. باب صغیر را گفت موسی در قدس بسازد، تا آن گردن فرازان آنها که خم نمی‌شدند، من‌های ذهنی بزرگ موقع وارد شدن خم شوند.



درد بین زن و شوهر برای این ایجاد می‌شود که بفهمند با من ذهنی دارند رابطه برقرار می‌کنند، این رابطه و رابطه انسان با همه چیز و همه کس دردناک خواهد بود، برای اینکه باب صغیر است. درد آدم را خم می‌کند، درد معنیش این است که این لحظه من باید تسلیم باشم، یعنی فضا گشایی کنم برای اتفاق این لحظه و قبول کنم که اتفاق این لحظه بهترین اتفاقی است که قضا، خدا برای من ایجاد می‌کند و همه اینها به موازات رسیدن من به منظور اصلی یعنی زنده شدن به بی‌نهایت او در این لحظه است.

بنابراین دل این آدمها عاشق مسئله و تاریکیهای آن است و موقعی که ما مسئله را ایجاد می‌کنیم شروع می‌کنیم به حل مسئله و ظاهراً راه حل خوبی پیدا می‌کنیم که این راه حلها هیچکدام راه حل نیستند. راه حل این است که ما بفهمیم چرا این ایجاد شده و آن موقع دانش من ذهنیمان را به رخ مردم می‌کشیم، یا می‌گوییم که من می‌توانم مسئله را حل کنم. بیشتر اوقات با ترس و وحشت یا فشار ما مسئله را حل می‌کنیم که مسئله حل نمی‌شود و درد زیاد می‌شود. پس بنابراین توجه کنید که ما مسئله ایجاد می‌کنیم و موقع حل کردن می‌گوییم که بابا ما دانشمندیم، ولی کسی نمی‌پرسد این مسئله را کی ایجاد کرده، تو چرا ایجاد کردی، لازم نبود. و می‌خواهد ما را از این غافل کند. همین را دارد می‌گوید:

### تا تو را مشغول آن مشکل کند      وز نهاد زشت خود غافل کند

نهاد زشت وسوسه یا من ذهنی این است که اجازه نمی‌دهد به فاصله بین دو تا فکر شما زنده بشوید، می‌بندد، وقتی می‌بندد نهادش، مرکزش یک تاریکی و زشتی است و عقل سطحی من ذهنی است. یعنی این من ذهنی نمی‌گذارد ما بفهمیم که ما واقعا در این کار داریم ابلهی می‌کنیم. ما نمی‌توانیم ابلهی خودمان را بفهمیم و نمی‌خواهیم قبول کنیم.

تا تو را مشغول آن مشکل کند، تازه که ما مشکل را ایجاد کردیم می‌خواهیم حل کنیم می‌گوییم دانشمندیم، اشکالی نداریم ما، ما بلدیم حل کنیم، مشکل را دیگران ایجاد کردند. مشکل را من ایجاد کردم با من ذهنی خودم هم نمی‌توانم حل کنم، نباید این استنباط رو به خودم و دیگران بدهم که مشکل را دیگران درست کردند و من دارم حل می‌کنم، البته که من دانش حل مشکل را دارم و آن موقع من از نهاد زشت من ذهنی خودم غافل بمونم، درسته؟ اینهم فهمیدیم.



بله، اجازه بدهید این هم بخوانم که خیلی مربوط به این است. اگر شما به این موضوع توجه کنید که من ذهنی من مسئله ساز است، مشکل ساز است، اوقات تلخی ساز است، اصلاً طرح می‌ریزد ناخودآگاه بدون اینکه شما بفهمید مسئله ایجاد کند و مسئله را حل کند در حالی که ما می‌توانیم مسئله را درست نکنیم و مسئله را هم حل نکنیم. می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷

## روی نفس مطمئنہ در جسد زخم ناخن‌های فکر می‌کشد

وقتی ما فکر هم هویت شده می‌کنیم روی هوشیاریمان، نفس مطمئنہ، نفس مطمئنہ همین هوشیاری حضور ماست، اصل ماست، خدایت ماست. وقتی به خدایتمان زنده می‌شویم، به بی‌نهایت، این نفس مطمئنہ است. نفس مطمئنہ رفته توی ذهن، زندانی ذهن است، در آنجا فکرهای هم هویت شده، می‌گوید روی آن را زخم می‌کند، متورم می‌کند. هر دفعه که ما فکر هم هویت شدگی می‌کنیم، دردمان می‌آید، زخمی می‌شویم. درسته؟ درد می‌کشیم، ما برای اینکار ساخته نشدیم.

## فکرت بد ناخن‌پُر زهر دان می‌خراشد در تعمق روی جان

فکرت بد یعنی فکر هم هویت شده، ما بلند شویم به عنوان فکر هم هویت شده، گفتم فاصله بین دو تا فکر را هم ببندیم از یک فکر به یک فکر دیگر ببریم، می‌گوید این فکرها مثل ناخن‌های پر از زهر است، اینها ما را مسموم می‌کند، هوشیاری را مسموم می‌کند. هوشیاری غذای بیرون نمی‌تواند بخورد، ما خدائیتیم.

## قوت اصلی بشر نور خداست قوت حیوانی مَرور ناسزاست

یعنی ما به عنوان هوشیاری باید غذای نور، غذای هوشیاری، غذای عشق بخوریم، حالا که آمدم به جهان نگاه می‌کنیم و از غذای بیرون می‌خوریم، این برای ما ناسزاست، و اگر درست تعمق کنیم می‌بینید روی جان ما را خراش می‌دهد، زخمی می‌کند. یعنی ما وقتی یکتا می‌شویم، یکتا می‌شویم. وقتی شما می‌آید هوشیاری را می‌گذارید، نشت کند برود به سوها، به چیزها، به فکرها، به دردها در واقع مثل خون زندگی ما جاری می‌شود، می‌خواهد یک همچون تجسمی به ما بدهد که این کار قدغن است. یعنی ما در این لحظه باید یکتا بشویم و هیچ چیزی از بیرون نتواند ما را بکشد، و این ثابت و پایدار و بی‌نهایت بمانیم. واکنش نباید نشان بدهیم.



واکنش نشان دادن ما برای چند سال اول زندگی‌مان مناسب است. مگر به خطر بیافتیم، ذهن شرطی می‌شود، ما نباید اصولاً از این شرطی‌شدگی‌ها استفاده کنیم برای راندن زندگی‌مان. من شرطی‌شدگی‌های مربوط به یادگیری و اینها را نمی‌گویم ها، مثلاً یک جور شرطی‌شدگی هست به نام شرطی‌شدگی عامل، مسئول مثلاً یادگیری رانندگی را مثال می‌زنم، مسئول بیشتر یادگیری‌هاست، شما یک پیچی را می‌پیچید با اتومبیل‌تان، پیچ بعدی را هم می‌پیچید، مربی به شما یاد می‌دهد، بقیه پیچ‌ها را همین‌طور می‌پیچید، یاد گرفتید، شرطی‌شدگی عامل است، اینها را نمی‌گویم من. شرطی‌شدگی‌هایی که از توش هیجان به وجود می‌آید، مثل خشم، ترس. اینها سبب جاری شدن خون ما یعنی زندگی ماست. می‌گوید:

## تا گشاید عقده اشکال را در حدت کرده ست زرین بیل را

یعنی حضور ما مثل بیل زرین است، این را کردیم توی کثافت، یک بیل ساخته شده از طلا داریم و این حضور ما است که می‌تواند خرد زندگی را، شادی زندگی را، آرامش زندگی را بیاورد به زندگی ما و بریزد به این جهان. این را می‌آییم مشکل ایجاد می‌کنیم و تبدیل به ذهن می‌کنیم، با ذهن این مشکلات را حل می‌کنیم. عقده اشکال یعنی گره مشکل. می‌بینید که چه جور گره‌هایی ما می‌زنیم در زندگی فردیمان، گره زیاد می‌زنیم. حرف‌هایی می‌زنیم با من ذهنی دردمندان همسرمان، بچه‌مان بدش می‌آید، قهر می‌کند و ما می‌خواهیم این قهر را آشتی بدهیم، نمی‌توانیم، هر کاری می‌کنیم نمی‌شود. و برای چی این مشکل را ایجاد کردیم، این عقده را، این گره را، بعد آن موقع هی مرتب بیاایم این بیل زرینمان را به این حدت رنجش فرو کنیم و فکر کنیم، فکر کنیم این را چه جوری حل می‌کنیم که حل هم نمی‌توانیم بکنیم. می‌گوید:

## عقده را بگشاده گیرای منتهی

### عقده پی سخت ست بر کیسه تهی

منظورمان از خواندن این بیت‌ها این است که شما به خودتان نگاه کنید، ببینید که شما آیا ذهنتان را تماشا کرده‌اید و می‌بینید که این یک کارخانه مشکل‌سازی است. اگر به حال خودش رها کنی، ذهن را نظارت نکنی، من ذهنی بنا به تعریف ذهن بدون ناظر است، این خری که گفت این را رها کنید و دُمش را بگیرید، یعنی خر برود، هر جا دلش بخواهد برود، شما هم دُمش را گرفتید بروید. ذهن بدون ناظر همین من ذهنی است، ما به جای اینکه دُمش



را بگیریم و به آن جای خر نگاه کنیم و از کثافتش که درد است، استفاده کنیم، می‌توانیم افسار خر را بگیریم بگوییم کجا داری می‌روی؟ برگرد. چون دارد می‌رود مسئله ایجاد کند و شما هم که دم او را گرفتید می‌روید، می‌گوید این را مواظب باش.

این می‌خواهد بگوید عقده، عقده یعنی گره، گره درست کند در زندگی شما و شما را هم مشغول گره‌ها بکند. آنجا هم گفت مشکل درست می‌کند شما را هم مشغول مشکل می‌کند، تا از نهاد زشت خودش غافل کند. به شما می‌گوید شما بیا فرض کن عقده گشوده شده، ای کسی که به انتها رسیدی، یعنی ما الان در وضعیتی هستیم که می‌توانیم اگر این وسوسه را خاموش کنیم به فاصله دو تا فکر زنده بشویم، گفتم به شرط اینکه از وسوسه اتفاقات بمانیم، گفت از کاروان بمانیم، کاروان هر کاری می‌خواهد بکند. بگذاریم خضر، خود زندگی رهبر ما بشود.

الان می‌گوید تو عقده را بگشاده بگیر، ای کسی که به انتها رسیدی، ای کسی که همین الان به بی‌نهایت او می‌توانی زنده بشوی. برای اینکه این عقده یک گره سختی است بر یک کیسه تهی، اصلاً به طور کلی من ذهنی یک عقده است، یک گره است و اگر هم باز کنی با ذهن هیچی توش نیست. مشکلاتی هم که ما ایجاد کردیم اگر آنها را حل کنیم با من ذهنی، باز هم هیچ چیز توش نیست، می‌خواهد الان بگوید که یک گره فقط داریم و آن این است که شما بگویید که از جنس زندگی هستی، از جنس خدا هستی از جنس بی‌نهایت او هستی یا از جنس محدودیت و دردهای ذهن؟ این را اول تعیین کن برای من، این را تعیین نمی‌کنیم ما، در نتیجه می‌گوییم از جنس ذهنیم و این دایماً گره ایجاد می‌کند.

## در گشادِ عقده‌ها گشتی توپیر عقده چندی دگر بگشاده گیر

می‌گوید تو اینقدر عقده باز کردی متخصص گره باز کنی هستی. چرا؟ هر گره‌ای که باز می‌کنیم خودمان را دانشمندتر می‌دانیم در حالی که من ذهنی را فقط تقویت می‌کنیم. با عقل خر من ذهنی گره‌ها را باز می‌کنیم. تو حالا فرض کن بقیه عقده‌ها را هم باز کردی، بله.

## عقده‌یی که آن بر گلوی ماست سخت

### که بدانی که خسی یا نیک‌بخت؟

می‌گوید فقط یک عقده هست، یک گره هست که گلوی ما را گرفته و آن یک چیز است که بدانی که تو از جنس بی‌نهایت خدا هستی، این لحظه می‌توانی به او زنده بشوی؟ یا خسی یا خاشاکی و از جنس من ذهنی هستی؟ برای





اینکه من ذهنی مثل ابر می ماند، مثل خاشاک می ماند. مثل برگ کاه باد می آید، این را می برد این طرف آن طرف. آیا ما خسیم، با باد اتفاقات باید هی پرت بشویم این طرف آن طرف؟ یا نه، ما بی نهایت خدا هستیم و نیک بختیم؟ اول این را تعیین کن. چون اگر تعیین کنی مشکل درست نمی کنی، مشکل را حل کنی، اول این مشکل درست کن ذهن را می بینی و نمی گذاری، ناظر ذهنت می شوی.

اگر نیک بختی، در این لحظه، یک عمقی پیدا کن، در این لحظه با تسلیم عمق پیدا کن، فضا باز کن، از خرد این فضا استفاده کن و مشکل نساز. ما یک مدتی اگر مشکل نسازیم، دشمن نتراشیم، با مردم دعوا نکنیم، یواش یواش در درونمان به صلح می رسیم. اول تعیین کردم من از جنس من ذهنی نیستم، پس من نیک بختم. این جدایی من از زندگی طبیعی نیست. می گوید:

## حَلِّ این اشکال کن، گر آدمی      خرج این کن دم، اگر آدمی

می گوید که: این اشکال را حل کن اگر تو از جنس حضرت آدمی، اگر تو انسان هستی. انسان بنا به تعریف کسی است که به فاصله یا شکاف دو تا فکر زنده شده. هر کسی که از فکر می پرد به فکر و فضا را می بندد، هر کسی که در این لحظه فضا گشایی را بلد نیست، هر کسی که تسلیم را یاد نگرفته، این آدم باید بگوییم من ذهنی است و به انسانیت زنده نیست. می گوید اگر آدمی اول تعیین کن که تو از جنس بی نهایتی یا از جنس خس و محدودیت. می گوید این دم را، همین لحظه را، اگر آدمی یعنی دم حضرت آدم را داری، دم حضرت آدم دم خدایی بود. این لحظه اگر اتفاق این لحظه را بپذیری فضا را باز کنی چه چیزی وارد چهار بُعد شما می شود؟ دم خدا.

## دم او جان دهدت روز نَفَخْتُ بپذیر

## کار او کن فیکون است نه موقوف علل

در این لحظه فضا را باز کنی دم او می آید، به تو جان می دهد و با کن فیکون کار تو را درست می کند. کارش کن فیکون است، موقوف علت های ذهنی نیست که تو می تراشی.

حالا، می گوید این دم را، این لحظه را به جای اینکه به صورت فکر بلند بشوی و بگویی من دانشمندم و مشکل ایجاد شده به وسیله خودت را با همین فکر حل کنی و مشکل بیشتر بشود، این دم را صرف فضا گشایی کن، صرف تسلیم کن، که اول بفهمی کی هستی، چون یک دفعه دو دفعه که تسلیم بشوی، متوجه می شوی که از





جنس نیک بختی هستی، از جنس خدا هستی، از جنس فضای خالی هستی. پس ما آدم دمیم، یعنی دم حضرت آدم را داریم، دم حضرت آدم، دم خدا بوده. هر لحظه او تسلیم بوده اجازه می‌داده خدا بدمد خردش را به فکرش و عملش، ما هم همان کار را می‌خواهیم بکنیم، و این دم را صرف ایجاد من ذهنی و ایجاد مشکل به وسیله من ذهنی و حل این مشکلات با من ذهنی نمی‌کنیم.

ما نمی‌آییم خانه اوقات تلخی کنیم بعد بنشینیم فکر کنیم خدایا حالا این رنجش را از دل همسرمان چه جوری در بیاوریم، چه جوری آشتی کنیم، چی کار کنیم. دوباره اوقات تلخی کنیم، دوباره بیاییم مشکل را حل کنیم، دوباره بحث و جدل کنیم، بگوییم تقصیر تو هم بوده، مشکل دو برابر می‌شود. برای اینکه آن انرژی نمی‌آید وسط که، انرژی بد من ذهنی است. انرژی بد من ذهنی مشکل ایجاد شده را نمی‌تواند حل کند. بله:

### حدِ اعیان و عرض دانسته گیر حدِ خود را دان، که نبود زین گزیر

حد عیان و عرض دانسته گیر، اعیان در اینجا همین حضور ماست، جوهر ماست. عرض چهار بُعد ماست، تن ما از جنس عرض است، فکرهای ما از جنس عرض است، چه می‌دانم هیجانات ما از جنس عرض است. بله، چهار بُعد ما از جنس عرض است. اعیان حضور ماست، خدایت ماست که رفته جهان برگشته و بی‌نهایت شده، حدش چقدر است؟ بی‌نهایت. عرض ما محدود است تا حالا عرضمان بودیم با عرضمان هم هویت بودیم. می‌گویند که حد خودت را بدان، حد خود ما به عنوان هوشیاری بی‌نهایت است. و آن چیزی که محدودیت است ما نیستیم. می‌گویند از این گزیری نیست، چاره‌ای از اینکه این را بدانی نداری که ما سعی نمی‌کنیم بدانیم. شما سعی می‌کنید؟ شما از جنس خسید یا نیک بخت؟ شما از جنس بی‌نهایتید یا محدودیت ذهن؟ شما با عرضها هم هویتید یا نه به اعیان زنده شده‌اید؟ به جوهر خودتان که همان هوشیاری است زنده شده‌اید؟ بله؟ سوال خوبی است.

### چون بدانی حدِ خود زین حد گزیز تا به بی‌حد درسی ای خاک‌بیز

وقتی فهمیدی حد ما چی است، پس بنابراین از این حد من ذهنی از این محدودیت بگریز. چون می‌دانیم به عنوان ذره از اینجا بیرون بیاییم بی‌نهایتیم. وقتی شناختی توی چه چیزی، چه محدودیتی افتاده‌ای، از این حد بگریز، فرار کن، با فضا گشایی. پس بنابراین چاره ما این نیست که من ذهنی را حفظ کنیم در این محدودیت بمانیم، مشکل ایجاد کنیم، مشکلاتمان را با من ذهنی حل کنیم، مشکلات را زیاد کنیم، دردها را زیاد کنیم، بعد هم آه و ناله کنیم، بعد مریض بشویم، این‌ها نیست. وقتی دیدی تو محدودیتی و تو از جنس بی‌نهایتی، بنابراین از حدت



بگریز تا به بی حد رسی، تا بی نهایت بشوی، که از این چاره‌ای نداری. یعنی ما هیچ چاره‌ای نداریم جز اینکه به او زنده بشویم.

ای خاک‌بیز، ای کسی که باورها را و فکرها را می‌گربال می‌کنی، بله؟ یعنی خاک می‌بیزی، الک می‌کنی. ما می‌دانیم که باورها را، ما می‌گوییم هم هویت شدگی با باورها را از دست نمی‌دهیم، ولی ما باید بسنجیم که کدام باور بهتر است آن را بگذاریم مرکزمان، در نتیجه دائماً در مقایسه باورها و بهتر و بدتر کردن باورها و ستیزه با آدمها که شما آن باور را دارید خوب نیست، آن هم دارد ما را متقاعد می‌کند نه باور شما خوب نیست، ما می‌دانیم که خاک‌بیزی می‌کنیم بلاخره از توی این یک چیزی در می‌آوریم می‌گذاریم اینجا و دست از این هم هویت شدگی با باورها بر نمی‌داریم. و این خاک‌بیزی است نباید این کار را بکنیم. باید از حد من ذهنی بگریزیم.

**&&& پایان قسمت سوم &&&**



در این قسمت داریم صحبت می‌کنیم راجع به توانایی دردسازی و مساله‌آفرینی من ذهنی و اینکه آیا ما می‌توانیم اندک اندک متوجه مسئولیت خودمان بشویم که ما مسئولیت هوشیاری خودمان را در این لحظه داریم، و باید زیر بار برویم، و من ذهنی ما یا دیگران با استفاده از من ذهنی ما درد می‌آفرینند. و نه تنها ما مسئولیم که درد درست نکنیم، بلکه نگذاریم دیگران هم از من ذهنی ما استفاده کنند برای دردسازی، و به گردن ما بیندازند.

علی‌الاصول این روشنگری مورد قبول عموم نیست. چرا که عموم من ذهنی دارند و وقتی زندگی‌شان خراب می‌شود و زندگی خودشان را به وسیله من ذهنی خودشان خراب می‌کنند، می‌خواهند یکی دیگر را ملامت کنند. من ذهنی توان قبول مسئولیت را ندارد. فقط هوشیاری است که مسئولیت قبول می‌کند، و من ذهنی، دیگران را ملامت می‌کند، و دیگران را عامل بدبختی خودش می‌داند، و بوجود آورنده اشکالات و مسائل خودش می‌داند.

گفت فقط یک گره داریم ما، آن این است که ما در این لحظه تشخیص بدهیم و شناسایی کنیم که از جنس حضور هستیم. نیک‌بخت هستیم یا خس. و قبلاً هم، هم در غزل خواندیم، هم در یک قسمتی از مثنوی که انسان وقتی هم‌هویت می‌شود با چیزها و آنها را می‌گذارد در مرکزش و دید آنها را پیدا می‌کند، این کار دردآفرین است و با دردها هم، هم‌هویت می‌شود، و چاره‌ای جز این ندارد که اندک اندک بیدار بشود به این موضوع، و شناسایی کند هم‌هویت شدگی‌هایش را، و آنها را بیندازد. مخصوصاً هم‌هویت شدگی با دردها را که وقتی در مرکز ما فعال می‌شود ما را از جنس درد می‌کند، و ما می‌رویم به سوی دردهای بزرگتر و همان چیزها را ایجاد می‌کنیم.

چند بیت از دفتر دوم را که قبلاً خواندم می‌خوانم، که در این رابطه است، و این ابیات را که با هم مشابهت دارند و به هم مربوط می‌شوند، شما اگر با هم بخوانید، ممکن است که این ابیات سبب بیداری از خواب ذهن بشود، از خواب درد بشود و مجبور کند شما را که زیر بار مسئولیت روید. می‌گوید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۳۹

### در نیاید، بر نخیزد این دوی

### تا سلیمان لَسینِ معنوی

لسین یعنی زبان آور و فصیح و سخنور و منظور از سلیمان لَسین یک عارف زنده شده به بینهایت خداست، یا خود زندگی است. یعنی تا یک عارف بزرگی مثل مولانا شما را راهنمایی نکند، که بر این حسابی که ما این ابیات را می‌خوانیم اینجا، یا شما تسلیم نشوید و از درون بوسیله زندگی هدایت نشوید، این شکل دید، این دویی از بین نخواهد رفت.



و این دویی حالت دید من ذهنی است، که وقتی من ذهنی بر اساس هم‌هویت شدگی‌ها و بستن شکاف بین دو فکر ایجاد می‌شود و ایجاد مقاومت می‌کند در مقابل اتفاق این لحظه، یک جور بینشی بوجود می‌آید که چیزها را و پدیده‌ها را دوگانه می‌بیند. مثلاً در زمینه هیجان وقتی مثلاً پول ما زیاد می‌شود، خوشی به ما دست می‌دهد. وقتی کم می‌شود ضرر می‌آید، ناخوشی دست می‌دهد. این خوشی و ناخوشی دو تا هیجانی است که حالت دویی دارد. در حالتی که زندگی در این لحظه دائماً شادی و خرد به ما می‌دهد، و از زندگی یک احساس زیبایی عشق می‌جوشد دائماً، صرف نظر از اینکه در بیرون شما ضرر می‌کنید یا سود می‌کنید.

ولی در سطح ما با هیجانات دویی کار داریم. هر موقع زیاد می‌شود خوشحالیم و هر موقع کم می‌شود غمگینیم و این زیادی و کمی مربوط به هم‌هویت شدگی‌های مرکز ماست. این موضوع را شما خیلی قشنگ ببینید و چند بیت دیگر. بعد مولانا نصیحت می‌کند می‌گوید:

### جمله مرغانِ مُنازع، بازوار بشنوید این طبلِ بازِ شهریار

می‌گوید ای کسانی که، یعنی ای انسانهایی که در این من ذهنی که قطع شده‌اید از زندگی، و بر اساس هم‌هویت شدگی‌ها با هم نزاع می‌کنید، برای اینکه دید متفاوت دارید، یعنی مساله می‌آفرینید، یعنی جنگ می‌آفرینید، اختلاف می‌آفرینید، رنجش می‌آفرینید، درد می‌آفرینید. آنهایی که نزاع می‌کنند برای این است که آمدند سطح. گفت صدف می‌رود ته ته آب که گوهرش را نذرند. ما آمدیم سطح برای اینکه با چیزهای این جهانی سطحی هم هویت هستیم.

و می‌گوید این صدای طبل شهریار را یعنی خدا را بشنوید. برای اینکه خدا هر لحظه به ما می‌گوید که: بیا بید به سوی من. یعنی این من ذهنی را رها کنید، و تا من ذهنی را رها نکردید، و نیامدید در این لحظه به من زنده شوید، از این درد خلاص نخواهید شد شما. پس هر لحظه هم صدای طبل برگرد، برگرد را می‌زنند. همانطور که یک طبل هست می‌زنند که باز یعنی ما بصورت هوشیاری از ساعد شاه جهان یعنی خدا پرواز کردیم، رفتیم الان یک طبل دیگر دارند می‌زنند که ما برگردیم. بیت بعدی هم همین را می‌گوید

### ز اختلاف خویش، سوی اتحاد هین ز هر جانب روان گردید شاد

پس هر کسی الان در این لحظه بجای اینکه با وضعیت و آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد اختلاف داشته باشد و در مقابلش مقاومت کند، فضا را باز می‌کند و از جنس او می‌شود. از جنس خدا، و در درون به سوی او برمی‌گردد.



همه‌مان داریم به سوی او برمی‌گردیم. وقتی به او زنده شدیم، آن موقع باهم بر اساس هوشیاری حضور اتحاد خواهیم کرد. وقتی با او یکی شدیم براحتی با انسانهای دیگر هم یکی خواهیم شد، و زندگی را در آنها خواهیم دید با شادی.

از اینجا شما متوجه می‌شوید که همه کارها باید با شادی انجام بشود. با غم و غصه و گرفتاری و عزا هیچ چیزی حل نخواهد شد، و غم و غصه هیچ ارزش معنوی ندارد. یعنی ما را به خدا نمی‌رساند. و از اینجا در واقع این اشاره می‌کند به آیه‌ای که خیلی خوانده‌ایم در اینجا که از بیت اول من می‌آورم. می‌گوید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸

## بی‌حس و بی‌گوش و بی‌فکرت شوید تا خطابِ ارجعی را بشنوید

این خطاب ارجعی یعنی برگرد به سوی من، دارد به هوشیاری ما می‌گوید که در ذهن گیر افتاده و نمی‌داند که از جنس خس است. نمی‌داند از جنس خود اوست. پس بنابراین بدون پنج تا حس و بدون فکرهای هم هویت شده بنشین یعنی من ذهنی را در این لحظه رها کنید. چه چیزی سبب رها شدن من ذهنی می‌شود؟ تسلیم. یعنی پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط که ما را از جنس اصلمان می‌کند از جنس او می‌کند و می‌شنویم این خطاب را که بسوی من برگردد. و این آیه را دوباره برایتان سریع می‌خوانم که از سوره فجر است می‌گوید:

قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۳۰-۲۷

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُنْتَهَا (۱)

ای جان آرام گرفته و اطمینان یافته!

ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَُّرْضِيَةً (۲)

به سوی پروردگارت در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است، باز گرد.

(۱) (۲)

پس در میان بندگانم در آی

(۱) (۲)

و در بهشتم وارد شو.

ای جان آرام گرفته و اطمینان یافته، همین نفس مطمئنه است که همین الان خواندیم. یعنی ای هوشیاری که من ذهنی را رها کرده و اگر یک لحظه شما تسلیم بشوید، آن لحظه از جنس نفس مطمئنه هستید، که آرام گرفتید



برای اینکه در من ذهنی از این فکر به آن فکر آرام نداشتید، و آرام گرفتید الان یک لحظه و اطمینان هم دارید که از جنس زندگی هستید. شما باید هم آرام بگیرید و هم اطمینان پیدا کنید.

**بسوی پروردگارت در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است، بازگرد.**

یعنی در این لحظه شما تسلیم بشوید، یک هوشیاری بوجود می آید که هوشیاری روی هوشیاری است. هوشیاری از هوشیاری راضی است. شما از خدا راضی هستید و خدا از شما راضی است. و این هوشیاری حضور تعریفش همین است. چون از جنس خداست. جنس خدا یا خدا عاشق خودش است، از خودش راضی است. چه شما وقتی از جنس او می شوید از او راضی باشید، چه او از شما هر دو یکی است. و این آگاه شدن و متکی شدن به خود زندگی است. خود زندگی رو پای خودش می ایستد.

باید از این نوع بشوید که بتوانید بسوی او برگردید وگرنه اگر من ذهنی را نگه دارید، هزار جور هم عبادت کنید، هزار جور کار کنید با من ذهنی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. نمی توانیم به سوی او برگردیم. توجه می کنید، باید راضی و مرضی بشویم. راضی و مرضی هوشیاری است که هم راضی است و هم مرضی است. پس شما تسلیم بشوید.

**پس در میان بندگانم در آی.** کی شما جزو بندگان او هستید؟ وقتی که موازی با او هستید. هر لحظه که تسلیم هستید، فضا باز می کنید، بنده او هستید. که بالاخره چه بشود؟ که وارد بهشت او بشوید. **و در بهشتم وارد شو.**

اینها را خواندیم. یعنی چه اینها؟ یعنی شما الان متوجه می شوید من ذهنی شما یک کارخانه دردسازی است. این دردسازی تمام نخواهد شد. تا سلیمان لسین معنوی نیاید. تا شما تشخیص ندهید که از جنس خس هستید یا نیکبخت. در این لحظه از جنس خدا هستید یا از جنس من ذهنی. اگر من ذهنی را انتخاب می کنید، درد می رود و ادامه خواهد داد. اگر در این لحظه تسلیم شدید، از جنس راضی و مرضی شدید، شما اندک اندک، اندک اندک بیدار می شوید. دوباره هوشیارانه از جنس بینهایت او می شوید، یواش یواش عمق تان زیاد می شود و یواش یواش معنی تسلیم را یاد می گیرید.

متوجه می شوید که هر لحظه باید بنده خدا بشوید، یعنی موازی با او بشوید و یواش یواش فضای یکتایی در درون شما باز می شود و وارد شدن به فضای یکتایی همین بهشت اوست، که در آن موقع خرد زندگی و آرامش زندگی، عشق زندگی، شادی زندگی وارد چهار بعدتان می شود. از جمله فکر و عمل تان. پس در درون آرام و شاد هستید.



در بیرون هم همه‌اش شادی می‌آفرینید و شادی را در جهان پخش می‌کنید. و در دفتر دوم دوباره دنبالش این را داشتیم.

## حَيْثَ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجْهَكُمْ نَحْوَهُ هَذَا الَّذِي لَمْ يَنْهَكُمْ

در هر وضعیتی هستید روی خود را به سوی آن وحدت و یا آن سلیمان بگردانید که این چیزی است که خدا شما را از آن باز نداشته است.

یعنی می‌گویند که به ما در هر جا هستید، در هر وضعیت ذهنی هستید، ناراحتید، شادید، پولتان زیاد است، کم است، رو به او بکنید. یعنی تسلیم بشوید. هر موقع شما فضا را باز می‌کنید از جنس او می‌شوید، رو به او می‌کنید. می‌گویند در هر وضعیتی هستید، روی خود را به سوی آن وحدت یا آن سلیمان بگردانید. به سوی خدا بگردانید. که این چیزی است یا تنها چیزی است که خدا شما را از آن باز نداشته است.

یعنی الان که در من ذهنی هستیم می‌گویند خدا ما را از هر کاری بازداشته مگر تسلیم در این لحظه و روی کردن به سوی او. توجه می‌کنید. پس لازم نیست ما در ذهن بمانیم. یکی دیگر را ملامت کنیم. وضعیت‌ها را ملامت کنیم. از یکی دیگر بخواهیم زندگی‌مان را درست کند.

و این دید دویی اینکه من یک من ذهنیم قطع از زندگی، همسر من من ذهنی است قطع از زندگی و من توقع دارم او مرا خوشبخت کند، او به من زندگی بدهد، مرا شاد کند. از اول هم همچون انتظاری داشتیم. منتظر این لحظه بودم. اینها همه غلط است. بلکه شما باید انتظار می‌داشتید که این رابطه به شما درد بدهد.

هر کسی این من ذهنی را نگه می‌دارد، وارد رابطه می‌شود با یک انسان دیگری، هر رابطه‌ای، می‌خواهد رابطه کاری باشد، رابطه زندگی زناشویی بشود یا هر چه بشود، رابطه دوستی بشود، این رابطه باب صغیر است، دردناست. مگر شما از جنس حضور بشوید، و این رابطه در خدمت به حضور رساندن شماست. هر کاری می‌کنید، هر حرفی می‌زنید، هر عملی می‌کنید در آن جهت است. برای همین است که می‌گویند خدا فقط از اینکار یعنی هر جا هستید رو به او بکنید، خیلی جالب است این اطلاعات. ما اصلاً فکرش را نمی‌کردیم.

ما هر جا هستیم رویمان را از او برمی‌گردانیم. بلکه به دنیا می‌کنیم، به وضعیت‌ها می‌کنیم. از چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد زندگی می‌خواهیم. می‌خواهیم ما را خوشبخت کنند به ما هویت بدهند. ما را برهاند. ما فکر





می کنیم رفاه مادی جایگزین این مقصود اصلی ما می شود، نمی شود. بلکه این هم آیه قرآن است. قبلاً خواندم ولی سریع می خوانم. می گوید.

### قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۴۴

قَدْ نَرَىٰ تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا ۚ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ۚ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ۚ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ

نگریستن را به اطراف آسمان می بینیم. تو را به سوی قبله ای که می پسندی می گردانیم. پس روی به جانب مسجدالحرام کن. و هر جا که باشید روی بدان جانب کنید. اهل کتاب می دانند که این دگرگونی به حق و از جانب پروردگارشان بوده است. و خدا از آنچه می کنید غافل نیست.

یعنی رو به من کن. گفت از هر وضعیتی رو به او کن. و هر جا که باشید روی بدان جانب کنید. اهل کتاب می دانند که این دگرگونی به حق و از جانب پروردگارشان بوده است. یعنی هر عملی می کنید، هر کاری می کنید، وظیفه آن عمل یا کار اینست که روی شما را به او برگرداند. اگر برنگرداند درد خواهید داشت و خدا از آنچه می کنید غافل نیست. می گوید.

### کور مرغانیم و بس ناساختیم      کان سلیمان را دمی نشناختیم

ما مرغان کوری هستیم. بسیار ناپخته هستیم و آن سلیمان که در این مورد خداست یک لحظه نشناختیم. یعنی یک لحظه به او زنده نشدیم. چرا؟ وسوسه گفتیم بنابر تعریف عبارت از این است که فاصله بین دو تا فکر را خداست می بندد و یواش یواش رابطه ما قطع می شود. از یک فکر به آن فکر. و گفت خرمگس می شود سرلشکر ما. و ما دم خر را می گیریم و خر من ذهنی ما هر جا دلش خواست ما را می برد. بلکه اجازه دهید این را هم بخوانیم دوباره در آن اندک اندک هست.

می گوید دو جور دید هست. یکی دید مومن است که به بینهایت خدا زنده شده و با نور خدا می بیند. یکی من ذهنی است که با نار خدا می بیند. با آتش خدا می بیند. یعنی با آتش درد خدا می بیند. و بعد به ما می گوید که یواش یواش و بتدریج تو آب به آتش درد من ذهنی بزنی تا خلاص شویم. می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۱

### مؤمن ارینظر بنور الله نبود      غیب، مؤمن را برهنه چون نمود؟

پس مومن می گوید با نور خدا می بیند. اگر نمی بیند، پس خدا خودش را برهنه چطوری به او نشان داده. منظور مولانا اینست که آنهایی که به بینهایت او زنده می شوند، با او یکی می شوند. پس با نور او می بینند. اما در ذهن.



## حدیث

إتَّفُوا قِرَاسَةَ الْمُؤْمِنِ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ

بترسید از زیرکساری مؤمن که او با نور خدا می بیند.

یعنی مومن، اینها کسانی که به زندگی زنده شدند، به این لحظه زنده هستند، با نور حضور من ذهنی ما را می بینند. ما ممکن است فکر کنیم که چیزی از آنها می توانیم پنهان کنیم، نمی توانیم پنهان کنیم. همین طور خود زندگی ما را می بیند.

## چونکه تو یَنْظُرُ به نَارِ اللَّهِ بُدِی نیکوی را وا ندیدی از بدی

چون تو با عینک دردها و هم هویت شدگی ها می بینی، در اینصورت نمی دانی که چه فکری از من ذهنی می آید. چه فکری، چه عملی ناشی از دردهای من ذهنی است، و چه فکری و چه عملی از زندگی می آید، نمی بینی. آن کسی که با نور خدا می بیند، همیشه فکرهايش و اعمالش از خرد زندگی می آید و درد ندارد، و خوبی می آفریند. همیشه هم آگاه است که این از زندگی می آید. اگر یک لحظه از ذهنش بیاید، می فهمد. ولی کسی که به من ذهنی مجهز است، فاصله بین دو تا فکر را می بندد، آن شخص تشخیص نخواهد داد. و چه بسا که همیشه فکر و عملش از دردها می آید. یک چنین آدمی خرابکاری خواهد کرد. شما به خودتان نگاه کنید و ببینید در چه وضعی هستید.

## اندک اندک آب، بر آتش بزن تا شود نَارِ تو نورِ ای بُوالْحَزَن

می گوید به تدریج، یواش یواش، اندک اندک تو بیا تسلیم بشو، بگذار آب از آنور بیاید و به دردهایت بریزد. یعنی شفا بدهد ترا. آب بر آتش بزن. اگر شما موازی بشوید با زندگی و بگذارید برکات و خرد زندگی از آنور بیاید، نه تنها فکرهايتان خلاق می شود، بلکه دردهایتان، رنجش هایتان، کینه هایتان شفا پیدا می کند و اینها ما را بوالحزن کرده، ما بسیار اندوهگین هستیم. ما مرتب غم می زاییم. غم تولید می کنیم، واضح است. هر لحظه فضاگشایی کن در مقابل اتفاق این لحظه بگذار آب بیاید. تا آتش ترا نور کند. تا از توی درد زندگی به تله افتاده آزاد شود و تبدیل به هوشیاری بشود، و شما را گسترش بدهد و یواش یواش بینهایت کند. بعد می گوید:

## تو بزن یا رَبَّنَا آبِ طَهْوَر تا شود این نَارِ عَالَمِ، جمله نور

یعنی ای خدا آب پاک و پاک کننده را به این عالم بزن، در این عالم درد زیاد است. دردها کجا زندگی می کنند؟ در ذهن آدمها، در سر آدمها. از دردها ما باید نور یعنی هوشیاری را آزاد کنیم. همین جور روشنگری ها و شناساندن



اینکه آن چیزی که در مرکز ماست فعلاً، منشا فکر و عمل ماست، و این فکرها و عملهای ما سازنده نیست، بسیار مفید است.

اینکه اینطوری حرف بزنیم بگوییم که ای خدا من تسلیم می‌شوم و می‌دانم که اگر با من ذهنیم عمل کنم و فکر کنم من دردها را زیادتر خواهم کرد. پس لحظه به لحظه من در مقابل اتفاق این لحظه فضا باز می‌کنم، تا این آب پاک کننده و پاک از آنور بیاید، و نه تنها آتش دردهای مرا خاموش کند، دردها را به من بشناساند، بلکه به این ترتیب از من هم جاری بشود در جهان و نار عالم، این آتش درد عالم را جمله هوشیاری بکند. هوشیاری آزاد بشود از دردهایی که به تله افتاده.

بله اجازه بدهید یک داستانی هم برایتان بخوانم. داستان مربوط به این است که در این لحظه ما به عنوان نیروی زندگی می‌توانیم انتخاب کنیم که با خود زندگی با خدا یکی بشویم و زندگی را سرمایه‌گذاری در ذهنمان نکنیم و از دریچه هم هویت شدگی‌ها نگاه نکنیم. در اینصورت ما به بینهایت او زنده می‌شویم، ذهن ما ساده می‌شود. این یک راهش است.

راه دیگری که بیشتر مردم می‌روند و نمی‌دانند و رفته‌اند این است که هم هویت با ذهنشان می‌شوند. وقتی هم هویت با ذهنشان می‌شوند، در اینصورت در این تمثیل که تمثیل یک صوفی و خانمش است، در اینصورت ذهن ما را یک عامل بیرونی کنترل می‌کند، چون هم هویت هستیم. در تمثیل معمولاً مرد تمثیل هوشیاری است، زن تمثیل من ذهنی است، و وقتی عامل بیرونی ذهن را کنترل می‌کند، آن هم به اصطلاح به طور بیجا و عدم مطابقت با قانون زندگی این همسر را مورد سوء استفاده قرار می‌دهد.

در این داستان، داستان صوفی هست که شک می‌کند به همسرش و یک روز که همسرش به قول امروزی‌ها دوست پسر دارد، در خانه مشغول است، و صوفی سرزده می‌رسد و می‌بیند در بسته است، و در را می‌زند و خانمش چادر خودش را روی آن مرد که کفشدوز است، می‌اندازد و از آن یک خاتون یا خانم درست می‌کند. و شروع می‌کند به دروغ بافی و بطوری که دروغهای خودش را به نظر می‌آید، خودش باور می‌کند. در عین اینکه بی‌صداقت است با ذهن خودش برای خودش صداقت و آبرو و عفت درست می‌کند و تحویل مرد می‌دهد. مولانا توضیح می‌دهد که چقدر انسانهایی که با ذهن هم‌هویت هستند، به اعتبارات و پاکی‌های مصنوعی دروغین بیرونی علاقمندند و تا زمانی که یک جوری مردم به آنها اعتبار می‌دهند و آبرو می‌دهند، گرچه دروغین است آنها باور



می‌کنند. چند بیت از قصه برایتان می‌خوانم، ولی قصد من آخر قصه است که مولانا نتیجه می‌گیرد، و نتیجه‌اش به این صورت است که هرکسی که مثل این صوفی و خانمش باشد به درد مبتلا می‌شود. هر کسی که اعتبارات دروغین و آبروهای دروغین را به خودش تلقین کند و بالاخره قبول کند و دلش را به آنها خوش کند و نخواهد به زندگی اصیل زنده بشود، نخواهد به بینهایت او زنده بشود، گرفتار خواهد شد. پس از اینجا شروع می‌کنیم که می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶

### چادرِ خود را بر او افکند زود      مرد را زن ساخت و در را برگشود

پس کفشدوز که دوست پسر یا فاسق زن صوفی است، آنجا نشسته، جایی نیست فرار کند. زن چادر خودش را روی مرد می‌اندازد و آن را زن می‌کند. و در را باز می‌کند، که صوفی می‌آید تو. پس کفشدوز را زن می‌کند. خوب همین اینکه چادر خودش را پهن می‌کند روی یک عامل بیرونی که ما را کنترل می‌کند، یعنی می‌پوشاند، این پوشش‌ها نشانگر این است که ما علاقه به شناخت نداریم. و از حالا به بعد می‌بینیم که داستان چه می‌گوید و شما خودتان نتیجه‌گیری کنید.

### زیر چادر مرد، رسوا و عیان      سخت پیدا چون شتر بر نردبان

زن چادر خودش را انداخته روی مرد و کاملاً مشخص است که این مرد است و بسیار پیداست. همین طور که شتر روی نردبان باشد. یعنی صوفی می‌داند که این مرد است و کفشدوز است.

### گفت: خاتونی ست از اعیانِ شهر      مرورا از مال و اقبال است بهر

پس زن صوفی می‌گوید که این خانمی است از بزرگان شهر، از ثروتمندان و مال زیادی دارد و از نیکبختی هم بهره‌ی زیادی دارد. می‌خواهد بگوید که این خانم آمده خواستگاری دختر ما و همینطور که در قصه خواهیم دید صوفی که اعتراض می‌کند، می‌گوید ما فقیر هستیم، در سطح این خانم نیستیم اصلاً. می‌گوید که نه، این خانم می‌گوید که ما این را می‌دانیم ولی ما علاقمند به پاکی و آبرو هستیم، و توجه به مال دنیا نداریم، یعنی ما خیلی با آبرو هستیم.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۴

## يك پسر دارد كه اندر شهر نيست

### خوب و زيرك، چابك و مكسب كنى ست

پس همانطور که دیدید چادر خودش را انداخته روی کفشدوز و آن را زن کرده و آن را بصورت خواستگار دخترش معرفی کرده، می گوید یک پسری دارد که نظیر آن در این جهان پیدا نمی شود، و هم خوب است و هم زیرک است و هم خوب پول درمی آورد. یعنی کسب و کارش خیلی خوب است.

### گفت صوفی: ما فقير و زار و كم قوم خاتون، مالدار و مُحْتَشَم

صوفی می گوید که ما به اینها نمی خوریم. برای اینکه ما سطح مالی مان پایین است، بی نوا هستیم، فقیر هستیم. اما فامیل این خانم همه مالدار و ثروتمند و باحشمت هستند. چطوری ما به هم می خوریم؟ بله خانم جواب می دهد. می گوید من اینها را به او گفتم، ولی او می گوید که:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۹

### ما ز مال و زر ملول و تُخْمَـايم ما به حرص و جمع، نه چون عامه ايم

ببینید خانم چه چیزهایی بلد هست. می گوید این خانم می گوید که درست است ما ثروتمندیم. اما ما حرص مال و جمع کردن زر را نداریم، بلکه از این کار خسته و بیزار هستیم. مثل عامه مردم نیستیم که بگوییم هر چه بیشتر بهتر. خانم اینطوری می گوید.

### قصد ما سترست و پاکی و صلاح در دو عالم خود بدان باشد فلاح

می گوید، این خانم می گوید که قصد ما پاکی است و پوشیدگی است و نیکوکاری است. صلاح یعنی نیکی و نیکوکاری، و به من می گوید که در دو عالم رستگاری و نجات فقط از طریق پاکی است. خوب نگاه کنید در همین جا مولانا چه می خواهد به ما بگوید؟ این زن در حالیکه فاسقش را آورده و چادرش را رویش کشیده و پنهان کرده و در اوج بی آبرویی است، این چیزها را هم بلد است. معلوم می شود که من ذهنی خیلی چیزها بلد است، ولی همه مصنوعی است، و هیچ کدام را عمل نمی کند. ولی در عمل در هپروت، فکر می کند آنها را دارد، که ندارد.



الان این خانم اینقدر خودش را پاک می داند که می گوید یک خواستگار از بین ثروتمندان آمده، خودشان می دانند که ما هیچی نداریم. فقط علاقمند به پاکی ما هستند، عفت ما هستند. هر چه هم من می گویم ما در سطح شما نیستیم می گوید نه. ما که اصلاً به مال دولت و اینها و جمع کردن آن علاقمند نیستیم. تنها مقصود ما در زندگی پاکی هست که ما هم داریم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۳

## اعتقادِ اوست راسخ تر ز کوه که ز صد فقرش نمی آید شکوه

بله این خیلی مهم است. که ما اعتقاد مردم را نسبت به خودمان عوض می کنیم. می گوئیم ما پاک هستیم. ما خداگونه هستیم. ما به حضور زنده شدیم. وقتی آنها گفتند زنده شدیم، آن را ما جدی می گیریم. می گوید اعتقاد این خانم که مال بگوئیم شمال شهر است، از ثروتمندان است، حتی از کوه هم محکم تر است. یعنی اینقدر به پاکی ما اعتقاد دارد. که اگر ما صد برابر و هزار برابر فقیرتر از آن هم بودیم، باز هم این بسیار متعهد است. از فقر ما نمی ترسد، چون دنبال پاکی است که ما هم داریم.

## او همی گوید: مُردم عِفّت است از شما مقصود. صدق و هِمّت است

می گوید این خانم که در واقع کفشدوز است می گوید که مقصود ما فقط پاکی است. و مقصود ما از آمدن خدمت شما فقط صداقت شماس، و درستی شماس و راستگویی شماس و همت عالی شماس، که شما دارید. یعنی ما داریم. ولی صوفی زیر بار نمی رود. پس می بینید که انسان وقتی در این لحظه از جنس حضور ناظر بشود متوجه می شود که وقتی به ذهن می رود با ذهن هم هویت می شود و این اعتبارات مصنوعی و تقلبی را به خودش نسبت می دهد چقدر اشتباه می کند. صوفی زیر بار نمی رود. صوفی می داند جریان چه هست. آیا در این لحظه ما می توانیم تصور کنیم که واقعاً ما این کار را می کنیم؟

تشبیه را که می بینید چطوری است. ذهن ما مثل همسر ماست، زن ماست، ما صوفی هستیم، یعنی هر انسانی صوفی است، ذهنش زنش است. زنش یک دوست پسر بیرونی دارد که او را کنترل می کند، و حواسش پیش او است. حواسش پیش زندگی و صوفی نیست. یک لحظه که می کشد عقب متوجه می شود که این ذهن او همه حواسش به بیرون است، و در مورد پاکی و صداقت و اینها هم مصنوعی عمل می کند. در عین حال که در اوج تقلب و ناراستی است، راستی و پاکی را بخودش نسبت می دهد، ولی نمی فهمد این را.





## گفت صوفی: خود جهاز و مالِ ما دید و می‌بیند هویدا و خفا

صوفی گفت که این جهازی که ما می‌خواهیم به دخترمان بدهیم، و مالی که داریم او دیده و آشکار و نهانش کاملاً به ایشان پیداست که ما چیزی نداریم که به عنوان جهاز بدهیم به دخترمان. اینجایش جالب است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷

## باز ستر و پاکی و زهد و صلاح اوز ما به داند اندر انتصاح

انتصاح یعنی نصیحت پذیرفتن. در مورد پاکی ما و پوشش ما و زهد و نیکوکاری ما این خانم که صوفی هم می‌داند کفشدوز است، بهتر از ما می‌داند چقدر است، و اوست که می‌بیند و می‌داند چقدر ما نصیحت‌پذیر هستیم. آیا ما نصیحت‌پذیر هستیم؟ و مولانا از این بیت به بعد می‌خواهد بگوید گرچه که راجع به آن دوست پسر و فاسق حرف می‌زند، ولی ربط می‌دهد به خدا. می‌گوید خدا می‌داند که ستر و پاکی و زهد و صلاح ما چقدر است. اینکه با ذهن هی ما توضیح می‌دهیم و اعلام می‌کنیم به مردم، من اینقدر پاکم، اینقدر عفاف دارم، لزومی ندارد. درست است؟ یعنی بی‌آبرویی ما کاملاً روشن است در اینجا، تو هم می‌دانی، من هم می‌دانم، او کفشدوز است، این چادر توست که سالها پوشیدی، چادر خودت را روی سر او انداختی می‌گویی از محتشمان شهر است، پسرش کار و کسب دارد و به پول اهمیت نمی‌دهد. فقط دنبال آبرو هستند، و آبروی ما اینقدر بالاست که اصلاً صد فقر هم به چشمش نمی‌آید. اینها را خود خانم می‌دانند و در اینجا می‌خواهد بگوید که گفتم خدا می‌داند.

## به ز ما می‌داند او احوالِ ستر وز پس و پیش و سر و دنبال ستر

می‌گوید بهتر از ما هم می‌داند. گرچه که گفتم راجع به آن فاسق صحبت می‌کند، اشاره می‌کند به خدا. یعنی احوال پاکی ما را و قدرت پرهیز ما و نصیحت‌پذیری ما را او بهتر از ما می‌داند. و می‌داند که به اصطلاح پشت و رو، نمی‌دانم درون و بیرون و سر و ته پاکی ما چقدر است، یعنی هیچی نیست. یعنی این آقایی که نشسته اینجا و چادرت را کردی سرش، این همه دم از پاکی می‌زنی، او می‌داند که ما چکاره‌ایم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۱

## این حکایت را بدان گفتم که تا لاف کم بافی، چو رسوا شد خطا

می‌گوید که من به این دلیل این حکایت را به شما گفتم که وقتی خطای تو رسوا شد، دیگر دروغ نبافی. خوب این زن خطایش رسوا شده. زن در واقع ما هستیم در ذهن. یعنی ما رفتیم من ذهنی درست کردیم. ما این لحظه اگر





اینطوری نیست که زن و مرد جدا هستند. ما دو حالت داریم. توجه کنید به نماد. ما در این لحظه اگر تسلیم شویم از جنس زندگی می‌شویم، دوست پسر و نمی‌دانم من ذهنی از بین می‌رود، اگر میل کنیم به جهان، فوراً زن درست می‌شود، فاسق درست می‌شود، و چادر روی آن درست می‌شود و با آبرویی درست می‌شود و عفاف درست می‌شود ولی همه مصنوعی و خدا می‌داند که اینها آبرو نیست.

و خطای اصلی عبارت از این است که ما متوجه بشویم من ذهنی داریم. اگر کسی متوجه شود که من ذهنی دارد و از جنس خس بوده، دروغ بافتن دیگر فایده ندارد. چون خطا رسوا شده. این خطای عمومی مردم هم رسوا شده. مردم می‌دانند که آن چیزی که من ذهنی‌شان می‌گوید و می‌بافد، و حتی موقع اشتباه کردن چقدر ما توجیه می‌کنیم که اشتباه من نکردم. زیر بار اشتباه نمی‌رویم. بله خطاست، نباید این کار را بکنیم. پس نتیجه گرفتیم تا اینجا که من ذهنی خطاست. اگر برای شما رسوا شده توجیه نکن، زیر بار برو و چادر خودت را روی آن نکش. نگو که نه چیزهای بیرونی در مرکز نیست.

حالا این مقدمه را خواندم تا صوفی در مقام خدا می‌گوید که یواش یواش من انتقام می‌گیرم. یعنی اگر کسی من ذهنی را نگه دارد، و این حالت را نگه دارد، در اینصورت مثل بیماری دق یواش یواش آب خواهد شد. می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۹

## از شما پنهان کشد کینه، مُحِقِّ اندک اندک هم چو بیماری دق

گفتم که آخر سر آن حرفها را می‌زد، درست است که به فاسق اشاره می‌کرد، ولی منظورش خدا بود. حالا که خدا و زندگی ما را می‌بیند، و ما ادامه می‌دهیم به اعتبارات دروغین بطور پنهانی از ما کینه خواهد کشید. روند طبیعی ادامه من ذهنی ایجاد درد بیشتر است، اندک اندک، اندک اندک همانطور که بیماری دق آدم را آب می‌کند، و می‌کشد، من ذهنی هم این کار را می‌کند.

ما نباید گفته‌های مردم را که با کوشش زیاد حرفهای مردم را در مورد ما می‌زنند جدی تلقی کنیم. ما نباید به مردم رشوه بدهیم، دوستی کنیم تا یک تاییدی از آنها بگیریم و آن را حقیقی تلقی کنیم، که به ما گفتند آدم راستگویی هستیم، در حالیکه من می‌دانم دروغگو هستیم. این قضیه که ما اعتبار عمومی کسب کنیم، کار نخواهد کرد. محق، کسی که حق با آن است در این مورد خداست. فقط حق با خداست. در قصه صوفی می‌گوید، صوفی می‌گوید: من ترا ول نمی‌کنم. الان شما می‌دانید که من ذهنی شما محاصره شده به وسیله زندگی و زندگی شما را



رها نخواهد کرد، با این وضعیت. بیماری دق همین بیماری مرض روحی است. البته بعضی گفته‌اند سل. به معنی سل گرفته‌اند. اما همین دیرشن و بقیه امراض روحی، همین دق است.

## مردِ دق باشد چو یخ هر لحظه کم لیک پندارد بهر دم بهترم

مردی که به مرض دق مبتلاست، هر لحظه مثل یخ آب می‌شود، و بدنش و بقیه ابعادش خراب می‌شود، ولی بنظرش می‌آید که دارد بزرگتر می‌شود. شما نگاه کنید که مردم ما را تایید می‌کنند، از همه تاییدیه گرفته‌ایم، اما یواش یواش به لحاظ زندگی کوچکتر می‌شویم. شادی‌مان را از دست می‌دهیم. آرامش‌مان را از دست می‌دهیم. دردهایمان دارد بیشتر می‌شود. بدنمان دارد از بین می‌رود. دارد یواش یواش آماده می‌شود مریضی‌هایی بگیرد که لاعلاجند، مثل سرطان، مثل سکتة قلبی، مثل خیلی چیزها که لزومی ندارد ما به آنها دچار بشویم. اما اعتبارات دروغین مردم را ما به خودمان نسبت می‌دهیم و باور کردیم، مثل همین خانم صوفی که گفت. صوفی می‌گوید که این حرفها را که تو می‌زنی، پاکی ما و بقیه خصوصیت‌های خوبی که داری می‌گویی برای خانم که روشن است. پس برای خدا هم روشن است.

## همچو کفتاری که می‌گیرندش و او غرّه آن گفت کین کفتار کو؟

می‌گوید مثل کفتاری که او را می‌گیرند. قبلاً هم به ما گفته مولانا. شکارچیان می‌آیند کفتار را بگیرند در غار و می‌گویند که اینجا که کفتار نیست. کفتار هم می‌شنود. می‌گوید هان نیست. ولی شکارچیان می‌دانند کفتار آنجاست. می‌گوید فریفته این است که گفتند شکارچیان کفتار کو، کفتار که اینجا نیست. یعنی ما به عنوان هوشیاری در من ذهنی هستیم. اینکه ما با ذهن‌مان فکر می‌کنیم نیستیم آنجا، و این کارها را نمی‌کنیم، این قبول نیست. منظورش این است که زندگی کاملاً می‌بیند که ما چکار داریم می‌کنیم.

در قصه‌ای که خواندیم چند وقت پیش خواندیم، می‌گفت که: کسی هی گناه می‌کرد و به شعیب می‌گفت که من هرچه گناه می‌کنم، خدا مرا نمی‌گیرد، و شعیب خوابید و خواب دید که، بله، به او گفت که یعنی از طرف خدا به او گفتند به او بگو چقدر بگیرم. چطوری بگیرم که بفهمی دیگر، چطور نمی‌گیرم. هر کسی که هم هویت شدگی در مرکزش باشد، درد دارد، من چقدر باید به تو درد بدهم تا بفهمی که درد داری. تو بدنت دارد از بین می‌رود. تو فکرهايت خلاق نیست، بلکه از جنس خرافات است، تو در هیروت زندگی می‌کنی این از نظر فکری. از نظر جسمی هم که داری نابود می‌شوی. از نظر هیجانی هم که تو احساس لطیف عشق نداری، خشمگینی، می‌ترسی، کلی کینه



داری، حال هم که نداری، جان هم که نداری. پس چطوری بگیرم دیگر. پس گرفتمت. آنجا هم گفت که گفتار می گوید که نمی بینند مرا. در این غار مرا نمی بینند. چون می گویند در این غار نیست. گفتار نیست. خلاصه

## هیچ پنهان خانه آن زن را نبود سُمج و دهلیز و ره بالا نبود

یعنی آن زن که فاسق را آورده بود، نمی توانست به اصطلاح آن فاسق را یکجایی پنهان کند. یعنی نه سرداب بود و نه راه به زیرزمین داشت، نه یک راهرویی بود که برود آن تو. نه می توانست برود پشت بام، راه نبود. یعنی در ذهن ما هیچ، گرفتند ما را. یعنی ما هیچ چاره ای نداریم جز اینکه در این لحظه تسلیم بشویم، و از جنس او بشویم و بیاییم بیرون، نمی توانیم فرار کنیم.

## نه تنوری که در آن پنهان شود نه جوالی که حجاب آن شود

نه تنوری بود. تنور هم که می دانید دیگر. آنهایی که تنور ندیدند نمی دانند چی هست. در روستاها قدیم فقط یک دانه اتاق بود که وسطش تنور بود. همانجا نان می پختند و آتش روشن می کردند و کرسی می گذاشتند و در تابستان رویش مثلاً یک سینی می گذاشتند. بهر حال تنور هم نبود، که برود در تنور قائم بشود، و جوالی هم نبود. جوال هم کیسه هست. کیسه ای نبود که آن تو برود. یعنی ما جایی نداریم پنهان شویم و الان مثال می زند.

## همچو عرصه پهن روز رستخیز نه گون نه پشته، نه جای گریز

مانند عرصه روز رستخیز که نه آنجا چاله است و گودال هست. نه یک پشته مثلاً علف است که برود پشتش قائم بشود. نه جای فرار است. دارد چی را توصیف می کند؟ حالت ما را در این لحظه. در این لحظه در من ذهنی زندانی هستیم، و شبیه آن خانمی هستیم که فاسقش را آورده و این کار از نظر شرعی و قانونی قدغن است. یعنی از نظر زندگی این حالت زندگی ما که آن حالت را داشته باشیم، و در تخیلات خودمان برای خودمان آبرو درست کنیم، و بزرگی درست کنیم، و به خدا تحویل بدهیم. صوفی دیدید که می گوید خدا بهتر از ما می داند. برای چه این همه خودت را خسته می کنی. حرف می زنی.

اینکه با این لحظه بیایی فاصله بین دو تا فکر را ببندی و از فکر بپری به فکر دیگر و یک من ذهنی درست کنی. برای من ذهنی اعتبارات ذهنی را ایجاد کنی و اینها را باور کنیم. این طرز کار مورد علاقه و پذیرش خدا نیست. بلکه در این لحظه باید تسلیم بشویم و یواش یواش از جنس او بشویم. بله الان هم می گوید



## گفت یزدان، وصف این جای حرّج      بهر محشر لا تری فیها عوج

پس می‌گوید که این جای تنگنا را خدا در یک آیه‌ای به ما گفته. یعنی اینجا جایی است که مسطح است و تو نمی‌توانی قائم شوی. اجازه بدهید این را برایتان بخوانم.

**خداوند در توصیف تنگنای این عرصه می‌فرماید: تو در آنجا هیچ کجی و گودی ای نخواهی دید.**

توجه کنید اگر ما به فاصله بین دو فکر زنده تشویم و دوباره زنده بمانیم یعنی لحظه به لحظه تسلیم شویم این کوهها کنده می‌شود. کوهها این کوههای فکر هستند که بلند می‌شوند و در این لحظه زنده شدن ما مستلزم این توجه است که عرصه مسطح است. اینکه ما فکر ایجاد می‌کنیم و ظاهراً خودمان را پنهان می‌کنیم، پنهان نیستیم. ما داریم دیده می‌شویم.

**قرآن کریم، سوره طه (۲۰)، آیه ۱۰۷-۱۰۵**

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْجِبَالِ فَقُلْ يَنْسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا (۱۰۷)

و از تو درباره کوه ها می پرسند، بگو: پروردگارم آنان را ریشه کن می کند و از هم می پاشد.

فَيَذَرُهَا قَاعًا صَفْصَفًا (۱۰۵)

پس آنها را به صورت دشتی هموار و صاف وامی گذارد.

لَا تَرَى فِيهَا عِوَجًا وَلَا أَمْتًا (۱۰۵)

که در آن هیچ کژی و پستی و بلندی نمی بینی.

می‌گوید که از تو درباره کوهها می‌پرسند بگو. پروردگارم آنها را ریشه‌کن می‌کند و از هم می‌پاشد. یعنی این لحظه کوه ذهن که شما بصورت آن بلند می‌شوید می‌تواند کنده بشود و بپاشد و شما خود زندگی شوید. بله، خود زندگی بشوید. این محشر شماسست. این زنده شدن شماسست. پس آنها را به صورت دشتی هموار و صاف وامی گذارد. یعنی اگر شما تسلیم بشوید، این کوهها را متلاشی می‌کند. کوههایی که ما بصورت آن بلند می‌شویم، در این لحظه. و بلند نشویم ما، همیشه صفر باشیم و مقاومت نکنیم و قضاوت نکنیم، همیشه در سطح صفر و مقاومت صفر باقی می‌مانیم و دیگر کوهی نیست. خیلی خوب است این، یعنی داریم زنده می‌شویم. که در آن هیچ کژی و پستی و بلندی نمی‌بینی.

پس نتیجه می‌گیریم که از این قصه صوفی که من ذهنی اعتبارات مصنوعی و دروغین ایجاد می‌کند و باور می‌کند. یعنی در عین حال که در اوج کژی است، کژی را راستی جلوه می‌دهد به خودش و باور می‌کند مثل آن زن. خودش



می‌داند کفشدوز است، چادر خودش را انداخته رویش. می‌گوید این خاتون است و از اعیان شهر است، و دختر خانه نیست و آمده دختر را ببیند، و من در را بستم برای اینکه خوب نمی‌خواهم کسی بفهمد، و این خانم فقط علاقمند به پاکی ماست. گرچه که ما فقیریم، می‌گوید که ما به فقر توجه نمی‌کنیم، و فقط به پاکی شما علاقمندیم. یعنی در عین ناپاکی ادعای پاکی می‌کند و باورش می‌شود.

خوب امیدوارم که امروز معنای اندک اندک تا حدودی مشخص شد که ما اندک اندک من ذهنی را درست می‌کنیم، و اندک اندک به کمک زندگی در این محدودیت من ذهنی می‌جنبیم. اندک اندک متوجه می‌شویم که من ذهنی چکار می‌کند. اندک اندک متوجه می‌شویم که اعتبارات دروغین را به خودمان نسبت می‌دهیم، و باور می‌کنیم و اگر تسلیم بشویم، می‌گوید خدا این کوهها را، کوههای فکرها را که هر لحظه بلند می‌شویم از این کوه به آن کوه متلاشی می‌کند، و جای مسطحی درست می‌کند که این جای مسطح همان خود زندگی است، و زنده شدن ما به خود اوست.



مشخصات تلویزیون گنج حضور  
**اروپا و خاورمیانه (از جمله ایران)**  
**ماهواره Hotbird**  
Frequency: 11034  
Symbol Rate: 27500  
FEC: 3/4 Pol: Vertical

مشخصات تلویزیون گنج حضور  
**(در آمریکای شمالی)**  
**ماهواره Galaxy 19**  
**Frequency: 12084**  
Symbol Rate: 22000  
FEC: 3/4 Pol: Vertical

فرکانس تلویزیون گنج حضور  
**خاورمیانه ( از جمله ایران )**  
**ماهواره : Yahsat**  
Frequency: 11766  
Symbol Rate: 27500  
FEC: 5/6 Pol: Vertical

لینک متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام

<https://t.me/ganjehozourProgramsText>