

# زیمنه دودناک خانه کشاورز روز نمر شد دود و، اندر آمد خورشید روشن

مولوی، دیوان شمس، ترجیعت، ترجیع ۴۳

لحرار: پرویز شهبازی

۱۴۰۱/۰۶/۰۹



کنجمنور  
مشکر کامل برنامه ۹۳۱

PARVIZSHAHBAZI.COM

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

زین دودناک خانه گشادند روزنی  
شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی

آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر  
ز اندیشه گشت عیشِ تو اشکسته گردنی

بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال  
یا رب، فرست خفته ما را دهلزنی

خفته هزار غم خورد از بهر هیچ چیز  
در خواب، گرگ بیند، یا خوفِ رهزنی

در خواب، جان ببیند صد تیغ و صد سنان  
بیدار شد، نبیند زان جمله سوزنی

گویند مردگان که چه غمهای بیهده  
خوردیم و عمر رفت به وسواسِ هر فنی

بهر یکی خیال گرفته عروسی‌ای  
بهر یکی خیال بپوشیده جوشنی

آن سور و تعزیت همه بادست این نفس  
نی رقص ماند از آن و نه زین نیز شیونی

ناخن همی زنند و، رخ خود همی درند  
شد خواب و نیست بر رُخشان زخمِ ناخنی



کو آنکه بود با ما چون شیر و انگبین؟  
کو آنکه بود با ما چون آب و روغنی؟

اکنون حقایق آمد و خواب خیال رفت  
آرام و مأمنی است، نه ما ماند و نی منی

نی پیر و نی جوان، نه اسیرست و نی عوان  
نی نرم و سخت ماند، نه موم و نه آهنی

یک رنگی‌ست و یک صفتی و یگانگی  
جانی‌ست برپریده و وارسته از تنی

این یک نه آن یکی‌ست، که هرکس بداندش  
ترجیع کن که در دل و خاطر نشاندش

دودناک: آمیخته به دود، پردود، دودآگین

جوشن: لباس رزم

سور: جشن، مهمانی

تعزیت: عزاداری، سوگواری

عوان: مأمور دیوان، مأمور اخذ مالیات

-----

با سلام و احوال‌پرسی برنامه گنج حضور امروز را با ترجیع شمارهٔ چهل و سوم از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

## زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی

### آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

پس مولانا اشاره می‌کند به خانهٔ دودناک در مرکز انسان یا سینهٔ انسان. می‌خواهد بگوید که همهٔ انسان‌ها در یک خانهٔ دودناک، یعنی پر از دود، زندگی می‌کنند. مگر آن‌هایی که، همین‌طور که در ترجیع توضیح می‌دهد، از این خانهٔ دودناک بیرون آمده باشند.

پس می‌گوید از این خانهٔ دودناک روزنی گشاده شده به بیرون، این روزن را زندگی گشاده.

«شد دود» یعنی دود رفت. «اندر آمد» یعنی طلوع کرد، بالا آمد، ما دیدیم. «خورشیدِ روشنی»، خورشیدِ روشنی، یا می‌توانستیم بخوانیم خورشیدِ روشنی یعنی یک خورشیدِ روشن، یا خورشیدی که واقعاً نور دارد.

پس همین‌طور که می‌بینید در همین بیت اول خانهٔ دودناک، روزن و گشادنِ آن، و رفتن دود، و طلوع خورشید از مرکز ما مهم است. این کلمات مهم هستند و روی آن صحبت خواهیم کرد.

بعد در بیت بعد می‌گوید: «آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر» تمثیلش خانه‌های روستاییان است. می‌دانید معمولاً روستاییان در روستاهای کوچک قدیم یک‌دانه اتاق داشتند که یک تنوری بود وسطش یک‌دانه هم روزن بود، یک سوراخی بود در بالا، که وقتی این تنور را روشن می‌کردند خانه پر از دود می‌شد، ولی از آن روزن دود می‌رفت بیرون. آن روزن تنها جای رفتن دود بود.

پس تمثیلش همین یک اتاقی است که بالا یک دریچه دارد و از آن‌جا باید دود بیرون، این دریچه همین روزنی‌ست که هست ولی ما الآن بسته‌ایم.

خودش می‌گوید: «آن خانه چیست؟» این‌که می‌گویم مردم در خانهٔ دودناک زندگی می‌کنند این خانه چیست؟ بعد خودش می‌گوید سینه. یعنی مرکز شما، درون شما، آن‌جایی که همهٔ فعل و انفعالات معنوی انجام می‌شود. و «آن دود چیست؟»، بعد خودش می‌گوید فکر، فکرهای همانیدهٔ شما.

بعد می‌گوید که «ز اندیشه گشت عیش تو»، عیش هم به معنی زندگی هست، هم به معنی شادی هست، به هر حال زندگی اگر باشد ذاتش شادی است. خود ما از جنس شادی و زندگی هستیم.

و می‌گوید که عیش تو گردنش شکسته. یعنی تبدیل به غم شده. آن زندگی‌ای که از جنس آن هستی آن از دست رفته، اما بدان این به خاطر اندیشه است.

آیا مولانا می‌گوید نباید اصلاً فکر بکنیم؟ فکر کردن چیز خطرناکی است یا بدی است؟ نه. فکر کردن دو جور است، همین‌طور که این‌جا هم می‌گوید؛

فکر کردن در درون اطاق دردناک و دودناک و تاریک. گاهی اوقات به جای دودناک می‌گوید پر از غبار که آدم نمی‌بیند. و حالا، می‌گوید عیش همه انسان‌ها به این علت تیره شده که اندیشه همانیده می‌کنند. گفتم دو جور اندیشه است، یکی داخل اطاق که انگیزه و به وجود آورنده اندیشه‌های ما یا منبع اندیشه‌های ما همانیدگی‌های ما هستند.

دوم این است که شما همانیدگی را از مرکزتان بردارید و عدم را بگذارید. الآن اندیشه وقتی می‌کنید، «ما کمان و تیراندازش خداست»، یعنی ما می‌شویم کمان و او تیر می‌اندازد. ما می‌شویم یک سیستمی که خداوند یا زندگی استفاده می‌کند برای فکر کردن. آن موقع هست که خرد زندگی و عشق زندگی می‌ریزد به فرمان و عملمان. پس آن فکر را نمی‌گوید.

اول که ما شروع می‌کنیم فکر کردن، چون هرکسی یک من ذهنی درست کرده، فکرها همه براساس همانیدگی‌ها و من ذهنی است. بنابراین این اندیشه که برحسب همانیدگی‌ها ما انجام می‌دهیم، عیش ما را تیره می‌کند، زندگی شاد ما را تبدیل به غصه می‌کند.

خب اجازه بدهید که من این شکل‌ها را به شما نشان بدهم که معمولاً نشان می‌دهم و راحتتر صحبت کنیم.

<p>زین بودناک خاله گشایند روزنی شد بود، و اندر آمد خورشید روشنی ان خاله چیست؟ سینه، و آن بود چیست؟ فکر ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی مولوی، دیوان شمس، ترجیحات، ترجیح شماره چهل و سوم، برنامه شماره ۲۳۱</p>	<p>زین بودناک خاله گشایند روزنی شد بود، و اندر آمد خورشید روشنی ان خاله چیست؟ سینه، و آن بود چیست؟ فکر ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی مولوی، دیوان شمس، ترجیحات، ترجیح شماره چهل و سوم، برنامه شماره ۲۳۱</p>	<p>زین بودناک خاله گشایند روزنی شد بود، و اندر آمد خورشید روشنی ان خاله چیست؟ سینه، و آن بود چیست؟ فکر ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی مولوی، دیوان شمس، ترجیحات، ترجیح شماره چهل و سوم، برنامه شماره ۲۳۱</p>
<p><b>شکل ۲ (دایره عدم)</b></p>	<p><b>شکل ۱ (دایره همانیدگی‌ها)</b></p>	<p><b>شکل ۰ (دایره عدم اولیه)</b></p>



[شکل ۰ (دایره عدم اولیه)] وقتی می‌آییم به این جهان مرکزمان عدم است، از جنس بی‌فرمی هستیم. یعنی هنوز تبدیل به یک فرم یا صورت فیزیکی ذهنی نشدیم.

همین‌که وارد این جهان می‌شویم [شکل ۱ (دایره همانندگی‌ها)] چیزهای مهم را با ذهنمان تجسم می‌کنیم که این‌ها برای بقای ما مهم هستند. بنابراین به این‌ها حس هویت تزریق می‌کنیم.

ما چون از جنس درواقع آفریدگاری هستیم، امتداد خدا هستیم، این خاصیت را داریم این توانایی را داریم که چیزهای مادی این‌جهانی را در ذهنمان مجسم کنیم و به آن‌ها حس وجود تزریق کنیم.

همین‌که این کار را می‌کنیم این‌ها می‌شوند مرکز ما و ما برحسب آن‌ها می‌بینیم و عقل و حس امنیت و هدایت و قدرت را از آن چیزها می‌گیریم. این‌ها درواقع فرم هستند، منتها از فکر ساخته شده‌اند.

وقتی ما شروع می‌کنیم از فکرهای این‌ها گذشتن، چون هرلحظه برحسب یک جسم فکر می‌کنیم، مجموع این یا ترکیب این یک من‌ذهنی می‌شود که از جسم ساخته شده، که در این‌جا مثلاً می‌گوید «جان»، می‌گوید جان.

وقتی می‌گوید جان، بعضی موقع‌ها جان اصلی است، بعضی موقع‌ها جان جسمی است، که در این ترجیح هست. جان، منظورش جانِ ذهنی است، جان جسمی است.

پس «دودناک خانه» همین مرکز است. و «گشادند روزنی» یعنی ما می‌توانیم مرکزمان را عدم کنیم [شکل ۲ (دایره عدم)]. با پذیرش بی‌قیدوشرط اتفاق این لحظه قبل از قضاوت، که اسمش تسلیم است، مرکز ما مجدداً عدم می‌شود. این مرکز عدم همان باز کردنِ روزن است.

پس «زین دودناک خانه گشادند روزنی» یعنی خداوند یا زندگی این خاصیت را به ما داده که ما بتوانیم از خانه دودناک [شکل ۱ (دایره همانندگی‌ها)] بیرون بپریم. و «شد دود»، می‌بینید یعنی دود همانندگی‌ها و دردهای حاصل از آن.

در داخل این دایره درونی، می‌بینید که یکی از اقلامی که ما می‌توانیم حس وجود به آن بدهیم و با آن همانیده بشویم درد است، درد. و هرچیزی را که با آن ما همانیده می‌شویم، حس وجود می‌دهیم به آن و این می‌شود مرکز ما، این چیز درد ایجاد می‌کند در ما.

دردهایی مثل حسادت، مثل خشم، ترس، اضطراب، احساس گناه، احساس خبط، در گذشته و آینده بودن، این‌ها یا حرص، حرص سیر نشدن، حس تنهایی، حس بی‌قراری، این‌ها دردهای من‌ذهنی هستند، که می‌دانید رایج است.



و پس بنابراین همین‌طور که می‌بینید [شکل ۱ (دایره همانیدگی‌ها)] یکی از اقلامی که با آن همانیده هستیم درد است. وقتی این دردها همراه با همانیدگی‌ها در ما بروز می‌کنند، دود ایجاد می‌کنند. منظور از دود این است که ما نمی‌توانیم ببینیم دیگر مثل قبل.

قبل از ورود به جهان، مرکز ما عدم بود [شکل ۰ (دایره عدم اولیه)]. عقل و حس امنیت و هدایت و قدرت را از خداوند می‌گرفتیم، از ذاتمان می‌گرفتیم. ذات ما حس امنیت دارد در داخل خودش، شادی دارد ذات ما، ما اصلاً از جنس شادی هستیم.

پس [شکل ۱ (دایره همانیدگی‌ها)] می‌گوید که ای کسانی که در خانه دودناک زندگی می‌کنید، خداوند یک روزنی گشاده برای همه، و این روزن باز است. شما به علت این‌که در خانه دودناک زندگی می‌کنید، این روزن را می‌بندید.

«زین دودناک خانه گشادند روزنی»، «شد دود» [شکل ۲ (دایره عدم)] یعنی دود همانیدگی و دردها که نمی‌گذاشت من ببینم، از این سوراخ رفت بیرون. «اندر آمد» وقتی که فضا گفتم وسیع‌تر می‌شود مرکز را عدم نگه می‌داریم، ما از مرکزمان به صورت یک خورشید طلوع می‌کنیم.

پس بنابراین آن خانه دودناک رفت، بعد دیدیم که ما به صورت خورشید از مرکزمان طلوع می‌کنیم و داریم هشیارانه از جنس عدم می‌شویم. همان جنسی می‌شویم که از اول از آن جنس بودیم، روز الست بودیم. الآن الست را به یاد آوردیم و به آن زنده شده‌ایم.

و خودش تعریف می‌کند، می‌گوید این خانه چیست؟ سینه. این خانه درواقع مرکز ماست. و آن دود چیست؟ فکرهای همانیده [شکل ۱ (دایره همانیدگی‌ها)]، بله؟ فکر.

«ز اندیشه گشت عیش تو»، یعنی از پریدن از این درد به آن درد یا از این همانیدگی به آن همانیدگی زندگی تو تیره و تار شد، تبدیل به غصه شد.

این موضوع صحبت امروز است. و می‌دانید که مرکز را ما این قدر عدم نگه می‌داریم [شکل ۰ (دایره عدم اولیه)] که تمام همانیدگی‌ها شناخته بشود و از این روزن برود بیرون. تمام دود برود بیرون. هیچ دودی در مرکز ما نماند و این کار مستلزم تعهد به مرکز عدم است. و همین‌طور که می‌دانید خیلی از ما متعهد به مرکز عدم نیستیم.

اما اجازه بدهید ما به همین دو بیت دوباره برگردیم.

## زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی

### آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر ز اندیشه گشت عیشِ تو اشکسته گردنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

توجه می‌کنید اگر شما این مطالب را بشنوید و فقط این‌ها را بگذارید ذهنتان معنی کند و به صورت مفهوم بفهمید و این را در خودتان نبینید، کار بنده و زحمت همه همکارانمان و شما کاملاً بی‌نتیجه خواهد بود.

وقتی می‌گوییم «زین دودناک‌خانه» منظور مولانا این است که شخص شما در خانه دودناک زندگی می‌کنید. آیا واقعاً الآن شما می‌توانید به خودتان برگردید بگویید که دارد من را می‌گوید؟ من در خانه دودناک زندگی می‌کنم و دارد می‌گوید که زندگی من، عیش من، شادی من، تیره و تار شده؛

نه این‌که من را نمی‌گوید همین‌طور یک مطلب علمی را بیان می‌کند یا اجتماعی را یا انسانی را بیان می‌کند که انسان‌ها در خانه دودناک زندگی می‌کنند و روزنی هم گشاده شده دود هم می‌رود بیرون و خورشیدِ روشنی می‌آید! نه. این باید در شما همین الآن صورت بگیرد. پس اگر شما الآن واقعاً اقرار نکنید، به خودتان نگاه نکنید، خودتان را نبینید، که در خانه دوناک هستید و این دود درواقع ناشی از دردهای شماست و همانندگی‌های شما، و درواقع شما هستید که همانند شده‌اید و درد ایجاد کرده‌اید، این گفتار اصلاً فایده ندارد.

«جمله خلقان سُخره اندیشه‌اند»، یعنی همه مردم مورد مسخره اندیشه‌های من‌ذهنی هستند. چرا؟ برای این‌که می‌گویند ما اشکالی نداریم. پس بسیار مهم است که شما وقتی این را می‌شنوید، نگذیرید. سؤال کنید و ببینید.

من نگاه کنم ببینم من الآن در کجا زندگی می‌کنم؟ در یک خانه دودناک؟! من به‌عنوان هشیاری در خانه دودناک زندگی می‌کنم؟! من امتداد خدا هستم، از جنس بی‌فرمی هستم، الآن از یک فکر همانند به فکر همانند می‌پریم؟ آیا در من دردهای من‌ذهنی وجود دارد؟ وقتی این دردها بالا می‌آید، من گیج می‌شوم؟ شروع می‌کنم به فکرهای منفی، دنبال آدم می‌گردم ملامت کنم یا با او دعوا کنم؟ آیا من این‌طوری هستم؟ آیا می‌شود که هفته بیاید برود من دعوا نکنم و بگویم تقصیر تو بوده؟

پس من در خانه دودناک زندگی می‌کنم. باید این را اقرار کنیم و ببینیم. و بدانیم که ما چاره داریم، برای این‌که می‌گوید زندگی یک روزن باز کرده، که از آن‌جا نور می‌آید.



آیا شما روزن را می‌بندید هر لحظه، یا باز می‌کنید؟ اصلاً روزن را می‌بینید؟ نه!

ترجمه نکنید به فارسی مولانا گفته روزن باز می‌کنند، روزنی وجود دارد بله، ما هم می‌دانیم این را؛ خُب می‌دانید چه فایده دارد؟! از روزن نور می‌آید.

آیا شما خانه دودناک را دیدید فرض کن یک بار روزن را هم باز کردید، یعنی فضاگشایی کردید در اطراف اتفاق این لحظه، دود شما دارد می‌رود بیرون؟ دود کم می‌شود؟ اصلاً شما دنبال کم کردن دود هستید؟

مردم می‌بینید چجوری زندگی می‌کنند، مردم بی‌قرارند. یعنی این لحظه باید به یک چیزی مشغول باشند که ذهنشان ایجاب می‌کند. نمی‌توانند آرام باشند. این همه سایت‌ها که هست می‌روند، الآن این سایت را می‌روند مشغولند، الآن با دوست‌شان صحبت می‌کنند، بعد می‌روند آن‌جا، بعد به اخبار گوش می‌کنند، بعد موسیقی گوش می‌کنند، بعد با دوست‌شان با تلفن صحبت می‌کنند، یک لحظه تنها آرام نمی‌توانند بنشینند، باید به چیزی مشغول باشند، چرا؟ برای این‌که در خانه دودناک زندگی می‌کنند. برای این‌که ذهنشان قرار ندارد.

چرا این همه کمپانی‌هایی که مردم را مشغول می‌کنند پول در می‌آورند؟ برای این‌که می‌توانند مردم را دو ساعت مشغول کنند. و برای ما مهم است که یک پولی بدهیم دو ساعت از دنیا بی‌خبر باشیم برای این‌که در جریان این فیلم هستیم یا حالا این سریال هستیم، یعنی در جریان دود باشیم.

خُب پس فهمیدیم که یک خورشیدِ روشنی در مقابلِ خورشیدِ تاریکی، ما فکر می‌کنیم هشیاریِ جسمیِ ذهنِ خورشید است. این خورشید نیست. اگر فکر می‌کنید این هشیاریِ جسمی واقعاً آخرین هشیاریِ ماست این به‌خاطر خانه دودناک و بد دیدن است. می‌بینید خانه دودناک آدم نمی‌بیند و این فضای ذهن است که ما در آن زندگی می‌کنیم.

آیا شما به‌صورتِ یک خورشید از مرکزتان در حال طلوع هستید؟ این اصل شماسست. یا نه، بی‌قرار هستید و از این فکر به آن فکر و از چیزهایی که فکر نشان می‌دهد قرار می‌خواهید؟

توجه کنید ما خودِ زندگی هستیم، ما خودمان را سرمایه‌گذاری می‌کنیم در چیزها بعد از آن چیزها زندگی می‌خواهیم. چرا؟ برای این‌که در خانه دودناک هستیم، درست نمی‌بینیم.

و مولانا در واقع جمع می‌بندد. «ز اندیشه گشت عیش تو» یعنی تمام بشریت. زندگی‌اش، شادی‌اش، خوش‌بختی‌اش، شکسته‌گردن شده، برای این‌که نمی‌تواند فکرهای همانیده نکند. و از طرفی اگر مثل خیلی از مردم شما در خانه دودناک یک پندار کمال درست کردید، یعنی یک من‌ذهنی درست کردید که فکر می‌کند می‌داند و هیچ ایرادی ندارد و آن چیزی که می‌بیند درست است، شما این پیغام را نخواهید شنید.

من سؤالم این است شما پیغام مولانا را می شنوید؟ اگر می شنوید می توانید متوجه بشوید که راجع به شخص شما، همین شما بله، دارد صحبت می کند؟ این که شما خانه دودناک دارید، و زندگی شما شکسته گردن شده، و شما روزن را نمی بینید و می بندید، و شما نمی گذارید اصلتان در مرکزتان طلوع کند یا خداوند در مرکزتان طلوع کند، آیا می بینید که چجوری نمی گذارید؟

به خاطر این که فکر می کنید هیچ اشکالی ندارید و کامل هستید و آن سبک زندگی شما بهترین است. اما شما از دست غصه ها و غم ها یا شکسته گردنی من ذهنی نخواهید رهید، یعنی شما متوجه خواهید شد که حالتان خوب نیست. و دلیلش را می خواهید بفهمید دلیلش این است، همین دو بیت را بخوانید:

**زین دودناک خانه گشادند روزنی  
شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی**

**آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر  
ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی**

**(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)**

در بیت سوم می گوید بیدار شو، خلاص شو. به آن جا خواهیم رسید. آیا می خواهید بیدار شوید و خلاص شوید؟ یعنی آزاد شوید؟ بعضی ها از آزادی می ترسند. بیدار شو خلاص شو، بیت بعدی می گوید.

اصلاً از خودتان سؤال کنید من می خواهم بیدار بشوم؟ یک دفعه ممکن است بگوئید از چه بیدار بشوم من که اشکالی ندارم؟!

دارد می گوید در خواب ذهن هستی، می خواهی بیدار بشوی؟ باید بیدار بشوی، هیچ چاره ای نداری، برای این که این غم ها، این شکسته گردنی عیش تو، تو را می کشد.



شکل ۱۵ (این لحظه و توانایی انتخاب)



به اندازه کافی توضیح دادم. [شکل ۱۵ (این لحظه و توانایی انتخاب)] اما راجع به قسمت‌های مختلف این دو بیت، دودناک‌خانه، روزن، رفتن دود، و بیداری، این‌که ما می‌خواهیم بیدار بشویم یا نه؟ که نمی‌خواهیم بشویم! صحبت خواهیم کرد.

علت این‌که پس از این ابیات ما ابیاتی انتخاب می‌کنیم که بخوانیم، در واقع پیشنهاد این است که شما این ابیات را بخوانید و این چندتا مطلب را در خودتان ببینید که مولانا در دو بیت آورده‌است.

خانه دودناک، وجود روزن، که من اطلاع دارم یا نه، رفتن دود، و من به صورت خورشید طلوع می‌کنم یا نه، و این‌که اگر من این‌طوری زندگی کنم درحالی‌که فکر می‌کنم بهترین هستم، عیش من شکسته‌گردن خواهد شد و شده، شکسته‌گردنی عیش را در خودتان می‌بینید؟

علت این‌که این ابیات را بعداً خواهم خواند این است. چون از زوایای مختلف به خودمان نگاه بکنیم ایرادمان را می‌بینیم و زیر بار می‌رویم. زیر بار رفتن و قبول مسئولیت برای من ذهنی بسیار بسیار سنگین است.

علت این‌که ما عوض نمی‌شویم در واقع، ولو این‌که شما می‌گویید من می‌دانم نقص دارم، در هسته مرکزی‌تان قبول ندارید این را. چون اگر شما می‌گویید «بیدار شو، بیدار شو» من شنیدم، چکار می‌کنید برای بیداری؟

اگر شما می‌گویید بله من قبول کردم در دودناک‌خانه زندگی می‌کنم و زندگی‌ام خراب شده، برای درست کردنش حاضرید کار کنید؟ شما می‌گویید نه! پس نمی‌دانید، متوجه نمی‌شوید. چون اگر متوجه می‌شدید، شروع می‌کردید به کار.

وقتی آدم یک جایی هست یک کسی می‌آید می‌گوید که از این‌جا زود برو برای این‌که این‌جا می‌خواهد زلزله بشود مثلاً بعد از نیم‌ساعت، شما باید بروی خیلی راه بروی از این‌جا وگرنه می‌میری، خب آدم دست‌به‌کار می‌شود، مگر باور نکند. ما هم باور نمی‌کنیم یک اشکالی داریم.

[شکل ۱۵ (این لحظه و توانایی انتخاب)] این شکل را که بعضی دوستانمان گذاشته‌اند نقشه گنج، همیشه اول برای شما نشان می‌دهم.

که در این لحظه اگر شما قبول کردید که به اصطلاح [شکل ۰ (دایره عدم اولیه)] عیشتان شکسته‌گردن شده و در خانه دودناک هستید، اگر می‌خواهید کاری بکنید که بیت بعدی می‌گوییم می‌گوید: «بیدار شو بیدار شو»، اگر قبول کردید باید بیدار بشوید از خواب ذهن، در این صورت در این لحظه خداوند به شما توانایی انتخاب داده که روزن را باز کنید.



روزن باز کردن یعنی فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه که مرکز شما را عدم می‌کند. پس شما انتخاب درستی می‌کنید اگر قبول کردید، می‌خواهید عوض بشوید، و این عیشتان را درست کنید. وگرنه اگر می‌گویید هیچ چیزی ام نیست، می‌روید بالا، ذهن، و فکرهای همانیده می‌کنید.

پس اگر قبول کردید شما می‌خواهید عوض بشوید و این سبک زندگی را ادامه نمی‌خواهید بدهید، که اگر ادامه بدهید نمی‌توانید از گیر غم‌ها و غصه‌های من‌ذهنی بیرون بیایید، یعنی عیشتان همیشه شکسته‌گردن خواهد شد و به مراد یا به منظور آمدن به این جهان نمی‌رسید، که درواقع همین است که الآن داریم می‌گوییم که به‌صورت خورشید از مرکزتان طلوع کنید.

پس این لحظه را طبق این بیت ما درست عمل می‌کنیم:

## چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟ نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

قدم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

همان‌طور که می‌دانید اولین قدم را وقتی ما از زندگی جدا شدیم، درست نهادیم. الآن هم باید درست بنهیم. برای این‌که خداوند می‌گوید از ما پرسیده شما از جنس من هستید؟ ما گفتیم بله. این همان پیمان آلت است.

همان پیمان را الآن باید رعایت کنیم و [شکل ۱۵ (این لحظه و توانایی انتخاب)] رعایتش همین درست برداشتن قدم اول یا فضاگشایی با انتخاب خودمان هشیارانه در اطراف اتفاق این لحظه است و لحظه بعد هم همین‌طور. پس عدم چگونگی ندارد. اگر چگونگی برای شما داشته باشد در این صورت در ذهن هستید. اگر بگویید که من برحسب چگونگی و چون و مادی در این لحظه فکر می‌کنم و بدون قید و شرط فضا را باز نمی‌کنم [شکل ۱۵ (این لحظه و توانایی انتخاب)] در این صورت ممکن است دارید می‌روید به ذهن هشیاری جسمی پیدا کنید، من‌ذهنی داشته باشید، پندار کمال داشته باشید، ولی فکر می‌کنید که درست می‌روید.

«عدم» چگونگی ندارد و «قدم» که خداوند است درواقع مثل الف است، درواقع عدم است، هیچ چیز ندارد. و اصلاً علت این‌که ما این‌همه غصه داریم برای این‌که عدم را، همین الآن گفتم، آوردیم و گفتیم این‌ها مال تو. عدم چسبیده به یک چیزهایی و از آن‌ها زندگی می‌خواهد.



می‌گوید روی قدم، یعنی نور اولیه، یعنی خدا، تو نشان نگذار پس بنابراین خودت هم نشان‌دار نکن. یعنی همان‌دیده نباش. این لحظه از همان‌دگی‌ات خارج شو و خوب مواظب باش که همین‌طور که در آلت اولین قدم را درست برداشتی الآن اولین قدم را، همین لحظه هم همان موقع هست، الآن درست بردار. یعنی فضا باز کن.

و همین‌طور:

## گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

پس به عشق من الآن دارم می‌گویم، عشق یکتایی من با خداوند است، با همین شکل [شکل ۱۵] (این لحظه و توانایی انتخاب) با فضاگشایی دارم به عشق می‌گویم که تو قرین و یار من باش. یعنی با فضاگشایی ما زندگی و خداوند را دوست و قرین خودمان می‌کنیم. می‌دانید که قرین روی قرین اثر می‌گذارد. حتی یک لحظه هم از کنار من غایب نشو.

اگر یک لحظه هم از کنار من غایب نشود، باید اولین قدم را که در این لحظه برمی‌دارم، درست بردارم و یا [شکل ۱۵] (این لحظه و توانایی انتخاب) فضاگشایی کنم در اطراف اتفاق این لحظه که این اولین قدم است.

و این سه‌تا شکل را که من به شما دارم نشان می‌دهم الآن، اگر شما اقرار کرده باشید که بله خانه من دودناک است من می‌خواهم بیدار بشوم و آزاد بشوم، این کار را می‌کنید شما. اگر نمی‌کنید، پس توجه‌تان روی خودتان نیست، آن موقع قبول ندارید که در خانه دودناک هستید.

اگر کسی فهمید در خانه دودناک است، موقعی می‌گوییم فهمید که یک کاری بکند، می‌گوید از این لحظه به بعد من باید حواسم روی خودم باشد و در اطراف اتفاق این لحظه که ذهنم نشان می‌دهد فضا باز کنم و آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد این شوخی خداوند است، و این فضای گشوده‌شده جدی است، و من حتی یک لحظه هم نمی‌خواهم که عشق از کنار من برود. پس من یک کاری باید بکنم. همین کار را باید بکنم، باید این لحظه قدم را درست بردارم.

عرض کردم، اشعاری می‌خوانیم الآن که بفهمیم که در خانه دودناک هستیم و چکار می‌کنیم که این خانه دودناک می‌شود و چکار بکنیم دودش کم بشود.

می‌گوید:



جانست چون شعله، ولی دودش ز نورش بیشتر  
چون دود از حد بگذرد در خانه ننماید ضیا

گر دود را کمتر کنی، از نور شعله برخوردار  
از نور تو روشن شود هم این سرا، هم آن سرا

در آب تیره بنگری، نی ماه بینی، نی فلک  
خورشید و مه پنهان شود، چون تیرگی گیرد هوا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶)

یک جانی داریم الآن، اسمش منذهنی است، چراغ ما او است، مشعل ما او است، اما دودش از نورش بیشتر است. یعنی در خانه تاریک هستیم.

وقتی دود از حد بگذرد، که برای تقریباً اکثریت مردم گذشته، در این صورت دیگر روشنایی در خانه نخواهد بود. برای همین است که هشیاری ما آمده پایین خیلی موقعها نمی بینیم چه چیزی به ضررمان است، چه چیزی به سودمان است. گنج شدیم، گم شدیم در فکرهايمان. چرا؟ برای این که دود همانیده و دردها از حد گذشته.

هر همانیدگی با یک دردی همراه است، یعنی دائماً ما یک درد ثابتی با خودمان حمل می کنیم، چه از آن آگاه باشیم، چه نباشیم.

می گوید اگر دود را کمتر کنی، پس ما باید یک کاری کنیم دود کمتر بشود. چجوری کمتر می شود؟ روزن را باز کن. دود فقط از روزن می رود بیرون. «گر دود را کمتر کنی، از نور شعله برخوردار می شوی از نور، چون دود کم می شود».

چراغ های قدیمی، چراغ نفتی یا چراغ فتیله ای، یک دفعه می بینید که دود کرده واقعاً اصلاً نورش نمی آید دیگر، خب شیشه را تمیز می کردند بعد هم فتیله را قیچی می کردند، درست می شد. ما هم باید سرمان را قیچی کنند، درست بسوزیم. مولانا گفته سرهای زیادی داریم.

اگر شما، می گوید دود را کم کنی، اصل ما نور است که همانیدگیها پوشانده، از نور ما هم مکان هم لامکان روشن می شود. ما متوجه می شویم که این فضا را باید باز کنیم اصلمان زندگی است خداست و هرچه بیشتر باز می کنیم می بینیم مثل خورشید می آیم بالا، و از نور این بیرون هم روشن می شود. یعنی در کارمان هم موفق می شویم در بیرون، در روابطمان هم موفق می شویم.



می‌گوید که اگر در آب تیره بنگری، مثالش این است، آب اگر تیره باشد ماه باشد در آسمان می‌بینی ماه را نمی‌بینی، نه آسمان را می‌بینی نه ماه را. ماه ما هستیم آسمان هم ما هستیم. شما فرض کن که شما یک آسمان بزرگ هستید، به صورت ماه یا خورشید در آنجا می‌درخشید. می‌گوید اگر این آب شما تیره هست، ماه زندگی و آسمان زندگی در شما دیده نمی‌شود.

ما آن موقع فکر می‌کنیم این چیز کوچک هستیم، من ذهنی کوچک هستیم، برای همین شروع می‌کنیم درباره‌ی همانندگی‌ها فکر کردن، آن‌ها را زیاد کردن و سر آن‌ها با مردم دعوا می‌کنیم، جنگ می‌کنیم. و مرتب براساس آن‌ها یک من درست می‌کنیم، من خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، و در این من ذهنی یک پندار کمال هست که ما می‌دانیم، هرکسی به ما بگوید نمی‌دانی ما جنگ می‌کنیم، ستیزه می‌کنیم، مقاومت می‌کنیم، اوقاتمان تلخ می‌شود.

پس آب را تیره نمی‌کنیم. تمثیلش این است که آب تیره تیره باشد عکس ماه و آسمان را نشان نمی‌دهد. خانه دودناک باشد ما از این فکر همانیده و از این درد همانیده بگذریم و این دوده، در این صورت عکس ماه زندگی یا ما اصل خودمان را دیگر نمی‌بینیم، به صورت خورشید نمی‌آییم بالا.

«خورشید و مه پنهان شود، چون تیرگی گیرد هوا» هوا اگر تاریک بشود شما نه خورشید را می‌بینید نه ماه را، تیره بشود البته.

(تیترا)

- اختلاف کردن در چگونگی و شکل پیل:

اما یکی از مثال‌های خوب تاریک بودن این خانه ذهن، این چند بیت از داستان فیل دفتر سوم است و اجازه بدهید چند بیت را بخوانیم سریع و یادآوری بشود برایمان.

در این چند بیت می‌گوید که فیل، یا پیل در این‌جا، که رمز خداست و اصلمان است در خانه تاریک است. یعنی خانه پر از دود است.

ما خودمان که دراصل از جنس خداوند هستیم، آن را نمی‌بینیم، برای این‌که خانه ذهن تاریک است. و هرکسی می‌رود در این خانه می‌خواهد با پنج حس و فکرش ببیند خداوند را. در نتیجه فقط قسمتی از آن را می‌بیند، کل را نمی‌تواند ببیند. چون ذهن همیشه تکه‌تکه می‌کند می‌بیند. ذهن کل را نمی‌تواند ببیند.



برای این‌که کل را ببینیم، ما باید از ذهن خارج بشویم، کل بشویم. وگرنه برویم به ذهن، ذهن مثل یک دستگاهی‌ست که یک عکسی می‌گیرد از یک کلی و آن قسمتی را هم که دیده می‌شود می‌بیند، کلش را نمی‌تواند ببیند.

پس مولانا این مثال را می‌آورد:

**پیل اندر خانہ یی تاریک بود  
عرضہ را آورده بودندش ہنود**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۵۹)

**از برای دیدنش مردم بسی  
اندر آن ظلمت ہمی شد ہر کسی**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۰)

**دیدنش با چشم، چون ممکن نبود  
اندر آن تاریکی اش کف می‌بسود**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۱)

ہنود: ہندیان

مشخص شد دیگر. می‌گوید پیل در خانہ تاریک بود. پیل، خدا، در ذهن ما پنهان شده، اصل ما در ذهن ما پنهان شده‌است. و ہندیان پیل را آورده بودند نشان بدهند متناہ گذاشته بودند در خانہ تاریک.

ہندیان چه کسانی هستند؟ ہندیان کسانی هستند کہ از جنس خداوند هستند یا خودِ خداوند است. پیل نمادِ زندگی‌ست در این‌جا.

می‌گوید کہ برای دیدنش مردم می‌رفتند بہ این خانہ تاریک، یعنی ذہنشان، و آن‌جا چون چشمِ عدمشان باز نبود مجبور بودند کہ با حس‌ہایشان، در این‌جا می‌گوید دست بزنند بہ فیل.

تمثیلش این است کہ فیل در خانہ تاریک است، مردم می‌روند در این خانہ تاریک ہرکسی دست بہ یک جایی از فیل می‌زنند.

دارد می‌گوید:





آن یکی را کف به خرطوم او فتاد  
گفت: همچون ناودان ست این نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۲)

آن یکی را دست بر گوشش رسید  
آن بر او چون بادبزن شد پدید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۳)

آن یکی را کف چو بر پایش بسود  
گفت: شکل پیل دیدم چون عمود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۴)

نهاد: شکل و قد و قامت، حالت و خوی

پس بنابراین می‌گوید که یکی دست به خرطومش زد گفت فیل باید مثل ناودان باشد. یکی هم دست به گوشش کرد گفت مثل بادبزن است، آن یکی هم دست به پایش خورد گفت این مثل ستون است.

آن یکی بر پشت او بنهاد دست  
گفت: خود این پیل چون تختی بدست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۵)

همچنین، هر یک به جزوی که رسید  
فهم آن می‌کرد، هر جا می‌شنید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۶)

از نظرگه، گفتشان شد مختلف  
آن یکی دالش لقب داد، این الف

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۷)

یکی هم دست گذاشت به پشتش گفت فیل یا خداوند از جنس تخت است. پس می‌بینید که این‌ها برداشت‌های بسیار متفاوتی از فیل پیدا کردند. ما هم به همین نسبت برداشت‌های متفاوتی نسبت به خدا داریم و اصلمان.

این‌همه که نوشتیم خدا این‌طوری است، آن‌طوری است و سر آن با هم دعوا داریم، برای این‌که به او زنده نشده‌ایم. هرکسی با ذهنیاتش با همانیدگی‌هایش که دارد می‌بیند، هر جور که می‌بیند او را مطرح می‌کند. می‌گوید



من این هستم. هرچه ذهنش نشان می‌دهد از او، می‌گوید من این هستم و مقایسه می‌کند می‌خواهد بهترین از آب دربیاید. می‌گوید بهترین فهم را من دارم.

بنابراین می‌گوید که گفتار مردم از نظرگاه مختلف شد. از آن زاویه دیدی که نگاه می‌کردند، در داستان پیل به آن جایی که دست زدند، و آن برداشتی که شما از خودتان دارید الآن که چه کسی هستید، که ذهنی است، بنابراین دیدتان نسبت به خودتان و به انسان مختلف است.

آن چیزی که شما می‌بیند آن برای شما درسته درحالی‌که غلط است، برای این‌که یک قسمتی از کل است. می‌خواهد بگوید که کل را که دریاست، ذهن نمی‌تواند ببیند. بنابراین یکی اسمش را دال گذاشت، آن یکی الف، الف هم با دال خیلی فرق دارد.

بعد می‌گوید:

### در کف هر کس اگر شمعی بُدی اختلاف از گفتشان بیرون شدی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۸)

چشم حس همچون کف دست است و بس  
نیست کف را بر همه او دسترس

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۶۹)

### چشم دریا دیگرست و، کف دگر کف بهل، وز دیده دریا نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۰)

دیده دریا همان دیده عدم است. می‌گوید که اگر دست هرکسی یک شمع بود، شمع این مرکز عدم است، شمع همین روزن است، اگر کسی این لحظه فضاگشایی کند، می‌فهمد که بیش‌تر مردم در توهم هستند و دردهایشان توهمی است.

دردهای مردم برای مردم خیلی جدی است. فکرهايشان که دردهایم را دیگران ایجاد می‌کنند، جدی است. ملامتشان جدی است. خیلی موقع‌ها اوقات تلخی می‌کنند، ناراحتی می‌کشند، بدنشان را خراب می‌کنند، نمی‌دانند چرا این کار را می‌کنند. اثرش جدی است. به‌وجود آورنده‌اش ناپدید می‌شود.



می‌گوید در کف هرکدام از ما که در ذهن هستیم، می‌خواهیم خودمان را ببینیم، اگر شمعِ روزن و فضاگشایی باشد، در این صورت ما دیگر اختلافی نداریم. همه ما یک چیز می‌بینیم و آن خداوند است یا زندگی است. اختلاف هم از گفتمان بیرون می‌شود یا بیانمان اصلاً مهم نیست دیگر چون به او زنده هستیم.

بعد می‌گوید چشم حس، یعنی چشم من ذهنی، چشم پنج‌تا حس به‌علاوه فکرهايمان، مثل کف دست است. که این‌ها بردند به پیل زدند، یکی گفت ناودان است، یکی گفت تخت است.

یعنی پنج‌تا حس به‌علاوه فکر، خدا و اصل ما را نمی‌تواند ببیند. برای این‌که بدانیم چه کسی هستیم باید فضاگشایی کنیم.

حالا شما درحالی‌که نمی‌دانید چه کسی هستید، یک سبک زندگی، برحسب همین شناخت ذهنی دارید، فکر می‌کنید درست است، آیا این روش درست است؟ نمی‌خواهید بیدار بشوید، خلاص بشوید از این دید؟ آیا واقعاً غصه‌های شما را همه را خودتان ایجاد می‌کنید یا دیگران؟

اگر فکر می‌کنید دیگران، شما در همین خواب هستید. در خانه تاریک هستید. خانه تاریک یعنی پنج‌تا حس و ذهن. خانه دودناک هم همین است. غبار هم همین است.

خب الان دارد می‌گوید چشم دریا چشم عدم است. چشم کف، در این‌جا کف را مثل کف دریا، می‌خواهد بگوید که این پنج‌تا حس و ذهنمان مثل کف دریاست. کف می‌تواند دریا را ببیند؟ نه.

«کف بهل»، یعنی کف دریا را بهل، بگذار کنار، ببنداز دور. کف ذهن و پنج‌تا حس را ببنداز دور، فضاگشایی کن، با چشم دریا نگاه کن. «کف بهل، وز دیده دریا نگر»، دارد به ما می‌گوید. خُب این را شما اگر به خودتان ربط ندهید و به‌کار نبرید، چه فایده دارد؟

شما اگر الان قبول نمی‌کنید که دیدتان که براساس کف است و دریا نیست، درست است، هیچ ایرادی ندارد، پس گوش ندهید به برنامه. اثر نمی‌کند که. این برنامه برای مشغولیت نیست برای تغییر و تبدیل است.

و اولش از به‌اصطلاح متقاعد شدن شما درحالی‌که در خواب ذهن هستید، شروع می‌شود. در این خانه دودناک باید یک پیغامی را بشنویم ما. که چرا این قدر درد می‌کشیم من؟ چرا کارم درست نمی‌شود؟ چرا بی‌قرارم؟ چرا ناراحتم؟

چرا بعضی موقع‌ها یک دردی می‌آید، سر من می‌نشیند، حالم خراب می‌شود؟ و من شروع می‌کنم فکرهاي غم‌ناک و غصه‌دار کردن و آن موقع می‌خواهم با کسی دعوا کنم، آن موقع می‌خواهم بگویم تقصیر مردم است.



بعد هم بیندازم سرِ همانیدگی، این را ندارم، آن را ندارم، به این خاطر است. همسر ندارم به این خاطر است. بچه ندارم به این خاطر است. این‌ها بهانه‌های من‌ذهنی‌ست. «چشمِ دریا» را باید پیدا کنیم. دارد می‌گوید:

**جنبشِ کف‌ها ز دریا روز و شب**

**کف همی‌بینی و، دریا نی، عجب**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۱)

**ما چو کشتی‌ها به هم بر می‌زنیم**

**تیره چشمیم و، در آبِ روشنیم**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۲)

**ای تو در کشتیِ تن، رفته به خواب**

**آب را دیدی، نگر در آبِ آب**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳)

می‌گوید که توجه کن، جنبش کف، هر لحظه از دریا برمی‌خیزد. این کف‌های روی دریا می‌جنبند به خاطر دریاست. پس کف‌های ما هم که در واقع پنج‌تا حس و فکرهای ما هستند، چون پنج‌تا حس می‌رود در فکرهای ما فکر می‌شود. تصویر می‌شود. فکر کردن می‌شود و آخر سر می‌رویم ما من‌ذهنی می‌سازیم.

این من‌ذهنی و حالش، کف است. می‌گوید این کف را زندگی درست می‌کند، تو برو زندگی باش. «جنبش کف‌ها ز دریا»، از زندگی، خداوند، روز و شب، کف را می‌بینیم، ما آگاه از کف هستیم.

این فکر را می‌کنم. حالم بد است. من‌ذهنی دارم. چطور من‌ذهنی را می‌بینید، دریا را نمی‌بینید؟ بعد آن موقع ما در من‌ذهنی، مثل کشتی هستیم روی دریای یکتایی. هی به هم می‌زنیم. متوجه نیستیم که این کشتی، کشتی مصنوعی است، باید بپریم در آب. از جنس آب هستیم.

«ما چو کشتی‌ها به هم بر می‌زنیم»، «تیره چشمیم» برای این‌که از چشم عدم نگاه نمی‌کنیم. با چشم همانیدگی‌ها نگاه می‌کنیم، اما در آب روشنیم. از طریق دود نگاه می‌کنیم.

به ما می‌گوید ای کسی که در من‌ذهنی به خواب رفته‌ای در کشتیِ تن، از طریق همانیدگی‌ها می‌بینی. «آب را دیدی»، تو هشیاری جسمی را دیدی. من‌ذهنی درست کردی، الان هشیاری جسمی داری.



آن آبی که این آب را درست می‌کند را باید ببینی و ما در این لحظه به صورت حضور ناظر می‌توانیم به ذهنمان نگاه کنیم. ببینیم ذهنمان هشیاری جسمی دارد و هر لحظه از یک جسمی به یک جسم دیگر می‌پرد، اما این حضور ناظر ساکن است. حضور ناظر، «آب آب» است. آبی است که آن آب را به وجود می‌آورد. دارد همین را می‌گوید:

## آب را آبی‌ست کو می‌راندش روح را روحی‌ست کو می‌خواندش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۴)

پس آن آب یا هشیاری جسمی را یک آبی که از جنس هشیاری جسمی نیست می‌راند. یعنی ما در این لحظه ندانسته هشیاری حضورمان را سرمایه‌گذاری می‌کنیم در ذهن، در همانیدگی‌ها. گفتم از آن‌ها زندگی می‌خواهیم. می‌توانیم بیدار بشویم که ما خود زندگی هستیم و به صورت هشیاری ناظر به ذهنمان نگاه کنیم و این هشیاری ناظر روح ماست، هشیاری ماست و یک هشیاری بزرگ‌تری که مال خداوند است، دارد می‌خواند ما را. می‌گوید آن ذهنیات را فراموش کن، بینداز دور این همانیدگی‌ها را. الآن بیا به سوی من. «روح را روحی‌ست کو می‌خواندش».

پس فهمیدیم خانه تاریک است. اصل ما در این خانه دودناک است. هرچه ما این فضا را باز می‌کنیم اصل ما یواش یواش خودش را به صورت یک منبع نور به ما نشان می‌دهد. به صورت منبع تشخیص و تمییز نشان می‌دهد. همین‌که این تمییز را ما در خودمان می‌بینیم باید شکرش را بکنیم، قدرش را بدانیم.

## چون شوی تمییزده را ناسپاس بجهد از تو خَـطَر تِ قَبـلـه شـنـاس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹)

همین‌که فضا را گشودیم و این شناسایی در ما، این نور در ما خودش را به ما نشان داد، شکرش این است که حول و حوش این همانیدگی‌ها دیگر نگردیم و مواظب باشیم.

می‌بینید همه این‌ها از آن‌جا شروع می‌شود که شما بگویید من یک اشکال دارم. من در خانه دودناک زندگی می‌کنم. خانه را من خودم دودناک کردم و الآن هم من دودش را بیشتر می‌کنم. گفت خانه را مواظب باش دودش را بیشتر نکنی.



خب دوباره سه بیت برایتان می‌خوانم که مولانا می‌گوید این گفت‌وگو و زبان محل لغزش است. همین‌که شروع می‌کنیم به حرف زدن هشیاری دچار لغزش می‌شود. «نجم»، ستاره که نور می‌دهد که از فضاگشایی خودش را به ما نشان می‌دهد، می‌گوید این است که راهنماست، در کجا؟ در خشکی و دریا، در فرم و بی‌فرمی. یعنی در جهان بیرون و در درون، که تشخیص بدهی. برای تشخیص دادن و کار در بیرون، نجم، ستاره حضور، مرکز عدم، روزن، راهنماست.

### نجم، اندر ریگ و دریا رهنماست چشم، اندر نجم نه، کو مقتداست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۴)

### چشم را با روی او می‌دار جفت گرد منگیزان ز راه بحث و گفت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۵)

«گرد منگیزان» یعنی دود ایجاد نکن.

### ز آنکه گردد نجم پنهان، ز آن غبار چشم بهتر از زبان با عثار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۶)

نجم: ستاره  
مقتدا: پیشوا، رهبر  
گرد منگیزان: گرد و خاک برپا مکن  
عثار: لغزش

پس گفت روزن، حالا این‌جا به اسم روزن نیست ولی به اسم نجم است، ستاره است. فضا را باز می‌کنیم. فضا را شما موقعی باز می‌کنید، این قدم را موقعی با فضاگشایی برمی‌دارید که واقعاً قبول کرده باشید که اشکالی دارید و تمام مسائل و موانع و دشمن‌سازی را و دردها را شخص شما درست کردید.

و پس از آن دیگر پرهیز می‌کنید از همانیدگی جدید و غم جدید. یعنی شما از این لحظه به بعد نباید درد ایجاد کنید. همین‌که درد می‌آید باید هشیار باشید، بگویید که خب این می‌خواهد گردو خاک کند، خانه را تاریک کند. الآن این درد کهنه است. تا آن‌جا که من می‌دانم این اگر بیاید بالا، الآن فکرهای من را در اختیار می‌گیرد. من



شروع می‌کنم به فکرهای منفی کردن، مخرب کردن و تاریک می‌شود همه چیز. همه چیز را بد می‌بینم و شما این تجربه را کرده‌اید.

برای همین می‌گویند که در آن موقع باید هشیاری تیز باشد، فضاگشایی کنید، نجم، ستاره‌ای که نور دارد و نور آن‌وری را می‌اندازد، بیفتد و شما دردتان را ببینید.

هرچه نجم بزرگ‌تر، حضور ناظران قوی‌تر. نجم، می‌گوید در خشکی و دریا یعنی در ذهن و بیرون و در فضای گشوده شده رهنماست، تو چشمت را باید روی نجم بگذاری نه همانیدگی. یعنی مرکزت الآن نباید یک همانیدگی باشد بلکه عدم باشد. «چشم اندر نجم نه» او پیشواست. «چشم را با روی او می‌دار جفت»، وقتی شما چشمتان را گذاشتید روی نجم یا مرکز عدم، دارید به خدا نگاه می‌کنید.

«گرد مَنگیزان» یک همانیدگی را نیاور مرکزت شروع کنی به حرف زدن. از این همانیدگی به آن همانیدگی، از این همانیدگی به آن درد، از این درد به آن درد، هم‌اش گم شدن در ذهن و گردوخاک کردن و تاریک کردن و دودآلود کردن.

«گرد مَنگیزان ز راه بحث و گفت» با کسی بحث نکن، با خودت هم بحث نکن. شما می‌خواهی الآن دیگر ایرادهایت را برطرف کنی. مرکز را عدم نگاه‌دار بحث نکن با کسی. نمی‌خواهد کسی را عوض کنی، نمی‌خواهد هم شما بروی ذهنت و بگویی هان! این مسئله را فلانی به وجود آورده.

شما از طریق بحث با خودت، استدلال با خودت نمی‌توانی به جایی برسی چون در ذهن زندانی می‌شوی. برای همین می‌گویند: «زآنکه گردد نجم پنهان، زآن غبار»، اگر شروع کنی بحث و جدل چه با خودت چه با دیگران، نجم، ستاره، مرکز عدم، روزن، خودش را نشان نمی‌دهد. خب آن موقع نور نمی‌آید دیگر. چشم عدم بهتر از زبان پر از لغزش است. یعنی ذهن پر از لغزش است. زبان پر از لغزش یعنی محال است که ما برویم از طریق یک دیدن برحسب همانیدگی، برویم به ذهن آن‌جا گم نشویم چون آن‌جا برویم این همانیدگی عینکش، بعد عینک آن یکی همانیدگی، بعد عینک آن یکی همانیدگی، بعد عینک این درد.

همه‌اش هم به بیرون نگاه می‌کند. ما دنبال کسی هستیم که ببینیم چه کسی این مسائل را ایجاد کرده واقعاً برای ما؟ ما که مسئله ایجاد نمی‌کنیم!

اصلاً کل سیستم تو مسئله‌ساز است، مسئله را خودت ایجاد می‌کنی. و همین‌طور این دو بیت را می‌خوانم که شما بدانید گردوخاک را اگر روزن را باز نگاه‌دارید، زندگی این کار را می‌کند و شما می‌دانید که این ذهن غبارآلود است.

## کار من بی‌علت است و مستقیم هست تقدیرم نه علت، ای سقیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶)

## عادت خود را بگردانم به وقت این غبار از پیش بنشانم به وقت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷)

سقیم: بیمار

«به وقت» یعنی به موقع، مطابق سرعت و زمان قضا و کُن فکان، و شما می‌بینید عجله ما دودساز است. چقدر عجله می‌کنیم به زندگی زنده شویم. این خلاصی و بیداری با سرعتی که زندگی تعیین می‌کند، همین طور که مثلاً یک درخت سیب را می‌کاریم، شما نمی‌توانید که بگویید که من می‌خواهم این در عرض دو ساعت میوه بدهد، باید صبر کنید.

پس خداوند می‌گوید، قضا می‌گوید کار من مطابق علت‌های سبب‌سازی شما صورت نمی‌گیرد. کار من بدون علت و سبب‌سازی ذهن ما و مستقیم است. شما باید روزن را باز کنی خودت را در اختیار من قرار بدهی. دیگر کاری نداشته باش، قضاوت نکن.

و من مطابق تقدیر و قضا و کُن فکان من روی تو کار می‌کنم، نه سبب‌سازی ذهن تو ای بیمار، دارد به ما می‌گوید. هرکسی که در خانه دودناک زندگی می‌کند بیمار است. البته همه ما در آنجا زندگی می‌کنیم. برای همین به هم دیگر کمک می‌کنیم تا رها بشویم. «بیدار شو، خلاص شو» که بیت سوم می‌گوید، ما داریم به خودمان می‌گوییم، به همه می‌گوییم، همه هم تشریک مساعی می‌کنیم.

و زندگی می‌گوید، خداوند می‌گوید عادت خودم را در تو به موقع، عجله نکن، من برمی‌گردانم. یعنی یک مدتی من ذهنی درست کردم، تو نیا دخالت کنی.

توجه کنید که ما با سبب‌سازی ذهن که دخالت می‌کنیم، ما داریم غبار درست می‌کنیم، لغزش ایجاد می‌شود. ما اشتباه داریم می‌کنیم به زبان ساده.

ما مرتب با دخالت با ذهنمان که از طریق سبب‌سازی، آن طور که ما در ذهن می‌بینیم زندگی آن طوری کار نمی‌کند. آن مال بیرون است. شما یک بیزینس باز می‌کنید می‌گویید که این‌ها، پیشرفت مراحل مختلف دارد و این مراحل





را ما باید طی کنیم. ذهن این‌ها را خوب نشان می‌دهد و خوب هم اداره می‌کند و به هدفش می‌رسد. این‌ها هدف‌های مادی هستند.

هدف‌های معنوی یا منظور معنوی یا تبدیل ما این‌طوری نیست. ذهن نمی‌تواند با سبب‌سازی‌اش مؤثر باشد در تبدیل، اما می‌تواند دود کند. یعنی ما در کار خداوند یا قضا که در این‌جا می‌گوید «هست تقدیرم»، می‌گوید تقدیر تو، تقدیر نه این‌که در پیشانی‌ات نوشته، نه، که چه اتفاق می‌افتد به تو، دست من است.

تو باید همکاری کنی، همکاری‌ات هم عدم شتاب است. «این غبار از پیش بنشانم به وقت»، این غباری که تو ایجاد کردی از طریق همانیدگی‌ها و دردهای آن‌ها، به موقع می‌نشانم. چه کسی می‌گوید؟ زندگی می‌گوید. پس ما غبار ایجاد کرده‌ایم. باید ببینیم که چکار بکنیم که غبار ایجاد نکنیم. اجازه بدهید این رباعی را هم بخوانم.

## گر خواب تو را خواجه گرفتار کند من نگذارم کسیت بیدار کند

عشقت چو درخت سیب می‌افشاند  
تا خواب تو را چو برگ طیار کند

(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۷۸۱)

طیار: پروازکننده، چست و چالاک

پس بنابراین می‌گوید که اگر خواب ذهن، تو را گرفتار بکند هیچ من‌ذهنی نمی‌تواند بیدار کند، فقط من باید بیدار کنم. این را چه کسی می‌گوید؟ زندگی می‌گوید، خداوند می‌گوید.

وقتی روزن را باز می‌کنی، فضا را باز می‌کنی، عشق درخت ما را می‌تکاند بعد آن موقع آن اضافات می‌افتد. خواب ما مثل یک برگ طیار می‌پرد می‌رود.

پس ما فهمیدیم که این خواب را زندگی باید معالجه کند، این یک مریضی است که ما نمی‌توانیم با من‌ذهنی این را علاج کنیم. این عشق است که درخت ما را باید تکان بدهد. برای این‌که تکان بدهد، هر لحظه که شما فضا را باز می‌کنید عشق درخت شما را تکان می‌دهد که همانیدگی‌هایت می‌ریزد، خوابتان می‌پرد.

و این سه بیت را قبلاً خوانده‌ایم.



## صورتی از صورتت بیزارکن خفته‌یی هر خفته را بیدارکن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۲)

## آن کلامت می‌رهاند از کلام وآن سقامت می‌جهاند از سقام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۳)

کلام یا کلام.

## پس سقام عشق، جان صحت است رنجهاش حسرت هر راحت است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۴)

بیزارکن و بیدارکن: بیزار کننده و بیدار کننده  
سقام: بیماری

وقتی شما روزن را می‌بینید یک صورتی پیدا می‌کنید، که از صورت بیزار می‌شوید، یعنی از من‌ذهنی بیزار می‌شوید و آن موقع به خواب خداوند می‌روید، به خواب زندگی می‌روید.

دو جور خواب هست، خواب همانندگی، اگر اولین قدم را درست برداریم در این لحظه یعنی فضا را باز کنیم، می‌رویم به خواب خداوند، این هم یک خواب است. این خواب هر خفته‌ی ذهنی را بیدار می‌کند، خواب عشق است. الان گفت که تکان می‌دهد ما را.

پس وقتی روزن را می‌بینیم فضا را باز می‌کنیم، یک صورتی پیدا می‌کنیم که بی‌فرم است و از صورت بیزار است، یعنی از من‌ذهنی بیزار است. ما نباید این عشقمان را به من‌ذهنی ادامه بدهیم.

در ترجیع هست که می‌گوید این یک موقعی مثل شیر و شکر بوده، بعد متوجه شدی که این نه آب و روغن است. وقتی شما ساکن می‌شوید، شما جدا می‌شوید. پس بنابراین وقتی عشق شروع می‌کند به بیان از شما، شما را از کلام ذهن جدا می‌کند. کلام می‌تواند کلام باشد، کلام بخوانید یعنی درد.

پس بنابراین این باز کردن روزن و ظهور پدیده‌ی عشق یا دم‌ایزدی در ما و نیروی شفافبخشی، ما را از دردهای ذهنی رها می‌کند، و این درد عشق که فضا را باز می‌کنیم به آن عمل می‌کنیم، ما را از بیماری من‌ذهنی، «سقام» می‌رهاند.



پس بیماری عشق در واقع جان سلامت است. هر لحظه که فضا را باز می‌کنیم دچار بیماری عشق می‌شویم. ما بیماری عشق باید داشته باشیم و رنج‌های هشیارانه که برای انداختن همانیدگی‌ها می‌کشیم و پیوستن به زندگی می‌کشیم، این حسرت هر راحتی‌ست.

و این سه بیت را هم برایتان بخوانم:

در عجب‌هاش به فکر اندر روید

از عظیمی وز مهابت گم شوید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۸)

چون ز صنّعش ریش و سبّلت گم کند

حد خود داند ز صانع تن زند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۹)

جز که لا اُحصی نگوید او ز جان

کز شمار و حد برون است آن بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۱۰)

مهابت: بزرگی و شکوه، عظمت، هیبت

صنّع: آفرینش، آفریدن

سبّلت: سبیل

صانع: آفریننده

تن زدن: خودداری کردن

لا اُحصی: به شمار در نمی‌آورم

این باز شدنِ روزن اگر شما بخواهید باز کنید نشانه‌هایی دارد، یکی‌اش همین «لا اُحصی» است، یعنی شما مثلاً شکر می‌کنید می‌بینید که واقعاً چقدر ناقص شکر می‌کنید. اگر ببینید که این قدرشناسی و شکر از نعمت‌های زندگی کافی نیست، این‌که ما چجوری ثنا بگوییم، چجوری قدر زندگی را بدانیم، چقدر این زندگی نعمت دارد، اگر این را بدانید که شما چقدر عاجزید در قدرشناسی این‌ها، در این صورت روزن باز شده.

اگر کسی طلب‌کار است و در محدودیت زندگی می‌کند در این صورت روزن باز نشده. وقتی روزن باز می‌شود متوجه می‌شویم که ما داریم حیران می‌شویم. وقتی نیروی شفا بخش زندگی می‌آید می‌بینیم دردهای ما و منفصل شدن از همانیدگی‌ها دارد صورت می‌گیرد. این سه بیتی که خواندم الان،



## صورتی از صورتت بیزارکن خفته‌یی هر خفته را بیدارکن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۲)

## آن کلامت می‌رهاند از کلام وآن سقامت می‌جهاند از سقام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۳)

## پس سقام عشق، جان صحت است رنجهاش حسرت هر راحت است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۴)

این صورتی آمد که از آن من‌ذهنی که می‌پرستیدیم، ما داریم بیزار می‌شویم. متوجه می‌شویم که این من‌ذهنی چقدر کج و کوله است، چه فکرهای غلطی می‌کند، چقدر سطحی است، چقدر بی‌خرد است. و وقتی خودمان را دیدیم و خنده‌مان گرفت به کار خودمان به اعمالمان، به دردهای بیهوده‌مان، ما آن صورت اصلی را داریم به خودمان می‌گیریم. داریم راجع به روزن صحبت می‌کنیم که روزن کی باز می‌شود.

اگر صورتی پیدا کردید که من‌ذهنی را می‌بیند و از آن بیزار است و به خواب عشق رفتید، بعد آن موقع می‌بینید که این بیان ایزدی از شما خفته‌های من‌ذهنی را دارد بیدار می‌کند، شما تعجب می‌کنید. شما یک چیزی می‌گویید مثل این‌که مردم می‌شنوند. قرار نبود بشنوند مردم، چطوری می‌شوند؟

الآن مثلاً پیغام مولانا را شما می‌شنوید! نمی‌گوییم، فقط آن‌هایی که می‌گویند ما هیچی‌مان نیست درحالی‌که در دردهای من‌ذهنی می‌سوزند، زندگی‌شان فلج شده، عیششان شکسته‌گردن شده، می‌گویند هیچی‌مان نیست! انکار می‌کنند، همه‌چیزمان خوب است، اصلاً زندگی این‌طوری می‌شود.

پس شما حیران می‌شوید. حیرانی این است که شما فضا باز کنید، زندگی‌تان جلو چشمانتان درست بشود، روابطتان درست بشود، رفتار مردم با شما دیگر خوش‌آیند بشود دوستانه بشود خصمانه نشود.

خودتان خصمانه نشوید، خودتان مسئله درست نکنید، وقتی مسئله درست می‌کنید متوجه بشوید، وقتی مانع ذهنی می‌سازید متوجه بشوید، وقتی درد می‌آید بالا متوجه می‌شوید که درد می‌آید بالا ولی یک نیرویی دارد این را حل می‌کند و شفا می‌دهد، خب این عجب‌هایش است دیگر!

## در عجب‌هاش به فکر اندر روید از عظیمی وز مهابت گم شوید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۸)

آن موقع شما می‌گویید این من‌ذهنی‌مان شصت سال است هیچ کاری برای من نکرده غیر از مسئله‌سازی، الآن نگاه کن این فضای گشوده‌شده، این روزن، دود را دارد می‌برد، درد را دارد می‌برد، زندگی من را دارد درست می‌کند.

اگر شما ادامه بدهید و من‌ذهنی شما را فریب ندهد و دچار پندار کمال نکند، رسیدم به آن‌جا، اگر بدانید رسیدنی در کار نیست و ادامه بدهید، این فهمیدن درست این است که از عظیمی و عظمت، شکوه و عظمت این شفاهندگی، شما دیگر گم می‌کنید خودتان را، حیران می‌شوید. گم شوید می‌گوید، «از عظیمی وز مهابت گم شوید.»

وقتی من‌ذهنی این‌قدر ناچیز می‌شود، اهمیت به آن نمی‌دهیم «چون ز صنّعش» وقتی آفریدگاری و شفابخشی او را می‌بینیم، ریش و سبیل من‌ذهنی را گم می‌کنیم که می‌گفت من بلام و به حرف من گوش بدهید، بگذارید من درست کنم آقا بلد نیستم، والا بلد نیستم.

وقتی به آن‌جا رسید پس صنّعش را دیده‌اید، می‌بینید شما کاره‌ای نیستید او دارد می‌کند. «حد خود داند» حد خودمان را می‌دانیم و راجع به «صانع» صحبت نمی‌کنیم در ذهنمان، «صانع» یعنی خداوند و راجع به خودمان هم، اصلمان هم صحبت نمی‌کنیم، اصلمان را به حرف نمی‌آوریم، فقط «لا اُحصی» می‌گوییم.

«لا اُحصی» در عمل یعنی شما عاجز می‌شوید از قدرشناسی زندگی و این‌که این‌قدر ذات زندگی کمال‌یافته است و شما مورد لطف زندگی هستید، وقتی می‌بینید که شما را زنده می‌کند و این زندگی و شادی چقدر خوب است، دیگر شما چجوری شکر کنید؟ می‌گویید من چجوری شکر کنم؟

هرکسی نداند چجوری شکر باید بکند، یعنی هرچه شکر می‌کند می‌گوید آقا این که به‌درد نمی‌خورد این شکر، من حالا سپاسگزارم ولی می‌دانم که ناقص سپاسگزارم، پس آن آدم روزن را باز کرده.

«جز که لا اُحصی نگویید او ز جان» یعنی از ته دلش می‌گوید که این بس نیست، این شکر من بس نیست، این ثناگویی من بس نیست، این کار من یا خدمت من، حتی به مردم اگر می‌خواهد بکند کم است، هرچقدر در این راه کوشش می‌کند فکر می‌کند کم است، در راه زندگی.



«کز شمار و حد برون است آن بیان» و هرچقدر هم بزرگ‌تر می‌شود، هیچ‌من‌ذهنی نیست که بگوید بس است، این «لا اُحصی» اندازه ما هم هست که اندازه ما از نهایت بیرون است.

مهابت: بزرگی و شکوه، عظمت. صنَع: آفرینش، آفریدن. سبِلت: سبیل. صانع: آفریننده یا خدا.

تن زدن: خودداری کردن

لا اُحصی: به شمار در نمی‌آورد یعنی نامحدودی، یعنی این کاری که من می‌کنم محدود است در مقابل لطف خداوند، «لا اُحصی» از این جا آمده:

«لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِي.»

«شب معراج خداوند به پیغمبر فرمود: «مرا ثنا بگو» پیغمبر فرمود: «من نتوانم ثنای تو گفتن، انسان که خود ثنای خود گفته‌ای.»»

(حدیث)

می‌گوید شب معراج خداوند به پیغمبر فرمود: «مرا ثنا بگو»، شب معراج هم برای ما همین لحظه است که داریم تبدیل می‌شویم، پیغمبر فرمود: «من نتوانم ثنای تو گفتن، انسان که خود ثنای خود گفته‌ای.»

یعنی تو باید ثنای خودت را خودت بگویی، من نمی‌توانم ثنا بگویم، هرچه بگویم این ناقص است و بهتر است که خودم را در اختیار تو قرار بدهم، تو در من ثنای خودت را بگویی.

یعنی ثنای من این است که به تو زنده بشوم و هرچقدر هم زنده‌تر می‌شوم می‌بینم این باز هم بی‌اندازه است، اندازه نمی‌توانم بگذارم و همین‌طور «لا اُحصی» می‌گوید، این هم حدیث است:

«لَا أُحْصِي ثَنَاءً مَا عَلَيْكَ.»

«نمی‌توانم تو را چنانکه باید بستایم.»

(حدیث)

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇



پس متوجه شدیم که هر موقع به عنوان من ذهنی حس می‌کنیم کم می‌آوریم و در مقابل زندگی حرف زدن این کافی نیست، هی حرف زدن و اقدام برحسب حرف زدن راجع به زندگی فروکش می‌کند.  
یعنی ذهن را دیگر فعال نمی‌کنیم برای کارهای زندگی، زنده شدن، برای این که بی‌نهایت بودن زندگی و بی‌شمار بودن نعمت‌ها را ما متوجه می‌شویم.

## گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار مدتی خاموش خو کن، هوش دار

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۷)

هوش دار یعنی واقعاً تأمل کن، به خودت نگاه کن. گفت و گوی ظاهر مثل دود کردن است، غبار بلند کردن است. مدتی عادت کن که خاموش باشی.  
و امروز خواهیم دید که یکی از راه‌های دود کردن همین حرف زدن است. که الآن به صورت تیر برایتان نوشتیم.

- چگونه دود ایجاد نکنیم:

«پرهیز از فکرهای همانیده»

و خیلی‌ها در تنگنا هستند، اسمش را مولانا گذاشته «حَرَج». در تنگنا و فشار زندگی هستند که به وسیله من ذهنی ایجاد شده.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

## گر تو اشکالی به کلی و حَرَج صبر کن، الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرْجِ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)

حَرَج: تنگی و فشار  
الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرْجِ: صبر کلید در رستگاری و نجات است.

در ابتدا به نظر می‌آید که من ذهنی اگر هم اشکالی در خودش می‌بیند فکر می‌کند با بحث و جدل و سؤال و جواب کردن می‌تواند مسائلش را حل کند.



بنابراین مولانا می‌گوید که من نمی‌توانم مشغول سؤال و جواب‌های ذهن بشوم، چون شما در ذهن هستی، در تنگنا هستی. همانیدن و دردهایش انسان را در اشکال کلی قرار می‌دهد. یعنی کلاً همه‌چیز اشکال دارد و یک حالت تنگنا. همیشه بی‌قرار است و زیر فشار روحی است.

برای همین می‌گوید که اگر من شروع کنم به جواب دادن سوالات ذهنی شما من هم خواهم رفت به ذهن. بنابراین من نمی‌توانم به تشنگان آب بدهم.

کسی که برود به ذهن دیگر نمی‌تواند روزن را باز نگه دارد. برای آب دادن به تشنگان، برای این‌که به یک کسی با کلام همراه با بی‌کلامی، فرستادن انرژی، و ارتعاش به انرژی، و شناسایی زندگی در او، ما بخواهیم انرژی بدهیم، اثر بگذاریم، دیگر مشغول سؤال و جواب ذهنی نباید باشیم.

من از شما تقاضا می‌کنم اگر ابتدای کارتان است از هرگونه سؤال کردنی بپرهیزید. نه این‌که سؤال از من یا کس دیگر می‌کنید می‌گویید که این جواب نمی‌دهد پس نمی‌داند. نه.

سؤال و جواب شما را در ذهن نگه می‌دارد، این پدیده تحول کار ذهنی نیست. سؤال جواب انسان را زندانی ذهن نگه می‌دارد.

برای همین می‌گوید اگر تو اشکالی، «به کلی و حرج» یعنی یک اشکالی داری که تو را در تنگنا نگه داشته و هر طرف نگاه می‌کنی اشکال می‌بینی، من ذهنی یک اشکال بزرگ است با سؤال و جواب نمی‌توانی حل کنی، صبر کن. فضاگشایی کن صبر کن برای این‌که صبر کلید گشایش است. پس شما فضاگشایی کن صبر کن، سؤال نکن.

بعد این سه بیت را می‌آورد که بارها خواندیم. گفتیم یکی از راه‌های این است که شما ذهن را فعال نکنی، پرهیز کنی از اندیشه همانیده. ما می‌توانیم با فضاگشایی پرهیز کنیم از فکرهای همانیده.

پس:

**اِحْتِمَا كُنْ، اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها  
فکر، شیر و گور و، دلها بیشه‌ها**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

**اِحْتِمَاها بر دواها سرور است  
زآنکه خاریدن فزونی گر است**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)



## اِحْتِمَا، اصلِ دوا آمد یقین اِحْتِمَا کن قوهٔ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

اِحْتِمَا: خود را از چیزی نگاه داشتن، پرهیز کردن

یا «اِحْتِمَا کن قوت جانت ببین».

یعنی پرهیز کن، پرهیز کن، از فکرهای همانیده. برای این که فکر همانیده در واقع گورخرِ معنا را می خورد. این لحظه همین که مثلاً ما مقاومت می کنیم، تا مقاومت نکنیم نمی توانیم سؤال کنیم. قبلاً گفت سؤال نکن، اشکال بگیر، اشکال ذهنی بگیر، نه برای خودت نه برای دیگران. می دانی که شما من ذهنی داری همانیدگی داری. مقاومت مثل یک فکری ایجاد می کند که آن فکر گورخرِ زندگی ما را می بلعد. فکر مثل شیر می ماند، شیر گورخر را می درد. هر لحظه زندگی ما به وسیلهٔ شیرِ ذهن و همانیدگی ها بلعیده می شود. در واقع من ذهنی یک ابزاری دارد به نام مقاومت، همین که یک اتفاقی می افتد و ذهن نشان می دهد شما مقاومت می کنید دارید بلعیده می شوید، متوجه نمی شوید. با این فن شما را می بلعد. در ترجیع هم هست که می گوید با صنعتی فن. صنعت یا فن همانیدگی همین است. همانیدگی سبب می شود ما فکر همانیده بکنیم. فکر همانیده همیشه با مقاومت همراه است. چرا؟ ما از آن همانیدگی زندگی می خواهیم، اتفاق طوری باید بیفتد که این همانیدگی زیاد بشود. بعضی موقع همانیدگی زیاد می شود ولی ما هم باز هم زندگی پیدا نمی کنیم. چون زندگی ندارد بدهد. در نتیجه ما بیشتر مقاومت می کنیم. هر چه بیشتر مقاومت می کنیم بلعیده می شویم به وسیلهٔ ذهن، زندگی مان کم تر می شود، خانه تاریک تر می شود. همه اش داریم می خوانیم که چجوری ما تاریکی یا دود ایجاد نکنیم در ذهنمان، دود را کم کنیم. یکی اش پرهیز از فکرهای همانیده است، سؤال کردن است، اشکال گرفتن است، انتقاد کردن است. اصلاح خود انتقاد از خود نیست، فحش دادن به خود نیست، لفظهای بد به کار بردن نیست. فضاگشایی پذیرش کامل خود در این لحظه است.

من ایراد دارم؟ بله، ولی این لحظه می پذیریم که این ایراد را دارم. آن موقع مقاومت صفر می شود، هشیاری نمی رود به ذهن، می ماند برای شما که از آن بتوانید به صورت ناظر استفاده کنید. یادمان باشد همیشه این قضیهٔ فیزیک مدرن، ناظر جنس منظور را تعیین می کند.



اگر شما در این لحظه مقاومتتان صفر بشود و ذهن شما را نبُعد، یا حداقل کم‌تر ببلعد، یک مقدار زیادی هشیاری حضور برایتان می‌ماند که براساس آن می‌توانید ذهنتان را تماشا کنید.

این تماشا کننده هم شما هستید، هم زندگی است، خداوند است و الآن به این ترتیب شما قرین خداوند می‌شوید. قرین شدن با خداوند سبب می‌شود که مرکزها با هم دیگر ارتباط داشته باشند.

«از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او» «خو بدزد دل نهان» یعنی دل ما نهان خو می‌دزدد از قرین. قرین ما خداوند باشد این مرکز ما هی خو می‌دزدد.

پس شما باید احتما کنید از اندیشه‌های همانیده، یک‌جور دیگر گفتنش این است که از مقاومت به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، یاد داشتن این‌که هر موقع من مقاومت می‌کنم دارم می‌روم بلعیده بشوم، یک شیری است آن‌جا که می‌خواهد گورخر معنا را ببلعد، گورخر زندگی را ببلعد.

اگر پرهیز کنید شما آن چیزی که از آن پرهیز می‌کنید شما را نمی‌خورد دیگر. تمام چیزهایی که در بیرون هستند ما با آن‌ها همانیده هستیم ما را دارند می‌خورند. ما را یعنی زندگی‌مان را، آن‌ها می‌خورند.

می‌بینیم ما حول و حوش آن‌ها می‌گردیم و از آن‌ها زندگی می‌خواهیم. ما الآن دیگر این‌قدر عاقل شدیم بفهمیم همانیدگی‌ها زندگی ندارند. این‌ها مراکز مادی هستند که ما به‌عنوان زندگی دور آن‌ها می‌گردیم، آن‌ها باید دور ما برگردند. و موقعی که فضاگشایی می‌کنید آن‌ها تابع شما می‌شوند. توجه می‌کنید؟ شما به‌عنوان هشیاری ناظر اثر می‌گذارید روی ذهن. نه این‌که ذهن اثر می‌گذارد روی شما و شما را می‌بلعد و می‌برد هر کاری که دلش می‌خواهد می‌کند شما را به درد تبدیل می‌کند.

درد چیست؟ درد تبدیل زندگی به رنجش است مثلاً، به ترس است، به اضطراب است، به حسادت است. تبدیل زندگی، آن زندگی را ما می‌توانستیم زندگی کنیم.

این که می‌گوید عیش ما شکسته گردن شده، چجوری شده؟ ما ناآگاهانه گورخر زندگی‌مان را می‌دهیم هر شیر همانیدگی بخورد، خبر هم نداریم. خودمان را هم عاقل می‌دانیم، یک پندار کمال داریم، و یک ناموس هم داریم که صد من آهن است که به‌هیچ‌وجه خم نمی‌شویم و نمی‌گوییم نمی‌دانیم.

مردم را می‌دانم و آبروی تصنعی من ذهنی که صد من آهن وزن دارد، مولانا می‌گوید «صد من حدید»، بدبخت کرده. نه می‌دانند، نه می‌خواهند یاد بگیرند، برای این‌که فکر کنند می‌دانند دیگر.



برای همین می‌گوید که «اِحْتِمَاها بر دواها سرور است». دواها ذهنی هستند. پرهیز دوايِ زندگی را همراه دارد. برای این‌که می‌گوید اگر بروی ذهن، ذهن را فعال کنی، هی سؤال و جواب کن، هی بحث کن، این خاریدنِ سر یک کچل است، هرچه بیش‌تر بخاری، بیش‌تر میل به خارش پیدا می‌کند.

می‌گوید اِحْتِمَا یقیناً اصل دواست، ریشه دواست. یعنی دوايِ شفا دهنده ما از طرف زندگی می‌آید. وقتی نمی‌روی به فکر همانیده، این به صورت حضور ناظر به ذهن نگاه می‌کند و ذهن را مطابق اصول خودش درمی‌آورد و خودش هم مطابق اصول ذهن و همانیدگی درمی‌آید دیگر.

اگر شما به طور روشن بفهمید که زندگی را نباید تبدیل به مسئله کرد، نباید تبدیل به رنجش کرد پس عوامل آن را می‌شناسید، می‌گویید که من از هیچ‌کس هیچ‌چیز نمی‌خواهم، توقع ندارم، بنابراین از هیچ‌کس هم نمی‌رنجم. اگر بدانید که رنجش در واقع و خشم تبدیل زندگی به هیجاناتِ مخرب است که الآن می‌دانید، می‌گویید مگر من دیوانه‌ام، زندگی‌ام را تبدیل به خشم کنم و رنجش کنم؟ خب این‌ها از کجا می‌آید؟ از این‌که من زندگی را از یکی می‌خواهم، توقع دارم و توقعم صفر شد.

از فردا خردمندانه عمل می‌کنید، از هیچ‌کس هیچ‌چیز نمی‌خواهید، یعنی توقعتان را از جهان بیرون صفر می‌کنید، برای این‌که می‌گویید «اِحْتِمَا»، پرهیز من از نخواستن، ریشه دوايِ من است، شفای من است. تو می‌گوید اِحْتِمَا کن، این کار را بکن، قُوهُ جان اصلی‌ات را، جان عدمت را، جان آن‌وری‌ات را ببین.

دوباره:

- چگونه دود ایجاد نکنیم:

«کوشش آگاهانه در خاموش ماندن و رعایت اَنْصِتُوا»

داریم سؤال می‌کنیم جوابش را داریم می‌گوییم، «کوشش آگاهانه و رعایت اَنْصِتُوا». شما آگاهانه می‌توانید حرف زنید، شنونده باشید. این ذهن را به فعالیت درنیارید و بنابراین برای خودتان حتماً این اشعار را من دوباره تکرار می‌کنم، بخوانید و تأمل کنید و مراقبه کنید.

**خاموش که گفت نیز هستی ست**

**باش از پی اَنْصِتُواش الکن**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۳۴)

اَنْصِتُوا: خاموش باشید

الکن: لال



می‌گوید لال باش تا او حرف بزند، خاموش، برای این‌که هر موقع حرف می‌زنید هستی ایجاد می‌کنید. هستی ایجاد کردن یعنی دود کردن. تا آدم همانیده نباشد با چیزی و براساس آن حرف نزنند دود ایجاد نمی‌شود. پس یک راه حتمی کم کردن دود این است که ما حرف نزنیم یا کم‌تر بزنینم.

## چون تو گوش‌ی، او زبان نی جنس تو گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

این ابیات این‌قدر مهم هستند، من تقریباً یک‌درمیان این‌ها را تکرار می‌کنم. ما گوش هستیم، پس لزومی ندارد که زبان با لغزش خودمان را به حرکت در بیاوریم و هستی ایجاد کنیم. ما گوش هستیم، خداوند زبان. ما ساکت می‌شویم او از طریق ما حرف بزند.

## اَنْصِتُوا را گوش کن، خاموش باش چون زبان حق نگشتی، گوش باش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

«اَنْصِتُوا را گوش کن، خاموش باش»، این فرمان خاموش باشید را، ذهن خاموش باشید را بشنو، ذهن را خاموش کن که خانه را دودآلود نکنی و چون زبان حق نگشته‌ای تا حالا، این‌قدر روزن را باز نکرده‌ای، مرکزت را باز نکرده‌ای که عدم بشود و فضا در درون باز بشود که زندگی از طریق تو حرف بزند. «چون زبان حق نگشتی گوش باش».

## پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا تا زبانتان من شوم در گفت و گو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

راجع به چه داریم صحبت می‌کنیم؟ راجع به این‌که چجوری خانه را دودآلود نکنیم. خب این کار گفتم مستلزم این است که شما اقرار کرده باشید پیش خودتان که خانه‌تان دودآلود است. و داریم روش‌هایی را توضیح می‌دهیم که دود دیگر نکنیم.

پس خداوند می‌گوید شما خاموش باشید تا زبانتان من شوم در گفت‌وگو. ای انسان‌ها خاموش باشید، فضا را باز کنید، به من زنده بشوید تا من از طریق شما حرف بزنام، من هم بشنوم.



شما اگر با ذهن‌تان حرف بزنید، با ذهن‌تان هم بشنوید بین شما دعوا خواهد شد، کما این‌که هست دیگر. حتی دو نفر که بسیار نزدیک هستند مثل زن و شوهر با هم نمی‌توانند زندگی کنند، دعوا می‌کنند. چرا؟ برای این‌که خودشان حرف می‌زنند، من‌ذهنی‌شان حرف می‌زند، برای این‌که هر دو در خانه دودناک هستند، برای این‌که اقرار نمی‌کنند که در خانه دودناک هستند، هیچ‌کدام زیر بار نمی‌رود که خانه دودناک هستند و این ایراد دارد، درست نمی‌بینند، خودشان حرف می‌زنند.

هرموقع آدم خودش حرف می‌زند و کمان نیست که خداوند می‌گوید تیر بیندازد، «ما کمان و تیراندازش خداست»، مسئله پیش می‌آید. دائماً دو نفر که با هم زندگی می‌کنند مسئله‌سازی می‌کنند، می‌اندازند گردن آن یکی، درد می‌آفرینند می‌اندازند گردن آن یکی. احتماً نمی‌کنند که خداوند از آن‌ها حرف بزند و بشنود.

وقتی فضا را باز می‌کنید در اطراف حرفی که کسی می‌زند فقط شما نیستید می‌شنوید، یک شنونده دیگری هم هست که کل زندگی را دارد اداره می‌کند. شما بگذارید او بشنود.

خواهید دید چقدر فرق می‌کند رفتار‌تان و فکر‌تان اگر فضا را باز کنید بگذارید او بشنود. خواهید دید که از این جزئیات و تفاوت‌ها و انگیزه دردها و خوشایندها و بدآیندها جدا می‌شوید و چقدر سود مادی می‌برید، حتی مادی می‌برید، حالا معنوی می‌گوییم اگر برای شما مهم نیست، معنوی هم می‌برید. رفتار‌تان درست است، خوشایند می‌شوید، مردم شما را دوست دارند.

## انصتوا بپذیر، تا بر جان تو آید از جانان، جزای انصتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

پس این فرمان خاموش باشید، دود نکنید را بپذیر تا از خداوند پاداش انصتوا که در واقع او حرف می‌زند و دردهایت را شفا می‌دهد، بیدار می‌کند تو را، آزاد می‌کند تو را بگیری.

## این سگان گرانند ز امر انصتوا از سفه، وع کنان بر بدر تو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۶۶)

«این سگان گرانند ز امر انصتوا»، من‌های ذهنی که هستند از فرمان خاموش باشید، دائماً حرف می‌زنند. «از سفه وع کنان بر بدر تو»، من‌ذهنی سفیه است و دائماً «عو عو» می‌کند بر بدر خداوند یا بر بدر انسانی که به بی‌نهایت خدا زنده شده.

## پیش بینا، شد خموشی نفع تو بهر این آمد خطابِ اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲)

مخصوصاً در مورد زندگی بیناست، زندگی بیناست، فضا را باز می‌کنیم، ذهن را خاموش می‌کنیم اثرش را می‌بینیم.

## پیش بینا، شد خموشی نفع تو بهر این آمد خطابِ اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲)

## اَنْصِتُوا یعنی که آبت را به لاغ هین تَلَفِ كَمِ كُنْ که لبْخُشک است باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

لاغ: هزل، شوخی، در این جا به معنی بیهوده است.

اگر شما مسئولیت را قبول کردید، به خودتان نگاه کردید فهمیدید که در خانه تاریک هستید، متوجه خواهید شد که تمام مشکلات زندگی‌تان را خودتان درست کردید و آن هم به این علت که درست نمی‌دیدید و در نتیجه باغ زندگی‌تان که باغ درونتان است، مرکزتان است و باغ بیرونتان است. در بیرون می‌بینید روابطتان خراب است، وضع مالی‌تان خراب است، وضع فکری‌تان خراب است، مقدار زیادی درد دارید که آن‌ها دست از سر شما بر نمی‌دارند، از خیلی‌ها رنجیدید، کینه‌جو هستید باید انتقام بگیرید، نمی‌دانم می‌ترسید، اضطراب دارید، خطبهای زیادی دارید که چرا من این کار را کرده‌ام، این‌ها یعنی این‌که باغتان خشکیده.

پس بنابراین در این لحظه دیگر نباید زندگی‌تان را تلف کنید. آبی که از آن‌ور می‌آید، هشیاری را سرمایه‌گذاری نکن دیگر در دردها، باغت خشکیده.

دوباره:

- چگونه دود ایجاد نکنیم:

«احتیاط از قرین»

چگونه دود ایجاد نکنیم، سؤال است شما ممکن است برسید. احتیاط از قرین. اگر شما قرینی دارید که من ذهنی دارد و هر من ذهنی هم درد دارد، اگر نزدیک بشود به شما، شما ممکن است از کوره در بروید، واکنش نشان بدهید و درد شما فعال بشود. تا می‌توانید خودتان را در معرض قرین خوب قرار بدهید.



قرین خوب همین امروز چندین بار گفتیم، بهترین قرین زندگی یا خداوند است که فضا را که باز می‌کنید خودتان را قرین عشق می‌کنید، که من همان بیت را اول خواندیم گفت من می‌خواهم قرین عشق بشوم، حتی یک لحظه نمی‌خواهم از کنار من برود. برای این کار باید لحظه به لحظه ببینید قرینتان چیست. مولانا گوش می‌کنید یا یک فیلم مثلاً ترسناک دارید نگاه می‌کنید یک من‌ذهنی پُر از درد ساخته. یک من‌ذهنی پُر از درد که فیلم را ساخته دردش را تزریق کرده به آن فیلم و دارد می‌دهد به شما. شما چرا شعر یک بزرگی را نمی‌خوانید؟ پس احتیاط از قرین. پس:

### از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

### می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

این دو بیت را حفظ کنید. هم بدی، هم خوبی از یک مرکز انسان به یک مرکز انسان دیگر می‌رود، لازم نیست حرف بزنید. پس اگر یک قرین بد به شما نزدیک بشود خانه شما را دودناک خواهد کرد. چه بسا شما قرین‌هایی دارید که مرتب خانه شما را دودناک می‌کنند و شما متوجه نیستید. یا شما اگر قرین بدی هستید، زندگی مردم را پُر از دود می‌کنید. ابتدای کار ما این قدر قوی نیستیم که در اطراف هر وضعیتی فضا باز کنیم. پس این‌که می‌گوییم احتیاط کن از قرین، بله؟ درست است.

و همین‌طور شما احتیاط می‌کنید که حواستان را بدهید به یکی دیگر. اگر حواستان را بدهید به یکی دیگر، بخواهید یکی را تغییر بدهید، خانه خودتان دودناک خواهد بود. معنی دار هست؟ اگر حواستان را از روی خودتان بردارید، این لحظه به‌جای فضاگشایی بخواهید قضاوت کنید روی یکی و ایرادهایش را بگویید، بخواهید نصیحت کنید، درست کنید، مطمئن باشید که خالی خواهید شد. خالی شدن یعنی دود ایجاد کردن، یعنی دیگر نمی‌بینید. فضا باز است می‌بینید یکی را دارید خبر و سنی می‌کنید، دیگر نمی‌بینید.

### تا کنی مر غیر را خبر و سنی خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حبر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلند مرتبه

که این را گفتم، یکی را «حَبْر و سَنی» می‌کنی، می‌خواهی دانشمند کنی و بزرگش کنی، به‌نظر شما کوچک است، خودت بدخُو و خالی می‌شوی.

### مردۀ خود را رها کرده‌ست او

#### مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

شما مردۀ خودتان را که زنده کردن خودتان است به زندگی، من ذهنی‌تان را می‌خواهید زنده کنید. دردهایتان را می‌خواهید شفا بدهید، همیشه روی خودتان هستید و با دیگران کاری ندارید. با مردۀ دیگران کاری ندارید.

### مردۀ خود را رها کرده‌ست او

#### مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

این کار را نمی‌خواهیم بکنیم و گرنه خانه دودآلود می‌شود.

### دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری

#### مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

هرکسی که راجع به دیگران دارد الآن فکر می‌کند، که چقدر بد است، من این را بروم دُرست کنم یا ای کاش این درست می‌شد، او به‌جای این‌که به حال خودش گریه کند، به حال دیگران گریه می‌کند. باید بنشینیم به حال خودمان گریه کنیم.

اگر شما ببینید خودتان را که در خانه دودناک هستید، بهتر است دود خودتان را کم کنید. اگر دود خودتان را کم کنید، روزن را باز کنید و این خورشید شما از مرکزتان بیاید بالا مطمئن باشید که نورتان به دیگران هم خواهد افتاد. نگران این نباشید.

ولی قبل از آن دارید هم خانه خودتان را دودناک می‌کنید، هم دیگران را. نصیحت کردن به دیگران یعنی دودناک کردن خانه خود و خانه دیگران. هیچ فایده‌ای ندارد.





- چگونه دود ایجاد نکنیم:

«روزن»

اجازه بدهید راجع به «روزن» یک چند بیت بخوانم. روزن گفتم همان دریچه‌ای است که خانه‌ها در بام داشتند، هم نور می‌افتاد، هم دود می‌رفت بیرون. شما هم باید روزن داشته باشید.

روزن همین فضای گشوده شده است، همین مرکز عدم است. هرچه این فضا بازتر می‌شود، روزن بزرگ‌تر می‌شود و وقتی روزن بزرگ‌تر می‌شود، اختیار امور شما می‌افتد به دست زندگی، به دست عقل کل.

پس شما حواستان را بدهید به روزن، به طوری که مولانا می‌گوید ای خواجه اصل دین، روزن کردن است. یعنی هیچ چیز دیگر نه، فقط روزن را باید باز کنید.

### روزن جانم گشاده‌ست از صفا

می‌رسد بی واسطه نامه خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۲)

نامه و باران و نور از روزنم

می‌فتد در خانه‌ام، از معدنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۳)

### دوزخ ست آن خانه کآن بی روزن است

اصل دین، ای بنده روزن کردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۴)

«اصل دین»، ریشه دین، اساس دین، هسته مرکزی دین، آن چیزی که دین هست باز کردن روزن است. پس می‌گوید که وقتی فضا را باز می‌کنم از جنس نابی می‌شوم، روزن جانم باز می‌شود. «روزن جانم گشاده‌ست از صفا».

صفا یعنی جایی که دیگر همانندگی نیست. وقتی فضا را باز می‌کنید، آن فضای باز شده در مرکزتان که صاف است، آغشته به مادیات نیست، این نابی است، صفا است.

پس پیغام خداوند لحظه به لحظه به من می‌رسد. می‌گوید هم پیغام، هم رحمت ایزدی، هم نور از این روزن به خانه‌ام می‌افتد. پس دارد همانندگی‌های من را علاج می‌کند، دردهایم را شفا می‌دهد.



«می‌فتد در خانه‌ام، از معدنم» یعنی از معدنم، معدن که خداوند است، وقتی روزنم باز است هم پیغام‌های ایزدی، پیغام‌های خرد و هم رحمت او و هم روشنایی او که من می‌توانم بیرون را ببینم، درونم را ببینم، دارد از معدن غیب می‌افتد به خانه‌ام. من می‌بینم الآن با ذهنم.

با ذهنم می‌توانم ببینم که دارد می‌آید. اقدامی می‌کنم؟ می‌خواهم زیاد بشود، کم بشود؟ نه. قضاوت می‌کنم؟ نه. چه هستم؟ حیران. همین‌طوری نگاه می‌کنم که درست بشوم. دخالت کنم، سؤال کنم از بین می‌رود. یعنی من ذهنی دخالت کند تمام می‌شود دیگر، نه نامه می‌آید، نه باران، نه نور.

بعد می‌گوید «دوزخ ست آن خانه کآن بی روزن است» توجه می‌کنید که کسی که خانه پُر از دود زندگی می‌کند و روزنش را باز نکرده، جهنم است. «دوزخ ست آن خانه کآن بی روزن است» پس دوزخ، خانه بی‌روزن است. این‌که می‌گفتم آیا خانه شما دودآلود است؟ یک نگاهی بکنید. روزن را باز کردید؟ دارد می‌گوید «روژن کردن»، ما در باز کردن روزن یک سهمی داریم.

در ابیاتی که خواندیم می‌گفت که «خورشیدِ روشنی»، ما می‌فهمیم که این من ذهنی و هشیاری‌اش، یعنی این چیزهایی را که الآن می‌دانیم و می‌گوییم و سؤال می‌کنیم و بحث می‌کنیم، این‌ها همه بی‌ارزش است، برای این‌که می‌گوید «اصل دین، ای بنده روژن کردن است».

پس ما الآن می‌گوییم روزن ندارم، باید روزن را باز کنم. آیا من ذهنی می‌تواند روزن را باز کند؟ نه، نمی‌تواند باز کند. اولی‌اش، یعنی اولین شرط این است که بگوییم من ذهنی نمی‌تواند باز کند، پس با من ذهنی‌مان اقدام نکنیم. گفت حیران باش، صبر کن، فضا را باز کن، تسلیم شو، بگو نمی‌توانم. او در کار است هر لحظه. روزن گشوده است، ولیکن ما با دود می‌بندیم. ترجیح می‌گوید که «گشادند روزنی»، نمی‌گوید باید بگشایی، روزن گشوده است. برای همین اول خوانده‌ام که چجوری دود نکنیم. خواندیم که اگر شما فکر همانیده نکنید، پرهیز کنید، سؤال و جواب نکنید، ذهن را به‌کار نیندازید، خاموش باشید، این و آن را درست نکنید، نصیحت نکنید این‌ها دود نکردن است. وقتی دود نمی‌کنید، روزن خودش را نشان می‌دهد. وقتی فضا باز می‌کنید، درواقع روزنی که باز است به شما نشان می‌دهد.

ما چکار داریم می‌کنیم؟ ما معمولاً مقاومت می‌کنیم، قضاوت می‌کنیم، چیز آفل را می‌گذاریم مرکزمان، این کار غلط است. شما تشخیص می‌توانید بدهید چیز آفل در مرکز من نباید باشد. برحسب آفلین نباید حرف بزنم، حول محور آفلین نباید بگردم، درد اصل نیست، روزن اصل است.



پس دردهای من که به وسیله من درست شده، به علت این درست شده که من درست نمی‌دیدم. این دید من که با ذهن است، این درست نیست و جاهایی هم که من متوجه نمی‌شوم، بهتر است به مولانا گوش بدهم ببینم او چه می‌گوید. «اصل دین، ای بنده روزن کردن است». بقیه هم دارد:

**تیشه هر بیشه‌یی کم زن، بیا**

**تیشه زن در کندن روزن، هلا**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۵)

**یا نمی‌دانی که نور آفتاب**

**عکس خورشید برون است از حجاب**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۶)

**نور، این دانی که حیوان دید هم**

**پس چه گرمنا بود بر آدمم؟**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۷)

می‌گوید که نور در ذهن تیشه بزنی، انرژی‌ات را صرف تیشه زدن در ذهن و بحث و جدل و این‌ها نکن. شناسایی‌های ذهنی نکن. «هر بیشه‌یی» یعنی بیشه ذهن، بیشه خودت، جنگل خودت و جنگل‌های دیگران. «تیشه زن در کندن روزن، هلا» یعنی آگاه باش تیشه را فقط در کندن روزن خودت به کار ببری. یعنی مرتب فضا را باز کن، همانندگی‌هایت را بشناس، یکی یکی بپنداز. «سجده آمد کندن خشت لُزب»، تسلیم و سجده در واقع کندن یکی از این همانندگی‌ها است.

روزن به ما نشان می‌دهد که تو همانیده هستی، همانندگی را می‌شناسیم، شناسایی مساوی آزادی است، ما می‌اندازیم. و ما می‌دانیم اتفاقات برای خوش‌بخت کردن یا بدبخت کردن ما نمی‌افتند، برای بیداری ما می‌افتند. چجوری بیدار می‌شویم؟ در اطرافش فضاگشایی می‌کنیم، اتفاق این لحظه نشان می‌دهد که با چه همانیده هستیم، چه دردی داریم، برای همین می‌افتد.

بارها گفتیم این اتفاق مهمان است، یک پیغام دارد، پیغامش را نگیریم، برمی‌گردد می‌رود. اتفاق بعدی پیغام دارد، پیغام بیداری دارد، پیغام این‌که دود نکن، روزن را باز کن.



هر اتفاقی در این لحظه به ما می‌گوید دود نکن، روزن را باز کن، پیغام را بگیر. پس شما فضاگشایی کن، قدم را در این لحظه درست بردار. یا نمی‌دانی که می‌گوید نور آفتاب، نور آفتاب در بیرون، ذهن ما را فعال می‌کند. «عکس خورشید برون است از حجاب»، می‌گوید که خورشید برون، خورشید غیبی است، یعنی زندگی است.

می‌گوید این ذهن ما که به نظر می‌آید آفتاب است، یا به وسیله این آفتاب بیرون فعال شده، این انعکاس آن آفتاب غیبی است، یعنی خداوند است، زندگی است. عکس، عکس یعنی انعکاس «خورشید برون است از حجاب»، حجاب یعنی ذهن. یک خورشیدی است بیرون ذهن که این هشیاری جسمی را منعکس کرده. هشیاری جسمی، خورشید نیست.

می‌گوید اگر هشیاری جسمی را نور بدانی، حیوان هم که این را بلد است. مگر حیوان هشیاری جسمی ندارد؟ نمی‌داند علف چیست؟ چجوری بلند می‌شود دنبال علف می‌رود؟ شیر دنبال شکارش می‌رود، این را حیوان هم که می‌داند که. «پس چه کرمنا بود بر آدم؟»، پس چرا این آیه «کرمنا» آمده؟ «کرمنا» یعنی گرامی داشتیم، همین:

«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا.»

«و ما فرزندان آدم را بس گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا بر مرکوب‌ها سوار کردیم و ایشان را از غذاهای پاکیزه‌ها روزی دادیم. و آنان را بر بسیاری از آفریدگان برتری بخشیدیم.»  
(قرآن کریم، سوره اسراء (۱۷)، آیه ۷۰)

که ما فرزندان آدم را بس گرامی داشتیم، خداوند می‌گوید. همان قسمت کرمنايش را گرفته و می‌گوید آنان را در خشکی و در دریا بر مرکوب‌ها سوار کردیم، در خشکی یعنی ذهن. اگر ما فضاگشایی کنیم، ما را سوار فضای گشوده شده می‌کند.

ما هشیاری هستیم، سوار مرکب هشیاری می‌شویم و در دریا هم سوار هستیم، دریا یعنی فضای یکتایی. پس در خشکی و دریا سوار هشیاری کرد ما را خداوند و هر لحظه با فضاگشایی غذاهای نور به ما می‌دهد. ایشان را از غذاهای پاکیزه‌ها روزی دادیم و آنان را بر بسیاری از آفریدگان برتری بخشیدیم.

می‌گوید که اگر که هشیاری جسمی را اصل بگیری و از این «کرمنا» که خداوند ما را گرامی داشته و گفته در انسان من در بی‌نهایت و ابدیت خودم زنده خواهم شد، پس این به کجا می‌رود؟ یعنی هشیاری جسمی کافی نیست، ما باید روزن باز کنیم.



پس این قسمت می‌گفت که باید از تیشه زدن براساس همانندگی‌ها دست برداری، بیای فضاگشایی کنی تا روزن باز بشود، کار تو این است. و گفت که خانه‌ای که فقط براساس هشیاری جسمی می‌گردد و هر لحظه مانع ایجاد می‌کند و مسئله ایجاد می‌کند و دشمن ایجاد می‌کند و درد ایجاد می‌کند، این خود جهنم است.

## دوزخست آن خانه کآن بی روزن است اصل دین، ای بنده روزن کردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۴)

این را هم متوجه شدیم، «کرمنا» را هم متوجه شدیم و راجع به «روزن» اجازه بدهید سه بیت دیگر هم بخوانم.

## خانه‌ای را کیش دریچه‌ست آن طرف دارد از سیران آن یوسف شرف

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۴)

## هین دریچه سوی یوسف باز کن وز شکافش فرجه‌ای آغاز کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۵)

## عشق‌ورزی، آن دریچه کردن است کز جمال دوست، سینه روشن است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۶)

فرجه: تماشا، فضاگشایی

خُب این ابیات باید روی شما اثر بگذارد، اگر بخوانید، اگر زحمت بکشید، وقت بگذارید بخوانید، شما را متقاعد می‌کند به این‌که شما در خانه دودناک زندگی می‌کنید، باید روزن باز کنید و این هشیاری جسمی را روشنی ندانید. یک خورشیدی دیگر هست، این خورشید با سؤال و جواب و اشکال گرفتن، طلوع نمی‌کند. شما آمده‌اید این خورشید از درونتان طلوع بکند، خورشید بیرون و درونتان را روشن می‌کند. بعد متوجه می‌شوید که آن هشیاری قبلی خیلی بد بوده، مضر بوده.

هرچه ما فضا را باز می‌کنیم، متوجه می‌شویم که این هشیاری جسمی چقدر ضررزننده هست، ولی کافی نیست در ذهن بمانیم، بگوییم این چقدر ضررزننده است، باید روزن را باز کنید، نور بیاید، عملاً ببینید.



پس می‌گوید آن خانه‌ای که یک روزنی دارد به آن طرف، از حرکتِ خداوند یا زندگی، خرد کل شرف پیدا می‌کند، بزرگی پیدا می‌کند، خرد پیدا می‌کند، زندگی پیدا می‌کند، شادی پیدا می‌کند. خانه‌ای کیش، خانه‌ای که آن دریچه دارد به آن طرف، دارد از سیران، از حرکت و جنب‌وجوش آن یوسف یعنی خداوند، شرف.

حالا می‌گوید تو «دریچه سوی یوسف باز کن»، یوسف نمادِ خداوند است این‌جا و از شکاف شروع کن به تماشا. عشق‌ورزی، این‌که فضا را باز می‌کنی از جنس او می‌شوی، بسته می‌شود، دور می‌شوی، فضا را باز می‌کنی از جنس او می‌شوی. هر موقع از جنس او می‌شوی عشق‌ورزی می‌کنی، «عشق‌ورزی، آن دریچه کردن است»، پس دریچه را ما با فضاگشایی می‌توانیم باز کنیم. عرض کردم دریچه باز است می‌توانیم ببینیم.

چون ما عادت به فضا‌بندی داریم و دود کردن داریم، دریچه همیشه برای ما بسته است. می‌گوید فعالانه و هشیارانه در پیدا کردن دریچه، روزن، فعالیت کن. «عشق‌ورزی، آن دریچه کردن است»، کز جمال دوست، خداوند، زندگی، سینه ما، مرکز ما روشن است.

## پس هماره روی معشوقه نگر این به دست توست، بشنو ای پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷)

می‌گوید همواره، هر لحظه تو باید به رویِ زندگی یا خداوند نگاه کنی، از طریق فضاگشایی و می‌گوید این دست تو است. برای همین آن نقشه گنج را که گذاشته‌اند اسمش را، اول نشان می‌دهم، می‌گویم اولین قدم را درواقع اولین قدم بقیه زندگی‌ات است.

همیشه یک قدم داریم و آن این لحظه است، این را باید درست برداری. می‌توانیم پرهیز کنیم از فکرِ همانیده یعنی به ذهن رفتن. اگر به ذهن بروی که فکرِ همانیده خواهی کرد. خیلی چیزها را ما می‌توانیم با ذهنمان شناسایی کنیم.

حالمان خراب است، یک دفعه به یادمان می‌افتد که خودمان داریم این کار را می‌کنیم، دود را داریم زیاد می‌کنیم. مرکز ما الآن مادی است، حول محورِ یک همانیده می‌گردیم، یا حول محورِ یک دردی می‌گردیم که خودش را موجه نشان می‌دهد و برای ما توجیه شده که من این رنجش را باید داشته باشم. آخر شما برای چه رنجش را باید با خودتان باید حمل کنید؟ دارد می‌سوزاند درون شما را، بدن شما را خراب می‌کند.



دردهای من‌ذهنی سبب خراب شدن بدن ما می‌شود. برای چه باید این‌ها را حمل کنیم ما و به این‌ها نگاه کنیم؟ به‌جای خداوند به دردم نگاه می‌کنم. کافی نیست که ما باورهای همانیده مذهبی داشته باشیم یا یک سری عبادات کنیم، اعمال مذهبی انجام بدهیم، باید روزن باز کنیم. اصل دین ای خواجه یا ای بنده روزن کردن است. این هم همین را می‌گوید «پس همواره روی معشوقه نگر»، یعنی هر لحظه باید شما روی خداوند را ببینی، نه این‌که بروی ذهن یک کارهایی بکنی که به‌نظر مقبول است. «این به دست توست»، فضاگشایی در دست ماست در این لحظه، ما اختیار داریم، مگر نداریم؟ این‌که گویی «این کنم یا آن کنم»، «این دلیل اختیار است ای صَنَم». «بشنو ای پدر» یعنی تو باید بشنوی این را، هرکسی هستی.

## چراغی است تمییز در سینه روشن رهاند تو را از فریب و دغایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۲۰)

دغا: حيله

تمییز که از طریق مرکز عدم و فضاگشایی به دست شما می‌آید، چراغ ماست و ما را از فریب و حيله‌گری این من‌ذهنی نجات می‌دهد. و این دو بیت:

هر جا خیال شه بود باغ و تماشاگه بود  
در هر مقامی که روم بر عشرتی برمی‌تنم

درها اگر بسته شود زین خانقاه شش‌دري  
آن ماهرو از لامکان سر درکند در روزنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۸۳)

هرجا یعنی در هر مرکزی فضا گشوده باشد، خیال خداوند هست آن‌جا. خیال خداوند یعنی هشیاری او، یعنی هشیاری عدم و آن‌جا باغ و تماشاگاه است، زیباست. و در هر مرحله‌ای از سلوک باشید شما، فرق نمی‌کند، در هر وضعیتی باشید الان دیگر به یک عشرت، به یک زندگی، به یک شادی، به یک حال خوب می‌پردازید.



«در هر مقامی که روم بر عشرتی برمی‌تتم» و اگر از این خانگه شش‌دری یعنی جهان مادی همه درها بسته بشود، به داد من از روزن، خداوند می‌رسد. آن ماهرو یعنی زندگی، خداوند از لامکان سر می‌کند در روزن من. می‌گوید حالت چطور است؟

ولی باید روزن را باز کنم یا نه؟ یک عده‌ای فکر می‌کنند هرچه خشمگین بشوند، برنجند، ناله کنند، شکایت کنند و دائماً در حال واکنش باشند، زندگی رحمشان می‌آید، می‌گویند بروم به این کمک کنم. بدتر می‌شود، چون داری روزن را می‌بندی. شما باید دود این خانه را کم‌تر کنی، خودت ببینی. یادمان باشد شما حال خودتان را آخر سر فقط خودتان درست خواهید کرد، به کمک زندگی.

شما باید روزن را باز کنید، از لامکان خداوند سر درگند به، از آن پنجره از آن روزن یا، حالت چطور است؟ خشم، آن روزن را می‌بندد. رضا روزن را باز می‌کند.

امروز دارد همین وضعیت‌های بد را دارد می‌گوید دیگر. «درها اگر بسته شود» یعنی چه؟ یعنی هر دری روی شما بسته بشود. چرا بسته شده؟ خودت بسته‌ای، ولی یک علاجی داری، روزن را باز کن.

اصل دین، ای خواجه روزن کردن است. و این هم همین را می‌گوید، روزن را باز کن تا خیال شه بیاید، خیال شه به صورت عدم می‌آید. بپذیر، وضعیت فعلیات را بپذیر، با آن نستیز.

بعضی‌ها می‌گویند آقا این چه وضعیتی است آخر؟ اگر خدا بود که این کار را نمی‌کرد. خدا هست، تو به جایش نشسته‌ای با این بی‌عقلیات. آدم به جای خدا بنشیند بعد کارهای خودش را خودش خراب کند، بگوید اگر خدا بود که دیگر این کار نمی‌شد.

با بی‌عقلی یک جنگ بزرگ شروع کند، هزاران نفر بمیرند بعد هم بگویند که اگر خدا بود که این جنگ شروع نمی‌شد. آقا بی‌عقلی توست، مگر خدا گفته بروید جنگ بکنید!

ما بیچارگی‌مان را که نتیجه بی‌عقلی خودمان است و بستن روزن است و خانه دودآلود است و نفهمیدن این که خانه دودآلود است من درست نمی‌بینم، و هر لحظه به خودم ضرر می‌زنم، داریم گردن خدا می‌اندازیم.

می‌گوید ولو این که درها بسته بشود، او آماده است به تو کمک کند.

**هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست  
اگر بیارم، از آن ابر بر سرت بارم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳)





باید تو این لحظه رضا داشته باشی، شکر داشته باشی که یک روزن می‌توانی باز کنی. توجه می‌کنید وقتی ما خانه را دودآلود می‌کنیم و مرکز ما همانیده هست، در آن‌جا یک فکر غلطی هست می‌گوییم «خداوند اگر ما را دوست داشت این همانیدگی‌ها را زیاد می‌کرد».

بابا این همانیدگی‌ها ضرر دارد برای تو. درد هم جزو همانیدگی‌هاست پس درد تو را هم زیاد بکند؟ شما نگاه کنید که اگر با خواسته‌های من‌ذهنی ما خداوند جلو می‌رفت، می‌دانید الآن اصلاً انسان روی زمین نبود! خودش خودش را نابود کرده بود!

شما نگاه کنید ببینید چقدر ما به خودمان ضرر می‌زنیم؟ آخر دیگر ما شخصاً که می‌گوییم عقلمان می‌رسد، ما دیگر چرا ضرر می‌زنیم؟ پس معلوم می‌شود من‌ذهنی روی ما نفوذ کرده و ساده نیست که از شر ضررزنندگی آن ما بیرون بیاییم.

اجازه بدهید بیت‌هایی هم بخوانیم راجع به:

- چگونه دود ایجاد نکنیم:

«طلوع انسان از مرکز خودش به صورت آفتاب».

منظور زندگی یا خداوند این است که ما این‌قدر فضاگشایی کنیم که فضا این‌قدر وسیع‌تر بشود که ما به‌صورت همان هشیاری از مرکزمان مثل خورشید بالا بیاییم، که در ترجیع هم می‌گوید آمد و درآمد خورشید روشنی.

**سیر جسمانه رها کرد او کنون  
می‌رود بی‌چون نهان، در شکل چون**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸۱)

**گفت: روزی می‌شدم مشتاق‌وار  
تا ببینم در بشر انوار یار**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸۲)

**تا ببینم قلزمی در قطره‌یی  
آفتابی درج اندر ذره‌یی**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸۳)

قلزم: در این بیت مطلق دریا منظور است.



پس، البته این از داستان ذوقی هست. می‌گوید این لحظه دیگر وقتی شما این صحبت‌های مولانا را شنیدید «سیر جسمانه» یعنی حرکت در ذهن را رها کردید که از این وضعیت بروم به آن وضعیت. آمدید بیرون و با فضاگشایی، الآن دیگر «بی‌چون» می‌روید، پنهان می‌روید. «می‌رود بی‌چون نهان، در شکلِ چون».

درعین‌حال که ما جسم داریم و از «چون» تشکیل شدیم که چگونه هستیم و چقدر هستیم و این‌ها، آن چگونگی چون قسمت مادی‌مان برای ما مطرح نیست. چون می‌بینیم که وقتی هشیاری ناظر می‌شویم، ناظر جنس یا نظم این «چون» را تعیین می‌کند. «بی‌چون» نظم «چون» را تعیین می‌کند.

پس شما حواستان را نمی‌دهید که حالا براساس این همانندگی ببینم، بروم سوی آن یکی همانندگی، این سیر جسمانه است. یعنی هشیاری جسمی را رها کردم، الآن با هشیاری بی‌فرم در فضای گشوده‌شده نهان در درون این جسمم، دارم می‌روم به سوی خداوند.

گفت که روزی می‌رفتم مشتاق‌وار، پس ما مشتاق‌وار می‌رویم تا در بشر نور خدا را ببینیم. این جسم ما و هم‌هویت‌شدگی‌های ما و اقتضای وضعیت‌ها در ذهن، ما را در ذهن زندانی نمی‌کند.

ما می‌گوییم وضعیت این لحظه شوخی است، فضای گشوده‌شده جدی است و هرچه ما فضا را باز می‌کنیم و زندگی روی ما کار می‌کند، ما داریم می‌رویم با قضا و کُن‌فکان به خداوند زنده بشویم. «تا ببینم در بشر انوارِ یار»، یار در این‌جا خداوند است.

و در بیت سوم می‌گوید تا در یک قطره یک دریا را ببینم.

## تا ببینم قلزمی در قطره‌یی آفتابی درج اندر ذره‌یی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸۳)

پس ما این ذره هستیم منتها یک آفتاب بزرگی در ما نهان است و از این ذره، این آفتاب با باز کردنِ روزن و اجازه دادنِ این‌که زندگی روی ما کار کند، طلوع می‌کند به شرط این‌که سیر جسمانه را شما رها نکنید.

همین‌طور این بیت‌ها را بخوانم:

## آفتابی در یکی ذره نهان ناگهان آن ذره بگشاید دهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۰)

## ذره ذره گردد افلاک و زمین پیش آن خورشید، چون جست از کمین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۱)

## این چنین جانی چه در خورد تن است؟ هین بشو ای تن از این جان هر دو دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲)

کمین: پنهانگاه، کمینگاه

پس یک آفتاب بزرگی در داخل ذره ما پنهان است، در همین ذهن ما. اگر این لحظه قدم را درست برداریم و دود نکنیم، سؤال نکنیم، همه این چیزهایی که گفتیم، آن کارها را نکنیم، پرهیز بکنیم و فضاگشایی کنیم، ناگهان این ذره دهانش را باز می‌کند و آفتاب می‌آید بیرون یعنی ما به صورت آفتاب طلوع می‌کنیم از مرکزمان. یواش یواش داریم به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده می‌شویم کما این‌که در سه بیت قبل داشتیم، می‌گفت: «تا بینم قُلُومِ در قطره‌یی»، تا یک اقیانوس را در یک قطره بینم یعنی در انسان یک فضای بی‌نهایت وسیع وجود دارد. یعنی ما می‌توانیم به بی‌نهایت خداوند زنده بشویم و در عین حال پُر از نور هستیم، پس تشعشع عشق هستیم. این پدیده‌ها پس از این‌که تحول در شما پیدا شد، خودش را نشان می‌دهد. بله، وقتی این خورشید از کمین می‌جهد، کمین یعنی پنهانگاه.

وقتی خورشید ما از داخل ذهن طلوع می‌کند، چون ما با ذهن اسیر نمی‌کنیم هشیاری را، در این صورت می‌گوید افلاک و زمین ذره ذره می‌شود، یعنی ما به بی‌نهایت او زنده می‌شویم. هر چه که در کائنات هست، در ما جا می‌شود. می‌گوید که یک چنین جانی شایسته من ذهنی نیست.

این‌که هر لحظه مقاومت می‌کنیم و من ذهنی ما را می‌بلعد، داریم به من ذهنی می‌گوییم که ای من ذهنی قرار است من به خداوند زنده بشوم، دست از سر من بردار. هر لحظه نَبَلع من را، دود نکن، بگذار من روزن را باز کنم. خب این دانش به شما کمک می‌کند که قدم درستی در این لحظه بردارید.

## ای تن گشته وثاق جان، بس است چند تاند بحر در مشکِ نشست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۳)

وثاق: اتاق، خرگاه



تأند: می‌تواند

یعنی ای ذهنی که اتاق جان شدی، آن هم ما به‌عنوان خداییت، امتداد خدا، رفتیم در یک خانه داریم دود می‌کنیم و از چیزهای این‌جهانی که با آن‌ها همانیده شدیم زندگی می‌خواهیم و حول محور آن‌ها می‌گردیم و چون پیدا نمی‌کنیم، ترس و درد و خشم و این‌ها را ایجاد می‌کنیم.

می‌گوید که ای تنی که اتاق جان شدی، بس است دیگر! یعنی ما باید به خودمان بقبولانیم که این وضعیتی که تا حالا خورشیدمان را محبوس ذهن نگه داشتیم، کافی است. چقدر یک دریا می‌تواند در یک مشک جا بشود!

یعنی چقدر می‌تواند یک بی‌نهایت خورشید ما، که ما خودمان هم آن هستیم در یک جای کوچکی به نام ذهن می‌توانیم اقامت کنیم؟! باید طلوع کنیم بیایم بیرون، برای این کار باید روزن را باز کنیم.

اول باید بپذیریم اتاق، «وثاق»، دودآلود است، باید دود را کم کنیم. امروز بیت‌های خوبی خواندیم اگر شما می‌خواهید دود را کم کنید.

امروز هم گفت این به دست توست ای پدر، نگو خدا بیاید بکند. شما بگذار، آن‌موقع خداوند به تو کمک کند. این چند بیت هم می‌خوانم:

**آفتابی در سخن آمد که خیز  
که بر آمد روز، برجه، کم ستیز**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۱۹)

**تو بگویی: آفتابا کو گواه؟  
گویدت: ای کور از حق دیده خواه**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۰)

**روز روشن، هر که او جوید چراغ  
عین جستن کوریش دارد بلاغ**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۱)

بلاغ: رسانیدن، دلالت کامل



می‌گوید آفتاب آمده، خداوند آمده به ما می‌گوید بلند شو من می‌خواهم از مرکز طلوع کنم. تو به او می‌گویی که دلیلت کو؟ استدلال ذهنی کن، به سؤال من جواب بده. او هم می‌گوید که از خداوند تو چشمِ عدم بخواه. چشم کور را بگذار کنار که نمی‌بیند، چشم من ذهنی را.

آفتابی با شما دارد صحبت می‌کند، خداوند با شما صحبت می‌کند که روز آمده، شب نیست دیگر. بیدار شو از همان‌دگی‌ها، بلند شو، «برجه». نه نمی‌گوید بلند شو، می‌گوید برجه، یک دفعه بپر، این قدر ستیزه نکن.

هر لحظه که مقاومت می‌کنی، ذهنت من را می‌بلعد. دیگر رفتی در ذهن، فهمیدی که به زندگی نمی‌توانی برسی. تو حرف نزن. در جلسه قبل می‌گفت تو هیچ چیزی نگو، اگر می‌گویی فقط شکر کن. این خیلی چیز جالبی است این. مولانا می‌گوید حرف نزن، اصلاً حرف نزن، اگر هم می‌خواهی بزنی فقط شکر کن، خیلی جالب است. شرایط را دارد به ما می‌گوید. شما ببینید از این مسیر چقدر فاصله دارید؟

تو بگویی ای خداوند، که می‌گوید، شما می‌گویید مَشیت من و قانون من ایجاب می‌کند که از درونِ تو طبق آن «کَرَمًا» من باید طلوع کنم، خب یک دلیل ذهنی به ما بده، ما باور نمی‌کنیم.

می‌گوید دلیل ذهنی به درد نمی‌خورد، از خداوند چشمِ عدم بخواه. روز روشن است، هرکسی در روز روشن دنبال چراغ بگردد، همین گشتن که تو دنبال چراغِ ذهن می‌گردی، الان روز است، یعنی برای خداوند روز است یعنی الان روز است، ما رفتیم در ذهن ماندیم.

یعنی زمانِ ماندن در ذهن برای هرکسی در نه‌سالگی، هشت‌سالگی، ده‌سالگی تمام می‌شود، بعدش روز می‌شود یعنی باید از ذهن بیاید بیرون.

از نظر من که خداوند هستم، می‌گوید روز است، تو رفتی در شب ماندی و دنبال چراغ می‌گردی، و این چراغش، پُر از دود را هم که مالِ ذهن است، پر از درد است گرفتی دستت، تازه سؤال هم می‌کنی.

من باید در دردهای تو بیایم تو را متقاعد کنم؟ خب تو چرا از خداوند چشمِ عدم نمی‌خواهی؟ برای این که جُستن به وسیله چراغ در روز که ظهر است، آفتاب هست و کسی هم چراغ دستش گرفته، این چراغ اصلاً نور ندارد در مقابل آن. یعنی کور است دیگر، این نمی‌بیند آفتاب را.

این آفتاب ما می‌خواهد بیاید بالا و این دردها هم که می‌کشیم برای این که مقاومت می‌کنیم، نمی‌خواهیم بگذاریم بیاید بالا. بعد می‌گوید:

ور نمی بینی، گمانی برده‌ای  
که صباح‌ست و، تو اندر پرده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۲)

کوری خود را مکن زین گفت، فاش  
خامش و، در انتظارِ فضل باش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۳)

در میانِ روز گفتن: روز کو؟  
خویش رسوا کردن است ای روزجو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۴)

روزجو یعنی در ذهن، روز جست‌وجو می‌کند، و اگر واقعاً کسی از خواب ذهن بیدار نشده و روز را نمی‌بیند ولی گمان برده، از مولانا شنیده، از گنج حضور شنیده که صبح است، روز است و ما پشت پرده همانندگی هستیم یعنی از طریق همانندگی‌ها می‌بینیم که شب می‌بینیم، عقل همانندگی‌ها را داریم، حرف زن، برای این که تو حرف می‌زنی، معلوم می‌شود تو کور هستی. خاموش باش.

باز هم ببینید رسیدیم به خاموش شدن ذهن. در انتظار فضل خدا باش. فضا را باز کن. در انتظار فضل باش. فضل یعنی بخشش و خرد ایزدی.

یک کسی در میان روز، ظهر ساعت ۱۲ بگوید روز کو؟ خب دارد خودش را رسوا می‌کند.

صبر و خاموشی جذوبِ رحمت است  
وین نشان جُستن، نشانِ علت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)

أَنْصِتُوا بِظِئْرٍ، تا بر جان تو  
آید از جانان، جزای أَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

گر نخواهی نکس، پیش این طبیب  
بر زمین زن زرّ و سرّ را ای لیب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۷)

جذب: بسیار جذب کننده  
نکس: عود کردن بیماری  
لبیب: خردمند، عاقل

این، توجه کنید. ابتدا آفتاب بود. داریم راجع به آفتاب صحبت می‌کنیم الان. گفت آفتاب آمده به ما می‌گوید برخیز، برجه. ما هم می‌گوییم که یک سؤالاتی دارم، شما حالا فعلاً آن سؤالات را جواب بدهید.

آقا سؤال نکن. به جای سؤال کردن از خداوند چشم بخواه. چشم هم چشم عدم است. روزن را باز کن. فضا را باز کن. بپذیر، تسلیم شو. مرکزت را عدم کن. عدم نگه دار مرکز را. دود کم کن، کم حرف بزن.

بین داری صبر و خاموشی، صبر و خاموشی جذب‌کننده شدید رحمت الهی است. سکوت و صبر. سؤال نکردن، اشکال نگرفتن، پذیرش خود. پیغام وضعیت‌ها را گرفتن.

این‌که دنبال نشان می‌گردیم، گفت زندگی را به نشان دریاور. قدم را به نشان دریاور، همان اولین بی‌تی است که می‌خوانیم بعد از نقشه گنج.

«وین نشان جستن» نشان بیماری است. تو بیا خاموشی را بپذیر. فرمان «آنصتوا» را بپذیر. آنصتوا یعنی تو یک کتابی هستی، من باید بخوانم. خاموش باش تا من تو را بخوانم. خداوند می‌گوید، خاموش باش من بخوانم. با ذهنت نخوان کتاب خودت را.

## آنصتوا بپذیر، تا بر جان تو آید از جانان، جزای آنصتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

تو خاموش باش تا پاداش ساکت بودن را بگیری. اگر نمی‌خواهی بیماری برگردد، نکس: برگشت بیماری، می‌بینید بیماری برمی‌گردد. ما فضا را باز می‌کنیم ردوا لعادوا می‌شویم. دوباره فضا را می‌بندیم می‌رویم به ذهن.

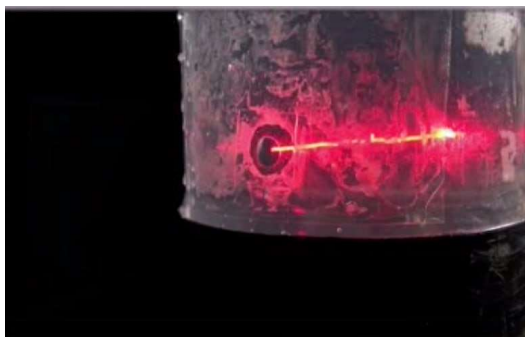
کسانی هستند که دو سال می‌بینید به گنج حضور به اصطلاح گوش می‌دهند، بعداً قبل از این‌که کار به اتمام برسد، غرور «می‌دانم» می‌گیرندشان، می‌گذارند کنار. دوباره بیماری برمی‌گردد.

می‌خواهی اگر بیماری برنگردد پیش این طبیب یعنی خداوند، تمام همانیدگی‌ها که زر تو هستند و تمام عقل من ذهنی را واژگون کن، بریز. بر زمین زن، بگو این‌ها به‌درد نمی‌خورند.

این فکرهای من که براساس دردها و همانیدگی‌ها می‌کنم، هی دارم صحبت می‌کنم فلانی، فلان حرف را زده، من رنجیدم و من باید فلان کار را بکنم. من هم می‌روم آبرویش را می‌برم. همه این‌گفت‌وگوها که براساس آبروست،

دانش ذهن است، همانندگی هاست، ضرر زده به من. همانندگی ام کم شده من هم باید بروم ضرر بزنم. اینها همه افسانه من ذهنی است، اینها را بر زمین بزن.

جذب یعنی بسیار جذب کننده، نكس: عود کردن بیماری، لیبیب یعنی خردمند.



(شکل ب)



(شکل الف)

(شکل الف) خب، هفته قبل یک فیلمی به شما نشان دادم و طبق آن گفتم که اگر نور لیزر را بتابانی از طریق یک سوراخی که در بطری ایجاد می‌کنیم به طوری که نور و مایع به طور هم‌زمان از بطری خارج بشوند، نور محبوس آب می‌شود، مثلاً در این مورد آب است.

و (شکل ب) اگر در بطری بسته بشود، روی خودش منعکس می‌شود و بنابراین مایعی نیست که زندانی‌اش بشود. گفتیم این دوتا حالت شبیه حضور و رفتن هشیاری به ذهن است، یعنی وقتی هشیاری وارد ذهن می‌شود وقتی ذهن جریان دارد، هشیاری می‌رود نظم ذهن را می‌گیرد، عقل ذهن را می‌گیرد، محبوس آن می‌شود. و وقتی شما ناظر هستید و می‌کشید عقب، نمی‌گذارید هشیاری برود به ذهن، پس ذهن را فعال نمی‌کنید حرف نمی‌زنید، هشیاری روی خودش منعکس می‌شود و شما قائم بالذات می‌شویم.

چند لحظه به من اجازه بدهید. دنباله این مطلب را در قسمت سوم ادامه می‌دهیم.

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇





**(شکل الف)** شکلی که می‌بینید در واقع محبوس شدن نور لیزر را در آب نشان می‌دهد. وقتی نور و آب از یک سوراخی دارند با هم خارج می‌شوند، نور نمی‌تواند مستقیم برود و در نتیجه محبوس مایع می‌شود و می‌بینید. ولی اگر آن مایع قطع بشود، می‌شود این شکل **(شکل ب)** می‌بینید که نور دیگر نمی‌رود بیرون و روی خودش منعکس می‌شود. در ذهن ما هم چون پدیده‌ای رخ می‌دهد.

اگر شما فرمان «آنصتوا» یا خاموش باشید را رعایت کنید، یعنی ذهن خاموش بشود، نور زندگی یا نور خودتان، اصل خودتان، می‌تواند روی خودش قائم بشود. و این همین حضور ناظر است.

برای همین همه عواملی که در جریان فکر و پریدن از فکری به فکر دیگر بود را امروز ما ذکر کردیم.

اگر شما بتوانید ذهنتان را خاموش بکنید و به خودتان بقبولانید که این پدیده فکر همانیده بعد از فکر همانیده فایده ندارد، من باید از ذهن بپریم بیرون، برای همین بود که می‌گفت مولانا در شعر که عیش تو به خاطر فکر شکسته‌گردن شده، آن موقع زندگی در شما می‌تواند روی خودش قائم بشود، شما قائم به ذات می‌شوید.

اما آزمایش قبل را یک دختر خانمی که همان اسمشان هدیه باشد، انجام دادند به ما فرستادند و من می‌خواهم آزمایش ایشان را ببینید. توضیح را از زبان یک دختر خانم شانزده‌ساله بشنوید که چقدر زیبا توضیح می‌دهند و موضوع را درک کرده‌اند.

من مطمئنم که این پدیده حضور و قائم به ذات بودن که در این آزمایش هم نشان داده می‌شود در ایشان زنده خواهد شد.

فیلم ایشان را می‌گذارم شما ببینید و توضیحات ایشان را بشنوید بعد برنامه را ادامه می‌دهیم.

### خانم هدیه:

با سلام خدمت آقای شهبازی عزیزم و دوستانم در برنامه گنج حضور. هدیه هستم از شیراز، می‌خواستم فیلمی که آقای شهبازی عزیز در برنامه ۹۳۰ برای ما گذاشتند همراه با توضیحاتی انجام دهم.

همان‌طور که می‌بینید درون بطری آب کردم و یک طرف آن را سوراخ کردم و در سوراخ را پوشاندم. خب، وقتی که آب از بطری به بیرون نمی‌ریزد نور لیزر را می‌تابانم. نور به‌طور مستقیم روی خودش منعکس می‌شود و به بیرون می‌رود.

ولی حالا در جریان آب، نور لیزر را می‌تابانم. همان‌طور که می‌بینید نور با آب خمیده می‌شود و به ظرف می‌ریزد اما ما تصور می‌کردیم که نور به‌طور مستقیم از بطری به بیرون رود.



این آب من‌ذهنی ما هست و این نور هشیاری ما هست که وقتی هشیاری‌مان وارد من‌ذهنی می‌شود با آن خمیده می‌شود و اسیر من‌ذهنی می‌شود و من‌ذهنی هرجایی که برود، نور یا همان هشیاری ما را با خودش می‌برد. جریان آب مثل جریان این است که ما فکر پشت فکر می‌کنیم.

وقتی که جریان آب قطع می‌شود نور لیزر را به سوراخ می‌تابانم. نور لیزر دوباره روی خودش منعکس می‌شود. ما وقتی که داخل زندگی‌مان درد داریم، رنج داریم و مریض هستیم به‌خاطر این است که هشیاری‌مان در جریان این ذهن و فکر گرفتار شده‌است.

ولی وقتی که بیاییم جریان این ذهن را قطع کنیم هشیاری‌مان دوباره روی خودش منعکس می‌شود. به همین دلیل مولانا می‌فرماید: «ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو، پیشانه شو» یعنی به ذهنت نرو.

پس ما باید این فکر پشت فکرها را، به چیزهای مادی همانیده شده را، ما باید چیزهای مادی را در زندگی‌مان داشته باشیم اما به آن‌ها نچسبیم و به آن‌ها همانیده نشویم.

این مسئله‌هایی که در زندگی‌مان به‌وجود می‌آوریم را، به گذشته و آینده رفتن را، ما نباید حسرت گذشته را بخوریم و حواسمان را روی دیگران قرار بدهیم. ما وقتی که حواسمان را به‌روی دیگران قرار می‌دهیم از این هشیاری‌مان غافل می‌شویم که اسیر من‌ذهنی شده‌است.

پس باید یاد بگیریم دیگر دیگران را رها کنیم، این هشیاری‌مان را نجات بدهیم، هشیاری‌مان باید روی خودش منعکس بشود. این‌ها همه‌اش جریان آب هست که هشیاری‌مان را اسیر کرده‌است. باید این جریان قطع بشود. ما باید پوسته من‌ذهنی‌مان را تغییر بدهیم.

ما اگر بیاییم مقاومت کنیم، در برابر اتفاق این لحظه شکایت کنیم فضا را ببندیم، خدایا چرا این اتفاق را انداختی و این‌ها، می‌شود همین جریان آب، که هشیاری‌مان گرفتار است.

ولی وقتی بیاییم خدا را عدم قرار بدهیم، نه با زبان بگوییم خدایا من تو را در مرکز قرار می‌دهم، بلکه از ته قلب و در برابر اتفاق این لحظه فضا را باز کنیم، فضا را باز کنیم، این فکرها لطیف و نرم می‌شوند، دیگر من‌ذهنی‌مان فعال نیست، ساده است. این خود ما هستیم که خلاق هستیم و جور دیگر این ذهن را می‌سازیم. ما به ذات اصلی‌مان یعنی همان خدا زنده می‌شویم.

پس باید «آنصیتوا» را رعایت کنیم. آنصیتوا یعنی حرف نزن، ساکت باش، سخن نگو. ما آنصیتوا را رعایت نمی‌کنیم، برای این‌که تشنه تأیید و توجه دیگران هستیم و دوست داریم که دیگران ما را تأیید کنند و ما بگوییم من از آن

خوشگل تر هستیم، من از آن بهتر هستیم. همه اش تر! تر! صفت تر را همه اش به کار می‌بریم. برای این که آنصِتوا را رعایت نمی‌کنیم، باید آنصِتوا را رعایت کنیم.

## چون تو گوشی، او زبان نی جنس تو گوش‌ها را حق بفرمود: آنصِتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

یعنی ما گوش هستیم و خدا زبان است. وقتی که نور روی خودش منعکس بود حالت آنصِتوا بود، ولی وقتی که نور با جریان آب به ظرف می‌ریخت حالتی است که ما سخن می‌گوییم، شکایت می‌کنیم. پس باید ساکت باشیم تا خدا از طریق ما حرف بزند.

## آنصِتوا بپذیر، تا بر جان تو آید از جانان، جزای آنصِتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

یعنی این فرمان که همان «آنصِتوا» هست را بپذیر تا خدا به ما پاداش بدهد. خدا به ما پاداش بدهد یعنی چه؟ یعنی خودش از طریق ما حرف بزند.

ما می‌آییم با عقل من‌ذهنی‌مان زندگی را می‌کنیم پُر از سبب‌سازی، پُر از فکر پشت فکر و درون زندگی مسئله می‌سازیم و می‌خواهیم این مسئله را با همین عقل حل کنیم.

و وقتی می‌خواهیم یک مسئله را حل کنیم، پنج‌تای دیگر به وجود می‌آید. پس ما باید ساکت باشیم تا به جنس اصلی‌مان یعنی خداوند زنده شویم. خداوند خودش کمکمان می‌کند مسئله‌ها را حل می‌کند.

والسلام خدانگهدار.

خب فیلم خانم هدیه را دیدید و توجه می‌کنیم که اگر انسان چاره‌ای برای این می‌دانش بکند، فوراً می‌تواند تبدیل را در خودش ببیند.

این می‌دانه و تعصب و ناموس صد من حدید، صد من آهن است، چسبیده به می‌دانه، نمی‌گذارد که آدم‌های سن بالا توجه کنند به حرف مولانا و این یک مانع بزرگی است.



یعنی می‌دانم و آبروی می‌دانم و خم نشدن و قبول نکردن این‌که من یک عمر است با عقل من‌ذهنی برای خودم مسئله و مانع و دشمن و درد درست می‌کنم، به اصطلاح فهمیده نمی‌شود، دانسته نمی‌شود.

ولی بچه‌هایی که حوالی ده، دوازده سال دارند فوراً پیغام مولانا را متوجه می‌شوند. فوراً متوجه حضور در خودشان می‌شوند.

بزرگ‌ترها وقتی می‌بینند جوانانی حوالی چهارده، پانزده، شانزده‌ساله که اوج سرکشی‌شان است، دارند نرم می‌شوند و مسئولیت قبول می‌کنند، مهربان‌تر می‌شوند، آن سرکشی من‌ذهنی فروکش می‌کند، باید پی ببرند که حقیقتاً یک حضوری وجود دارد، یک خورشیدی وجود دارد، یک منظوری هست از آفریده شدن ما و ما به‌خاطر تعصب و می‌دانم زیر بار نمی‌رویم.

اجازه بدهید سریع این شکل‌ها را که من خدمت شما معمولاً توضیح می‌دهم، توضیح بدهم. من پیشنهاد می‌کنم که شما حتماً این شکل‌ها را با شعرهایی که در هر غزل می‌آید بررسی کنید و مراقبه کنید و تأمل کنید.

درواقع خلاصه عرفان است. یعنی کل آن چیزی که من در چهار، پنج ساعت می‌خواهم بگویم، در همین چند دقیقه با این شکل‌ها می‌گویم. منتها چون «می‌دانم» نمی‌گذارد نفوذ کند پیغام مولانا، مجبور می‌شویم که تعداد ابیات خیلی زیادی بخوانیم بلکه یکی کارگر بیفتد.

ولی پدیده‌ای که یا تجربه‌ای که خودش را نشان داده‌است در این بیست و چند سال، بیست و دو سال است الآن من دارم این کار را می‌کنم این است که جوانان مخصوصاً زیر بیست سال، خیلی سریع مطلب را می‌گیرند و چون «می‌دانم» ضعیفی دارند جذب می‌کنند و زنده می‌شوند.

شاید ما بزرگ‌ترها برعکس من‌ذهنی که می‌گوییم ما می‌دانیم، بچه‌ها هیچ‌چیزی نمی‌دانند، توجه کنیم که این شخص چجوری شد که این قدر نرم شد و خردمند شد؟

این‌که نباید طبق پیش‌بینی ما یک آدم هجده‌ساله مثلاً خردمند باشد، حرف‌های خردمندانه بزند. اگر دیدیم می‌زند دیگر می‌فهمیم که من‌ذهنی ما متوجه نمی‌شود.

آن عقلی که ما داریم کار نمی‌کند. به‌علاوه داستان زندگی‌مان را هم می‌توانیم مرور کنیم هر لحظه که آیا این عقل من‌ذهنی ما واقعاً برای ما درست کار کرده یا برای ما دردسر ایجاد کرده‌است؟



شکل ۴ (مثلث تغییر با مرکز عدم)



شکل ۳ (مثلث تغییر با مرکز همانیده)



شکل ۶ (مثلث واهمانش)



شکل ۵ (مثلث همانش)



شکل ۸ (مثلث ستایش با مرکز عدم)



شکل ۷ (مثلث ستایش با مرکز همانیدگی‌ها)



شکل ۱۰ (حقیقت وجودی انسان)



شکل ۹ (افسانه من ذهنی)



شکل ۱۲ (مثلث بلوغ معنوی)



شکل ۱۱ (مثلث عدم بلوغ معنوی)



شکل ۱۴ (شش محور اساسی زندگی با حقیقت وجودی انسان)



شکل ۱۳ (شش محور اساسی زندگی با افسانه من‌ذهنی)

اما همین‌طور که می‌بینید [شکل ۴] (مثلث تغییر با مرکز عدم) و صحبت‌های امروز تأیید می‌کند، تعهد و هماهنگی به مرکز عدم، کلید کار است که روزن را باز می‌کند. روزن را باز نگه می‌دارد تا دود از این‌جا برود بیرون.

دود را تغییر فکرهای ما براساس همانندگی‌ها [شکل ۳] (مثلث تغییر با مرکز همانیده) و دردها ایجاد می‌کنند. مرکز را عدم می‌کنیم و متعهد می‌شویم به مرکز عدم و اگر دیدیم که مرکزمان از عدم خارج شد دوباره با فضاگشایی عدم می‌کنیم.

این کار را مدت‌ها ادامه می‌دهیم. دو، سه سال باید ادامه بدهیم و در روز تا آنجایی که مقدور است تکرار بکنیم. اگر دیدیم مرکز عدم رفت دوباره با فضاگشایی مرکز عدم را بیاوریم و روزن را باز کنیم.

مرکز عدم همین روزن است که در این دو بیت هم که هست «زین دودناک خانه گشادند روزنی» این دودناک‌خانه است، روزن باز شد، دود رفت. «آمد خورشید روشنی» هرچه این فضا بازتر می‌شود، خورشید روشنی که غیر از

آن به اصطلاح هشیاری جسمی بود که ما فکر می‌کردیم خورشید است، یک خورشید دیگری خودش را به ما نشان می‌دهد و گفت «این خانه چیست؟ سینه» سینه همانیده همین خانه دودناک است و دودها هم فکرهای همانیده هستند.

و از این اندیشه‌های همانیده، عیش انسان‌ها منقص می‌شود، تیره می‌شود، پس متوجه شدید.

اما شما نگاه کنید [شکل ۵ (مثلث همانش)] که این‌جا آغاز خانه دودناک است. آمدن همانیدگی‌ها به مرکز سبب می‌شود که ما هشیاری جسمی پیدا کنیم برویم به زمان مجازی. پس چیز آفل، گذرا، که آفل یعنی چیزی که از بین می‌رود به‌زودی، در زمان است.

پس وقتی چیزی که در زمان است با زمان تغییر می‌کند می‌آید به مرکز ما به‌جای عدم، [شکل ۶ (مثلث واهمانش)] درست است؟ ما هم جسمی می‌سازیم از رفتن از فکری به فکری دیگر که در زمان است.

ما یک من‌ذهنی درست می‌کنیم که با زمان تغییر می‌کند، درحالتی که اصل ما که عدم است، الآن خودش را به ما نشان نمی‌دهد، یک چیز جاودانه است، پایا است، عوض نمی‌شود.

در این حالت [شکل ۵ (مثلث همانش)] که مرکز ما همانیده می‌شود متوجه می‌شویم که ما به‌وسیله ذهنمان قضاوت می‌کنیم و با وضعیت‌ها کار داریم.

وقتی با وضعیت‌ها کار داریم یعنی داریم مقاومت می‌کنیم. یعنی وضعیت را نمی‌گذاریم راحت بگذرد، از کنارش رد نمی‌شویم، از آن چیزی می‌خواهیم.

وقتی چیزی می‌خواهیم که به‌نظر ما آن خوشبختی است، یا زندگی است، یا هرچیزی، شادی است، در این صورت این مقاومت نامیده می‌شود و با مقاومت، ما به‌وسیله ذهن بلعیده می‌شویم. این کار در هر لحظه صورت می‌گیرد، در واقع به این ترتیب ما خانه دودناک را می‌سازیم و این کار را ادامه بدهیم، دود زیادتر می‌شود. پس هرچه مقاومت بیشتر، قضاوت بیشتر و چیزهای آفل در مرکز ما بیشتر، دود هم بیشتر.

مولانا می‌گوید که تو متوجه باش که خداوند روزن باز کرده، [شکل ۳ (مثلث تغییر با مرکز همانیده)] این روزن را باز کن، امروز گفت: «به دست توست ای پدر».

وقتی روزن را باز می‌کنیم یعنی با فضاگشایی مرکز را عدم می‌کنیم، متوجه می‌شویم که ما پی می‌بریم به قانون مزرعه، صبر، که یک نیروی دیگری دارد کار می‌کند، نه نیروی من‌ذهنی ما و متوجه می‌شویم که من‌ذهنی با سبب‌سازی کار می‌کند. سبب‌سازی هم یک وضعیتی ایجاب می‌کند که به یک وضعیت دیگر برسیم.



سبب‌سازی ذهن یعنی همین دیگر. این شکل [شکل ۵ (مثلث همانش)] نشان می‌دهد که وقتی همانیدگی‌ها در مرکز ما هستند ما برحسب هشیاری جسمی و همانیدگی‌ها فکر می‌کنیم.

و این سبب‌سازی ذهن است. وقتی مرکز را باز می‌کنیم [شکل ۶ (مثلث واهمانش)] تجربه می‌کنیم که سبب‌سازی از بین رفت، یک نیروی دیگری که نیروی زندگی است کار می‌کند و آن سرعتش بستگی به «قضا و کُن فکان» دارد، او می‌گوید بشو و می‌شود. دست من ذهنی ما نیست بنابراین عجله هم نمی‌کنیم.

و برای این‌که می‌توانیم یک روزنی پیدا کنیم و این روزن باز شده، شکر می‌کنیم. شکر به‌خاطر روزن می‌کنیم نه به‌خاطر این‌که خداوند به ما همانیدگی‌ها را داده‌است.

مردم هر موقع همانیدگی‌هایشان زیادتر می‌شود با من ذهنی‌شان شکر می‌کنند. این شکر نیست.

پس متوجه می‌شویم که این مرکز عدم و روزن و نیروی جدید که قبلاً نبود که الآن عقلش را از زندگی می‌گیرد، حس امنیتش را از زندگی می‌گیرد، هدایتش را و قدرتش را از زندگی می‌گیرد، این نیرو و این روشنایی با روشنایی قبلی فرق دارد که در این‌جا اسمش را گذاشته خورشیدِ روشنی.

«شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی» شما باید این خورشیدِ روشنی را بیاورید به زندگی‌تان و این نیرو می‌بینیم که علاقه‌ای ندارد دوباره همانیده بشود با جهان، چون خودش به‌تنهایی کافی است.

همین‌طور که بارها خواندیم خدا برای ما کافی است. این را به‌صورت مرکز عدم به ما نشان می‌دهد. بعد آن موقع متوجه می‌شویم که ما آمدیم به این لحظه و از زمان مجازی که این شکل [شکل ۵ (مثلث همانش)] نشان می‌دهد خارج شدیم، آمدیم به این لحظه [شکل ۶ (مثلث واهمانش)] زمان اصلی است.

و در این لحظه حواسمان به خودمان است و قدم اول را درست برمی‌داریم یعنی مرکز را عدم می‌کنیم به این ترتیب جلو می‌رویم.

می‌بینیم که هر لحظه وضعیت ما با عذرخواهی همراه است. یعنی ما متوجه می‌شویم که تقصیر ماست. ما می‌توانستیم مدت‌ها پیش این روزن را باز کنیم، همانیدگی‌ها را شناسایی کنیم و شناسایی مساوی آزادی است. وقتی شناسایی می‌کنیم و می‌پذیریم که این‌ها مانع هستند، این همانیدگی‌ها خودبه‌خود می‌افتند.

وقتی شما شناسایی می‌کنید که یک همانیدگی مولد درد است و آن همانیدگی چسبیده به دردهایش است و دردهایش می‌آید بالا، این شناسایی و فهمیدن این کار، درک این کار، سبب افتادن می‌شود.





کما این که مثلاً ما داریم فرض کنید در جیبمان چند تا سنگ گذاشتیم می‌بریم یک کسی به ما بگوید این سنگ‌ها را برای چه می‌بری؟ جیبت را سنگین کرده، متوجه بشویم، می‌گوییم که راست می‌گوید، درمی‌آوریم، می‌اندازیم دور و خودمان را سنگین نمی‌کنیم. یا یک آهن داغ را بگذارند دستمان چون می‌سوزاند ما را، می‌اندازیم پایین، اصلاً فکر هم نمی‌کنیم.

در این جا هم همین است. همین که شناسایی بکنیم این همانندگی با دردهایش به سود ما نیست، خودبه‌خود می‌افتد.

این شناسایی است که سخت است برای ما. منتها شناسایی مستلزم باز کردن روزن است و تغییر هشیاری است. و همین‌طور این شکل، وقتی روزن باز می‌شود [شکل ۸ (مثلث ستایش با مرکز عدم)] و متوجه می‌شویم که عیش ما، زندگی ما، به وسیله فکرای همانیده تیره شده، مرکز را عدم نگه می‌داریم، متوجه می‌شویم که زندگی یا خداوند دائماً به فکر کمک به ما بوده و عنایت او می‌آید. او توجه دارد به ما هر لحظه، می‌خواهد جنسیت خودش را که ما هستیم، جذب کند ببرد.

همان‌طور که در آزمایش دیدید، ما در خودمان به بی‌نهایت او زنده می‌شویم، پس بنابراین مرکز را عدم نگه می‌داریم که از عنایت و جذبۀ او استفاده کنیم، به هیچ‌وجه دیگر ماده را [شکل ۷ (مثلث ستایش با مرکز همانندگی‌ها)] که همانندگی‌ست ستایش نمی‌کنیم.

بعد از این که می‌گذریم می‌رسیم به [شکل ۹ (افسانه من‌ذهنی)] افسانه من‌ذهنی. افسانه من‌ذهنی واقعاً تفسیر همین دو بیت است. خانه دودناک است، شخص از طریق همانندگی‌ها می‌بیند، در زمان مجازی زندگی می‌کند، گذشته و آینده و این لحظه را نمی‌شناسد، چون برحسب همانندگی‌ها می‌بیند، نمی‌تواند با مرکز عدم ببیند و مرکز عدم را اصلاً متوجه نیست، در نتیجه این شخص در دردها و فکراهایش گم شده و روزن هم ندارد و گفت که دوزخ است آن خانه که بی‌روزن است، واقعاً همین افسانه من‌ذهنی است.

این همین جهنمی است که ما در آن می‌افتیم، متوجه می‌شویم یک چنین شخصی هشیاری جسمی دارد، همراه با درد و دائماً زندگی را تبدیل به مانع می‌کند و مسئله می‌کند و دشمن می‌کند، شما این کار را دیگر نمی‌کنید. این شناسایی را کرده‌اید، خانه دودناک است.

گفتیم چجوری دود را کم کنید، این شخص دائماً حرف می‌زند، حرف‌هایش را ملاک عمل قرار می‌دهد و می‌خواهد با دیگران هم با ذهنش برخورد کند، خودش یک من‌ذهنی دارد، براساس این من‌ذهنی یک من‌ذهنی برای دیگران

ساخته. وقتی تماس می‌گیرد با آنها، من ذهنی‌اش با من ذهنی آنها تماس می‌گیرد، پس دیگران را هم یک من ذهنی می‌بیند.

بنابراین هیچ موقع یکی را از جنس زندگی نمی‌تواند ببیند و ضد زندگی هم هست، چون زندگی این پارک ذهنی این شخص را به هم می‌ریزد، به او ثابت می‌کند که خودش و این وضعیتش ایجادکننده خراب‌کاری‌هاست.

یک چنین شخصی مسئول نیست، ملامت می‌کند و تمام مسائلیش را گردن دیگران می‌اندازد. درحالی‌که خودش مسئله می‌سازد، خودش درد می‌سازد، می‌بینید که دائماً لحظه‌به‌لحظه زندگی را به مانع، مسئله و دشمن تبدیل می‌کند.

خیلی خب [شکل ۱۰ (حقیقت وجودی انسان)] پس اما حقیقت وجودی انسان که دیگر می‌شناسید، گفتیم مرکز را عدم می‌کند، صبر و شکر می‌آید، پرهیز می‌آید، می‌آید به این لحظه ابدی و این مرکز عدم و فضا را گشوده نگه می‌دارد، روزن را گشوده نگه می‌دارد تا بالاخره این تبدیل کامل انجام بشود که به بی‌نهایت خداوند زنده می‌شود.

ولی لحظه‌به‌لحظه چنین شخصی درواقع این لحظه را با پذیرش اتفاق این لحظه شروع می‌کند، با فضاگشایی اطراف اتفاق این لحظه شروع می‌کند، پس از یک مدتی جنس اصلی‌اش را متوجه می‌شود و شادی بی‌سبب از اعماق وجودش می‌جوشد می‌آید بالا، آخرسر آفریننده می‌شود، یعنی خداوند در این شخص، از صنع خودش استفاده می‌کند.

و این شخص دیگر لحظه‌به‌لحظه از یک مدتی به بعد برای مسئله‌ها راه‌حل از درونش می‌آورد و ذهن را فعال نمی‌کند، از شرطی‌شدگی‌هایش استفاده نمی‌کند.

پس به‌صورت خورشید یواش‌یواش از درونش دارد بلند می‌شود طلوع می‌کند، دیگر عیشش را فکرها نمی‌توانند بشکنند، خانه‌اش دودناک نیست، دود رفت. «زین دودناک‌خانه گشادند روزنی»، «شد دود»، یعنی رفت دود. دود برای چنین شخصی دیگر می‌رود از این روزن.

یواش‌یواش دردهایش شفا پیدا می‌کند، هرچه دردهایش شفا پیدا می‌کند و کم‌تر درد ایجاد می‌کند، از آن‌ور شادی بی‌سبب که از ذاتش برمی‌خیزد و ذاتش هم همین فضای گشوده‌شده است، بیش‌تر می‌شود، شادی‌اش هم بیش‌تر می‌شود، دیگر طلب نمی‌کند که ذهنش برایش خوشی ایجاد کند.

پس از این هم که گفتیم [شکل ۱۱ (مثلث عدم بلوغ معنوی)]، اگر کسی در مرکزش همانندگی داشته باشد، حس کم‌یابی دارد، زندگی را برای خودش و دیگران روا نمی‌دارد و هرچه [شکل ۱۲ (مثلث بلوغ معنوی)] مرکزش عدم می‌شود، از این کم‌یابی‌اندیشی درمی‌آید و یواش‌یواش هشیاری جسمی‌اش و هشیاری عدمش به تعادل می‌رسند و دارد پخته‌تر

می‌شود و ارزش خودش را به‌عنوان امتداد خدا متوجه می‌شود. و بنابراین تعهد می‌کند، تعهداتش را انجام می‌دهد و هیچ موقع خودش را با دیگران مقایسه نمی‌کند.

[شکل ۱۱ (مثلاً عدم بلوغ معنوی)] دیگری چون خودش را با دیگران مقایسه می‌کند، فکر می‌کند اگر دیگران شادتر بشوند، خوش‌بخت‌تر بشوند، خوش‌بختی او را می‌برند. همه‌اش همه‌چیز را کم‌یاب می‌بیند، همین را هم تجربه می‌کند.

درواقع به این علت است که ما زندگی‌مان خراب شده. ما زندگی را روا به دیگران نمی‌داریم، برای خودمان هم روا نمی‌داریم و ارزش خودمان را هم نمی‌دانیم، ارزش خودمان را به جسم‌ها می‌فروشیم، ارزش ما بستگی به همین ارزش همانندگی دارد. چه‌بسا اگر تعداد همانندگی‌هایمان کم و بی‌ارزش باشد، حس بی‌ارزشی بکنیم و اگر زیاد باشد حس باارزشی مصنوعی بکنیم.

اما این هم که می‌دانید، شش ضلعی هست، گفتیم وقتی مرکز ما عدم است، [شکل ۱۴ (شش محور اساسی زندگی با حقیقت وجودی انسان)] در این لحظه اقرار به الست می‌کنیم، می‌گوییم از جنس زندگی هستیم و متوجه می‌شویم که زمان همین این لحظه ابدی است. می‌آییم به این لحظه و اجازه می‌دهیم که چون قضاوت نداریم، قضا و کن‌فکان کار کند، یعنی تن می‌دهیم به اتفاقی که در این لحظه می‌افتد و می‌پذیریم آن را اعتراض نمی‌کنیم.

درحالتی که این یکی [شکل ۱۳ (شش محور اساسی زندگی با افسانه من‌ذهنی)] اعتراض می‌کند به اتفاق چون اتفاق آن‌طوری نمی‌افتد که نظم ذهنی آن ایجاب می‌کند.

به‌هرحال وقتی مرکز عدم است، روزن باز است و درواقع ما شده‌ایم کارگاه خداوند، درحالتی که آن یکی [شکل ۱۳ (شش محور اساسی زندگی با افسانه من‌ذهنی)] که پُر از همانیده است مرکز، کارگاه دیو هستیم، کارگاه شیطان هستیم.

هرکسی که در این لحظه قضاوت و مقاومت دارد، حقیقتاً اجازه می‌دهد که زندگی‌اش، هشیاری‌اش، بلعیده بشود به‌وسیله ذهن و تبدیل به مسئله بشود و مانع بشود و دشمن بشود، این شخص کارگاه شیطان است یا دیو است.

اصلاً اطلاع ندارد که «قضا» وجود دارد، «کن‌فکان» وجود دارد، و زمان خودش را هم خودش تعیین می‌کند، برای همین عجله دارد، سؤال می‌کند که چجوری به حضور برسد، حضور را تجسم می‌کند یک حالت فکری، بنابراین از یک حالت فکری به حالت فکری می‌رود، در ذهنش زندانی می‌شود، وضعیت‌های خاصی را حضور می‌داند، فکر می‌کند به حضور رسیده، دیگر احتیاج ندارد اصلاً، «می‌دانم» دارد و آبروی مصنوعی یا ناموس بسیار بزرگی دارد، سنگینی دارد. یک چنین شخصی می‌بینیم که اتفاقات، بد برایش می‌افتد. این لحظه قلم زندگی، بد

می‌نویسد برایش و تسلیم و فضاگشایی را بلد نیست، نمی‌تواند، اصلاً زندگی‌اش و همین‌طور جسمش، من‌ذهنی‌اش بستگی به حرف زدن دارد، اگر خاموش بکند ذهنش را از بین می‌رود، فکر می‌کند از بین می‌رود.

و [شکل ۱۴] (شش محور اساسی زندگی با حقیقت وجودی انسان) این یکی که مرکزش عدم است، هرچه خاموش‌تر می‌شود، می‌داند که به نفعش است، می‌بیند که زندگی بیش‌تر به او کمک می‌کند. هر لحظه تسلیم است و فضاگشاست و اتفاقات خوبی در بیرون برایش می‌افتد، برای این‌که مرکز عدمش در بیرون منعکس می‌شود. و می‌دانیم که وقتی خداوند در مرکز ماست، درون و بیرون ما گلستان است. امروز شعرش را هم خواندیم، «هرجا خیال شه بود»، آن جا چیست؟ «باغ و تماشاگه بود».

پس ذهنش ساکت است، بالاخره این شخص به بی‌نهایت و ابدیت زندگی زنده می‌شود، ولی این یکی [شکل ۱۳] (شش محور اساسی زندگی با افسانه من‌ذهنی) نمی‌شود، در ذهنش محبوس می‌شود، پوسیده می‌شود، از بین می‌رود. پس این دو بیت را دیگر بررسی کردیم.

زین دودناک خانه گشادند روزنی  
شد دود و، اندر آمد خورشید روشنی

آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر  
ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

می‌گوید که

بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال  
یا رب، فرست خفته ما را دهل‌زنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

حالا پس از این‌همه صحبت، با توجه به این‌که خواب ذهن به ما ضرر می‌زند و زندگی ما را شکسته‌گردن می‌کند، شما متقاعد شده‌اید که بیدار بشوید و خلاص بشوید؟ اگر بگوییم بله، باید آن موقع اقداماتتان را در این زمینه بگویید چیست؟ برای خودتان. من می‌گویم بله، خب چکار دارم می‌کنم پس، دارم به حرف مولانا گوش می‌کنم، عمل می‌کنم، یادداشت می‌کنم، روی خودم کار می‌کنم، همین چیزهایی که این برنامه گفتیم اگر عمل می‌کنید، پس می‌خواهید بیدار بشوید، خلاص بشوید. آزاد بشوید.



بعضی‌ها در ذهن زندانی شده‌اند و آزادی را دوست ندارند، فقط مفهوم آزادی را بلد هستند. فکر می‌کنند مثلاً آزادی یعنی این‌که آدم احتیاج نداشته باشد، یا دیگران را زیر سلطه‌اش بیاورد، این بدتر به اصطلاح گرفتار شدن است.

## بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال یا رب، فرست خفته ما را دهل زنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

می‌گوید که انسان خفته، هر انسانی خفته، تو یک عده دهل‌زن بفرست. مولانا می‌بیند دهل‌زن است. دهل‌زن یا دهل برای خفته‌های سنگین، اتفاقات بد است متأسفانه، اگر اتفاق بد برای شما می‌افتد این دهل است؛ یکی می‌زند شما بیدار بشوید از خواب ذهن، به شما بگوید که شما خودتان هستید که با فکرهای همانیده و دردساز خودتان، زندگی خودتان را خراب می‌کنید، بیدار بشوید.

ولی بیشتر مردم حالت منافق‌وار عمل می‌کنند یعنی واقعاً نمی‌خواهند بیدار بشوند، یا ایرادی در خودشان نمی‌بینند.

اشعاری در این مورد می‌خوانیم:

پس [شکل ۹ (افسانه من‌ذهنی)] به این شخص که در ذهن خفته است، می‌گوید بیدار شو خلاص شو، شما الآن از خودتان بپرسید که واقعاً بیدار می‌خواهید بشوید؟ خلاص می‌خواهید بشوید، از فکر و خیال همانیده؟ آیا تا به حال دهل‌زن، خداوند برای شما فرستاده؟

[شکل ۱۰ (حقیقت وجودی انسان)] و اگر شما می‌خواهید بیدار بشوید، حتماً شروع می‌کنید به تسلیم و فضاگشایی و تمام آن کارهایی که امروز گفتیم عمل می‌کنید، اگر می‌خواهید بیدار بشوید.

این دو بیت را داشتیم قبلاً می‌گفت:

## بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

اگر شما واقعاً می‌خواهید بیدار بشوید و فضاگشایی می‌کنید، خواهید دید که از من‌ذهنی‌تان دارید بیزار می‌شوید. از کارهایش بیزار می‌شوید، از این‌که توقع داشته باشید از دیگران بیزار می‌شوید. بیزار می‌شوید نه این‌که هیجان بد ایجاد می‌کنید، رد می‌کنید، نمی‌خواهید. و همین‌طور بیت بعدی:

## آمد ندای آسمان، آمد طبیب عاشقان خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

«آمد ندای آسمان، آمد طبیب عاشقان» پس از آسمان که فضای گشوده شده است ندا می آید و ما می توانیم با مرکز عدم آن ندا را بشنویم. هر لحظه پیغام زندگی می تواند به گوش ما برسد اگر فضاگشا باشیم و می بینیم که طبیب عاشقان که خداوند است، از طریق این روزن سرش را می کند داخل، به ما پیغام می فرستد، امروز شعرهایش را خواندیم.

می گوید می خواهی بیاید پیش تو؟ تو بگو من اشکال دارم. هرکسی که اعتراف می کند به این که اشکال دارد، می شود کارگاه خداوند.

هرکسی که می گوید اشکال ندارم یا می داند اشکال دارد و انکار می کند، زیر بار نمی رود و می گوید تقصیر دیگران است، این شخص کارگاه دیو است، مرکزش خراب است. نمی تواند این شخص به زندگی خوبی برسد، دائماً زندگی اش را و روابطش را تخریب خواهد کرد. به قول بی بی که خواندیم گفت عیشش شکسته گردن خواهد شد. و شما به این بیت گوش بدهید، می گوید:

## تا به دیوارِ بلا نآید سرش نشود پندِ دل آن گوشِ کرش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

آیا دهل شما بلاست؟ باید اتفاق خیلی بد بیفتد، سر ما به دیوار بخورد، دردمان بیاید، یک قسمتی از زندگی مان برود، مثلاً ده سال، بیست سال، زحمتان به هدر برود یا بدنمان خراب بشود تا پند بزرگان را بشنویم که این من ذهنی با دردهایش مخرب است، ما در اتاق تاریک هستیم. پُردود هستیم، درست نمی بینیم. دهل شما چیست؟ چه چیزی شما را بیدار می کند؟

اگر دهل شما، دیوار بلاست، در این صورت یک ذره تأمل کنید، دهل دیگری پیدا کنید. خب مولانا را دهل بگیرید، دهل زن خوبی است. این بزرگ و بزرگوار که دیگر به کمک شما، ما ابیات خوبش را برای شما این جا پیشکش می کنیم، واقعاً پیغام غیبی دارد، واقعاً بیدارکننده است. دل بدهید، لطف کنید قبول کنید که اگر زندگی تان خراب است، اشکال دارید و شما خودتان خراب می کنید.

وقتی قبول کنید این را، مولانا را دهل زن بگیرید و این بیت می گوید:

## عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون عقل کلی، ایمن از ریب المنون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

رَیْبُ الْمُنُونِ: حوادث ناگوار

«رَیْبُ الْمُنُونِ» یعنی بُرنده شک. کدام شک؟ کسی که من ذهنی دارد شک دارد. نمی‌تواند بپذیرد که اشکال دارد. شک دارد این‌که واقعاً یک خدایی وجود دارد، یک عقل کلی وجود دارد. فکر می‌کند که با عقل خودش می‌تواند زندگی خودش را اداره کند، جهان را هم می‌تواند اداره کند، بیرون را هم می‌تواند اداره کند، خدا را هم می‌تواند اداره کند.

عقل جزوی، عقل من‌ذهنی است. بعضی موقع‌ها پیروز می‌شود در کارها، بعضی موقع‌ها سرنگون می‌شود. اما فقط عقل کلی است که این لحظه فضا را باز می‌کنید، مرکز عدم می‌شود، عقلی که کائنات را اداره می‌کند می‌آید به شما هم کمک بکند، آن ایمن از حوادث ناگواری است که ممکن است زندگی ایجاد کند.

ما می‌دانیم اگر به من‌ذهنی ادامه بدهیم، دچار حوادث خواهیم شد. امراضی مثل سرطان، مثل سکتۀ قلبی، مثل خیلی از گرفتاری‌های بدنی که برای ما پیش می‌آید، جزو «رَیْبُ الْمُنُونِ» است. من‌ذهنی را که ادامه بدهیم به اصطلاح این اتفاقات خواهد افتاد.

مثل از دست‌دادن قسمتی از مال خود یا هم‌هاش با هم. یا از دست‌دادن رابطه‌ها، این‌همه طلاق‌ها که وجود دارد، این‌ها همه «رَیْبُ الْمُنُونِ» است. اتفاق بدی است که یک رابطه‌ای با عشق شروع می‌شود، بعد شکست می‌خورد، این‌ها در واقع شکست من‌ذهنی است. این نشان می‌دهد که عقل جزوی کار نمی‌کند. درست است؟

خب آیا ریب‌المنون و شکست‌های من‌ذهنی باید طبل شما بشود؟ دهل شما بشود؟ بیت می‌گوید که خداوند دهل‌زن حتماً می‌فرستد، منتها مولانا را هم خدا فرستاده، کتاب‌های دینی را هم، اگر شما علاقه‌مند به دین هستید، خداوند فرستاده، علم را هم خداوند فرستاده.

از روی علم هم بروید، به همان‌جا می‌رسید. این آزمایشی که الآن علماً ما انجام دادیم، این هم زندگی فرستاده. این هم نشان می‌دهد که نور لیزر می‌تواند در جریانی که با آن می‌رود اسیر بشود، محبوس بشود و مستقیم نتواند برود.

و هشیاری ما هم که هشیاری زنده زندگی است، اگر وارد جریان ذهن بشود با آن خم می‌شود، دنبال آن می‌رود، نظم ذهن را می‌گیرد، عقل ذهن را می‌گیرد.



پس قانون می‌گوید که تو نگذاری این زندگی‌ات یا هشیاری‌ات برود به جریان فکری که برحسب همانیدگی‌ها در ذهنت در جریان است. دارد می‌گوید عیشت را این شکسته‌گردن کرده، بفهم و نگذار هشیاری برود.

شما نگاه کنید که ما برحسب ذهن فکر می‌کنیم از خیلی چیزها در بیرون خوشمان می‌آید، آن‌ها هم می‌خواهند بیایند مرکز ما. هرچیزی در بیرون دوست دارد بیاید مرکز ما تا زندگی ما را ببلعد. این‌ها مثل زالو می‌مانند، همانیدگی‌های ما مثل بگویییم زالو بهتر است، خون ما را می‌مکند، فایده‌ای هم برای ما ندارند. نه که چیزها را نداشته باشیم، همانیده نشویم.

بله این چند بیت را که می‌خوانم نشان می‌دهد که یک عده‌ای منافق‌وار، نمی‌خواهند بیدار بشوند، خلاص بشوند، هیچ اقدامی هم نمی‌کنند ولی می‌گویند دعا کنید برای ما. حالا بیت‌ها خیلی رساست.

### یا منافق‌وار عذر آری که من مانده‌ام در نفقه فرزند و زن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۶۷)

### نه مرا، پروای سرخاریدن است نه مرا، پروای دین‌ورزیدن است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۶۸)

### ای فلان، ما را به همت یاد دار تا شویم از اولیا، پایان کار

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۶۹)

چه می‌گویند؟ در دلشان نمی‌خواهند عوض بشوند، ولی به زبان دارند تملق می‌کنند، عذر می‌آورند، میلیون‌ها دلار پول دارند، می‌گویند آقا خرج زن و بچه‌مان را نمی‌توانیم دریاوریم، بیچاره‌ایم، نداریم. من وقت سرخاراندن ندارم، من وقت فضاگشایی ندارم، روزن باز کردن ندارم، توجه به خانه تاریک ندارم. در کارم ماندم، پولم نمی‌رسد ای فلان.

ای فلان یعنی ای کسی که استاد معنوی هستی، ای مولانا تو نفست پاک است، یه دعایی بکن. بالاخره ما این خرابکاری‌مان را که ادامه می‌دهیم آخرسر جزو اولیا بشویم. می‌شود این؟





آزاد شدن و بیدار شدن مستلزم تمرکز روی خود، کار فعالانه، آنصتوا، تماشای خود، فضا باز کردن، دیدن دردها، شناسایی آن‌ها، انداختن آن‌ها، دیدن همانیدگی‌ها و فضاگشایی در اطراف اتفاقات، پیغامش را گرفتن، لحظه به لحظه با زندگی جلو رفتن، روزن را باز کردن.

نه این‌که روزن را ببندی، برو دنبال یک همانیدگی، آن هم پول است، بعد هم بیا بنشین بگو که برایم یک دعایی بکن، تو نفست پاک است. این نمی‌خواهد بیدار بشود و خلاص بشود. و ادامه می‌دهد مولانا:

### این سخن، نه هم ز درد و سوز گفت خوابناکی هرزه گفت و، باز خفت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۰)

### هیچ چاره نیست از قوت عیال از بن دندان کنم کسب حلال

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۱)

### چه حلال؟ ای گشته از اهل ضلال غیر خون تو نمی‌بینم حلال

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۲)

از بن دندان: از صمیم دل  
ضلال: گمراهی

می‌گوید این‌که می‌گویی دعا کن، ما را یاد بیاور، تو نفست پاک است، این هم که از درد و سوز نیست، حقیقتاً که دلش نمی‌خواهد، مسخره می‌کند، «می‌دانم» مسلط است. تو احمقی رفتی دنبال مولانا، ما عاقلیم رفتیم داریم پول درمی‌آوریم، تو حالا برو فعلاً کارت را بکن.

می‌گوید یک خوابناکی یک دفعه بیدار شد، چُرت، وسط خواب یک چیزی گفت و خوابید دوباره. خب همان وسط خواب آدم بیدار می‌شود، یک چیزی می‌گوید، آن چیز معنی‌دار نیست که.

یک کسی با نظم من ذهنی جلو می‌رود، من ذهنی دارد، خوابناک است، یک دفعه سخن مولانا می‌شنود، آهای آهای مردم شما یک دعایی هم برای ما بکنید، یک شعری هم به ما بگویید ما یاد بگیریم بلکه رستگار بشویم، این طوری نمی‌شود. این نمی‌خواهد بیدار بشود.



و دوباره می‌گوید چاره ندارم که برای زن و بچه‌ام پول دربیآورم و از بن دندانم تا آن‌جا که جان دارم، دارم کسب حلال می‌کنم. می‌گوید چه کسب حلالی می‌کنی؟ ای کسی که اهل گمراهی هستی. غیر از این که بمیری نسبت به من ذهنی هیچ چیز دیگر برای تو حلال نیست. از بن دندان یعنی از صمیم دل.

آن شخص می‌گوید از صمیم دل دارم کسب حلال می‌کنم، می‌گوید چه حلال؟ حلال چه هست؟ کار حلال این است که خرد زندگی‌ات به آن بریزد، برای این خرد زندگی حداقل باید روزن را بشناسی. روزنت باز باشد، مرکزت عدم باشد.

تو که از این همانندگی به آن همانندگی می‌پری، مرکزت از جنس درد است، به زبان می‌گویی که من که آزادی دوست دارم، من که ظلم دوست ندارم، من عدالت دوست دارم. کسی که مرکزش همانیده است، چجوری می‌تواند عدالت را اجرا کند؟ نمی‌تواند، منافق است.

## از خدا چاره‌ستش و، از لوت، نی چاره‌اش است از دین و، از طاغوت، نی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۳)

## ای که صبرت نیست از دنیای دون صبر چون داری ز نِعَمَ الْمَاهِدُونَ؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۴)

«ای کسی که نمی‌توانی از این دنیای پست خودداری کنی، چطور می‌توانی بر دوری از خداوندی که بساط زمین را گسترده است صبر کنی؟»

لوت: غذا، طعام

طاغوت: سرکش، متجاوز، هر معبودی جز خدا

پس می‌تواند مرکزش را عدم نکند. از خدا چاره دارد اما از همانندگی ندارد. از دین چاره دارد؛ گفت «اصل دین، ای خواجه روزن کردن است». می‌تواند مرکزش را مادی نگه دارد، فضاگشایی نکند، روزن را باز نکند ولی از من ذهنی که طاغوتش است چاره ندارد.

می‌گوید که تو که صبر نداری از دنیای دون، از این همانندگی‌ها، از «نِعَمَ الْمَاهِدُونَ» چجوری می‌خواهی؛ نِعَمَ الْمَاهِدُونَ در واقع همین خداوند است، که اشاره می‌کند به آیه‌ای که الآن نشان می‌دهم. معنی‌اش این است:



«ای کسی که نمی‌توانی از این دنیای پست خودداری کنی، چطور می‌توانی بر دوری از خداوندی که بساط زمین را گسترده است صبر کنی؟»

یعنی چجوری ما نمی‌گذاریم این خورشید زندگی از درونمان طلوع کند؟! و دوری خداوند را می‌گوید ما، که تمام این فرش را گسترده، می‌توانیم تحمل کنیم اما دوری همانندگی را نمی‌توانیم تحمل کنیم؟! هر معبودی غیر از خدا که مرکز عدم است طاغوت است، بت پرستی است. لوت یعنی غذا.

اشاره می‌کند به همین آیه، سوره ذاریات، آیه ۴۸:

«وَالْأَرْضَ فَرَشْنَاهَا فَنِعْمَ الْمَاهِدُونَ.»

«و زمین را بگستراندیم، پس ماییم نیکو گسترندگان.»

(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۴۸)

یعنی بهترین گسترنده ما هستیم. یعنی زندگی شما را ما، درون و بیرون را ما می‌سازیم، می‌گستریم. اجازه بدهید بیرون شما را ما بچینیم. درون شما را هم ما باز کنیم. خودت با طاغوت خودت، من ذهنی خودت، پارک ذهنی درست نکن.

ای که صبرت نیست از ناز و نعیم

صبر چون داری ز الله کریم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۵)

ای که صبرت نیست از پاک و پلید

صبر چون داری از آن کین آفرید؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۶)

ای کسی که از ناز و نعمت نمی‌توانی صبر کنی، یعنی خودت را نمی‌توانی نگه داری، آن موقع از خداوند بخشنده چجوری می‌توانی صبر کنی؟

ای کسی که از پاک و پلید، یعنی همین من‌ذهنی، صبرت نیست، هی می‌خواهی بروی دوئی کنی آن‌جا، ای کسی که از من‌ذهنی صبرت نیست می‌خواهی من‌ذهنی را فعال نگه داری، چجوری می‌خواهی صبر کنی از آن کسی که این را آفریده؟

این واضح است.

داریم راجع به بیداری صحبت می‌کنیم که آیا واقعاً ما می‌خواهیم بیدار بشویم و علایم بیداری چه هست. علایم بیداری این است که ما بتوانیم تنها بمانیم.

## یک زمان تنها بمانی تو ز خلق در غم و اندیشه مانی تا به خلق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵)

## این تو کی باشی؟ که تو آن اَوْحَدی که خوش و زیبا و سرمست خودی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶)

یا خودی.

یک لحظه که تنها می‌مانی، می‌بینی دور و برت آدم نیست فوراً غم و اندیشه‌های همانیده می‌آید. خیلی‌ها نمی‌توانند تنها بمانند، بی‌قرارند. باید به یک چیزی مشغول بشوند.

اگر شما این‌طور هستید باید یک کاری بکنید. نگذارید که این به دُهل، این یک دهل است، دهلش تبدیل به «رَبِّالْمَنُون» بشود.

این رَبِّالْمَنُون، اتفاق حوادث ناگوار، به این علت می‌افتد که ما عقل من‌ذهنی و تشکیلات من‌ذهنی، سبک من‌ذهنی را می‌خواهیم ادامه بدهیم. دیدیم که در ابیات همین الان گذشت، بیشتر ما به‌طور سطحی این موضوع بیداری و آزادی را برگزار می‌کنیم.

چقدر ما می‌شنویم، آقا ما که نمی‌توانیم کاری کنیم شما یک دعایی برای ما بکنید. یا پول می‌دهند مثلاً یک کسی برایشان دعا بکند. شما باید آگاهانه درحالی‌که ناظر ذهنتان هستید، ذهنتان را شخم بزنید. مگر می‌شود که یک کسی به شما دعا بکند یا بروی یک جایی دست بزنی یا یک چیزی بخوانی؟ نه نمی‌شود.

این دهل خوبی است، که یک زمان که تنها می‌مانیم غم‌ها هجوم می‌آورند، یا باید مشغول تلویزیون بشویم یا این به قول معروف سوشال مدیا (Social Media) بشویم یا به کسی زنگ بزنیم یا خانه یکی برویم یا آن‌ها بیایند.

می‌گوید تو این نیستی. تو این نیستی که به محض این‌که تنها می‌ماند غم و غصه به او هجوم می‌آورد. اتفاقاً هرکسی که تنها می‌ماند غم و غصه‌هایش کم‌تر می‌شود، چون مردم که می‌آیند غصه‌هایشان را می‌آورند.



«خلق را من دزد جامه دیده‌ام» هرکسی می‌آید شادی یک آدمی که به حضور زنده هست را کم‌تر می‌کند. مگر آن‌ها هم از جنس مولانا باشند، از جنس زندگی باشند، آن موقع سینرژی (Synergy) پیش می‌آید، شادی آدم بیش‌تر می‌شود.

ولی یک کسی که به زندگی زنده است تنها حالش خیلی خوب است. با مردم هم خوب است. معمولاً این‌جور آدم‌ها خب سپر دارند، ولی باید خیلی پیشرفته باشد که مردم نتوانند چیزی از او بدزدند.

می‌کشند این شخص را به ذهن. مجبور است یک حرف ذهنی بزند که بی‌مصرف است، یا گوش بدهد. مرتب مثل این‌که یک ارتعاشی می‌آید می‌گوید بیا ذهن، بیا ذهن. درست است که این سپر دارد، سپر ولی برای آدم‌هایی که تازه‌کار هستند نیست.

خلاصه «این تو کی باشی؟» تو آن یکتا هستی که دراصل هم خوشی، هم شاد هستی. شادی در اصلت هست. ما از جنس شادی هستیم. ما زیبا هستیم. و ما مست خودمان هستیم لازم نیست مست یک همانیدگی بشویم که مست تصویر ذهنی همسرمان بشویم، بچه‌مان بشویم، آن‌ها چون اطرافمان نیستند ما آشفته شدیم! توجه می‌کنید؟

پس وقتی تنها هستیم غم و غصه هجوم می‌آورد این یک طبلی هست، منتها طبل منفی است. شما متوجه می‌شوید یک اشکالی دارید، می‌روید به سوی بیداری.

می‌دانید که این وضع که من محتاج یک عامل بیرونی هستم که موقتاً مثل معتادها یک ده دقیقه‌ای، نیم ساعتی، یک ساعتی در امان غم و اندیشه باشم، این هم در امان بودن نیست، درواقع مشغول یک کاری می‌شوم. آن غم پشت است تا این تمام بشود آن می‌آید.

می‌گوید که این مسائل ما، مولانا می‌گوید مثل زنبور هستند که برای این‌که نیش نزنند باید بدوی پیری زیر آب بروی در استخر. ولی زنبورها آن‌جا هستند بیایی بالا فوراً می‌زنند. باید از شر زنبورها خلاص بشویم، یعنی از شر همانیدگی‌ها خلاص بشویم. و

## جمله خَلقان، سُخره اندیشه‌اند ز آن سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹)

اگر شما می‌بینید که مسخره یا در سلطه فکرایتان هستید، فکرایتان می‌آید شما را این‌ور می‌برد آن‌ور می‌برد، پس شما مقاومت دارید. این لحظه ذهنتان دارد می‌بلعد. شما باید بیدار بشوید. این هم یک دُهل است.



اگر از عهده فکریهای همانیده‌تان نمی‌توانید بر بیاید و این‌ها شما را همه‌جا می‌برند، الآن نشستید یک دفعه یک کسی یک چیزی می‌گوید شما را به یک فکری می‌اندازد شما ناراحت می‌شوید، خب شما که قابل پیش‌بینی نیستید! پایداری هم ندارید!

می‌بینید مولانا می‌گوید «جمله» یعنی همه مردم. ببینید چه مسئله بزرگی داریم ما. آخر چطور می‌شود با یک کسی که حالش دست خودش نیست زندگی کرد؟!

حالش دست فکریهایش است فکریهایش هم یک مقدارش تحت دردها و فعل و انفعالات درون خودش است، تغییر فکریهای خودش است، یک مقدار هم بیرون است، به بیرون توانایی واکنش دارد. همین‌که یک کسی یک چیزی می‌گوید یک فکری در او به وجود می‌آید حالش را خراب می‌کند. می‌گوید به همان دلیل دلشان زخمی است و پیشه‌شان غم است.

ما در واقع حرفه‌ای‌های غم‌خور هستیم، استاد غم‌خوردن و غم‌دادن هستیم. طبل بزرگی است که می‌گوید بیدار شو. ما ممکن است سواد هم داشته باشیم ولی دنبال عیب پیدا کردن، انتقاد کردن، بد مردم را گفتن؛ همه از ما گریزان می‌شوند، غم پیشه‌ایم. مرکزمان زخمی است.

## حس‌ها و اندیشه بر آب صفا همچو خَس بگرفته روی آب را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۲۶)

پس بنابراین حس‌های ما، حس‌های ذهنی ما و اندیشه‌های همانیده‌ما، این آب صاف اقیانوس زندگی را گرفته، مثل خَس. مثل این‌که این قدر خَس و خاشاک روی آب باشد که چیزی دیده نشود.

این‌ها نشانه این است که من باید بیدار بشوم. این خَس و خاشاک را و اندیشه‌های همانیده را کنار بزنم.

## عشق تو چون درآمد، اندیشه مُرد پیشش عشق تو صبح صادق، اندیشه صبح کاذب

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۶)

اگر فضا را باز کنیم عشق می‌آید، اندیشه‌های همانیده می‌میرند. اگر شما می‌بینید که روزبه‌روز حالتان پایدارتر می‌شود و اندیشه‌های همانیده دارند می‌میرند، پس عشق دارد می‌آید. نشان عشق است و یکی شدن ما با زندگی از طریق فضاگشایی صبح صادق است، اما بستن ما و رفتن به ذهن صبح کاذب است. مردم در صبح کاذب حرکت می‌کنند.



مولانا می‌گوید خیلی کاروان‌ها که در صبح کاذب حرکت می‌کنند دزد به آن‌ها می‌زند، هلاک می‌شوند. همه می‌دانند البته، وقتی شب می‌رود به‌سوی صبح یک وقتی می‌شود که به‌نظر می‌آید که صبح است هوا روشن می‌شود، ولی بعد از آن دوباره تاریک می‌شود. آن صبح کاذب است. صبح کاذب نماد من‌ذهنی است، هشیاری جسمی است.

پس ما برای این‌که به روز برسیم، بفهمیم که هشیاری جسمی و اندیشه‌های همانیده و این روشنایی صبح کاذب است.

## فکر و اندیشه‌ست مثل ناودان وَحی و مکشوف است ابر و آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۹۲)

وَحی: کلامی که ادراک آن از حواس ظاهری آدمی پوشیده است. در لفظ به معنی اشاره سریع و پنهان است.  
مکشوف: مکاشفات روحی، الهامات ربّانی

فکرها و اندیشه‌های همانیده مثل ناودان است، که «ناودان همسایه در جنگ آورد»، سبب می‌شود همسایه‌ها با هم بجنگند. برای این‌که پر از گل است. اما وحی و کشف در این لحظه با فضاگشایی شبیه ابر و آسمان است. از آسمان روی بام می‌آید ولی بام، آب گل‌آلود می‌شود از ناودان می‌آید پایین.

یعنی آن چیزی که حس‌های ما بعد از ورود ما به ذهن به ما می‌دهند، یعنی عقل جزوی، واقعاً به درد نمی‌خورد سبب جنگ می‌شود، سبب اختلاف می‌شود، سبب جدی گرفتن تفاوت‌های سطحی می‌شود. اما فضاگشایی سبب وحی می‌شود، سبب گرفتن یک راه‌حلی می‌شود که الآن ذهن ندارد. «ابر و آسمان»، آسمان باز می‌شود و چیزی از طرف زندگی می‌آید. و:

## هرچه اندیشی، پذیرای فناست آنکه در اندیشه ناید، آن خداست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۰۷)

پس هرچه که ما در ذهنمان می‌اندیشیم حتماً آفل است و گرنه به ذهن نمی‌آمد. هرچه که به ذهن می‌آید آفل است. پس ما نمی‌توانیم با ذهنمان درباره خدا یا اصل خودمان فکر کنیم. پس بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال.



فکر و خیال اصل ما نیست، خدا نیست، بلکه آفل است. اگر هر چیزی که به ذهنمان می‌آید آفل است پس هر چه که به ذهنمان می‌آید جدی نیست نمی‌تواند مرکز ما باشد.

پس حول محور چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد شما نگردید، نگذارید در مرکزتان. آن چیزی که ذهن نمی‌تواند نشان بدهد همان بی‌قید و شرط فضاگشایی کردن است و مرکز عدم است. که در این جا هم گفت روزن است.

## چون غبار نقش دیدی، باد بین کف چو دیدی، قُلْزَمِ ایجاد بین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۰)

قُلْزَم: دریا

شما غبار همانیدگی‌ها و دردها را می‌بینی، ببین این را یک بادی ایجاد می‌کند، نیروی زندگی ایجاد می‌کند، شما آن نیرو را ببین. غبار را نبین. و اگر کف‌ها را دیدی روی دریا بدان که زیرش دریا هست.

پس ما می‌بینیم که از فکری به فکر دیگر می‌پریم، این غبار صورت‌ها ایجاد می‌شود، ما می‌گوییم که این را یک دریا ایجاد می‌کند، این را یک نیرویی ایجاد می‌کند، من خودم را به این‌ها مشغول نمی‌کنم، می‌خواهم آن نیرو را ببینیم. می‌کشم عقب آن نیرو را می‌بینم. آن نیروی زندگی است، آن می‌شوم.

پس کف دریا که معادل همین فکرهای ما و حس‌های ما است، این‌ها اگر می‌خواهیم با ذهن کار کنیم، فقط نماد این است که پشت این، یک چیزی وجود دارد. پس من این را باید انکار کنم. نه راه این را بروم، نه بگویم من این هستم.

خلاصه من‌ذهنی را اگر می‌بینید، نگویید من من‌ذهنی هستم. می‌گوید این را یک چیزی ایجاد کرده، یک نیرویی ایجاد کرده‌است که من آن هستم. درواقع هم من‌ذهنی را ما خودمان ایجاد کردیم.

وقتی به‌عنوان هشیاری آمدیم به این جهان، هشیاری می‌تواند فکر کند، یک خاصیتی است که هشیاری دارد. از طریق فکر چیزهای این جهان را می‌تواند تجسم کند و به آن‌ها حس هویت تزریق کند و جسم را بشناسد. جسم را شناختن، سبب بقای ماست. من‌ذهنی سبب بقای ما شده‌است.

اگر من‌ذهنی نداشته باشیم، نمی‌توانیم باقی بمانیم، از بین می‌رویم. من‌ذهنی به ما یاد داده که لقمه را به دهان خودمان بگذاریم، بفهمیم خودمان با دیگران فرق داریم. ولی می‌گوید این را دیدی؟ این اصل نیست، این فرع است.





تو آمدی روزن را باز کنی، بی‌نهایت خدا را هم ببینی و برای این آمدی ولی من ذهنی لازم نیست بماند، ولی اگر نبود ما نمی‌توانستیم باقی بمانیم. پس من ذهنی لازم بوده، البته نه به این وسعت و گستردگی که این همه درد ایجاد کند، ما را فلج کند، نه سبک زندگی ما را تعیین کند، نه.

ولی برای شناخت اجسام و حس فردیت، برای بقا، برای بشر لازم بوده است. اگر کسی من ذهنی درست نکند، احتمالاً نمی‌تواند باقی بماند. و همین‌طور این سه بیت:

عشق و ناموس، ای برادر راست نیست

بر در ناموس ای عاشق مایست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۲)

وقت آن آمد که من عریان شوم

نقش بگذارم، سراسر جان شوم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

ای عدو شرم و اندیشه بیآ

که دریدم پرده شرم و حیا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۴)

ناموس: در اینجا به معنی آبروی تصنعی من ذهنی است.

«الْحَيَاءُ يَمْنَعُ الْإِيمَانَ.»

«شرم، بازدارنده ایمان است.»

(حدیث)

این ابیات را می‌خوانم برای بیدار شدن و آزاد شدن که شما بدانید که چه چیزی بیداری است، چه چیزی نیست. عشق بیداری است، ناموس بیداری نیست. ناموس یعنی آبروی من ذهنی که براساس «می‌دانم» تشکیل شده است. ما در من ذهنی نمی‌توانیم خم بشویم، برای این‌که ناموس داریم. می‌گوییم من می‌دانم، همه هم می‌دانند من می‌دانم، یک موقعی بگوییم نمی‌دانم، آبرویم می‌رود. این ناموس من ذهنی است که سنگین است و شخص زیر بار نمی‌تواند برود.



مخصوصاً در سطوح بالا که من اشتباه کردم، نمی‌دانم. فکر می‌کند که بگوید نمی‌دانم، کل موجودیتش به خطر می‌افتد ولی ما می‌دانیم اگر ما اشتباه کردیم، عشق ایجاب می‌کند بگوییم اشتباه کردیم. حقیقت این است که وقتی ما اشتباه می‌کنیم و به‌طور عمومی ابراز می‌کنیم، مورد احترام بیشتری قرار می‌گیریم و راه خراب‌کاری هم قطع می‌شود.

ما می‌توانیم حرف‌هایمان را عوض کنیم. ما می‌توانیم مشورت کنیم. خلاصه می‌گوید عشق یعنی یکی شدن با خدا و می‌دانم و ناموس من ذهنی، این‌ها با هم نمی‌خوانند.

کسی که ناموس داشته باشد و بگوید حرف حرف من است، این خدا و عشق را نمی‌شناسد. چون عشق یکی شدن با خداست از طریق فضاگشایی و باز کردن روزن.

می‌گوید ای عاشق، که بالقوه هر انسانی عاشق است، بر در ناموس نیست، یعنی ناموس نداشته باش، نوکر ناموست نباش، بیچاره ناموست نباش.

«وقت آن آمد که من عریان شوم» یعنی لباس همانیدگی‌ها را در بیاورم، من ذهنی را بیندازم دور.

«نقش را بگذارم»، من ذهنی را بگذارم، فضا را باز کنم، سراسر جان بشوم. از جنس او بشوم. ای دشمن شرم و اندیشه، شرم در این‌جا به معنی حس حقارت است، شک من ذهنی است، تقلید من ذهنی است، جسمیت من ذهنی است.

دشمن حس حقارت ما، فضای گشوده‌شده و یکی شدن با خداست. ای دشمن شرم و اندیشه همانیده بیا. خب روزن را باز کن بیاید. ای پدر این به دست توست. «که دریدم پرده شرم و حیا» من دیگر حس نمی‌کنم که من ذهنی دارم.

من ذهنی یک ناموسی دارد که خودش را سرور مردم می‌داند، وقتی به خدا می‌آید، می‌گوید ما را چه به خدا! احساس حقارت می‌کند. هی به آینده بیندازد که ناموسش زیادتر بشود بلکه فکر می‌کند اگر این ناموس و آبرویش زیادتر بشود، شایسته‌تر می‌شود و آن موقع باید به خدا زنده بشود.

«شرم، بازدارنده ایمان است.» شرم همین حس حقارت من ذهنی است و همین‌طور این سه بیت هم می‌خوانم:

**کی تراشد تیغ، دسته خویش را  
رو، به جراحی سپار این ریش را**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲)



## بر سر هر ریش جمع آمد مگس تا نبیند قُبَح ریش خویش کس

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۲۳)

## آن مگس، اندیشه‌ها و آن مال تو ریش تو، آن ظلمتِ احوال تو

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۲۴)

ریش: زخم، جراحت  
قُبَح: زشتی

پس می‌گویند چاقو دسته‌ خود را نمی‌برد. من ذهنی خود را از بین نمی‌برد. تو باید این را بدهی به دست جراح خداوند با فضاگشایی یا انسانی مثل مولانا. «رو به جراحی سپار این ریش را» یعنی این زخم را.

این زخم را باید، من ذهنی یک زخم است، پس بر سر هر زخم مگس‌های فکر جمع می‌شود. بر سر هر زخم من ذهنی مگس‌های فکر جمع می‌شود، مگس‌های درد جمع می‌شود تا آن، این قدر مگس جمع می‌شود که از این فکر به آن فکر، تا زشتی زخم خودمان را ما نبینیم.

خودش هم می‌گوید «آن مگس اندیشه‌ها و آن مال تو» پس اندیشه‌های هم‌هویت‌شده ما که مربوط به مال ما هست، یعنی متعلقات ما هست، مگس‌ها هستند که اطراف ریش ما، یا زخم ما جمع شده‌اند و ریش ما هم یعنی زخم ما هم، آن تاریکی احوال ماست.

توجه می‌کنید کسی که در خانه تاریک است، در ظلمت است. این خودش یک زخم است. این تاریکی را یا دود را، خود دود از بین نمی‌تواند ببرد.

◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇



## خفته هزار غم خورد از بهر هیچ چیز در خواب، گرگ بیند، یا خوف ره زنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

پس، کسی که به خواب همانندگی‌ها فرومی‌رود [شکل ۹ (افسانه من‌ذهنی)]، غم‌های زیادی می‌خورد برای توهم، برای این‌که خواب می‌بیند و در خواب، یعنی در خوابِ ذهن چیزهایی درست می‌کند که او را به‌عنوان هشیاری بَدَرَد و همیشه با توجه به این‌که همانیده است با چیزها می‌ترسد، پس در خواب یک حیوان درنده می‌بیند که همین من‌ذهنی‌اش است و این هم با ترس زیادی همراه است، اگر توجه کرده باشید تمام من‌های‌ذهنی می‌ترسند و به‌صورت گرگ خودشان را می‌دَرند.

راجع به این موضوع ما حالا یک مطلبی خواهیم خواند که در آن‌جا بهتر توضیح داده شده. فقط ببینید که آیا شما به‌صورت یک گرگ هشیاری‌تان را می‌درید، هشیاری‌های دیگر را می‌درید و می‌ترسید و این ترس را در عالم منتشر می‌کنید، این را در خودتان ببینید.

و این شعر را هم می‌خوانیم:

## خود ندارم هیچ، به سازد مرا که ز وهم دارم است این صد عَنَّا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

عَنَّا: رنج

عنا یعنی درد، غم و غصه. درواقع ما مثل یک الف هستیم گفتیم، لخت هستیم؛ هشیاری چیزی ندارد، اصلش از جنس خداوند است و شادی است و لزومی ندارد که چیزی داشته باشد و می‌دانیم داشتن توهم است.

پس من متوجه این حقیقت می‌شوم که من نمی‌توانم چیزی داشته باشم که حال من را بهتر بکند، از این خواب بیدار می‌شوم که اگر فکر می‌کنم این را داشته باشم، آن را داشته باشم، خوشحال می‌شوم خوش‌بخت می‌شوم، این توهم است. علی‌الاصول به‌خاطر داشتن این‌ها هست که من خراب است.

ببینید چقدر من‌ذهنی بد می‌بیند. من‌ذهنی می‌گوید که این‌ها را داشته باشم خوش‌بخت می‌شوم، در حالی‌که داشتن آن‌ها و هم‌هویت شدن با آن‌ها هست که این هزاران درد را برای هشیاری‌ای که احتیاج به هیچ‌چیزی ندارد تا خوشحال شود، شاد شود. این دو تا دید خیلی با هم فرق دارد، درست عکس هم هستند، یکی می‌گوید



هرچه بیشتر داشته باشم خوشحال‌تر هستم؛ این یکی درحقیقت، خداییت ما هرچه لخت‌تر باشد، به چیزی نچسبد خوشحال‌تر است و از چسبیدن به چیزها است که این همه مسئله پیش آمده.

«خود ندارم هیچ، به سازد مرا»، خوب توجه کنید. انسان هیچ چیزی نمی‌تواند داشته باشد که او را خوشحال کند. اگر بکند، خواب است، خواب ذهن است و خوشحالی ذهن و غمگینی ذهن اعتبار ندارد. به خاطر چیزها است، خوشحالی‌اش ذهنی است و داشتنش هم ذهنی است. حقیقت ما این است که ما یک هشیاری لخت هستیم و بعد از این‌که همانیدگی‌ها می‌رود ما به ذات خداوندی خودمان که به هیچ چیز نمی‌چسبد مثل خداوند زنده می‌شویم.

خداوند احتیاج به چیزهای این جهانی ندارد که خوش‌بخت بشود یا خوشحال بشود، متکی به این جهان نیست. پس بنابراین این جهان باید متکی به ما باشد، همان‌طور که این جهان متکی به خداوند است.

و همین‌طور این سه بیت:

مرغ، بر بالا پَران و سایه‌اش  
می‌دَوَد بر خاک، پَران مرغ‌وَش

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۷)

ابلهی، صیّاد آن سایه شود  
می‌دَوَد چندانکه بی‌مایه شود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۸)

بی‌خبر کآن عکس آن، مرغ هواست  
بی‌خبر که اصل آن سایه کجاست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۹)

آن چیزی که ما دنبالش می‌دویم الآن و فکر هر جا می‌رود، ما با آن می‌رویم، با نظم فکرهای همانیده حرکت می‌کنیم سایه است.

ما به‌عنوان هُشیاری که اگر لخت باشد خوش‌بخت‌تر است، ما دنبال سایه‌مان می‌دویم در حالتی که این سایه ما که من‌ذهنی باشد، عکس یک من‌دیگری است که زمینی نیست. برای همین این تمثیل را می‌زند می‌گوید مرغ بر بالا می‌پرد، عکسش روی زمین می‌افتد، یک ابله‌ی دنبال سایه مرغ می‌رود و توجه نمی‌کند که دنبال سایه رفتن



و گرفتن سایه، گرفتن مرغ نیست، مرغ آن بالا است. ما هم باید متوجه باشیم که به خاطر سایه این همه ناراحت هستیم. این همه می‌ترسیم.

ابله یعنی انسانی که در این لحظه قدم را بد برمی‌دارد، به جای این که فضاگشایی کند و روزن باز کند، عدم را بیاورد مرکزش، جسم را می‌آورد، در نتیجه تبدیل به سایه می‌شود و دنبال سایه می‌دود، دنبال فکرهایش می‌دود و این قدر می‌دود که تمام بدنش، فکرش، احساساتش خراب بشود. بی‌مایه بشود، زندگی‌اش از بین برود.

هیچ موقع یادش نمی‌آید که این سایه‌ای که دنبالش می‌دود روی زمین، عکس یا انعکاس آن مرغی است که بالا می‌پرد. ما آن مرغ هستیم، باید آن بشویم.

پس به خاطر سایه‌مان و گرفتن آن نباید ناراحت بشویم. خبردار بشویم که این سایه ما عکس یک مرغی است که در واقع ما آن هستیم و آن خودش را کی نشان می‌دهد؟ وقتی می‌کشیم عقب، مرکز را عدم می‌کنیم این سایه را نگاه می‌کنیم می‌گوییم این سایه است.

کسی می‌فهمد که این پرنده‌ای که روی زمین می‌دود سایه آن مرغ هوا است، که آن مرغ هوا را ببیند و گرنه نمی‌تواند بفهمد، فقط این سایه را دیده باشد فکر می‌کند سایه مرغ است، می‌دود که بگیرد مرغ را، زندگی را بگیرد و نمی‌تواند بگیرد.

## در خواب، جان ببیند صد تیغ و صد سنان

### بیدار شد، نبیند زان جمله سوزنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

در خوابِ ذهن ما فکر می‌کنیم که مردم با شمشیر و نیزه می‌خواهند به ما حمله کنند، می‌خواهند چیزهای ما را بگیرند. خیلی‌ها می‌ترسند دائماً که چیزی از آن‌ها گرفته بشود. مخصوصاً آدم‌هایی که با آن‌ها همان‌دیده هستند آن‌ها را بدزدند، از دستشان بگیرند و خیلی‌ها دشمنی می‌خواهند بکنند. در حالی که این خاصیت من‌ذهنی خودشان است، من‌ذهنی دشمن‌ساز است، مانع‌سازی، مسئله‌سازی و دشمن‌سازی در درون خودش است. این ذات و ساختار من‌ذهنی است.

از خواب بیدار شود، متوجه می‌شود که این دشمنان را، که نیزه‌به‌دست و شمشیربه‌دست می‌خواهند بیایند او را بکشند یا اموالش را بگیرند، توهم بوده. اگر از خواب بیدار شود، می‌بیند از این همه شمشیرزن و نیزه‌به‌دست یک‌کسی هم نیست که سوزن دستش باشد. هیچ‌کس کاری با او ندارد.



پس توجه می‌کنید دشمنان را ما در توهمان خودمان ایجاد می‌کنیم، چه بسا این دشمن درست کردن و آماده شدن برای دفاع در بیرون دشمن ایجاد می‌کند.

پس من ذهنی یکی از کارهایش دشمن‌سازی است در توهم و وقتی عملاً ما این را پیاده می‌کنیم یک عده‌ای در اثر واکنش به رفتار ما دشمن ما می‌شوند. دشمن را ما درست می‌کنیم.

خُب پس این را هم گفتیم [شکل ۹ (افسانه من‌ذهنی)].

بیدار بشویم یعنی روزن را باز می‌کنیم [شکل ۱۰ (حقیقت وجودی انسان)]، یادمان باشد مرتب می‌گوید بیدار که شد، از اول هم شرط کردیم که با خواندن این‌ها می‌خواهیم بیدار بشویم، آزاد بشویم و خلاص بشویم از دست من‌ذهنی. و به‌نظر شما تأمل کرده‌اید و متوجه شده‌اید که ممکن است شما هم در خانه دودناک باشید و در خواب، دود بیش‌تری ایجاد کنید. الان تصمیم گرفته‌اید که دود را کم کنید و از این خانه دودناک بیرون بپرید. و دارد آثار زندگی در خانه دودناک را می‌گوید. که ما فکر می‌کنیم مردم دشمن ما هستند و می‌خواهند به ما حمله کنند.

در همین‌جا بود که می‌گوید که انسان لباس رزم می‌پوشد، این‌همه وسایل دفاعی که ما پول را خرج می‌کنیم، می‌خریم برای این است که ما فکر می‌کنیم که خُب ما دشمن داریم و اگر همه‌مان بیدار شده بودیم، این توهم ایجاد دشمنی و عکس‌العمل به آن که سبب پوشیدن جوشن می‌شود، آماده می‌شویم برای رزم، این از بین می‌رفت. مولانا می‌خواهد بگوید که دشمن‌سازی به علت خواب ذهن است، که در توهم صورت می‌گیرد و به عمل درمی‌آید. خودش را در بیرون آشکار می‌کند.

## گویند مردگان که چه غمهای بیهده خوردیم و عمر رفت به وسواسِ هر فنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

می‌گوید کسانی که می‌میرند می‌روند، متوجه می‌شوند که در این جهان فریب هم‌هویت‌شدگی را خورده‌اند. وسواس هر فن، فن و صنعت و عامل فریب من‌ذهنی، همانندگی است و اگر دردهای ما، ما را خشمگین می‌کنند، رنجیده می‌کنند و هیجانات منفی دیگری به ما می‌دهند که ما فکرهای بد می‌کنیم، خطرناک می‌کنیم و به عمل در می‌آوریم به‌خاطر وسواس، وسواس یعنی کشش همانندگی برای فکر در اطراف آن‌ها و رها نکردن.

پس فن من‌ذهنی این است که می‌کشد ما را با یک چیزی همانیده می‌کند یا یک چیزی از بیرون می‌آید به مرکز ما، همین که آمد، دیگر ما آن را رها نمی‌کنیم. حوالی آن می‌گردیم و درباره آن فکر می‌کنیم، می‌خواهیم زیادترش

کنیم و این وسواس است. میل شدید جذب شدن ما به فکرهای یک همانیدگی، وسواس هر فنی است، هر هم‌هویت‌شدگی است.

پس مردگان متوجه می‌شوند، این را همه بزرگان می‌گویند، می‌گویند که انسان وقتی می‌میرد متوجه می‌شود که این بافتی که از همانیدگی ایجاد شده بود، این فرومی‌ریزد و آن چیزی که ما می‌خواستیم از اول با ما بوده، یعنی خدا با ما بوده، ما از جنس او بودیم و ما فریب ذهنمان را خوردیم.

پس «گویند مردگان» که «چه غمهای بیهوده خوردیم». حالا این بیت را می‌خوانیم، الآن اجرا کنیم که غم‌های بیهوده به‌خاطر همانیدگی‌ها نخوریم. شما می‌توانید تأمل کنید که کدام غم شما بیهوده است، تمام غم‌هایی که به‌خاطر همانیدگی می‌خوریم بیهوده است.

تنها غم‌هایی که، یا دردهایی که هشیارانه می‌کشیم برای واهمانش و جدا شدن از همانیدگی‌ها، این‌ها دردهای هشیارانه هستند و خوب هستند، وگرنه بیهوده هستند. غصه خوردن برای گذشته، حسرت خوردن که چرا من این اشتباه را کردم؟ احساس خبط، این‌ها غم‌های بیهوده هستند.

اصلاً تمام هیجان‌ات مخرب ذهن، مثل خشم، ترس، اضطراب، این‌ها دردهای بیهوده هستند، از توهم ذهن می‌آیند. این را می‌گوید مردگان می‌گویند که، چرا ما فریب خوردیم و من ذهنی توانست فنش را روی ما اجرا کند و دائماً ما را حول و حوش همانیدگی بگرداند، و الآن هم که مُردیم این همانیدگی نیست الآن این‌جا، کو همانیدگی؟! و آن سبکی که من ذهنی می‌خواست ما زندگی کنیم، اصلاً ما لخت بودیم، این‌که ما چسبیدیم به یک چیزی و براساس آن خودمان را جسم کردیم و خودمان را با دیگران مقایسه کردیم، وقتی کم آمدیم خودمان را تحقیر کردیم، غصه خوردیم، از این‌که مردم موفق می‌شوند ما غصه خوردیم، این‌ها غم‌های بیهوده بوده، ما یک هشیاری لخت بودیم و اصلاً نمی‌توانستیم به چیزی بچسبیم، بعد از مُردن می‌گوید آدم متوجه می‌شود.

خب ما قبل از این‌که بمیریم، الآن این حقیقت را می‌فهمیم که غم بیهوده نخوریم. پس در خواب ذهن [شکل ۹ (افسانه من‌ذهنی)]، ما غم بیهوده می‌خوریم، ولی وقتی فضا را باز می‌کنیم [شکل ۱۰ (حقیقت وجودی انسان)]، مرکز را عدم می‌کنیم، گفتیم تنها غم به‌اصطلاح مفید که به درد می‌خورد، درد هشیارانه است که بتوانیم از همانیدگی جدا بشویم و فرق این دو تا را ما تشخیص می‌دهیم.

و این چند بیت را برایتان می‌خوانم:



راست گفته است آن سپهدار بشر  
که هر آنکه کرد از دنیا گذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

نیستش درد و دریغ و غبنِ موت  
بلکه هستش صد دریغ از بهر فوت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۱)

که چرا قبله نکردم مرگ را؟  
مخزنِ هر دولت و هر برگ را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۲)

غبن: زیان آوردن در معامله، زیان دیدن در داد و ستد

سپهسالار بشر می‌گوید، یا سپهدار بشر حضرت رسول است به‌نظر مولانا، که می‌گوید هرکسی از این دنیا رد می‌شود، اصلاً افسوس این را نمی‌خورد که چرا مُردم، ای‌کاش در آن دنیا می‌ماندم، بلکه افسوس می‌خورد که فرصت را فوت کرده که چرا من مرگ به همانیدگی‌ها و من‌های ذهنی را قبله نکردم؟! قبله من باید مرگ می‌شد، باید می‌مُردم به من‌ذهنی. و مُردن به من‌ذهنی و زنده شدن به زندگی، به‌اصطلاح شعر امروز یعنی روزن را باز کردن، مخزن هر نیک‌بختی بوده و هر نوا. پس دولت و برگ، یعنی هر نیک‌بختی، هرچیزی که در این دنیا ارزش واقعی دارد، مخزنش مرگ به من‌ذهنی است. آن موقع می‌گوید که باید من مرگ را قبله می‌کردم.

قبله کردم من همه عمر از حَوَل  
آن خیالاتی که گم شد در اجل

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

حسرت آن مُردگان از مرگ نیست  
ز آنست کاندَر نقش‌ها کردیم ایست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۴)

ما ندیدیم اینکه آن نقش است و کف  
کف ز دریا جُنبد و یابد علف

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۵)

حَوْل: لوچی، دوبین شدن، در اینجا مراد دید واقع بین نداشتن است.

به جای این که مرگ را قبله بکنیم از دوبینی و بدبینی، چون در ذهن ما توهم می بینیم، توهم هم به صورتِ دویی است، این ها را صحبت کردیم.

«از حَوْل»، دوبینی، من خیال بافی های ذهنی را هم، فکرهای همانیده را قبله کردم. می بینید که ستایش شما به فکرهای همانیده است که امروز گفت که عیش ما را گردن شکسته می کند.

«آن خیالاتی که گم شد در اجل»، وقتی مُردیم این خیالات هم از هم پاشید. به جای این در مدتی که این جا بودیم می توانستیم روزن را باز کنیم به بی نهایت خداوند زنده بشویم، از این افسوس می خوریم و اشتباهات خودمان را هم می بینیم.

البته الآن اشتباهات را مولانا بیان می کند ما می فهمیم که این اشتباهات را دیگر نکنیم، لازم نیست بمیریم برویم و حسرت بخوریم آن جا. قبل از مُردن می فهمیم چه درست است، چه غلط است.

«حسرت آن مُردگان از مرگ نیست»، کسانی که مُرده اند نمی گویند ای کاش نمی مُردیم، در آن جا مثلاً یک خانه بزرگ تری می خریدیم، چه می دانم بچه های بیش تری تربیت می کردیم، یک چند سال بیش تر عمر می کردیم، نه، حسرتشان از این است که در نقش های همانیده «ایست» کردند.

مدّت ها این نقش ها را در دلشان داشتند و از جنس من ذهنی بودند. از این حسرت می خورند که چرا ما این نقش ها را نیانداختیم دور به بی نهایت او زنده بشویم.

«ما ندیدیم اینکه آن نقش است و کف»، ما در آن جا چون با چشم هشیاری جسمی می دیدیم، نفهمیدیم که این نقش ها توهم اند، کف اند و کف هم غذایش را از دریا می گیرد، دریای یکتایی. ما به جای این که دریا باشیم، آمدیم کف شدیم. حواسمان نبود که این کف زندگی ندارد، زندگی اش را و غذایش را از دریا می گیرد.

پس ما الآن کف همانیدگی نباید باشیم، کف من ذهنی نباید باشیم، باید بدانیم که این کف را دریا درست می کند ما باید دریا بشویم. برای این کار فضاگشایی می کنیم، مرکز را عدم می کنیم، همین طور می رویم جلو. از حَوْل، دوبینی فضا را نمی بندیم که هشیاری جسمی پیدا بکنیم.

**بهر یکی خیال گرفته عروسی ای**

**بهر یکی خیال بپوشیده جوشنی**

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)



جوشن یعنی لباس رزم. می‌بینید که در من‌ذهنی و توهماتمان، عرض می‌کنم ما دشمنان خیالی درست می‌کنیم. دشمن‌سازی، مانع‌سازی و مسئله‌سازی از خاصیت‌های ذاتی من‌ذهنی است. خب وقتی ما دشمن ذهنی می‌سازیم، در عمل باید لباس رزم هم بپوشیم دیگر، باید آماده باشیم برای جنگ. یعنی من‌ذهنی بدون دشمن ذهنی نمی‌تواند زندگی کند، این‌طوری بگوییم. این من‌ذهنی یک قطب می‌خواهد.

شما می‌بینید در خانواده هم ما دعوا می‌کنیم، دعوایمان با نزدیک‌ترین کس، مثلاً با همسرمان است، اگر او نباشد ما با چه کسی دعوا کنیم؟ ما باید ستیزه کنیم.

یعنی ما از همسرمان به‌عنوان قطب یا دشمن استفاده می‌کنیم برای ایجاد درد. خب او بهترین آدم است برای این‌که نزدیک ما است و گرنه باید برویم بیرون به یکی پول بدهیم بگوییم که شما این قدر بگیرد ساعتی، بیاید من با شما اوقات تلخی کنم، درد ایجاد کنم که این دردهای من تغذیه بشود. و «بهر یکی خیال»، این توهم است که این کار را می‌کند.

توجه می‌کنید دشمن‌سازی، قطب برای ستیزه‌سازی، از خاصیت‌های عمده من‌ذهنی است. به‌خاطر یکی خیال، عروسی می‌گیرد، جشن می‌گیرد. چقدر این جوانان با یک خیال عاشق می‌شوند، هم‌هویت می‌شوند، هیچ طرف مقابل هم خبر ندارد، می‌سوزند، گرفتار می‌شوند، شب نمی‌خوابند، همه‌اش یک خیال، هیچ عشقی در کار نیست، هیچ آگاهی هم نیست، هیچ چیز هم رد و بدل نشده، ولی ما در خیالاتمان داریم زجر می‌کشیم. این‌ها را من‌ذهنی می‌کند.

با «خیالی صلحشان و جنگشان»، با خیالی نامشان و ننگشان. با یک خیالی صلح می‌کنیم، با خیالی جنگ می‌کنیم. توجه می‌کنیم تمام جنگ‌ها و صلح‌ها به‌خاطر توهم است، و گرنه اگر انسان از جنس هشیاری بود که جنگ نمی‌کرد.

و حالا یک مثنوی نسبتاً مفصلی هم برایتان می‌خوانم، این مثنوی نشان می‌دهد که واقعاً ذات من‌ذهنی دردساز است و فضای درد ایجاد می‌کند، فضای درد بعضی موقع‌ها می‌آید بالا خودش را نشان می‌دهد، تا بخواهیم ببینیم مثل جوجه‌تیغی قایم می‌شود، اجازه بدهید بخوانیم.

امیدوارم این‌ها را شما بخوانید برای خودتان و خوب تأمل کنید، از یک جای خوبی شروع شده:

**نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند**

**در دو صورت خویش را بنموده‌اند**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

## چون فرشته و عقل، که ایشان یک بُدند بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴)

## دشمنی داری چنین در سرّ خویش مانع عقل ست و، خصمِ جان و کیش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵)

پس ما می‌فهمیم من‌ذهنی و نیروی همانیدگی بیرون، نیروی درد بیرون، شیطان، هر دو از یک جنس هستند. من‌ذهنی از جنس شیطان است، در دو صورت خودشان را نشان داده‌اند؛ یکی آمده شده من‌ذهنی در انسان که نماینده شیطان است، یکی هم خود شیطان است.

شیطان یک موجود فرض کن متحرکی مثل انسان نیست، بلکه یک فضای همانیدگی است که عدم را نمی‌شناسد. و می‌گوید «چون فرشته و عقل، که ایشان یک بُدند» این حالت حضور ما، فضای گشوده‌شده با مرکز عدم، با خدا یکی است. پس فضای گشوده‌شده با خدا یکی است، فضای بسته شده، من‌ذهنی با شیطان یکی است. هر موقع فضا را می‌بندیم، مقاومت می‌کنیم، زیر نفوذ شیطان هستیم، هر موقع فضا را باز می‌کنیم، روزن باز می‌کنیم، مرکز عدم می‌شود، زیر نظم خداوند هستیم.

می‌گوید که یک من‌ذهنی داری که درست کردی، که یک پارک ذهنی درست کرده در درون تو، این دشمن توست. در درونت یک هم‌چون دشمنی داری، همه‌مان داریم. که این مانع عقل است، خوب است، زندگی است، «مانع عقل ست و، خصمِ جان» و دین ما است.

خب دین ما دیدار خداست، تا زمانی که این من‌ذهنی، نماینده شیطان فعال است، نمی‌گذارد، ضد انسان است. دوست همانیدگی و درد است. اگر بخواهد آدم از درد خلاص بشود، می‌گیرد می‌گوید کجا داری می‌روی؟ تو عامل من هستی، چون به‌عنوان هم‌هویت‌شدگی که جسم شده و درد دارد، شیطان می‌کشد.

نیروی جاذبه به‌طور متقابل وارد می‌شود، آن می‌کشد، ما هم می‌رویم. اگر می‌خواهیم نیروی باید فضا را باز کنیم، مرکز را عدم کنیم. اگر مرکز را عدم کنیم، این‌وری می‌رویم، به‌سوی زندگی می‌رویم، واضح است این.

## یک نفس حمله کند چون سوسمار

## پس به سوراخی گریزد در فرار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۶)



## در دل، او سوراخ ها دارد کنون سر ز هر سوراخ می آرد برون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۷)

## نام پنهان گشتن دیو از نفوس واندر آن سوراخ رفتن، شد خُنوس

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۸)

خُنوس: آشکار شدن و سپس بسیار پنهان گشتن

و «خُنوس» یعنی آشکار شدن و سپس بسیار پنهان گشتن. این همان فضای دردی است که در انسان ها هست، واقعاً خناس است، خناس یعنی ظاهر می شود و فوراً پنهان می شود. درست مثل یک جوجه تیغی الآن می گوید که می آید زندگی ما را گاز می گیرد، تا بخواهیم ببینیم، پنهان می شود.

پس مثل سوسمار یک لحظه حمله می کند و می گریزد به سوراخ همانندگی. و به اندازه همانندگی سوراخ دارد این، از هر همانندگی می تواند بیاید بیرون و اسم پنهان گشتن دیو از نفس ها و رفتن به آن سوراخ، شده «خُنوس».

پس شما دیده اید دیگر، یک دفعه می بینید که یک حالت بد یا مُودِ سیاهی روی آدم می آید و سر آدم می نشیند و فکرهاش بسیار مخرب می شود. یک دو روز، سه روز آدم این طوری است یا بعضی مواقعها یک ساعت، دو ساعت، بسته به آدمش، یا بعضی مواقعها بعضی ها یک هفته.

بعد از این که فکرهاش مخرب کردیم و درد ایجاد کردیم و با این و آن دعوا کردیم و این ها، غذا می خورد، وقتی آن غذایش را خورد، دیگر می رود دوباره می خوابد، بعد از این که گرسنه می شود باز هم می آید بالا. مجموعه دردهای ما این طوری عمل می کنند.

## که خُنوسش چون خُنوس قُنْفُذست چون سر قُنْفُذ ورا آمد شد است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۹)

## که خدا آن دیو را خناس خواند کو سر آن خارپشتک را بماند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۰)



## می نهان گردد سر آن خارپشت دم به دم از بیم صیادِ درشت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۱)

قَفْذ: خارپشت

خَنَاس: آشکار شونده و سپس بسیار پنهان شونده  
دُرُشت: خشن، ناهموار، حجیم

صیاد درشت، خداوند است یا حضور ماست. همین‌که ببینیم و مرکز را عدم نگه‌داریم، این درد شناخته شود، نمی‌گذاریم بدزدد دیگر.

تا زمانی‌که نگاه می‌کنیم، تا زمانی‌که به‌صورتِ حضور ناظر حواسمان به خودمان است، احوال خودمان را می‌پاییم، آن نمی‌تواند ما را به درد بیندازد و زندگی ما را بدزدد، که می‌گوید ظاهر شدن و پنهان شدنش مانند ظاهر شدن سرِ جوجه‌تیغی است. هی جوجه‌تیغی جمع می‌شود، سرش را می‌بینی و یک گاز می‌گیرد بعد دوباره سرش را می‌بندد ما نمی‌توانیم ببینیمش.

به این ترتیب است که خداوند می‌گوید این دیو را، این فضایِ درد را «خَنَاس» خوانده، که سر آن شبیه سر خارپشت است و سر آن خارپشت می‌گوید همیشه نهان است، برای این‌که این پنهان است از بیمِ صیادِ درشت. صیاد درشت درواقع حضور ماست.

از کجا شروع کردیم؟ گفت باید روزن را باز کنی، خداوند یک روزنی برای شما گشوده که این دود برود. تا آن روزن را باز نکنی و آن راهنمایی نکند، تا مرکز را عدم نکنی، نمی‌توانی این خارپشت را ببینی.

قبلاً آیه، این‌ها را هم خواندیم. درواقع سوره «ناس» هست که شما بلد هستید که در آن‌جا می‌گوید که این فضای درد «خَنَاس» است و در مرکز انسان‌ها زندگی می‌کند. بله دارد می‌گوید که:

## تا چو فرصت یافت سر آرد برون زین‌چنین مگری شود مارش زبون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۲)

## گر نه نفس از اندرون راهت زدی رهزنان را بر تو دستی کی بُدی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

## زان عَوَانِ مُقْتَضَى که شهوت است دل اسیرِ حرص و آز و آفت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴)

عَوَان: مأمور  
مُقْتَضَى: خواهش‌گر

پس وقتی فرصت پیدا می‌کند این فضای درد، این خارپشت سرش را می‌آورد بیرون و مار که همین قسمت زندگی ماست، یک تکه می‌گیرد می‌رود، دوباره پنهان می‌شود، فضای درد می‌آید بالا. فکرها را ما را به‌کار می‌گیرد، ما فکر منفی می‌کنیم، فکر مخرب می‌کنیم، درد ایجاد می‌کنیم.

و وقتی که ستیزه شد، دعوا شد، اوقات تلخی شد، قهر پیش آمد، مقدار زیادی درد پیش آمد، آن خورد، می‌رود دوباره می‌خواهد. یک چنین ساختاری در درون ما هست، برای همین می‌گوید که این بزرگ‌ترین دشمن ماست. می‌گوید اگر من ذهنی در درون راهت را نمی‌زد، گولت نمی‌زد، راهزنان به تو دست پیدا نمی‌کردند. امروز در شعر داشتیم به اصطلاح، ترجیع داشتیم، می‌گفت که انسان به خاطر توهم جوشن می‌پوشد، دفاع می‌کند.

ما هرچقدر هم صبور باشیم، فضاگشا باشیم، بعضی از قرین‌ها که اطراف ما هستند شروع می‌کنند با ما دعوا کردن، ما را هم می‌کشند به دعوا. هرچقدر می‌خواهیم فضا باز کنیم، آن‌ها ول نمی‌کنند، تا ما دعوا نکنیم. وقتی دعوا کردیم و اوقات تلخی کردیم و همه ناراحت شدیم و قهر کردیم و مدتی درد کشیدیم که هم جوجه‌تیغی خودمان خورد، هم آن را خورد، آن‌ها سیر شدند، بعدش دیگر شروع می‌کنند به خنده. چه شد؟ بیا صحبت کنیم ببینیم این چه بود؟

هیچ‌کس حاضر نیست صحبت کند. آن کسی که درد می‌سازد به خاطر این دیگران را ملامت می‌کند، واقعاً خودش هم نمی‌داند که خودش کرده. برای همین می‌گوید که: «زین عَوَانِ مُقْتَضَى که شهوت است»، این عَوَانِ مُقْتَضَى یعنی ما در این لحظه بنا به اقتضای من‌ذهنی می‌رویم جلو. این مأمور درونی ما که براساس شهوت همانندگی حرکت می‌کند، دل مرکز ما را اسیر حرص و آز و آفت می‌کند.

عَوَان: مأمور

مُقْتَضَى: خواهش‌گر

خواهش‌گری‌اش هم به اقتضای خواست من‌ذهنی است. بارها این‌جا صحبت شده که شما الان به اقتضای سبب‌سازی ذهن می‌روید جلو یا به اقتضای خرد زندگی که از فضای گشوده شده می‌آید؟



اگر حضور ناظر باشید، به اقتضای زندگی می‌روید، فضاگشا باشید. اگر فضا را ببندید، مطابق نظم و خواست یا خواهش‌گری ذهن می‌روید که سبب‌سازی براساس همین دیو است.

شما نگاه کنید سبب‌سازی‌های ما که برخی شرطی است، بسیار مخرب است. که این کار را بکنند، من این کار را می‌کنم، که این کاری که من می‌کنم، اصلاً حواسم نیست که چقدر به من ضرر می‌زند!

**زان عَوَانِ سِرٍّ، شَدَى دزد و تباه**

**تا عوانان را به قهرِ توست راه**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

**در خیر بشنو تو این پند نکو**

**بَيْنَ جَنبِيْكُمْ لَكُمْ اَعْدَى عَدُو**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۶)

تو این اندرز خوب را که در یکی از احادیث شریف آمده بشنو و به آن عمل کن: «سرسخت ترین دشمن شما در درون شماست.»

می‌گوید این مأمور نهانی، این مأمور خرابکار درونی ما، ما دزد و تباه شدیم به طوری که مأموران دیگر بیرونی یعنی انسان‌های دیگر به ما دست پیدا کردند. یعنی ما ضربه می‌خوریم، نه به خاطر این‌که من‌های ذهنی بیرون می‌توانند به ما ضربه بزنند، به خاطر واکنش‌ها و ضعف‌های من‌ذهنی خودمان است.

می‌گوید: «تو این اندرز خوب را در یکی از احادیث شریف آمده بشنو و به آن عمل کن: «سرسخت‌ترین دشمن شما در درون شماست.»»، پس «بَيْنَ جَنبِيْكُمْ لَكُمْ اَعْدَى عَدُو»، یعنی بدترین دشمن ما همین من‌ذهنی خودمان است. درست است؟

و در این من‌ذهنی فضای درمان است. اگر دردهایمان بیاید بالا، ما را بی‌هوش می‌کند.

**«اَعْدَى اَعْدُوْكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنبِيْكَ»**

«سرسخت ترین دشمن تو، نفس تو است که در میان دو پهلویت (درونت) جا دارد.»

(حدیث)

بعد می‌گوید:





## طُمطراق این عدو مشنو، گریز کو چو ابلیس است در لَجّ و ستیز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷)

## بر تو او، از بهر دنیا و نبرد آن عذابِ سَرمدی را سهل کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۸)

## چه عجب گر مرگ را آسان کند او ز سحرِ خویش، صد چندان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۹)

طُمطراق: سروصدا، نمایش شکوه و جلال، آوازه، خودنمایی  
سَرمدی: همیشگی، جاویدان

پس بنابراین سروصدا و جلال و شکوه ظاهری این من‌ذهنی را که خودش را مقایسه می‌کند و می‌گوید می‌دانم و می‌خواهد دیده شود و می‌شود، نشنو. یعنی هر جلال و شکوه ظاهری که از طریق مقایسه برای شما ایجاد می‌کند، شما گوش نده به آن. برای این‌که در ستیزه و لجبازی، این من‌ذهنی مثل ابلیس است. یادتان باشد گفت: «نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند.»

می‌گوید: «بر تو او، از بهر دنیا و نبرد»، برای این‌که ستیزه بکند، به‌خاطر دنیا و نگه‌داشتن در همانیدگی‌ها این مرگ سَرمدی را و این عذاب جاودانگی را که ما را در ذهن واقعاً به‌حالت مرده درآورده، سهل کرده، یعنی این زندگی که ما تحمل می‌کنیم در ذهن، درواقع فریب این من‌ذهنی است که او هم نماینده شیطان است.

بنابراین در بیت بعدی می‌گوید که چه عجب، مردن را آسان بکند، یعنی این‌که در ذهن مُردیم، برای ما مسئله‌ای نباشد. همین وضعیت فعلی ما که در جهنم ذهن زندگی می‌کنیم، همان قدر که دیده بشویم، اهمیت داشته باشیم، بتوانیم در ذهنمان یک من بسازیم که در توهم و هپروتیمان از دیگران بالاتریم، همین کافی است.

می‌گوید از سحرِ خود صد چندان می‌کند و الآن می‌گوید که این من‌ذهنی واقعاً ما را سحر کرده. حالا ما متوجه می‌شویم هم‌هویت شدن، دیدن از طریق همانیدگی‌ها، واقعاً یک سحر است و ما نمی‌توانیم برویم به من‌ذهنی، من‌ذهنی داشته باشیم، در آن‌جا با منطق و عقل کارهایمان را درست کنیم، بهترین راه این است که نرویم. پس ما متوجه می‌شویم درست است که ما آمدیم همانیده شده‌ایم و عینک‌های همانیدگی به چشم داریم، اما ما این



راه را نمی‌رویم که من کتاب می‌خوانم و عقل من ذهنی‌ام را بالا می‌برم، بالاخره با استدلال و منطق راهم را پیدا می‌کنم. درست در نمی‌آید، بلکه باید همانیدگی‌ها را بیندازید، این راهش نیست، یعنی ماندن در ذهن راه نیست.

**سِحْر، کاهی را به صنعت کُ کند**

**باز، کوهی را چو کاهی می‌تند**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۰)

**زشت‌ها را نغز گرداند به فنّ**

**نغزها را زشت گرداند به ظنّ**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۱)

**کار سحر این ست کو دم می‌زند**

**هر نفس، قلب حقایق می‌کند**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۲)

نغز: خوب، نیکو، لطیف

قلب: تغییر دادن و دگرگون کردن چیزی، واژگون ساختن چیزی

دیدن از طریق همانیدگی‌ها و دردهای آن‌ها بارها گفته‌ایم که:

**چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند**

**نفس زنده سوی مرگی می‌تند**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

نفس زنده حول و حوشِ ضرر زدن به ماست، دائماً این کار را می‌کند و ما سحر شده‌ایم، نمی‌فهمیم. خیلی کارها را ما می‌کنیم که کاملاً به ضررمان است و نمی‌فهمیم. بعد از چندین سال متوجه می‌شویم که چقدر به ضررمان بوده. من ذهنی‌مان می‌گوید به این آدم ضرر بزن، نگذار کارش انجام بشود، بعد از ده سال می‌فهمیم چه اشتباهی کرده‌ایم ما، ضرر به خودمان زدیم، سحر این کار را می‌کند.

پس بنابراین همانیده شدن با چیزهای مادی ما را سحر می‌کند، دارد آن را می‌گوید. می‌گوید شما به عقل من ذهنی‌تان اعتماد نکنید. سحر با صنعت، صنعت یعنی تکنیک‌های من ذهنی، کاه را کوه می‌کند، کوه را کاه می‌کند، یعنی چیزهای کوچک را خیلی بزرگ نشان می‌دهد. یک دفعه یک کسی یک حرفی می‌زند، به ما برمی‌خورد، از کاه کوه می‌سازیم. یک موقع هم یک چیزی باید به ما بربخورد، ما جدی بگیریم، یک ضرر بزرگی است، آن را

گاه می‌گیریم. زشتی‌ها را شیرین می‌کند، زیبا می‌کند. زیبایی‌ها را زشت نشان می‌دهد. کارِ سحر این است که لحظه به لحظه دم می‌زند و حقایق را عکس نشان می‌دهد.

## آدمی را خر نماید ساعتی آدمی سازد خری را، و آیتی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۳)

## این چنین ساحر درون توست و سِرِّ إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُسْتَتِرًا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴)

«چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است، همانا در وسوسه‌گری نَفْس، سِحری نهفته شده است.»

پس یک لحظه آدم را خر می‌کند، یعنی آدمی که از جنس آدم است، حضرت آدم است خر می‌شود و یک لحظه خر را آدم می‌کند. ما یک کسی که من ذهنی است این را فکر می‌کنیم این واقعاً به حضور رسیده. یک چنین ساحری درون ماست، پنهان است و به درستی که در وسواس، در هم‌هویت شدن سحری پنهان است.

چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است، همانا در وسوسه‌گری نَفْس، سِحری نهفته است. در بیت هم داشتیم می‌گفت که، هم‌هویت شدن، همین فن است، فریب ذهن است که انسان را دور آن می‌چرخاند و مردگان می‌گویند که چرا ما این فریب را خوردیم. مولانا این صحبت‌ها را می‌کند که ما فریب سحر من‌ذهنی را نخوریم.

## اندر آن عالم که هست این سحرها ساحران هستند جادویی‌گشا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۵)

## اندر آن صحرا که رُست این زهرِ تر نیز رویده‌ست تریاق ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۶)

## گوید تریاق: از من جو سپر که ز زهرم من به تو نزدیک‌تر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۷)

تریاق: ترکیبی از داروهای مسکن و مخدر که در طب قدیم به عنوان ضد درد و ضد سم به کار میرفته، پادزهر.

خُب دیگر، در این عالم که سحرِ همانیدگی‌ها هست، ساحرانِ دیگری هستند مثل مولانا و جادو را می‌کشایند. می‌بینید این بیت‌های مولانا به ما کمک می‌کند، سحرِ من‌ذهنی را باطل کنیم. در آن صحرا که این زهرِ تر روییده، ضدِ زهر هم، تریاق هم هست. تریاق الآن برای ما مرکزِ عدم است، روزن باز کردن است که از زندگی کمک بگیریم. درست است که زهرِ من‌ذهنی هست، هر لحظه به ما لطمه می‌زند، ولی این امکان هم هست که فضاگشایی کنیم، مرکز را عدم کنیم. تریاق می‌گوید، این فضای گشوده‌شده می‌گوید، مولانا می‌گوید، از من سپر بجو، از من‌ذهنی، از شیطان مجو که من از زهر به تو نزدیک‌ترم.

خداوند می‌گوید که تو بیا روزن را باز کن، مرکز را عدم کن، من از این من‌ذهنی به تو نزدیک‌ترم، تو چرا زهر را می‌گیری؟ من پادزهرم. پس پادزهر از این فضای گشوده‌شده می‌ریزد به دلِ مسموم ما و ما را درست می‌کند.

### گفتِ او، سحرست و ویرانی تو گفتِ من، سحرست و دفعِ سحرِ او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸)

گفتِ من‌ذهنی سحر است و تو را ویران می‌کند، اما گفتِ من، مولانا، خداوند با فضای گشوده‌شده این هم سحر است، منتها آن سحر را دفع می‌کند. درست است؟

### آن سور و تعزیت همه بادست این نَفَسِ نی رقص ماند از آن و نه زین نیز شیونی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

یعنی آن جشنی که می‌گرفتیم به‌خاطرِ همانیدگی در ذهن و آن سوگواری که باز هم به‌خاطرِ توهم ذهن بود، این لحظه هر دو باد است، یعنی اهمیتی برای ما ندارد. ما دیگر برای یک چیزِ ذهنی نه خوشحال می‌شویم، نه غمگین. فهمیدیم که اتفاقات تا حالا سببِ جشنِ ما می‌شد یا عزاداریِ ما، مخصوصاً اتفاقات گذشته، ولی الآن می‌بینیم که ما شده‌ایم هشیاری، نه به‌خاطرِ آن می‌رقصیم، به‌خاطرِ آن خبرِ خوش، وضعیتِ خوش، نه به‌خاطرِ این وضعیتِ بد عزا می‌گیریم، شیون می‌کنیم، ببینید شما این کار را می‌توانید بکنید؟

یعنی این لحظه ما بنا به قانونِ خداوند باید از شادی بی‌سببِ برخوردار بشویم. ما به‌خاطرِ اتفاقات و رویدادها نه جشن می‌گیریم، نه سوگواری می‌کنیم، برای این‌که هر دو باد هستند، هر دو ذهن است، توهم است. اگر شما بتوانید توهم را بشناسید، متوجه می‌شوید که خداوند از جنسِ شادی است و این توهم بوده که عیشِ شما را گردن‌شکسته کرده بوده. خُب دیگر مشخص است.



## ناخن همی‌زنند و، رخ خود همی‌درند شد خواب و نیست بر رُخشان زخمِ ناخنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

می‌بینید مولانا یک تمثیلی می‌زند این‌جا، در بعضی شاید نقاط ایران باشد یا قدیم معمول بوده که در سوگواری مردم، مخصوصاً زن‌ها، صورتشان را می‌خراشیدند و این کار البته اصلاً درست نیست و این را تمثیل می‌زند به این‌که ما در اثر همانندگی و چسبیدن به توهم‌ها صورت زیبایِ حضورمان را، خداوندی‌مان را می‌خراشیم.

«ناخن همی‌زنند و، رخ خود همی‌درند»، منظورش این نیست که در عزاداری‌های معمولی مردم صورتشان را می‌خراشند، که البته رسم بسیار بدی باید باشد، علاوه بر این‌که به خاطر توهم عزاداری می‌کنند، صورت زیبایِ خودشان را هم می‌خراشند، ولی شما ببینید که ما صورتِ خداوندیِ خودمان را با همانندگی‌ها می‌خراشیم.

«ناخن همی‌زنند و، رخ خود همی‌درند»، «شد خواب و نیست بر رُخشان»، خواب رفت، خوابِ ذهن رفت، دیگر زخمِ ناخن رویِ هشیاریِ ما، حضورِ ما، اصلِ ما دیده نمی‌شود.

وقتی صورتِ زیبایِ خداگونه خودمان را می‌خراشیم، خورش بیرون می‌ریزد و البته برای این‌که خوب بفهمیم اجازه بدهید این چند بیت را از مثنوی بخوانم. دو جای مثنوی امروز آورده‌ام که این زخمِ ناخن‌هایِ فکرت را روی صورتِ زیبایِ خداوندی‌مان بخوانیم، بلکه این کار را نکنیم دیگر.

### روی نفسِ مطمئنَه در جسد زخمِ ناخن‌هایِ فکرت می‌کشد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷)

یک انسانی که همانیده شده، نفسِ مطمئنَه یعنی حضورِ ما، هشیاریِ اصلیِ ما، خدائیتِ ما، این جسد یعنی در تنِ ما این هشیاری واقعاً باید از لگدکوب و زخمِ ناخن‌هایِ فکر همانیده در امان باشد. هر فکر همانیده که ما می‌کنیم، درست مثل این‌که صورتِ زیبایِ زندگی‌مان را می‌خراشیم، دارد این را می‌گوید.

و این نفسِ مطمئنَه را از این آیه گرفته که بارها خوانده‌ایم.

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً»

«ای روح آرامش یافته، راضی و مرضی به سوی پروردگارت بازگرد.»

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیات ۲۷ و ۲۸)



هر دفعه که صورتِ زیباییان را می‌خریشیم، می‌رویم به ذهن و من‌ذهنی درست می‌کنیم. درواقع هر مقاومتی دربرابرِ اتفاقِ این لحظه ناخن زدن به صورت است. بعد می‌گوید:

## فکرت بد ناخن پُر زهر دان می‌خراشد در تعمق روی جان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸)

## تا گشاید عُقده اشکال را در حدّث کردست زرین بیل را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹)

تعمق: دوراندیشی و کنجکاو، در اینجا به معنی دنباله‌روی از عقل جزئی است.

عُقده: گره

حدّث: سرگین، مدفوع

و امروز راجع به اشکال و سؤال و جواب ما دوباره شعر خواندیم. «فکرت بد» فکر همانیده است، می‌گوید این ناخن پُر زهر است که اگر درست دقت کنی روی جان ما را می‌خراشد. چکار کند؟ ما می‌خواهیم مسئله‌ای که به وسیله ذهنمان درست کرده‌ایم، برویم در ذهن، ذهن درست کنیم، استدلال کنیم، اشکال را حل کنیم.

برای این کار باید این بیل زرین را که هشیاری مان است، به جای این که نگه داریم، هشیاری روی خودش منعکس بشود، در آن فیلم هم دیدیم، روی ذاتمان قائم بشویم، رفتیم ذهن را فعال می‌کنیم، من‌ذهنی درست می‌کنیم که اشکال ایجاد کنیم، اشکال را به وسیله آن حل کنیم. برای همین است که این هشیاری پاک و مثل طلای خودمان را کرده‌ایم در کثافت، کثافت همانیدگی‌ها و دردها که درست کردنش امکان ندارد.

یعنی شما نباید بروید به ذهن، توهم ایجاد کنید، روی زیبای زندگی‌تان را بخراشید بعد معالجه کنید با همان دواها و با همان تکنیک‌های من‌ذهنی. و این بیل طلایی که درواقع هشیاری ماست که می‌توانیم ذهنمان را نگاه کنیم، شناسایی کنیم، این را ما در فعال کردن من‌ذهنی در کثافت‌ها فروکنیم.

بله، خب الآن می‌گوید:

## عقده را بگشاده گیر ای منتهی عقده‌ای سخت‌ست بر کیسه تهی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

## در گشاد عَقدِها گشتی تو پیر عقدۀ چندی دگر بگشاده گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

## عقدِهای کان بر گلوی ماست سخت که بدانی که خَسی یا نیک بخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

مُنتهی: به پایان رسیده، کمال یافته  
خَس: خار، خاشاک، پست و فرومایه

گرچه که این ابیات را بارها و بارها خواندیم ولی هر موقع که شما بخوانید به شما کمک می‌کند. می‌گوید که شما می‌دانید یکی از خاصیت‌های من‌ذهنی مسئله‌سازی است. شما مسئله‌ن ساز با من‌ذهنی هم مسئله حل کنی، فرض کن این مسائل حل شده.

و این مسائل، این عقده‌ها، گره‌ها، گره‌های سختی است که به کیسهٔ تَهی زده شده اگر آن را باز کنید، باز هم چیزی در آن نیست و ما مدت‌ها مسئله درست کردیم، مسئله حل کردیم، مسئله درست کردیم، مسئله حل کردیم. الآن فرض کن همهٔ مسائلت حل شده. فقط یک مسئله را حل کن و آن این است که این لحظه بدانی که شما می‌خواهی فضا بندی کنی، بروی به ذهن و این «زَرین بیل» را در حدّث بکنی، بنابراین از جنس خَس هستی یا می‌خواهی فضاگشایی کنی، روزن را باز کنی نیک بخت باشی، این لحظه این را تعیین کنید. چون مردم دنبال مسئله‌سازی و مسئله حل کردن با ذهن، زندگی‌شان را تباہ می‌کنند. این بزرگ‌ترین دشمن، درون ما این کارها را می‌کند.

## حَلِّ این اِشکال کُن، گر آدمی خَرَج این کُن دَم، اگر آدم‌دَمی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۳)

## حَدِّ اعیان و عَرَض دانسته گیر حَدِّ خود را، دان، که نَبود زین گُزیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۴)

## چون بدانی حدّ خود، زین حدّ گزیر تا به بی حدّ در رسی ای خاکبیز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۵)

اعیان: جمع عین، در اینجا مراد جوهر است.  
خاکبیز: لفظاً به معنی کسی که خاک کوجه‌ها و معابر را می‌روبد و غربال می‌کند. در اینجا منظور اصحابِ قیل و قال و اندیشه‌ورانِ عقل‌جزیی است.

می‌گوید که یک اشکال داری فقط و آن این است که این لحظه تعیین کنی از جنس خس هستی یا نیک‌بخت؟ و این لحظه را خرج این کار کن. یعنی این لحظه فضا را باز کن یا رُوزن را باز کن بگذار نور خدا بیاید. «خرج این کن دم، اگر آدم‌دمی»، اگر مثل حضرت آدم هستی یعنی این دم را با فضاگشایی می‌کشی باید این‌طوری صرف کنی، نه این‌که بمیری بروی حسرت بخوری چرا این کار را نکردم؟!

پس ما این لحظه را چجوری صرف می‌کنیم؟

صرف این می‌کنیم که واقعاً انتخاب کنیم ببینیم که از جنس نیک‌بخت می‌خواهیم باشیم یا خس؟ می‌گوید حدّ ذهن را دانسته گیر کاری نداشته باش با آن، حد خود را بدان. حد ما حد من‌ذهنی نیست، وقتی حد من‌ذهنی را دیدی محدود است، می‌گوید از آن حد باید بگریزی تا به بی‌نهایت برسی.

ما من‌ذهنی نیستیم. وقتی بشناسی که تا حالا من‌ذهنی بودی در محدودیت بودی، باید فضا را باز کنی از او بگریزی، بگریزی، بگریزی تا به چه برسی؟ تا به بی‌نهایت خدا، به بی‌حد رسی. تا حالا سبک، سنگین می‌کردی که این فکر بهتر است، آن فکر بهتر است، این‌ها را رها کن. نه مسئله حل کن، نه بحث و جدل کن، نه خاک غربال کن، یعنی که ما می‌آییم بگوییم که این فکر بهتر از این فکر است، این فکر درست‌تر از آن است، این خاک‌بیزی است. این لحظه را صرف فضاگشایی کن، باز کردن رُوزن کن، مسئله درست نکن، مسئله حل نکن، اشکال درست نکن، اشکال را حل نکن، سؤال نکن، جواب نگیر، توجه می‌کنید؟

اما چند بیت از مثنوی دیگر برایتان می‌خوانم که مربوط هست باز هم به ناخن‌زدن به روی زندگی. البته در آخر این قسمت می‌گوید همه این ابیات سازنده است، بسیار قدرتمند است بعضی‌هایشان را قبلاً خواندیم. بله، می‌گوید:

## ناز کردن خوش‌تر آید از شکر لیک، کم خایش، که دارد صد خطر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴)



## ایمن آبادست آن راه نیاز ترک نازش گیر و، با آن ره بساز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵)

## ای بسا نازآوری زد پر و بال آخر الامر، آن بر آن کس شد وبال

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۶)

پس ناز کردن، یعنی حس بی‌نیازی از زندگی و اگر درست دقت کنیم وقتی کسی می‌گوید می‌دانم، هیچ ایرادی ندارم دارد ناز می‌کند، دارد بی‌نیازی می‌کند از راهنمایی زندگی.

می‌گوید این کار که آدم چنگ بزند به پندار کمال با آبروی صد من حدید و بگوید هیچ چیزیم نیست خیلی خوش‌آیند است برای چه کسی؟ برای من ذهنی. ولی تو کم این حرف‌ها را بزن، کم به جویدن این صحبت‌ها مشغول بشو یا اصلاً این صحبت‌ها را نکن، دوری کن برای این‌که این جور کار صد خطر دارد.

راه نیاز، این‌که من باید روزن باز کنم، مرکز را عدم کنم، خداوند به من کمک کند این «ایمن‌آباد» است، یعنی جایی است که ایمنی واقعی در آن‌جا هست. ایمنی واقعی اگر یادتان باشد حس امنیت را ما از مرکز عدم می‌گیریم. تو بیا نازکردن را ترک کن و با راه نیاز که هر لحظه بگوییم من فضا را باز می‌کنم و به خرد زندگی و راهنمایی زندگی و عشق زندگی احتیاج دارم.

می‌گوید ای بسا کسانی که ناز می‌کردند پر و بال زدند، آخر سر دچار بدبختی شدند و من فکر می‌کنم ما اگر خودمان هم تجربه نکردیم، می‌توانیم متوجه بشویم که انسان‌هایی که ناز داشتند و نیاز به راهنمایی زندگی نداشتند، با من ذهنی جلو رفتند، آخر سر زمین خوردند.

## خوشی ناز ار دمی بفرازدت بیم و ترس مضمزش بگدازدت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۷)

## وین نیاز، ار چه که لاغر می‌کند صدر را چون بدر انور می‌کند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۸)



## چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد هر که مُرده گشت، او دارد رَشَد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

مُضَمَّر: پوشیده و پنهان شده  
صَدْر: سینه، قلب  
رَشَد: به راه راست رفتن

خب این ابیات را قبلاً خواندیم دیگر برایتان. می‌گویند که «خوشی ناز» یعنی خود نشان دادن، احساس بی‌نیازی کردن، گفتن این‌که من می‌دانم و ناموس درست کردن، یک مدت کوتاهی ما را بالا می‌برد. اما بیم و ترسی که این ایجاد می‌کند که پنهان است، از درون ما را ذوب می‌کند. پس می‌بینید که این ترس در ذات من‌ذهنی است. می‌گویند این نیاز گرچه که من‌ذهنی را لاغر می‌کند فضا را باز می‌کنیم، باز می‌کنیم، در هر فضاگشایی من‌ذهنی لاغر می‌شود، یک چیزی دیده می‌شود، یک الگویی بی‌کار می‌شود، یک همانندگی می‌افتد، یک دردی بخشیده می‌شود.

اما صدر، سینه را امروز هم داشتیم گفت، خورشید از سینه تو بالا می‌آید. سینه تو را مانند ماه شب چهارده می‌کند. چون او از مُرده زنده بیرون می‌کند، هرکسی دانسته، نسبت به من‌ذهنی می‌میرد او هدایت یافته. مُضَمَّر یعنی پوشیده. صَدْر: سینه. رَشَد: به راه راست رفتن

## چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

## مُرده شو تا مَخْرَجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ زنده‌یی زین مُرده بیرون آورد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

«مُرده شو، یعنی از نفس و نفسانیات پاک شو تا خداوند بی نیاز که زنده را از مُرده بیرون می‌آورد، زنده ای را از مُرده تو بیرون آورد.»

مَخْرَجُ الْحَيِّ: بیرون آورنده زنده



«إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى ۖ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ۗ ذَلِكُمْ اللَّهُ ۗ فَآتَىٰ تُوْفِكُونَ.»

«خداست که دانه و هسته را می‌شکافد، و زنده را از مرده بیرون می‌آورد و مرده را از زنده بیرون می‌آورد. این است خدای یکتا. پس، چگونه از حق منحرفتان می‌کنند؟»

(قرآن کریم، سوره انعام (۶)، آیه ۹۵)

این دو بیت را دیگر تقریباً هر جلسه می‌خوانیم. او از زنده مرده را بیرون می‌کند، «چون زنده مرده بیرون می‌کند» چون خودش که زندگی است از آن مردگی من‌ذهنی را بیرون می‌اندازد ما خودش هستیم دیگر نه؟ می‌خواهد همیشه زنده باشد پس مردگی ما را جدا می‌کند از ما.

بنابراین نفس هم دائماً پروگرام (program) شده که خودش را بکشد و به خودش ضرر بزند. نفس زنده سوی ضرر و زیان به خودش می‌تند. پس تو بیا آگاهانه مرده شو، بمیر نسبت به من‌ذهنی تا خداوند از این مرده تو یعنی من‌ذهنی تو، تو را به صورت زنده یعنی خودش را به صورت زنده بیرون بیاورد. چند بیت دیگر هم هست دنبالش می‌گوید:

دی شوی، بینی تو اخراج بهار

لیل گردی، بینی ایلاج نهار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۲)

بر مکن آن پر که نپذیرد رفو

روی، مخراش از عزا ای خوب‌رو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۳)

همین را می‌خواستیم بگویم.

آن چنان رویی که چون شمس ضحاست

آن چنان رخ را خراشیدن خطاست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۴)

خب دیگر، اگر الآن در من‌ذهنی که فکر می‌کند شکوفا شده به‌به‌به، به‌لحاظ هر همانیدگی من‌گلم شکفته؛ جوان هستم بیزینسم (Business) گرفته، یک همسر جوانی دارم، بچه دارم، خانه دارم فلان. براساس این‌ها هم احساس منیت می‌کند، تو بیا «دی» شو.



این بهار همانندگی‌ها را زمستان کن، یک دفعه می‌بینید از درونش بهار بیرون آمد بهار حضور، بهار زندگی. شب بشو بگو این خانه تاریک به درد نمی‌خورد، این روز نیست، یک دفعه می‌بینی که روز از تو بیرون آمده و این پر را، پر حضور را فدای من‌ذهنی نکن برای این‌که این رفوپذیر نیست و روی زندگی‌ات را نخراش ای خوب‌رو. توضیحش را دادم دیگر.

این چنین روی حضور تو مانند آفتاب تابان است. این‌که ما به صورت «آفتاب» از مرکزمان طلوع می‌کنیم، می‌آییم رویش را می‌خراشیم این خطاست و الآن توضیح می‌دهد:

**زخم ناخن بر چنان رخ کافری ست  
که رُخ مه در فراق او گریست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۵)

**یا نمی‌بینی تو روی خویش را  
ترک کن خوی لجاج اندیش را**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۶)

بر چنین روی زیبای حضور، زندگی که در تو می‌خواهد به صورت آفتاب طلوع کند، هی می‌خراشی، خون هشیاری را می‌ریزی، زشتش می‌کنی، کافری است که می‌گوید ماه به آن زیبایی حسرت می‌خورد به چنین خورشیدی؛ یعنی هر چیز زیبایی در این جهان به این ماه ما حسرت می‌خورد و می‌خواهد از آن فیض ببرد، اما ما خودمان از خورشید بودن خودمان هیچ فیضی نمی‌بریم.

امروز مولانا به ما گفت این دشمن در درون توست. این هشیاری تو را کم می‌کند، این کاه را کوه می‌کند، این سحر می‌کند، ولی مولانا هم سحر باطل‌کن است، خداوند هم سحر باطل‌کن است. روزن را باز کن، ولی ما یاد گرفتیم الآن زخم نزنیم رویمان. می‌گوید اگر نمی‌بینی روی خودت را، فقط من‌ذهنی را می‌بینی در این صورت این خوی ستیزه‌گرانه را، این مقاومت را که هر لحظه سبب می‌شود تو بلعیده بشوی به وسیله من‌ذهنی دور بینداز. «ترک کن خوی لجاج اندیش را»، لجاج اندیش یعنی ستیزه‌گر.

«ذَلِك بَانَ اللَّهُ يُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ.»

«این بدان سبب است که خدا از شب می‌کاهد و به روز می‌افزاید و از روز می‌کاهد و به شب می‌افزاید. و خدا شنوا و بیناست.»

(قرآن کریم، سوره حج (۲۲)، آیه ۶۱)



«این بدان سبب است که خدا شب را در روز اندر سازد و روز را در شب. و برآستی که خداوند شنوا و بیناست.»  
این درواقع آیه قرآن است. این بدان سبب است یعنی همین چیزهایی که گفتیم، کمک می‌گیرد از آیه قرآن می‌گوید که این بدان سبب است که خدا از شب می‌کاهد و به روز می‌افزاید؛ یعنی همیشه می‌خواهد شب من‌ذهنی کم‌تر بشود، به روز حضور اضافه بشود.

از روز می‌کاهد، کسانی که من‌ذهنی را و روشنایی‌اش را روز می‌دانند، از روز آن‌ها می‌کاهد. آن‌ها می‌گویند این را روز ندانید و آن چیزی را که شب می‌دانید به آن اضافه کنید. این به درد ما می‌خورد.

چیزی را که نمی‌دانیم و نمی‌بینیم که می‌گوییم الآن آن چیزی که من می‌بینم روز است، می‌گوییم روز نیست، این شب است و بگذار این روز کاهش پیدا کند، این روز نیست. آن چیزی که عدم است و نمی‌شناسی، به آن اضافه کن. بله؟ آن‌جا داشتیم که «شمس الضحی»، از این آیه هست:

«وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا»

«سوگند به آفتاب و روشنی‌اش به هنگام چاشت.»

(قرآن کریم، سوره شمس (۹۱)، آیه ۱)

این بالا آمدن آفتاب، مقایسه می‌شود با بالا آمدن آفتاب ما از درونمان، این‌ها را می‌دانید.

## کو آنکه بود با ما چون شیر و انگبین؟ کو آنکه بود با ما چون آب و روغنی؟

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

می‌گوید رفت، از خواب بیدار شدیم، آن چیزی که خیلی شیرین بود برای ما مثل شیر و انگبین و ولی مثل آب و روغن بود، کجاست؟ رفت. بعضی موقع‌ها من‌ذهنی خیلی شیرین به نظر می‌آید. شیر و انگبین یک چیزی است که آدم دوستش دارد، من‌ذهنی‌اش را دوست دارد. الآن دیگر دوستش نداریم. بعد ما، هی آب و روغن می‌کردیم، الآن دیگر روغن از آب جدا شده. اگر مثلاً بگیریم ما از جنس روغن هستیم، وقتی از آب جدا شد، دیگر خالص می‌شود، دیگر قاطی نمی‌شود.

آب و روغن، ما دائماً آب و روغن می‌کنیم. هی می‌گوید، هی چند آب و روغن می‌کنم؟ چقدر باید آب و روغن بکنم؟ چقدر باید این‌ها را تکان بدهم؟ تمام این واکنش‌های ما آب و روغن کردن است. ما دیگر آب و روغن نمی‌کنیم. وقتی که فضا را باز می‌کنیم و یک مدتی می‌گذرد دیگر نمی‌رویم به ذهن که آب و روغن بکنیم. هر

واکنشی تکان دادن این است که هشیاری جسمی با هشیاری حضور هی قاطی می‌شود. باید رها کنی همان‌طور که آب از روغن جدا می‌شود با هم هیچ موقع قاطی نمی‌شوند.

## اکنون حقایق آمد و خواب خیال رفت آرام و مأمنی است، نه ما ماند و نی منی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

پس الآن فضا باز شد، ما به زندگی زنده شدیم و خواب فکر رفت. پس فضا باز شد در این‌جا ما حس امنیت می‌کنیم. در این‌جا دیگر نه ما می‌ماند، نه من، چون من ذهنی از همانیدگی‌ها تشکیل شده، ولی یک قسمتی از وجودش بستگی به ماست. ما تشکیل می‌شود براساس هم‌هویت شدن جمعی. من یک مقداری از منیتش را از ما می‌گیرد و وابسته به ماست و از آن که از جمع می‌گیرد، حس دانستن و حس امنیت می‌کند. الآن می‌بینیم، می‌گوید که شخص نمی‌گوید که مثلاً یک میلیارد نفر این باور را قبول دارند، من هم قبول دارم، پس من دانشمندم، دانش دارم، این دانش من به درد می‌خورد. می‌گوید این به درد نمی‌خورد، حقایق آمد.

و همین‌طور این یک میلیارد نفر پشت من است، چون من از جنس آن‌ها هستم. من ذهنی این‌طوری تصور می‌کند، این هم یک قسمتی از خوابش است که جمعی که با یک باوری همانیده شدند، تماشش همانیده شده، یک ما درست کردند براساس آن. و فرد، یعنی من، هم احساس آرامشش را از آن جمع می‌گیرد، هم احساس دانشش را.

گفت آن رفت، یک فضای آرامشی خودش را به ما نشان داد، ما دیگر از ما احساس آرامش نمی‌گیریم و دانش هم نمی‌گیریم چون حقایق آمد. در خواب خیال بود که ما می‌رفتیم برای دانندگی به جمع. ما از جمع دیگر تقلید نمی‌کنیم، احتیاجی نداریم و این دو بیت:

صبحدم شد، زود برخیز، ای جوان  
رخت بربند و برس در کاروان

کاروان رفت و تو غافل خفته‌ای  
در زیانی، در زیانی، در زیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۱)



صبح است، الآن موقع بیدار شدن به حضور است، از خواب ذهن باید بیدار بشویم. ای جوان زود بلند شو. این خطاب به همه است، و رخت و پخت را یعنی هشیاریات را از همانیدگی‌ها بکش بیرون و به کاروان برس، به کاروان عشق. آن‌هایی که زنده شدند رفتند، عاشقان رفتند، «کاروان رفت و تو غافل خفته‌ای»، در خوابِ ذهن خفته‌ای و بدان که در خوابِ ذهن «در زیانی، در زیانی، در زیان».

## نی پیر و نی جوان، نه اسیرست و نی عوان نی نرم و سخت ماند، نه موم و نه آهنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

عوان: مأمور دیوان، مأمور اخذ مالیات

بله می‌بینید که دیگر این‌ها می‌گویند پیری و جوانی برای حضور نیست. این پیری و جوانی این قدر که ما از پیری می‌ترسیم و جوانی را دوست داریم، می‌گویند وقتی ما به زندگی زنده می‌شویم، زندگی نه پیر می‌شود، نه جوان. بنابراین این خواب هم از بین رفت که پیری دورانِ بدی است، مردم نمی‌خواهند پیر بشوند، می‌خواهند جوان بمانند.

نه مأمور ماند، چون همه‌مان از جنس زندگی شدیم، نه اسیر، نه نرم، نه سخت، نه موم، نه آهن. اجازه بدهید بیت به نظر آخر را هم بخوانیم برایتان.

## یک رنگی‌ست و یک صفتی و یگانگی جانی‌ست برپریده و وارسته از تنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

الآن دیگر بی‌رنگ شدیم، از جنس خدا شدیم، همه‌مان. همه‌مان به زندگی زنده شدیم، زندگی در همه‌مان کار می‌کند، زندگی حرف می‌زند، زندگی گوش می‌دهد، همه‌مان در هم‌دیگر زندگی را شناسایی می‌کنیم. زندگی نه جوان است، نه پیر است. پیری و جوانی و تمام دویی‌ها از بین رفتند و جانی خودش را به ما نشان داد که از تن پرید و به خداوند زنده شد. «جانی‌ست برپریده و وارسته»، آزاد شده، از تنی، از من‌ذهنی. این پدیده در آخر ترجیع، این قسمت ترجیع پیش آمد برای ما.

امیدوارم شما، یک‌رنگ شدید، یک‌رنگ یعنی بیرنگ. تمام آن رنگ‌های همانیدگی را از دست دادید.

## این یک نه آن یکی است، که هرکس بداندش ترجیع کن که در دل و خاطر نشاندش

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

می‌گوید این یکی که من می‌گویم، این یکتایی آن یکتایی نیست که با ذهن بتوانی بفهمی. هر کس بداندش یعنی هر من ذهنی بداندش. ترجیع کن، البته می‌دانید این ترجیع بند است، می‌گوید ترجیع کن که تکرار بشود، ترجیع می‌دانید این بیت در واقع ترجیع بند مثل چندتا غزل است که یک بیتی تکرار می‌شود. حالا ترجیع کن، منتها ایشان معنی‌اش این است که تو آهنگ را عوض کن. تاحالا با آهنگِ ذهن می‌رفتی، الآن برگرد به سوی زندگی.

ترجیع کن، شاید الآن این‌جا این معنی را می‌دهد که شما هی فضا را باز کن و به روزن نگاه کن. هی به روزن نگاه کن. ترجیع کن یعنی از این آهنگِ من ذهنی بیا بیرون که این در دل و ذهن تو خوب بنشیند. پس این یکتایی، یک‌رنگی، زنده شدن به خدا چیزی نیست که با ذهن بتوانی بشناسی. بنابراین هر کس نمی‌تواند بداند. می‌تواند بفهمد، به صورتِ مفهوم دربیارد، ولی به او بگو این آهنگِ ذهن را عوض کن، به اقتضای ذهن نرو. به سبب‌سازی ذهن نیفت، ترجیع کن، برگرد.

برگرد هی تکرار کن، به سوی خدا برگشتن را، روزن باز کردن را، تا این یکتایی در دل و جانت بنشیند. پس بنابراین یکتایی را این من ذهنی نمی‌فهمد. با سبب‌سازی، آهنگِ خاص خودش پیش می‌رود. نرو در آن که بکشد تو را داخل با آهنگِ خودش، بروی و تو آن را دنبال کنی، دنبال آن نرو. برگرد آهنگ را عوض کن، به او زنده بشو، بگذار فضا باز بشود و این در دلت مستقر بشود، این یکی، یکتایی و ذهنت هم ساده بشود و برخوردار بشود از این خاصیت.

◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇