

برنامه

۹۶۸

آنچه حضور

اجرا: پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲/۴/۱۴

📖 ای انسان، ای کاش آن خودِ اصلیات را که از جنس آستی، از جنس زندگی است، یک لحظه می‌شناختی و از آن یک نشانی‌ای داشتی، هنوز هم دیر نشده می‌توانی این لحظه این کار را انجام بدهی.

ما این توانایی و امکان را داریم که به این آرزو جامه عمل بپوشانیم و با فضاگشایی در این لحظه به خدا زنده شویم.

ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای
وز رویِ خوبِ خویشت بودی نشانی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

📖 شما می‌توانید از خودتان بپرسید آیا من تا به حال حتی یک لحظه شناسایی کرده‌ام که از جنس زندگی هستم؟ آیا این را تجربه کرده‌ام؟ نشان آن را در خودم متوجه شده‌ام؟ به‌راستی آیا شما آرزوی زنده شدن به خدا را در دل دارید؟ یا شاید زنده شدن به خدا جزو مقصودهای شماست که در زمان است و یکی از هدف‌های شما است؟

پس نِیمِ کَلِّیِ مَطْلُوبِ تُو مَن
جزو مقصودم تو را اندر زَمَن
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۱۶

📖 اولین و مهم‌ترین آرزوی ما این است که به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم، اگر این آرزوی شما نیست، آیا اکنون می‌خواهید چنین آرزویی تنها آرزوی شما باشد؟

آیا این لحظه شما آرزومند هستید به زندگی زنده شوید یا این هم در زمان مجازی به صورت هدف درآمده و شما با ذهن‌تان در زمان می‌خواهید آن را انجام بدهید؟ مثلاً می‌خواهید بگویید دو سال دیگر می‌خواهم به حضور زنده شوم، الآن دارم کار می‌کنم! اگر چنین چیزی باشد، شما دارید اشتباه می‌کنید. مقصود یا منظور با هدف فرق دارد. هدف در زمان است و مقصود این لحظه قابل انجام است.

✍️ خودشناسی:

اگر شما یک لحظه به خداوند زنده شوید، باید مرکزتان عدم شود. مرکز عدم چه مشخصات و چه حالت‌هایی دارد؟ وقتی مرکزتان عدم می‌شود، شما حس بی‌نیازی می‌کنید، حالت یکتایی به شما دست می‌دهد، این حالت همان خودشناسی است که البته معنی درستش را از دست داده‌است، خودشناسی این نیست که شما بگویید من می‌دانم یک آدم عصبی یا خوش‌اخلاقی هستم، در مواردی این‌گونه رفتار می‌کنم، یک حساسیت‌هایی هم دارم، در این صورت شما دارید من‌ذهنی‌تان را توصیف می‌کنید، این خودشناسی نیست؛ خودشناسی یعنی زنده شدن به خدا، یعنی زندگی‌شناسی و خود را به صورت زندگی‌شناسایی کردن.

✍️ مولانا می‌گوید ای انسان، یک لحظه خودت را بشناس و نشانش را در خودت ببین.

اگر ما یک لحظه خودمان را بشناسیم، مرکزمان عدم می‌شود، به این لحظه ابدی می‌آییم، از زمان گذشته و آینده که زمان مجازی است جدا شده و از من‌ذهنی خارج می‌شویم، چیزهای بیرونی که ذهنمان نشان می‌دهد، دیگر به مرکزمان نمی‌آیند و حالت بی‌نیازی خداوند را به خودمان می‌گیریم، چون ما داریم به جنس اصلی‌مان و به زندگی تبدیل می‌شویم.

✍️ قبل از ورود به جهان مرکز ما عدم بود، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از خلأ، از عدم می‌گرفتیم. جنس اصلی ما با مرکز عدم، خود خداوند و آلت بوده.

ولی وقتی وارد این جهان می‌شویم، با چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، پدر و مادرمان، اعضای خانواده و بقیه افراد جامعه به ما می‌گویند این‌ها برای بقای شما لازم هستند مثل پول، افراد خانواده، بعضی باورها و همه آن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد مهم است، آن‌ها را تجسم می‌کنیم و با آن‌ها همانیده می‌شویم.

👉 همانیدن چیست؟

همانیدن مهم است خیلی‌ها توجه نمی‌کنند و نمی‌دانند همانیده شدن یعنی چه؟ ما چون امتداد خداوند هستیم، قدرت آفرینندگی و استعدادی به نام فکر کردن داریم، می‌توانیم چیزهای مهم بیرونی را که برای بقای ما لازم هستند در ذهنمان تجسم کنیم و حس وجود به آن‌ها بدهیم، این کار سبب می‌شود چیزها به مرکز ما بیایند، یعنی مرکز ما از عدم و خلأ، تبدیل به چیز یا جسم شود؛ به این کار همانیده شدن می‌گوییم.

👉 با هر چیزی که همانیده شویم به مرکز ما می‌آید، از جنس آن می‌شویم و شروع می‌کنیم به زیاد کردن آن، بدون این‌که بفهمیم چقدر باید زیاد شود، با پریدن از فکری به فکر دیگر یک تصویر ذهنی درست می‌کنیم که این تصویر ذهنی پویا یعنی متحرک است، تغییر می‌کند، مرتب کوچک و بزرگ می‌شود؛ مثلاً از ما تعریف کنند، بزرگ می‌شود، انتقاد کنند کوچک می‌شود؛ این تصویر ذهنی را من‌ذهنی می‌نامیم.

👉 با تشکیل من‌ذهنی، ما فکر می‌کنیم من‌ذهنی هستیم، چون دیگر مرکز ما عدم نیست، یعنی از زندگی جدا و دور شده‌ایم، مرکزمان از چیزها انباشته شده و ما از عقل من‌ذهنی که عقل جزوی است، استفاده می‌کنیم. مرتب در حال زیاد کردن همانیدگی‌ها هستیم، چون همه چیزها آفل یعنی گذرا هستند، دائماً فرومی‌ریزند یا از بین می‌روند، با از بین رفتن آن‌ها ما به‌عنوان من‌ذهنی دائماً می‌ترسیم، بنابراین اصلی‌ترین هیجان من‌ذهنی ترس است.

👉 من‌ذهنی از فکر ساخته شده و در زمان مجازی زندگی می‌کند، زمان درواقع تغییرات من‌ذهنی و کوچک و بزرگ شدنش را نشان می‌دهد.

👉 نشان‌های زنده شدن به خدا در ما مرکز عدم، جاری شدن خرد زندگی به فکر و عملمان، درست شدن کارهای ما در بیرون، فضاگشایی، خارج شدن از زمان مجازی و استقرار در این لحظه ابدی، صفر شدن من‌ذهنی، بی‌نیاز شدن از جهان است و بی‌نیازی از همه آن چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد.

👉 مهم و معتبر

وقتی به زندگی زنده می‌شوم چیزها برای من معتبر هستند، ولی مهم نیستند، مهم نبودن به این معنا نیست که آن‌ها را نمی‌خواهم، بلکه آن چیزها نباید به مرکزم بیایند، مثلاً پول هنوز برایم اعتبار دارد چون با آن می‌شود همه چیز خرید، اما مهم نیست، اگر مهم باشد به مرکزم می‌آید، پس با شناسایی این‌که پول مهم نیست، آن را از مرکزم بیرون می‌رانم، هنوز اعتبار پول را می‌فهمم، ولی از طریق آن جهان را نمی‌بینم.

👉 در حالت همانیده ما درد داریم و درد ایجاد می‌کنیم. ما الآن به خواب همانیدگی فرورفتیم و روی کثافتاتی که ایجاد کردیم، مانند دردهای مختلف، مثل رنجش، خشم، ترس، استرس، حسادت، سیر نشدن، احساس گناه و احساس خبط خفته‌ایم.

مولانا می‌گوید، اگر یک لحظه خودت را می‌شناختی و نشانش را درک می‌کردی، در این صورت در آب و گل همانیدگی‌ها و دردهایت مانند چهارپایان نمی‌خوابیدی.

در آب و گل تو همچو ستوران نخفتی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 اگر خودت را به‌عنوان هشیاری شناسایی می‌کردی و با فضاگشایی‌های پی‌درپی مرکزت عدم می‌شد، خود اصلیات که در ذهن زندانی شده آزاد می‌شد و وارد شادی‌خانه یعنی فضای یکتایی می‌شدی، باید به زور هم که شده این کار را انجام بدهی، یعنی خودت را به جایگاه خوبان، انسان‌های زنده به زندگی بکشانی و در فضای یکتایی زندگی کنی.

در آب و گل تو همچو ستوران نختی‌ای
خود را به عیش‌خانه خوبان کشانی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 فضاگشایی یعنی چه؟

فضاگشایی یعنی شما درک می‌کنید چیزی که ذهنتان در این لحظه نشان می‌دهد مهم نیست، پس به مرکزتان نمی‌آید، در این حالت اصل شما خودبه‌خود از همانیدگی‌ها جدا شده و فضا در مرکز شما گشوده می‌شود، در اثر فضاگشایی آسمان درون شما بزرگ و بزرگتر می‌شود.

شما باید در این فضای گشوده‌شده زندگی کنید و به خود اصلی‌تان زنده شوید، این کار آسانی نیست، پس برای زنده شدن به خدا باید آگاهانه هر لحظه فضا را باز و مرکز را عدم کنید.

👉 ما با من‌ذهنی و مرکز همانیده، دائما بر گرد خودمان گشته‌ایم، هر کسی به گرد خودش بگردد، درواقع بخت بد دارد، یعنی آن چیز که ذهنش نشان می‌دهد، الان به مرکزش آمده، حول و حوش آن می‌گردد، برحسب آن می‌بیند و اگر لحظه بعد هم همان عمل را انجام بدهد، دارد بر گرد من فرعی یا من‌ذهنی می‌گردد، یا به عبارتی دارد من‌ذهنی را اظهار می‌کند و به نمایش می‌گذارد، چنین اظهار کردنی همراه با درد است، امکان ندارد انسان مؤاخذه نشود و خسارت ندهد.

بر گرد خویش گشتی، که اظهار خود کنی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 ما به صورت من‌ذهنی با دردها، همانیدگی‌ها و سبب‌سازی‌ها روی گنج درون‌مان را که همان گنج حضور، خداییت و اصل ماست پوشانده‌ایم و این گنج زیر دردهای ما پنهان است و برای این‌که دیده شویم و من‌ذهنی خود را اظهار کنیم، هر لحظه روی گنج شادی، گنج خرد و گنج عشق را می‌پوشانیم.

بر گرد خویش گشتی که اظہار خود کنی
پنهان بماند زیر تو گنجِ نهانی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

وقتی ما گرفتار دردهای من‌ذهنی می‌شویم، روی دیگران هم از طریق قرین اثر می‌گذاریم، آن‌ها را هم دچار درد می‌کنیم، چراکه مرض من‌ذهنی و آثارش مسری است.

من‌ذهنی شما دائماً با ایجاد مسائل، وقایع و حوادث بد دارد شما را به سوی خودکشی می‌برد. آیا متوجه شده‌اید که نتیجه گرد خود گشتن شما را به کجا کشانده؟ آیا برای رها شدن از من‌ذهنی هیچ کوشش و جدیتی کرده‌اید؟ حداکثر قدرتتان را به کار برده‌اید؟ چون من‌ذهنی می‌خواهد مدام شما را به طرف دنیا بکشد، تا حالا گرد من‌ذهنی خودتان گشتید، برای خودتان دردرس درست کردید و مدام به سوی مرگ می‌تنید، اما خداوند دائماً می‌خواهد من‌ذهنی را از ما بیرون براند.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفسِ زنده سوی مرگی می‌تند
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

خداوند به ما می‌گوید، تو عاشق حال من‌ذهنی‌ات هستی، عاشق من نیستی! به امید این که حالت خوب شود، مرا عبادت می‌کنی؛ این چیز و آن چیز را از من طلب می‌کنی و می‌خواهی با زیاد کردن همانیدگی‌هایت حال من‌ذهنی‌ات بهتر شود.

آیا شما به امید این که حال من‌ذهنی‌تان خوب شود، دارید روی خودتان کار می‌کنید؟ همه عشقتان زنده شدن به زندگی است، یا غیر از خداوند عشق دیگری دارید؟

عاشق حالی نه عاشق بر مَنی

بر امید حال بر من می‌تنی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۹

👉 مولانا می‌گوید، همه انسان‌ها برای این راه را گم کرده‌اند که از مرکز عدم می‌ترسند، عادت کرده‌اند دائماً یک جسمی در مرکزشان باشد، همین‌که مرکزشان خالی می‌شود احساس ترس می‌کنند، درحالی‌که پناه ما عدم، یعنی فضای باز شده است، چون عدم خود زندگی است و ما هم او هستیم، اگر یک لحظه مرکز ما عدم شود، خودمان را می‌شناسیم، به اصلمان زنده می‌شویم شادی اصیل و خرد کل را تجربه می‌کنیم و در پناه خداوند قرار می‌گیریم.

جمله عالم زین غلط کردند راه

کز عدم ترسند و آن آمد پناه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

👉 آیا شما وابسته نبودن به دنیا را تجربه کرده‌اید؟ آیا شما درک کرده‌اید که خداوند یکتا و یگانه است؟ اگر یگانگی خدا را تجربه کرده‌اید حتماً از جهان بی‌نیاز شده‌اید و متوجه هستید آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مهم نیست و به آن احتیاج ندارید، بدون آن هم می‌توانید زندگی کنید، پس در این حالت یک لحظه خودتان را به‌عنوان زندگی شناسایی کرده‌اید و با خداوند یکی شده‌اید.

من جز احدِ صمد نخواهم

من جز مَلِکِ ابد نخواهم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

👉 اگر یک لحظه شما خودتان را به‌عنوان زندگی بشناسید نه من‌ذهنی، و از آن اقبال و بخت ذهنتان شیرین شود، مزه عشق و شادی بی‌سبب را بچشید، در این صورت آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، جهان و هرچه در آن است، برای شما سرد و بی‌ارزش می‌شود.

چون از آن اقبال، شیرین شد دهان
سرد شد بر آدمی مُلکِ جهان
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶

👉 با گشوده شدن فضای درون، لذت بردن از چیزها را درک می‌کنید، ولی این لذت با آن لذت ذهنی خیلی فرق دارد، اگر لذت‌های ذهنی را کنار بگذارید، فضا را بگشایید، لذت دیگری وارد زندگی‌تان می‌شود که لذت زنده شدن به خداوند است، پس دیگر لذت ذهنی را نخواهید، با مَحو شدن چنین لذتی، یک شور و شوقی به شما دست می‌دهد که درواقع مادر لذت‌هاست؛ این لذت سبب می‌شود که هر چیز دیگری که دنبالش هستید آن هم لذت‌بخش شود، منتها در حاشیه است، در مرکزتان نیست.

در جهان گر لقمه و گر شربت است
لذّتِ او فرعِ محوِ لذّت است
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴

👉 لذت بردن از چیزهایی که ذهنتان نشان می‌دهد، مستلزم لذتی بودن یعنی از جنس زندگی بودن است، اگر شما شادی بی‌سبب، خرد و عشق زندگی را که از اعماق وجودتان در فضای گشوده‌شده می‌جوشد و بالا می‌آید حس کنید، یعنی خود اصلی‌تان را تجربه کنید، دراین‌صورت لذت چیزهای بیرونی را هم می‌توانید درک کنید، وگرنه لذتی از آن‌ها نخواهید برد.

گرچه از لذّات، بی‌تأثیر شد
لذّتی بود او و لذّت‌گیر شد
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۵

لذت‌گیر: گیرنده لذت و خوشی، جذب‌کننده لذت و خوشی.

✍ اگر ما فقط یک آرزو داشته باشیم، آن هم آرزوی زنده شدن به خدا باشد، در این صورت خداوند این آرزوی ما را برآورده می‌کند و ما از غم بقیه آرزوها یا همانیدگی‌ها می‌رهیم.

حدیث:

«مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ الْمَعَادِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهِ هَلَكَ.»

«هرکس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد، خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدامین سرزمین هلاک گردد.»

✍ اگر شما غم‌های مختلف همانیدگی دارید، نمی‌توانید خود اصلی‌تان را تجربه کنید، اما اگر کسی غم دین، یعنی غم فضاگشایی در این لحظه را داشته باشد، فکر و ذکرش، آرزویش، در این لحظه این باشد که به خداوند زنده بشود، اصلش را بشناسد، نشانی از او را در خودش ببیند، در این صورت خدا غم همانیدگی‌ها، بقیه غم‌ها را از او جدا می‌کند.

گفت: رو، هر که غم دین برگزید

باقی غم‌ها خدا از وی بُرید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷

✍ چرا ما از بندگی خداوند ملول هستیم؟

علت این‌که ما در این لحظه خود اصلی‌مان را شناسایی نمی‌کنیم و از این کار ملول هستیم، این است که یک چیز ذهنی به مرکزمان می‌آید، همه حواسمان این است که همانیدگی‌هایمان که پول هم یکی از آنهاست، چگونه زیاد می‌شود؟ چکار کنیم مقاممان بالاتر برود؟ یا چطور می‌توانیم خانه‌مان را بزرگ‌تر کنیم، همه‌اش در فکر چیزهایی هستیم که ذهنمان نشان می‌دهد تا این‌ها را زیاد کنیم، پس همانیدگی‌پرست هستیم، فقط می‌خواهیم چیزهایی را که در مرکزمان هستند زیاد کنیم.

از بندگی خدا مَلولم
 زیرا که به جان گلوپرستم
 مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷

👉 چه موقع خود اصلی‌مان را تجربه می‌کنیم؟

اگر من ذهنی‌مان صفر است، خود اصلی‌مان را داریم تجربه می‌کنیم. نشانش این است که گوش هستیم، عقل خودمان را به کار نمی‌بریم، خداوند حرف می‌زند ما انجام می‌دهیم، بنابراین خداوند به گوش‌ها گفته «أَنْصِتُوا» یعنی ذهنتان را خاموش کنید، پس هر کسی ذهنش خاموش است، جنس اصلی‌اش را دارد تجربه می‌کند.

چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو
 گوشها را حق بفرمود: أَنْصِتُوا
 مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

👉 اگر شما حرف می‌زنید، به‌عنوان «من» بلند می‌شوید، یا با حرف دیگران کوچک و بزرگ می‌شوید، مثلاً شما را تحسین می‌کنند، شما ارتفاع پیدا می‌کنید و یا وقتی انتقاد می‌کنند خشمگین می‌شوید، بنابراین شما در ذهن هستید و خود اصلی‌تان را تجربه نمی‌کنید، اما اگر می‌گویید من منتظر زنده شدن به زندگی هستم، پس باید گوش بدهم، فضا را مرتب باز کنم تا بالاخره یک جایی خود اصلی‌ام را تجربه کنم، به کار روی خود ادامه می‌دهم و به حرف ذهن خود یا ذهن دیگران توجه نمی‌کنم و منتظر لحظه بیداری خود هستم، در این صورت احتمالاً دارید به تجربه کردن خود اصلی‌تان نزدیک می‌شوید.

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع
 منتظر را به ز گفتن، استماع
 مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جُستن
استماع: شنیدن

✍ اگر شما شناسایی کرده‌اید که ذهن دائماً شما را به گذشته و آینده می‌برد، با این شناسایی در اثر فضاگشایی به این لحظه می‌آیید و ناظر اتفاقات می‌شوید، می‌بینید این لحظه چه اتفاقی دارد می‌افتد، دیگر در گذشته و آینده نیستید بلکه در این لحظه هستید، این در لحظه بودن شما را از ذهن جدا می‌کند، اگر به این لحظه ابدی آمید و تجربه‌اش کردید، پس بی‌نیازی و یکتایی خداوند در این لحظه تجربه شده و شما حتماً خودتان را شناخته‌اید.

✍ قرین و همراه اصلی شما خداوند است. وقتی شما شروع به حرف زدن در ذهن می‌کنید، از این همانندگی به آن همانندگی می‌پرید، پس در تصرف ذهنتان هستید.

از خودتان سؤال کنید آیا می‌توانید پنج دقیقه بدون فکر کردن ساکت بمانید؟ می‌بینید نه، این فکر می‌رود فکر بعدی می‌آید. نمی‌توانید فکر بعدی را نکنید. چرا نمی‌توانید؟ برای این که می‌خواهید من ذهنی را زنده نگه دارید، برای این که به عنوان من ذهنی نیازمند جهان هستید، پس اگر تندتند حرف می‌زنید زیر کنترل خودتان نیستید، در این صورت بر قرین اصلی خودتان که خداوند است، پیشی می‌گیرید که این کار سبب جدایی شما از زندگی می‌شود.

بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت

کَانَ فِرَاقِ آرد یَقینِ در عَاقِبَت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

✍ اگر شما تندتند حرف می‌زنید و به خداوند مجال حرف زدن نمی‌دهید، پس خودشناسی نکرده‌اید، نشانی از خداوند ندارید، بی‌نیاز نیستید، اگر بی‌نیاز بودید، کنترل افکار شما در اختیار من ذهنی نبود.

بعضی‌ها فکرهای غمناک و پراسترس می‌کنند نمی‌توانند بخوابند، هرچه می‌خواهند فکر نکنند نمی‌توانند، چون مجبور به فکر کردن هستند، برای این‌که همانیده‌اند، در نتیجه از خداوند جدا شده‌اند.

شما در هر چالشی لحظه‌به‌لحظه فقط فضا را باز کنید، با فضاگشایی من‌ذهنی صفر می‌شود. عکس فضاگشایی، بالا آمدن من‌ذهنی و به‌کار بردن عقل آن است، وقتی من‌ذهنی کار می‌کند، یعنی یک الگوی ذهنی در مرکز شماست، شما در ذهن هستید و مرتب سبب‌سازی می‌کنید، در این حالت دیگر زنده به خداوند نیستید، پس اگر فضا بندی می‌کنید، منقبض می‌شوید، دیگر اصلتان را تجربه نمی‌کنید، درحالی‌که خداوند به شما می‌گوید لحظه‌به‌لحظه از طریق انبساط با من سخن بگویید.

حکم حق گُسترد بهر ما بساط

که بگویید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

این جهان پر از من‌های ذهنی است، هر کسی که وارد این جهان می‌شود، زیر تعلیمات من‌ذهنی قرار می‌گیرد.

خیلی مهم است که ما مسئولیت بپذیریم، اگر جایی خشمگین یا منقبض شدیم، بپذیریم که تقصیر خودمان بوده و عذر بخواهیم.

فرق ما به‌صورت زندگی و من‌ذهنی که نماینده شیطان است، همین است که انسان من‌ذهنی مسئولیت قبول نمی‌کند، می‌گوید این لحظه که خشمگین شدم تقصیر دیگران بوده، ولی انسان زنده به زندگی می‌گوید من باید با انبساط روبه‌رو می‌شدم، فضاگشایی نکردم، عذر می‌خواهم، بنابراین وقتی

دراثر انقباض خشمگین شدیم، باید چاره‌ای بیندیشیم، چون از این قبض درد و مشکلات زیادی به وجود می‌آید.

قبض دیدی چاره آن قبض کن
زان‌که سرها جمله می‌روید ز بُن
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

بُن: ریشه

👉 در این لحظه ذات و اصل تو میل دارد به سوی خداوند برود، اما دایه تو که ذهن همانیده یا من‌ذهنی است، از طریق همانیدگی‌ها تو را به سوی خودش می‌کشد، ولی سرشت و ذات جان اصلیات میل رفتن به سوی دریا، فضای یکتایی این لحظه را دارد.

میلِ دریا، که دلِ تو اندرست
آن طبیعت، جانت را از مادرست
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۸

👉 میل به همانیدگی‌ها ما را به ذهن می‌برد. ذهن فضای درد، انقباض و خشکی است، فضای گشوده‌شده به وسعت دریاست، ولی ما از طریق همانیدگی‌ها به خشکی یعنی ذهن کشیده می‌شویم.

مولانا می‌گوید، این دایه را رها کن چراکه بدفکر، بدجنس و بدانرژی است، پس تو ای انسان، مانند مرغابی وارد دریای یکتایی این لحظه شو، ذهن را رها کن، چون ذهن نمی‌تواند به سوی دریا که فضای یکتایی است، بیاید.

میلِ خشکی، مَر تو را زین دایه است
دایه را بگذار، که او بَدَرایه است

دایه را بگذار بر خشک و، بران

اندرآ در بحرِ معنی چون بَطان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۰-۳۷۶۹

👉 ذهن همانیده یا من‌ذهنی، ما را از آب که همان زنده شدن به زندگی‌ست، می‌ترساند و می‌گوید تو باید همیشه از طریق یک چیز ذهنی به جهان نگاه کنی وگرنه بدبخت می‌شوی، مثلاً وقتی به کسی می‌گوییم بیا فضا را باز کن و به زندگی زنده شو، به‌عنوان انسان من‌ذهنی می‌گوید اگر من همانیده نشوم، ممکن است از چیزهای این دنیا به من کم برسد، بگذار حالا از آن راههایی که بلد هستم کارم را انجام بدهم، نیازهایم را برطرف کنم، بعداً بیا صحبت کنیم، نه، این‌طوری نمی‌شود، اگر ذهن تو را می‌ترساند که فضاگشایی معادل محرومیت است، تو نترس! فضا را باز کن و به‌سوی دریای یکتایی بشتاب.

گر تو را مادر بترساند ز آب

تو مَترس و، سویِ دریا ران شتاب

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۱

👉 خداوند ما را گرامی داشته‌است، یعنی چه؟

یعنی خداوند می‌خواهد در ما به بی‌نهایت و ابدیت خودش زنده شود، چون ما از جنس من‌ذهنی نیستیم و باید هرچه زودتر به بی‌نهایت و ابدیت او زنده شویم.

👉 ممکن است شما با من‌ذهنی بگویید در گذشته خیلی آسیب دیده‌ایم، ولی اصل شما آسیب‌پذیر نیست. شما ببینید این لحظه باید چکاری انجام بدهید. گذشته قدرت این لحظه را ندارد و روی این لحظه اثر ندارد.

اگر شما اصل خودتان را تجربه کنید و بشناسید که در این لحظه از جنس زندگی هستید، کار تمام است، بنابراین دیگر با فکر من ذهنی که من آسیب دیده‌ام پیش نمی‌روید، بلکه مرکز را عدم می‌کنید، می‌بینید از جنس زندگی هستید می‌توانید خلاق باشید و زندگی‌تان را آن‌طور که می‌خواهید بسازید.

👉 کسانی که من ذهنی دارند، جلال و شکوهشان قرضی است، از طریق همانیدگی‌ها از این جهان و از جسم‌ها به عاریت می‌گیرند، اما خداوند در ذات باشکوه است. شما به خود بنگرید. آیا اهمیت، اعتبار، جلال و شکوه خود را از چیزهای قرضی و از همانیدگی‌ها می‌گیرید و به مردم ارائه می‌کنید؟ آیا این جهان و مردم حس ارزش را به شما می‌دهند یا ارزش در ذات شماست و به خودی خود اعتبار دارید و می‌گویید من هستم و ارزش دارم؟ اگر بذاته حس ارزش دارید، پس خود را شناخته‌اید، اما اگر هنوز می‌خواهید چیزهایی را از این جهان به مردم ارائه کنید و نشان دهید تا به شما احترام بگذارند و ارزش‌گذاری‌تان کنند، پس هنوز خود را به صورت زندگی شناسایی نکرده‌اید.

خلق را طاق و طُرم عاریتی‌ست

امر را طاق و طُرم ماهیتی‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳

طاق و طُرم: جلال و شکوه ظاهری

👉 هر کس خود را به‌عنوان زندگی شناسد و نشانش را نبیند، در نتیجه اعتبار و ارزش را از این جهان و از همانیدگی‌ها قرض کرده، آن‌ها را به معرض نمایش گذاشته و بخواهد به مردم بفروشد و پُز دهد، در این صورت صد حادثه و قضای بد به‌سویش می‌آید.

هرکه داد او، حُسن خود را در مزاد

صد قضای بد، سوی او رو نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵

✍️ اگر کسی با مقامش هم‌هویت بوده و به‌خاطر مقامش خود را ارائه کند، حيله، خشم و حسادت مردم به‌سویش می‌رود، درنهایت می‌بیند از دوستانش کاری برنمی‌آید یا کارهایش را خراب می‌کنند، دشمنانش هم می‌خواهند او را از بین ببرند و بالاخره تنها می‌ماند.

حيله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها

بر سرش ریزد چو آب از مشک‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۶

✍️ هرکس اعتبارش را از همانیدگی‌هایش بگیرد و به معرض نمایش بگذارد، من‌های ذهنی به‌صورت دوست یا دشمن اطرافش جمع می‌شوند. عده‌ای از مردم حسادت می‌کنند و عده‌ای به‌خاطر همانیدگی‌ها دوستش می‌شوند. دشمنانش از روی حسادت می‌دَرندش و دوستانش هم مزاحمش شده و وقتش را تلف می‌کنند.

دشمنان، او را ز غیرت می‌دَرند

دوستان هم، روزگارش می‌بَرند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۷

✍️ این لحظه به‌جای آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد و می‌خواهد به مرکزتان بیاید، باید عدم و خلأ را بگذارید، یعنی در این لحظه باید خود را به‌عنوان زندگی شناسایی کنید، درنتیجه این لحظه را بی‌فایده و بیهوده تلف نمی‌کنید. شناسایی کنید این چیزی که می‌خواهد به مرکز بیاید، نباید بیاید و به‌جای آن عدم بگذارید، آن چیز را نگذارید تا خلأ بیاید، آن را نیاورید تا فضا باز شود.

✍️ در کارهایی که ذهن شما را وادار به انجامش می‌کند، این‌قدر کوشش نکنید. نگذارید چیزی به مرکزتان بیاید و برحسب آن ببینید و سعی و عمل کنید. از طریق باورهایتان عمل نکنید. جز در آن کاری که شما را به خداوند نزدیک و از جنس او می‌کند، نکوشید.

ما هرگاه فضاگشایی می‌کنیم، این فضای گشوده‌شده جنسیت خداوند ماست و ما با او مجدداً به وحدت می‌رسیم. این «دین» است، دین برای همین کار آمده‌است.

در تمامی کارها چندین مکوش
جز به کاری که بُود در دین، مکوش
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۸

🔥 اگر شما در این لحظه به گرد فضای گشوده‌شده نمی‌گردید و به گرد خود یا همانیدگی می‌گردید، بنابراین بخت بد داشته و غصه و اندوه ایجاد می‌کنید.

اگر می‌دانید، می‌بینید و متوجه می‌شوید که هر اتفاق بدی برایتان می‌افتد، به علت بخت بد و دردی است که دارید، پس هشیار هستید، می‌خواهید یک کاری کنید و می‌کنید، پس نشانی از او دارید، یعنی خود را شناخته و کاملاً جذب ذهن نیستید.

انسان باید بداند وقتی به‌عنوان من‌ذهنی، گرد خود و همانیدگی‌ها می‌گردد که خود را بیان کند، پس بخت بد و غصه دارد، در این صورت گنجِ نهان که همین گنجِ حضور و گنجِ عشق است، زیر من‌ذهنی پنهان می‌ماند.

به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم
به گرد غصه و اندوه و بخت بد گردم
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

🔥 اگر چیزی که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت بیاید و جسم باشی، به‌عنوان روح یا هشیاری از خود بی‌خبر می‌شوی، اما اگر چیزی که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت نیاید، از جنس جسم نشوی و از جنس جان شوی، در این صورت در جان و در فضای گشوده‌شده قرار می‌گیری.
این یک قانون است، اگر مرکزت جسم شود، از هشیاری بی‌خبر و «گنج پنهان» می‌شوی.

اگر چیز ذهنی به مرکزت نیاید و مرکزت عدم شود، دراین صورت در فضای گشوده شده و در جان قرار می‌گیری.

از روح بی‌خبر بُدی‌ای، گر تو جسمی‌ای
در جان قرار داشتی‌ای، گر تو جانی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 به چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، نگاه نمی‌کنم، برایم مهم نیست، اگر هم نگاه کنم، بهانه‌ای است برای این که تو را ببینم، یعنی فضا را باز کنم.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم
او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

👉 چیزی که ذهن نشان می‌دهد، مصنوع است. ذهن و من ذهنی دائماً برچسب خوب یا بد می‌زند، اگر خوب و بد کنید، حتماً مقاومت هم می‌کنید، چون برای شما مهم است. مهم بودن آن چه که ذهن نشان می‌دهد یعنی مقاومت.
انسان در من ذهنی دو خاصیت بد دارد «مقاومت» و «قضاوت» آن قلم سومش چیز «آفل» است که در مرکزش قرار گرفته است.

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر
عاشقِ مصنوع کی باشم چو گبر؟
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰

👉 غذای اصلی بشر نور خداست. غذاهای جسمی که ذهن به مرکزش می‌آورد و از آن می‌خورد، به مزاجش نمی‌سازد.

قوت اصلی بشر، نور خداست

قوت حیوانی مر او را ناسزاست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

👉 اگر چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، به مرکزتان نیاید، آن‌گاه شما با مرکز عدم و به صورت ناظر شناسایی می‌کنید که با چه چیزهایی همانیده هستید، پس زندگی به وسیله خود شما، شما را آزاد می‌کند.

شما نباید کنار کشیده، بگویید که زندگی همه کارها را می‌کند؛ خیر، شما باید فعالانه کار کنید و حواستان هم به خودتان باشد.

👉 این بیت مهم و یک کُد است که مولانا آشکارا می‌گوید، شما به هر فکری که ذهنتان نشان می‌دهد و به مرکزت می‌آید، درواقع داری می‌گویی «ای جان من، ای جهان من» یعنی این فکر جان و جهانت می‌شود.

انسان‌های معمولی این‌گونه زندگی می‌کنند، یعنی به هر چیزی که در مرکزشان هست، می‌گویند جان و جهانی، در صورتی که ما جان و جهانیم، ما خود زندگی، از جنس خدا و بی‌نهایت خداوند هستیم. خودمان هم جهان خودمان هستیم، نه چیزهای جهان.

گویی به هر خیال که جان و جهان من

گر گم شدی خیال، تو جان و جهانی‌ای

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 وقتی شما مرکز را عدم نگه می‌دارید، یعنی خداوند را می‌خواهید. وقتی لحظه به لحظه فضاگشایی می‌کنید، او را می‌خواهید نه چیزی را که ذهن نشان می‌دهد. این چیزی که ذهن نشان می‌دهد، خودبه‌خود می‌آید، هرچه را بخواهید با خرد زندگی انجام خواهد شد.

👉 ما باید هشیارانه سکوت را رعایت و «نمی‌دانم» را تمرین کنیم، به طوری که سکوت کردن برای ما کار راحتی باشد.

در یک جمع حتی اگر همه غلط می‌گویند و شما جواب را دارید، سکوت کنید.

مولانا می‌گوید، دانستن شما جلوی عقل اصلی و خرد زندگی را گرفته‌است.

به یک گل نگاه کنید، آیا عقل کلی از طریق آن حرف زده، زیبایی و بو را ارائه نمی‌کند؟ پس چرا عقل من‌ذهنی ما نمی‌گذارد عقل کلی از طریق ما حرف زده و از تمام ذرات وجود ما خود را بیان کند تا سالم و شاد شویم؟ تا خود را از زندگی جدا نکنیم، تا همان‌طور که تمام کائنات را اداره می‌کند، ما را نیز اداره کند.

اگر این زبان و ذهن تو حرف زده و نسبت به ذهن خاموش بودی، مرکزت عدم شده و فضا باز می‌شد، عقل کلی که سراسر زبان است، خودش را از طریق تو و به زبان تو، همانند مولانا بیان می‌کرد.

بس کن که بند عقل شده‌ست این زبان تو

ورنی چو عقل کلی جمله زبانی‌ای

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 اگر کسی خودش را بشناسد و حتی یک لحظه مرکزش عدم باشد، درست است که به صورت پندار کمال خودش را آرام نشان می‌دهد، ولی متوجه خواهد شد که مقدار زیادی درد دارد.

یکی از خاصیت‌های پندار کمال ما این است که ما آرامش داریم، ولی به محض این‌که یک چالش پیش می‌آید دردهایمان بالا می‌آید، اما از آموزه‌های مولانا یاد گرفتیم که هر کس در برابر هر چالشی منبسط می‌شود و یا حداقل قبضش را می‌بیند و چاره‌اش را می‌کند، این آدم نشانی از زندگی دارد.

در تگ جو هست سرگین ای فتنی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فتنی: جوان، جوانمرد

👉 اگر شما ناموس دارید یعنی حرف‌ها و کارهای مردم به شما برمی‌خورد و شما خشمگین می‌شوید، اصلاً اگر می‌شود شما را خشمگین کرد، پس خودتان را به‌عنوان خدا تجربه نمی‌کنید، مرکزتان عدم نمی‌شود.

👉 ما در ذهن تفسیر زندگی را زندگی می‌کنیم. فکر می‌کنیم هرکس به سفر برود یا غذای خوب بخورد، زیاده‌تر زندگی کرده‌است، یا کسی که این باورها را داشته باشد، برحسب این‌ها دنیا را ببینید، این‌ها در مرکزش باشد و با این‌ها همانیده شود، دین‌دار است. اگر با این یکی‌ها همانیده شود، دین ندارد! ما دین و زندگی را تفسیر می‌کنیم. زندگی را به یک سری عادت‌ها، باورها، رفتارها ترجمه کرده‌ایم، می‌گوییم هرکس این‌طور زندگی کند و این کارها را انجام بدهد، دارد زندگی می‌کند.

👉 شما باید مواظب باشید در این لحظه اولین قدم با فضاگشایی باشد نه با فضابندی. فضا بندی آمدنِ ذهن به مرکز انسان است. فضاگشایی نیامدن هر چیز ذهنی به مرکز ما است، سجده به خداست، در صورتی‌که فضا بندی سجده به ذهن است.

آوردن چیزها به مرکز بت‌پرستی است، فضاگشایی خداپرستی است.

📖 سحر یعنی از طریق همانیدگی دیدن. ما قبلاً از جنس هشپاری بودیم، خداییت بودیم، وقتی همانیده می‌شویم، وقتی یک عینکِ همانیدگی می‌زنیم، سحر می‌شویم، یعنی برحسب همانیدگی‌ها می‌بینیم. وقتی لحظه‌به‌لحظه از طریق همانیدگی‌ها ببینیم، دیگر جادو می‌شویم، سحر می‌شویم، و همه چیز را غلط می‌بینیم.

درحقیقت ما نمی‌توانیم از طریق همانیدگی‌ها ببینیم و حتی چیز درست دیدن را توصیف کنیم، امکان ندارد، مگر مرکز عدم باشد تا بتوانیم دوباره درست ببینیم.

📖 شما درس‌های مولانا را با من‌ذهنی گوش نکنید، با من‌ذهنی تفسیر نکنید؛ اصلاً این درس‌ها برای این است که من‌ذهنی را عوض کنید، اگر این‌ها با من‌ذهنی شما و عقلش جور در نمی‌آید، با تفسیر شما جور در نمی‌آید، پس در سحر هستی، باید آن را باطل کنید، یعنی شما تا این دانش را از طریق همانیدگی‌ها، از آن فیلتر می‌گیرید نخواهید فهمید، چه برسد که به آن زنده بشوید، بنابراین باید یک جوری ولو این‌که من‌ذهنی دارید کوتاه بیاید.

انسان در من‌ذهنی حتی اگر می‌گوید من علامه دهر هستم، اگر چیزی بود من می‌فهمیدم، باید به این صورت بگوید من نمی‌فهمم، نمی‌دانم، تا به خداوند زنده شود، تا از این جادویی و دغل و بد دیدن و سحر بیرون بیاید. دیدن برحسب همانیدگی‌ها مصیبت بزرگی است.

📖 مردن به من‌ذهنی بزرگ‌ترین لطف و هدیه خداوند به ما است، زیرا همین من‌ذهنی ما را به این روز انداخته است، بنابراین ما این هدیه را از خداوند می‌پذیریم و لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی نسبت به من‌ذهنی می‌میریم.

📖 نفاق یعنی چه؟

نفاق یعنی انسان چیزی در مرکزش باشد و خاصیت آن را داشته باشد، ولی به زبان چیز دیگری بگوید؛ مثلاً به زبان بگوید من به سوی خدا می‌روم و خواهان وحدت، انسانیت، مهربانی و کمک به انسان‌ها هستم، ولی از آن طرف مرکزش همانیده باشد و برحسب جدایی فکر و عمل کند.

👉 ما آمده‌ایم به بی‌نهایت خدا زنده شویم، ولی اگر من ذهنی را ادامه دهیم و دردها را روزبه‌روز زیادتر کنیم، به کجا خواهیم رسید؟

اگر براساس دین، باور و تفاوت‌های سطحی حس جدایی کنیم، دشمن هم‌دیگر شده و به جنگ پردازیم، با این‌همه تکنولوژی به کجا خواهیم رسید؟

اگر در خانواده با همسرمان و بچه‌هایمان دعوا و ستیزه کنیم، به کجا خواهیم رسید؟ بدبخت خواهیم شد، همه چیز خراب خواهد شد، اگر ما الآن این را بدانیم، فضا را باز کرده و چاره‌ای پیدا می‌کنیم، تا این بدبختی و نفاق به جایی نرسد.

قلب اگر در خویش آخربین بُدی
آن سیّه کاخِر شد او، اوّل شدی

چون شدی اوّل سیه اندر لِقا
دُور بودی از نِفاق و از شِقا

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۲-۱۶۸۳

شِقا: بدبختی

👉 ما باید در درون با خودمان کنار بیاییم و بگوییم «نمی‌دانم»، حالا مردم هرچه می‌خواهند بگویند، باید از زیر نفوذ تأییدکنندگان خارج بشویم، مراد کسی نشویم و نگوییم اگر خودم را عوض کنم آبرویم می‌رود.

بهترین کار این است که کسی به ما وابسته نباشد، به ما عنوان دانشمند ندهد و ما هم نگوئیم می‌دانم، در نتیجه اگر خواستیم شکسته بشویم، ناموس و آبروی ما جلویمان را نخواهد گرفت و خداوند را در درون می‌بینیم.

چون شکسته‌دل شدی از حال خویش
جابر اشکستگان دیدی به پیش
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۵

جابر: شکسته‌بند

اگر مرکزمان باز نشده و از جنس زندگی نشده‌ایم، نباید ادعا کنیم، زیرا چشمان انسان‌ها بالاخره بینا خواهد شد و خواهند دید که یک عده‌ای چشم‌های مردم را بسته‌اند، به بیراهه برده و گفته‌اند با باورها همانیده بشوید، در این صورت چشم‌بندی ما رسوا خواهد شد.

انسان‌هایی که از جنس زندگی هستند، هیچ ادعایی ندارند و می‌دانند که زندگی و خدا است که کارها را انجام می‌دهد.

ای ززاندوده مکن دعوی، ببین
که نمائد مشتری اعمی چنین

نور محشر، چشمشان بینا کند
چشم‌بندی تو را رسوا کند
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۸-۱۶۸۹

اعمی: کور

✍ اگر ما از طریق همانیدگی‌ها ببینیم و عقل ذهنی داشته باشیم، نمی‌توانیم چالش‌ها، مسائل و کارافزایی‌های به‌وجود آمده را حل کنیم؛ وقتی یک مشکل را حل می‌کنیم، چندتا مشکل دیگر زاییده خواهد شد.

بنابراین راه من‌ذهنی درست نیست، باید با کمک به همدیگر، من‌ذهنی را ضعیف کنیم و از طریق عدم ببینیم.

✍ ممکن است همانیدگی در مرکز ما باشد و سحر آن شده باشیم، ولی ظاهراً حس کنیم خالص هستیم و مرکزمان عدم است، بنابراین باید محک و معیار داشته باشیم. زمانی محک و معیار داریم که فضا را باز کنیم و مرکزمان عدم شود.

نیست نقدی کش غلط‌انداز نیست
وای آن جان کش محک و گاز نیست
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۴

غلط‌انداز: هرچیز که انسان را به اشتباه اندازد

✍ ما باید از خودمان سؤال کنیم که آیا تمام مقصود من مردن به من‌ذهنی و زنده شدن به خداست؟ یا این کار را یک هدف ذهنی در زمان می‌دانم که باید خانه بخرم، ازدواج کنم، بچه‌دار شوم و به خدا هم زنده شوم؟

پس نیام کَلِّیِ مطلوبِ تو من
جزو مقصودم تو را اندر زَمَن
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۱۶

📖 خداوند به ما می‌گوید شما عاشق حال من‌ذهنی خودتان هستید، روابطتان با من و همین‌طور عبادت کردن‌تان برای خوب کردن حال من‌ذهنی‌تان است؛ وگرنه اجازه می‌دادید من‌ذهنی بمیرد تا به من زنده شوید.

عاشقِ حالی، نه عاشق بر منی

بر امیدِ حال بر من می‌تنی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸

📖 گاهی اوقات فکر می‌کنیم از همه دردها آزاد شده‌ایم، ولی یک‌دفعه متوجه می‌شویم چیزی به مرکزمان آمده و باعث شده خشمگین شویم یا از کسی برنجیم، درواقع زندگی می‌خواهد این دردها را که پنهان هستند به ما نشان بدهد، بنابراین ناله نکنیم و نگوییم چقدر دیگر مانده تا مرکزم عدم شود، بلکه هر موقع دردها بالا می‌آیند، آن‌ها را با فضاگشایی شناسایی کنیم تا به خدا تبدیل شویم.

📖 بزرگ‌ترین مانع، مشکل و مزاحم در کار معنویت قرین است. ما نمی‌توانیم از قرین پرهیز کنیم و باید بین مردم زندگی کنیم؛ ولی به محض این‌که به خدا زنده شویم، قرین ناچور را تشخیص خواهیم داد و همچنین خودمان هم قرین ناچور نخواهیم شد،

بنابراین باید همه حواسمان به خودمان باشد که هر لحظه مرکزمان عدم باشد، زیرا اگر کسی در مرکزش درد و همانیدگی باشد، روی دیگران اثر بد می‌گذارد.

از قرین بی قول و گفت‌وگویی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

👉 در کار معنوی تقلید وجود ندارد. تقلید، یادگیری چیز ذهنی است یعنی ما الگوها را از دیگران می‌گیریم و در مرکزمان می‌گذاریم، پس اگر کسی تقلید می‌کند، نشانی از خدا ندارد و در راه درستی نیست.

مر مرا تقلیدشان بر باد داد
که دو صد لعنت بر آن تقلید باد
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳

👉 ما عضو فعال در تغییر و تبدیل خودمان هستیم، اگرچه خودمان با من ذهنی نمی‌توانیم دردهایمان را شست‌وشو بدهیم، ولی باید به‌طور فعالانه حواسمان روی خودمان باشد، به‌صورت حضور ناظر اتفاقات را مشاهده کرده و فضا را باز کنیم تا آب زندگی دردهای ما را شست‌وشو دهد؛ نه این‌که با سبب‌سازی من‌ذهنی بگوییم خدا باید خودش درست کند.

از حَدِّثْ شُستَمَ خدایا پوست را
از حوادث تو بشُو این دوست را
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰

👉 ما در برنامه گنج حضور ابیات را می‌خوانیم، ولی شما باید خودتان با فضاگشایی تأمل کنید، اگر نمی‌توانید، ابیات مولانا را تکرار کنید، زیرا تکرار این ابیات باعث می‌شود فکرهای عالی که از طرف زندگی می‌آید، در شما به جنبش دربیاید.

حرف زدن نمی‌تواند من‌ذهنی افسرده را به جنب و جوش درآورد، ولی تکرار ابیات مانند خورشیدی است که بر من‌ذهنی افسرده می‌تابد،

مثلاً ممکن است شما در بچگی از پدر و مادرتان رنجیده باشید و الآن می‌خواهید این رنجش را بیندازید، ولی می‌بینید نمی‌توانید، اگر این ابیات را تکرار کنید، من‌ذهنی افسرده یواش‌یواش شروع به جنب و جوش می‌کند.

این قدر گفتیم، باقی فکر کن
فکر اگر جامد بُود، رُو ذکر کن

ذکر آرد فکر را در اهتزاز
ذکر را خورشید این افسرده ساز
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵-۱۴۷۶

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

👉 ما نمی‌توانیم با هشیاری جسمی از هشیاری جسمی رها شویم؛ با زیاد درد کشیدن، سبب‌سازی ذهن و دنبال قال و حال بودن، نمی‌توانیم دردهایمان را پاک کنیم.

آفتِ ادراکِ آن، قال است و حال
خون به خون سُستن، مُحال است و مُحال
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷

👉 ذهن ما مانند یک دکان است که در آن‌جا همانیدگی‌هایمان را می‌فروشیم، در این دکان ما پاره‌دوزی می‌کنیم، یعنی وقتی یک همانیدگی می‌رود، آن را جبران کرده و یکی دیگر جایگزین می‌کنیم، مثلاً یک نفر به ما توهین می‌کند و ما به‌جای این‌که ببینیم این اتفاق چه معنایی دارد، ناراحت می‌شویم و آن توهین را جبران می‌کنیم.

پاره‌دوزی می‌گنی اندر دکان
زیر این دگانِ تو، مدفون دو کان
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۰

👉 من ذهنی خواهان درد، ناراحتی، کارافزایی و حوادث بد است و شادی زندگی و آسان شدن کارها را دوست ندارد و برایش تلخ است،

بنابراین کسی که عاشق جسم‌هاست و آن‌ها را به مرکزش می‌آورد، از زنده شدن به زندگی، شکر و شادی اصیل زندگی محروم می‌شود.

هر که او عاشقِ جسم است، ز جان محروم است
تلخ آید شکر، اندر دهنِ صفرایی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰

👉 ما انسان‌ها از جنس خدا هستیم، کار ما عشق‌ورزی است، مرکز ما همیشه عدم است و از فضای گشوده‌شده فکر و عمل می‌کنیم، پس چرا باید هر لحظه یک چیزی به مرکز ما بیاید و براساس آن کار کنیم؟

تویی فرزندِ جان، کارِ تو عشق است
چرا رفتی تو و هرکاره گشتی؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰

هرکاره: کسی که هر کاری را براساسِ انگیزه‌های من‌ذهنی‌اش انجام دهد، همه‌کاره.

👉 وقتی فضا را باز می‌کنیم، از آن فضای گشوده‌شده نور، غذا و شادی بی‌سبب می‌گیریم؛ حال اگر یک لحظه منقبض شویم و آن غذا و شادی بی‌سبب قطع شود، جانمان به لرزه می‌افتد و می‌خواهیم دوباره به حالت قبل برگردیم.

زآن جرای روح چون نقصان شود
جانش از نقصان آن لرزان شود
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲

نقصان: کمی، کاستی، زیان

✍️ انسان‌های خام زیادی بودند که من‌ذهنی داشتند و به هیچ‌جا نرسیدند و بالاخره به این نتیجه رسیدند که باید فضا را باز کنند، راضی باشند و با اتفاق این لحظه ستیزه نکنند،

بنابراین هیچ درمانی برای ما وجود ندارد به‌جز «رضا»، رضا به این معنی نیست که ما نمی‌خواهیم وضعیت این لحظه را عوض کنیم، بلکه می‌خواهیم براساس عشق و با خرد کل این کار را انجام دهیم، نه براساس من‌ذهنی و همانیدگی‌ها.

پیش از تو خامانِ دگر، در جوشِ این دیگِ جهان
بس برطپیدند و نشد، درمان نبود الا رضا
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

دیگِ جهان: جهان به دیگ تشبیه شده، درون ذهن همانیده.

✍️ خداوند هر لحظه مشغول کار جدیدی است و می‌خواهد از طریق ما برای چالش این لحظه فکر جدید درست کند و هیچ‌کدام از چالش‌های ما که در این لحظه اتفاق می‌افتد، از نظر او پنهان نیست، بنابراین ما هم که از جنس او هستیم باید لحظه‌به‌لحظه فکرهای جدید بیافرینیم، نه این‌که از فکرهای کهنه و تکراری استفاده کنیم.

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ
كُلُّ شَيْءٍ عَن مَّرَادِي لَا يَحِيدُ

«در هر بامداد کاری تازه داریم، و هیچ کاری از حیطة مشیت من خارج نمی‌شود.»
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰

📖 مرکز انسان مثل یک دیگ در دست زندگی است، زندگی آن را می‌جوشاند و مثل پَر این‌ور آن‌ور می‌برد. ما با من‌ذهنی هیچ اختیاری روی آن نداریم.

ما «جوشِ در دوار» هستیم، یعنی جوشی که دائماً تغییر می‌کند، بنابراین لحظه‌به‌لحظه آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد می‌بینیم. مولانا می‌گوید اگر شما ناظر و آگاه و بیدار به آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد باشید و بدانید این جسم است و اگر به مرکزتان بیاید هشیاری جسمی پیدا می‌کنید، این تمییز و شناسایی باعث افتادن همانیدگی می‌شود و شما صاف شده و جزو صاف‌گشتگانی مثل مولانا می‌شوید.

زین جوشِ در دوار اگر صاف گشتی‌ای
چون صاف‌گشتگان تو بر این آسمانی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳
دوار: گردش، چرخش

📖 مقصود و هدف خداوند از آفرینش تسلیم ما است. تسلیم پذیرش اتفاق این لحظه، قبل از قضاوت و خوب و بد کردن اتفاق است، یعنی پذیرش بدون قیدوشرط و بدون سبب‌سازی ذهنی. مسلمان کسی است که جویای تسلیم باشد و اعتراض یا ستیزه‌ای با آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد نکند.

لیک مقصودِ ازل، تسلیمِ توست
ای مسلمان بایدت تسلیمِ جُست
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۷

👉 خداوند هر لحظه در کار جدیدی است و در حال امتحان شماست؛ آیا شما این لحظه رفوزه می‌شوید یا قبول می‌شوید؟ آیا شما مطابق خواست زندگی و اقتضای زندگی می‌جوشید، یا نه؟ آیا پیغام هر لحظه را دریافت می‌کنید؟ دریافت پیغام زندگی در این لحظه مستلزم هشیاری تیز و تمرکز روی خودتان است.

👉 مولانا در داستانی انسان را به نخود و زندگی را به آشپز تشبیه می‌کند؛ داستانی که در زمان پختن آش نخود بالا می‌آید و آشپز با کفگیر بر سر نخود می‌زند تا برود پایین و بجوشد. نخود اعتراض و شکایت می‌کند و می‌گوید مگر با من دشمنی داری؟ می‌گوید نه، تو باید بجوشی!

زندگی هم اگر ما حواسمان نباشد، مرتب بر سر ما می‌زند که بجوشیم.

ای نَخود می‌جوش اندر ابتلا
تا نه هستی و، نه خود ماند تو را
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۸

مولانا از زبان زندگی می‌گوید؛ ای انسان هیچ حرف نزن، ناله نکن، کف نکن، درِ دیگ را باز نکن و شکایت نکن. درِ دیگ را باز کردن معادل آمدن دوباره به ذهن است. نگو که بَسیمان است، برویم زندگی قبلی خودمان را بکنیم، همانیده بشویم، نگو صبر ندارم، نمی‌توانم فضا باز کنم، نمی‌توانم مسئولیت بپذیرم.

شما فضا را باز نگه دارید، این کار سخت است، ولی آگاه باشید که او دارد شما را پخته می‌کند، پس خوب بجوش و صبر کن.

هیچ مگو و گف مکن، سر مگشای دیگ را
 نیک بجوش و صبر کن، زآن که همی پزانت
 مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۲

👉 شما در این لحظه مسئولیت بیداری خودتان و کیفیت هشیاریتان را صرفنظر از گذشتهتان باید به عهده بگیرید، اگر به عهده نگیرید و مسئولیت قبول نکنید از جنس دیو، شیطان یا نفس می شوید، ولو ذهنتان حق را به شما بدهد و دلیل بیاورد که این همه درد داشتن تقصیر شما نیست؛ مثلاً بچه بودید نمی فهمیدید، یا بگویید خانواده ما این طور بوده، من در این شهر بودم، در این ده بودم، در این کوچه بودم، این جا جای خوبی نبوده یا بگویید چون در گذشته به من ظلم کرده اند، من حق داشتم برنجم و آسیب ببینم. الآن این آسیبها روی من مانده و هیچ چاره‌ای جز این که مریض باشم ندارم. این حرفها فریب شیطان است!

👉 اگر شما با سبب‌سازی ذهن استدلال می‌کنید، بدانید این کار دیو است، چون شما قدرت زندگی یا خداوند را در این لحظه نادیده گرفته‌اید و گذشته را که توهم و مجاز است، به حقیقت و خداوند در این لحظه پیروز می‌دانید، این دید کاملاً غلط است.

شما باید بگویید مهم نیست در گذشته چه پیش آمده. زندگی رحمت اندر رحمت است. این لحظه اولین لحظه بقیه عمر من است و من می‌خواهم مسئولیت قبول کنم.

👉 استدلال با ذهن دور از ادب است، اگر ذهنتان استدلال می‌کند که الآن تو نمی‌توانی کار کنی، نمی‌توانی فضاگشایی کنی، اصلاً تو مسئول نیستی، یکی دیگر باید بیاید این کار را بکند، خداوند این بلا را سرت آورده و خودش باید درست کند، اینها استدلال‌های غلط و خنده‌دار من‌ذهنی است.

👉 ما برای خودمان صفاتی قائل شدیم و برحسب همانیدگی‌ها خودمان را تعریف می‌کنیم، مثلاً می‌گوییم من آدم خوش‌اخلاق یا خشمگینی هستم، اگر فلان بشود، این‌گونه می‌شوم. این‌ها اوصاف ما برحسب همانیدگی‌هاست، اگر خودمان را صاف کنیم، ذات پاک و جنس اصلی خودمان را بدون همانیدگی می‌بینیم.

خویش را صافی کن از اوصافِ خود
تا ببینی ذاتِ پاکِ صافِ خود
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰

👉 هر فکری که وضعیت این لحظه را نشان می‌دهد، اگر به مرکزت بیاید، جان و جهان تو می‌شود، برحسب آن می‌بینی و زندگی می‌کنی. جهان ما جهانِ همانیدگی‌هاست.

اگر وضعیتی که ذهن نشان می‌دهد برایت مهم نباشد و این خیال گم بشود، یعنی تو اهمیت ندهی و به مرکزت نیاید، متوجه می‌شوی که فضا باز شد و تو خودت جان و جهان شدی. هم جان هستی، هم جهانی هستی که در آن زندگی می‌کنی.

گویی به هر خیال که جان و جهان من
گر گم شدی خیال، تو جان و جهانی‌ای
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳

👉 اگر ما با پول همانیده باشیم، پولمان کم شود یا از بین برود ناراحت می‌شویم، برای این‌که پول جان و جهان ما شده‌است. کسی که پادشاه است، اگر از قدرت بیفتد، در عرض دو سه هفته دق می‌کند و می‌میرد، برای این‌که با پادشاهی و قدرتش همانیده است و جان و جهانش شده‌است، درحالی‌که انسان عارف می‌گوید خوب شد از قدرت افتادم، می‌روم گوشه‌ای شادی‌ام را می‌کنم، آرامشم را دارم، راحت شدم. آیا اگر همانیدگی‌ها را از شما بگیرند، شما هم جان و جهانتان نابود می‌شود؟

📌 زمانی که به خدا زنده می‌شوید، متوجه می‌شوید هر جا نظر می‌کنید او را می‌بینید. شما دیگر به اجسام و به مکان سفر نمی‌کنید. اوست که در دل شما نشسته و شهر دلتان را گرفته، کجا می‌خواهید سفر کنید؟

اوست نشسته در نظر، من به کجا نظر کنم؟
اوست گرفته شهر دل، من به کجا سفر کنم؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۳

📌 اگر ما برحسب جسم می‌بینیم، داریم خرابکاری می‌کنیم، بد می‌بینیم، بد فکر می‌کنیم.

دیدن برحسب یک جسم همانیده درواقع همان نسیان و فراموشی خداست. هر کسی حتی یک بار هم نسیان کند، چندین بار مؤاخذه می‌شود و به خودش یا دیگران ضرر می‌رساند.

📌 عقل کلی می‌داند شما را چگونه اداره کند و نه تنها زبان شما را مثل مولانا به کار می‌گیرد، بلکه کل وجودتان زبان زندگی می‌شود. زندگی با سالم کردن شما، با زیبا کردن شما، زیبا حرف زدنتان، زیبا فکر کردنتان، با خلاق بودن‌تان با شما صحبت می‌کند. عقل کلی همین‌طور که خودش را از طریق یک گل بیان می‌کند، از طریق انسانی که مقاومت نمی‌کند و در خرافات نیست و هر لحظه فکر همانیده ندارد نیز بیان می‌کند و فرصت پیدا می‌کند با تمام قوا خودش را از طریق هر جنبه از ما بیان کند، درنتیجه همه چیز ما سالم می‌شود.

📌 مولانا هشیاری و توجه تیز انسان را به نیزه تشبیه می‌کند و می‌گوید من باید با این هشیاری تیزم آنچه به مرکز می‌آید را شناسایی کنم و اجازه ندهم من ذهنی من به وسیله من‌های ذهنی و خس‌های دیگر، به صورت چوگان از من سوءاستفاده کنند و گوی و هدف خودشان را بزنند. مسئولیت این کار با شماست که در این لحظه باشید، هشیاری‌تان را تیز کنید که کسی یا من ذهنی شما از شما سوءاستفاده نکند.

نیزه به دستم داد شه، تا نیزه بازی‌ها کنم
تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

👉 به خودتان نگاه کنید و ببینید آیا من ذهنی دنبال خواسته‌ها و هدف‌های مریض خودش در شما می‌گردد یا شما اختیارش را در دست گرفته‌اید؟ آیا شما ذهنتان را اداره می‌کنید یا ذهنتان شما را؟ این را بدانید اگر کنترل فکرهایتان را ندارید، اداره‌ی زندگی خود را به دست ذهنتان سپرده‌اید.

👉 کسی که ریشه عمیق در زندگی دارد، به این جهان وابسته نیست، بی‌نیاز از این جهان است، حس وحدت دارد و آن قدر ریشه‌دار شده که چیزهای این جهانی به علت بی‌نیازی‌اش به مرکزش نمی‌آید، این آدم شاه است، از جنس زندگی شده‌است.

ما باید از جنس زندگی بشویم، نه از جنس توصیف و تفسیر. خداوند یک سری گفتار و باورها و اعمال نیست. ما باید دوباره هشیارانه به او زنده بشویم.

👉 مولانا می‌گوید تا زمانی که چیزی در مرکزت هست و برحسب آن می‌بینی، باخبر هستی و پرده برایت باز نخواهد شد، در عوض وقتی خبر از چیزهای همانیده نمی‌گیری و برحسب آن‌ها نمی‌بینی، بی‌خبری را در فضای گشوده شده می‌بینی.

هر چیز که می‌بینی در بی‌خبری بینی
تا باخبری والله او پرده بنگشاید
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

✍️ خداوند خطاب به انسان می‌گوید من به اندازه‌ای که تو جرم می‌کنی تو را می‌گیرم، نه بیشتر، نه کمتر، به اندازه‌ای که همانیده می‌شوی و به اندازه‌ای که نسیان داری. قانون من در داد و جزا مثل ترازو اجرا می‌شود.

از ترازو کم کنی، من کم کنم
تا تو با من روشنی، من روشنم
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

✍️ مولانا می‌گوید خدایا، قبل از این که بمیرم، من را از علم و عمل من‌ذهنی، از علم منطقی، یعنی گفتاری که در جمله زبان‌ها یا دهان‌ها آمده‌ها کن، مخصوصاً از علمی که به صورت گفتار ذهنی است؛ آدم حرف می‌زند و متوجه نیست چه می‌گوید.

یا رب، مرا پیش از اجل فارغ کن از علم و عمل
خاصه ز علم منطقی در جمله افواه آمده
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹
افواه: دهان‌ها

✍️ پیغمبر برای درک و تمییز راست و دروغ به ما نشانی داده و بین انسان تقلبی که همانیدگی‌ها در مرکز است و انسان نیکو که مرکزش عدم است، یک معیار شناسایی گذاشته.
این معیار شناسایی و محک چیست؟ تردید یا آرامش خاطر.
دروغ، مایه تردید و راستی، مایه آرامش در مرکز انسان است.

گفت، پیغمبر نشانی داده است
قلب و نیکو را محک بنهاده است

گفته است: الْكِذْبُ رَيْبٌ فِي الْقُلُوبِ
گفت: الصِّدْقُ طُمَأْنِينٌ طَرُوبِ

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۳-۲۷۳۴
طروب: بسیار طربناک

🔥 دروغ آرامشِ دل هر انسانی را به هم می‌ریزد. در خودتان بنگرید، اگر دل شما آرامش ندارد، بدانید که مرکزتان جسم و درد است. هشیاری جسمی همراه با هشیاری حضور مانند مخلوط آب و روغن است که شعله خوبی نمی‌دهد و دود می‌کند.

دل نیآرامد به گفتارِ دروغ
آب و روغن هیچ نفروزد فروغ
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۵

🔥 خداوند به ما می‌گوید مرکزت را عدم کن و راستگو باش، برحسب زندگی حرف بزن، برحسب همانیدگی‌ها چیزی نگو تا از چنگ من برهی. مولانا از زبان زندگی می‌گوید؛ با مکر و دغل، یعنی فکر کردن برحسب دردها و زرنگی‌های من‌ذهنی نمی‌توانید از چنگ من برهید.

راست گو، تا وارهی از چنگِ من
مکر نُنشاند غبارِ چنگِ من
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۱

🔥 اگر از طریق عدم فکر و زندگی کنید، تمام دل‌ها جذب می‌شوند، دل شما هم آرامش پیدا می‌کند. راستگویی این نیست که ما برحسب من‌ذهنی و همانیدگی‌ها فکر و عمل کنیم، ولی حرف راست بگوییم؛ نه، راست بودن و انبساط آن است که مرکز ما خالی و عدم باشد.

حکم حق گسترده بهر ما بساط

که بگویند از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

اگر مرکز ما از درد و مرض همانیدگی رها شود و سلامتی پیدا کند، در این صورت مزه دروغ و راست را می‌تواند از هم تشخیص بدهد.
آیا شما مزه دروغ و راست را تشخیص می‌دهید؟ می‌دانید کی برحسب همانیدگی و کی برحسب عدم زندگی می‌کنید؟ آیا پذیرش دارید و منبسط می‌شوید؟

پایان