

ای برده اختیارم، تو اختیار مایر  
مستشخ زعفرانم، تو لاله زار مایر  
مولوی، دیوان شمس، منزل شماره ۲۹۶۵



احرار: پرویز شهبازی  
۲۴ دیماه ۱۳۹۸

مشکر کامل برنامه شماره  
۷۹۸  
کنخ حضور

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

## مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

ای بُرده اختیارم، تو اختیارِ مایی

من شاخِ زعفرانم، تو لاله زارِ مایی

گفتم: غَمَتِ مرا کُشت، گفتا چه زهره دارد؟

غم این قدر نداند، کآخر تو یارِ مایی؟

من باغ و بوستانم، سوزیده خزانم

باغِ مرا بخندان، کآخر بهارِ مایی

گفتا: تو چنگِ مایی، وندر ترنگِ مایی

پس چیست زاریِ تو، چون در کنارِ مایی؟

گفتم: زهر خیالی، دردِ سرست ما را

گفتا: بپر سرش را، تو ذوالفقارِ مایی

سر را گرفته بودم، یعنی که در خمارم

گفت ار چه در خماری، نی در خمارِ مایی

گفتم: چو چرخِ گردان، والله که بی‌قرارم

گفت: ار چه بی‌قراری، نی بی‌قرارِ مایی

شکر لبش بگفتم، لب را گزید، یعنی

آن راز را نهان کن، چون رازدارِ مایی



ای بلبل سحرگه، ما را پیرس گه گه  
 آخر تو هم غریبی، هم از دیار مایی  
 تو مرغ آسمانی، نی مرغ خاکدانی  
 تو صید آن جهانی، وز مرغزار مایی  
 از خویش نیست گشته، وز دوست هست گشته  
 تو نور کردگاری، یا کردگار مایی  
 از آب و گل بزادی، در آتشی فتادی  
 سود و زیان یکی دان، چون در قمار مایی  
 اینجا دویی نگنجد، این ما و تو چه باشد؟  
 این هر دورا یکی دان، چون در شمار مایی  
 خاموش کن، که دارد هر نکته تو جانی  
 مسپار جان به هر کس، چون جانسپار مایی

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۲۹۶۵ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## ای برده اختیارم، تو اختیار مایی / من شاخ زعفرانم، تو لاله زار مایی

بله می‌گوید که تو یعنی معشوق عرفانی، خدا، اختیار ما را برده، ای کسی که اختیار من را از من گرفته ای، اختیار من تو هستی، و من یک شاخه درخت زعفران هستم یعنی شاخه درخت عشق هستم، قسمتی از تو هستم، و باید با تو یکی بشوم، اما لاله‌زار من تو هستی اگر در تو کاشته نشوم از تو آب نگیرم، غذا نگیرم، نمی‌توانم هوشیارانه به عشق تبدیل بشوم پس مولانا باز هم اشکال انسان و چاره کار را در همین بیت توضیح می‌دهد.

اول هر برنامه من توضیح مختصری راجع به ساخته شدن من ذهنی یا من فکری می‌دهم و مولانا معمولاً به یک خاصیتی از این من ذهنی اشاره می‌کند، و در اینجا «ای برده اختیارم» یعنی اختیار ما را خدا برده و ما اختیار نداریم. در حالیکه هر کسی فکر می‌کند اختیار دارد. در تمام مراحل زندگی ما صادق است. می‌خواهد بگوید که وقتی که یک نفر من ذهنی دارد، و بگوییم از زندگی یا خدا خبر ندارد، من ذهنی اش را می‌پرستد و فکر می‌کند اختیار دارد اختیار ندارد، اختیارش دست هیجانانش است، فکرهای هم هویت شده است، و در نتیجه یک چیز بیرونی است. پس اختیارش دست این جهان است یا همان چیزهایی است که با آن‌ها هم هویت شده.

ولی بیشتر موقع‌ها می‌گوید من فکر می‌کنم، مردم می‌گویند من فکر می‌کنم که بعد ادامه می‌دهند یعنی فکر می‌کنند واقعاً خودشان فکر می‌کنند، غافل از آن که من ذهنی شان فکر می‌کند، و دردهایشان دارد تصمیم می‌گیرد، یا فکر می‌کنند و فکرش از طریق عینک‌های هم هویت شدگی است.

پس توضیح مختصر مشکل انسان این است که انسان بصورت امتداد خدا یا هوشیاری آمده و وارد این جهان شده در این جهان وارد ذهن شده، و با فکرها هم هویت شده به این معنی که با فکرهایش چیزهای بیرونی را تجسم کرده و به آن‌ها حس هویت تزریق کرده، حس وجود تزریق کرده، هوشیاری می‌تواند، ما بعنوان امتداد خدا آفریننده هستیم، می‌توانیم یک چیزی را بگیریم و آن چیز بصورت فکر باشد، به آن حس وجود بدهیم، همین که حس وجود می‌دهیم به آن فکر می‌کنیم آن هستیم، و آن چیز در مرکز ما قرار می‌گیرد، و می‌شود عینک دید ما.

یعنی با هر چیزی که ما هم هویت می‌شویم، یا همانیده می‌شویم بلافاصله مرکز ما می‌شود، و می‌شود عینک دید ما، و هوشیاری یواش یواش دید اصلی اش را که از طریق خدا بوده از دست می‌دهد، یواش یواش عینک‌های همانیدگی را به چشمش می‌زند.

اینکه می‌گوییم همانیدن، برای کسانی که نشنیدند بشنوند یا به اصطلاح برای اولین بار می‌شنوند متوجه بشوند، هوشیاری در این جهان یک چیزی درست می‌کند فکر می‌کند خودش است، برای همین است که می‌گوییم همان را درست کردن، همان یعنی هوشیاری، همان را درست کردن ما فکر می‌کنیم همان را که اصل مان است داریم دوباره درست می‌کنیم، ولی چیزی که در جدیداً درست می‌کنیم از فکر ساخته شده و من ذهنی است و ما او نیستیم، ولی به محض اینکه با آن همانیده می‌شویم یعنی همان را درست می‌کنیم فکر می‌کنیم آن هستیم می‌شود مرکز ما، و می‌شود ما، و آن شروع می‌کند به فکر کردن و فکر کردنش برحسب دید هم هویت شدگی هاست. و امروز هم توضیح خواهیم داد قبلاً هم توضیح دادیم بلافاصله دو تا خاصیت پیدا می‌کند به نام مقاومت و قضاوت، همان دیدهای جدید برایش روش زندگی تعیین می‌کنند، و دید اصلی زندگی را از دست می‌دهد خرد زندگی را از دست می‌دهد، خرد چیزها را می‌گیرد.

پس بنابراین چه انسانی که آمده من ذهنی درست کرده و هم هویت است. با چیزهای این جهانی و عینک های این جهانی را به چشمش زده فکر می‌کند که اختیار دارد این آدم اختیار ندارد. اگر خوب توجه کنید، تصمیمات ما انتخاب های ما براساس خشم است، براساس حسادت است، براساس مقایسه هست، براساس توقعات از بیرون است، براساس دردهای دیگر هست مثل ترس، بله مثل خشم خلاصه ما در اختیار خودمان نیستیم. ولی هر کسی فکر می‌کند واقعاً خودش اختیار دارد در من ذهنی. پس اشاره می‌کند به ابتدای کار که ها کسی فکر می‌کند اختیار دارد ولی اختیار نداری تو اختیار را خدا برده، و اگر از این هم هویت شدگی ها راحت نشوی باز هم اختیار نخواهی داشت.

و آن مزیت انسانی که ما نسبت به حیوانات داریم می‌گوییم حیوان قدرت انتخاب ندارد، ما داریم. ولی حواسمان نیست که در من ذهنی ما مثل حیوان عمل می‌کنیم چون زیر نفوذ هیجانان مان هستیم، مخصوصاً هیجانان منفی و حالا این آدم که ابتدا آنطوری فکر می‌کند، بعداً اگر روی خودش کار کند و هم هویت شدگی ها را بیندازد، و به مقیاس وسیع بیندازد، یکدفعه متوجه می‌شود که واقعاً من ذهنی اختیار ندارد، اختیار دست خداست.

حالا این مصراع اول هوشیارانه معنی پیدا می‌کند یعنی وقتی ما هوشیاری نیستیم، به این موضوع که من ذهنی داریم این موضوع صادق است، گرچه فکر می‌کنیم ما اختیار داریم. ولی یکدفعه ما متوجه می‌شویم یک جایی اگر روی خودمان کار کنیم که ما واقعاً اختیار نداریم، تمام اتفاقات را قضا تعیین می‌کند، و ما اگر خیلی دانا باشیم در اطراف این اتفاقات فضا باز می‌کنیم تسلیم می‌شویم. و اختیار ما همان زندگی است. یعنی همین که به او تبدیل بشویم و هم هویت شدگی ها را بیندازیم و با او یکی بشویم اختیار پیدا می‌کنیم. برای اینکه خرد اصلی مان را پیدا می‌کنیم، تشخیص می‌آید، شناسایی می‌آید، عشق می‌آید، و شادی بی سبب می‌آید، آرامش می‌آید، حس امنیت می‌آید.

بنابراین دیگر تحت کنترل بیرون نیستیم، پس شما که به اندازه کافی بیدار شده اید الان به خدا می‌گویید که: بله من می‌دانم اختیار من تو هستی، اختیار من نباید دست این چیزهای بیرونی باشد، تابحال دست چیزهای بیرونی بوده، من به دروغ یا ناآگاهانه فکر می‌کردم اختیار دارم، بعد دیدم اختیاریم دست همین خشم و ترس و این چیزها بوده و یا دست مردم بوده اصلاً مردم می‌آمدند من را عصبانی می‌کردند من یک کاری می‌کردم فکر می‌کردم خودم می‌کنم. متوجه شدم نه، اختیار من دست آنها بوده، دست جهان بیرون بوده برای اینکه من یک بافت واکنشی هستم، و این واکنش‌ها شرطی شده هست. شما می‌دانید این ذهن فضای شرطی شده هست و من ذهنی یاد گرفته در مقابل هر چیزی چجوری واکنش نشان بدهد و در اختیار ما نیست.

اینکه ما بی اختیار هستیم در من ذهنی شما متوجه هستید که یک فکر می‌آید آن تمام نشده یکی دیگر می‌آید، یکی دیگر می‌آید پشت سر هم زیر سلطه گرفته ما اختیار نداریم که فکرهای مان را خاموش کنیم ذهن مان را خاموش کنیم. پس این فکرها هستند که تعیین می‌کنند ما چکار کنیم کجا برویم و این فکر کردن هم که اتوماتیک پشت سر هم می‌آید پس ما اختیار نداریم. حالا اگر متوجه شدیم این را که ما واقعاً اختیار داریم، تا حالا ما فکر می‌کردیم که همه کاره هستیم هیچ کاره ایم، یواش یواش مصراع دوم معنی دار می‌شود.

که من شاخه عشق هستم، شاخه ای از درخت بزرگ زندگی، زعفران چون زرد است و زردی هم نماد شفافیت و عبور خرد زندگی است، نور زندگی است از انسان، پس من شاخه ای از هوشیاری هستم خداییت هستم، باید مجدداً هوشیارانه با او یکی بشوم از درخت جدا شدم. اما این من ذهنی بی اختیار نمی‌تواند من را به آنجا برساند، من پس باید لاله زار خودم را پیدا کنم، لاله زار من این من ذهنی نیست، و چیزهای ذهنی نیست، و این جهان نیست.

و الان متوجه می‌شوم که حالا گن فکان و قانون قضا کار می‌کند، قانون قضا و قدر که خرد کل، خدا تعیین می‌کند اتفاق این لحظه برای ما چی باشد، من فضا را در اطرافش باز می‌کنم وقتی فضا را باز می‌کنم بصورت ناظر فکرهایم را نگاه می‌کنم این بشو و می‌شود شروع می‌کند به کار، و من ذهنی من یک مقدار ساییده می‌شود. هر موقع من بصورت حضور ناظر ذهن را یعنی من ذهنی مان را نگاه می‌کنیم، من ذهنی یک کمی کوچک می‌شود. و این فضای گشوده شده همراه با حضور ناظر و کار کردن که خدا می‌گوید بشو و می‌شود، و اینکه در این لحظه چه اتفاقی می‌افتد، این همین لاله زار من است.

من باید این مسیر را ادامه بدهم، نه اینکه من ذهنی را ادامه دادم تا حالا فکر کردم اختیار دارم و همه کاره هستم، الان فهمیدم که اشتباه کردم، اختیار من در این جهان نیست، دست چیزهای این جهانی نباید باشد، اختیار من تا حالا دست مردم بوده و چیزها بوده وضعیت‌ها بوده، من همیشه در گرو وضعیت‌ها بودم از وضعیت‌ها زندگی می‌خواستم، از اتفاقات

زندگی می‌خواستیم این غلط بوده. و اینکه من فکر می‌کردم اختیار دارم و من ذهنی بی اختیار کارهای خودش را می‌کرد بدون اختیار من واقعاً آن اختیار نبوده. اما اجازه بدهید من این بیت را این دو تا مثلث را هم توضیح بدهم، و دو تا شکل دیگر را هم توضیح خواهیم داد برای شما بعد بقیه غزل را خواهیم خواند پس می‌بینید که:

«ای برده اختیارم تو اختیار مایی» در فاز اول زندگی ما که من ذهنی داریم مثلث همانش یا هوشیاری جسمی کار می‌کند که ما فکر می‌کنیم اختیار داریم، درحالیکه هوشیاری جسمی داریم و همانیده با چیزها هستیم آن‌ها مرکز ما هستند، و داریم مقاومت می‌کنیم و قضاوت می‌کنیم. درست است؟ و فکر می‌کنیم اختیار داریم. این را فهمیدم که تا زمانی که مقاومت می‌کنیم ما قضاوت می‌کنیم هوشیاری جسمی داریم، اختیار نداریم. اما به تدریج که می‌آییم به این مثلث و همانش یعنی همین که توضیح دادیم متوجه شدیم که ما تا حالا اشتباه کردیم.

و می‌خواهیم این هم هویت شدگی‌ها را بشناسیم و ببندازیم، با عذرخواهی آمدیم به این لحظه، عذرخواهی اینکه من اشتباه کردم، بنابراین مقاومت نمی‌کنم، قضاوت نمی‌کنم، اگر درست تصمیم گرفته باشم درست تشخیص داده باشم در اطراف اتفاق این لحظه بلافاصله فضا باز می‌کنم این می‌شود عذرخواهی، عذرخواهی یعنی من عذر می‌خواهم که خدایا من قضاوت کردم و مقاومت کردم در مقابل تو عذر می‌خواهم. یا توبه بگویند اسمش را، استغفار بگوئیم من عذر می‌خواهم که توی زمان گذشته و آینده بودم عذر می‌خواهم که من ذهنی داشتم اختیار نداشتم فکر می‌کردم اختیار دارم. من عذر می‌خواهم که آن اختیارات خودم را که دست هیجانانتم بودم فکر می‌کردم تو داری تعیین می‌کنی، من با تو یکی هستم من باور پرست بودم، درد پرست بودم و آن‌ها انگیزه فکرهای من بودند، فکر می‌کردم من فکر می‌کنم، به هر جا می‌رسیدم می‌گفتم من فکر می‌کنم همینطوری است و پای حرفم می‌ایستادم.

و از این رفتارها توام با مقاومت بوده و قضاوت بوده عذر می‌خواهم حالا من می‌آیم به این لحظه متوجه شدم من اختیار ندارم، اختیار من تو هستی، و من شاخی از تو هستم و می‌خواهم هوشیارانه شاخه تو باشم، قسمتی از وجود تو باشم، می‌خواهم بچسبم به تو، برای این کار باید صبر کنم، و شکر کنم و شناسایی کنم. و شناسایی کی می‌کند؟ حضور ناظر. در حضور ناظر یعنی وقتی شما ذهن تان را نگاه می‌کنید دردهایتان را نگاه می‌کنید، گن فکان خدا می‌گوید بشو و می‌شود کار می‌کند. و لحظه به لحظه ذهن تان خاموش است او می‌گوید بشو و می‌شود، و اتفاق مناسب را بوجود می‌آورد شما فضاگشا هستید.

وقتی فضا را گشوده‌اید، اگر فضا را گشوده باشید تسلیم واقعی شده باشید، حتماً ذهن تان در این لحظه خاموش است و شما ذهن تان را دارید نگاه می‌کنید، یا اگر هم دارد فعالیت می‌کند فکرهايش را شما می‌بینید، می‌بینید که این ذهن شما

چه فکری می‌کند و چه دردهایی تولید می‌شود ولی نگاه کننده شما هستید، شما نرفتید آن تو عجب بشوید با ذهن تان، پس الان وقتی فضا را باز می‌کنید او می‌آید شما دارید اختیار پیدا می‌کنید و می‌بینید وقتی اختیار پیدا می‌کنید قضاوت نمی‌کنید اصلاً، او قضاوت می‌کند. معنی اش این است که شما قضاوت نکنید یعنی اشتباه کرده اید. بله پس این‌ها را دیدیم، پس من مصراع دوم را که می‌گوید:

من شاخ زعفرانم، تو لاله زار مایی، کمک کن من دوباره به تو وصل بشوم، از جنس عشق بشوم الان از جنس من ذهنی هستم با تو یکی بشوم، به محض اینکه با تو یکی بشوم این هم هویت شدگی‌ها باید بیفتند، این با صبر و شکر است. آره و آن موقع من با تو یکی می‌شوم، به تو زنده می‌شوم. به تو زنده بشوم همان جنس را در مردم هم در چیزهای دیگر هم شناسایی می‌کنم، از جنس عشق می‌شوم. متوجه می‌شوم که من فکرهایم نیستم، آن موقع تولید کننده فکرهایم خودم می‌شوم آن موقع اختیار پیدا می‌کنم تازه. وقتی تو می‌آیی من هم اختیار پیدا می‌کنم برای اینکه من تو هستم. وقتی تو می‌روی اختیار من هم می‌رود می‌افتد دست این هم هویت شدگی‌ها، گرچه من فکر می‌کنم آن موقع اختیار دارم.



اما اجازه بدهید من یک شکل دیگری را برای شما توضیح بدهم، که قبلاً می‌دانید بزرگ می‌کنم که دیده بشود البته این شکل خیلی جالب است. درواقع خیلی شکل ساده ای است ولی هر چه که تقریباً توضیح می‌دهیم راجع به هم هویت شدگی اینجا دیده می‌شود. مثلث را می‌شناسید آن مثلث را می‌بینید در آنجا، که پایه اش از همانیدن یا همانش با چیزهای گذرا و دو تا ضلع مقاومت و قضاوت را می‌بینید. حالا به مرکز نگاه کنید به مرکز ما، از مرکز ما چهار تا خاصیت یا برکت یا موهبت هر چه اسمش را می‌گذارید که ما نیاز داریم بیرون می‌آید، از مرکز ما، از دل ما.

یکی اش **عقل** است، عقل به ما می‌گوید که شناسایی می‌کند چکار باید بکنیم و عمل مان و فرمان را تعیین می‌کند.



یکی **قدرت** است، قدرت یعنی نیرویی است که ما داریم برای عمل کردن و اجرای کارها و حل کردن چالش ها از جمله جان داری واقعاً انرژی داشتن برای مبارزه با چالش ها. پس این هم از مرکز ما می آید.

یکی دیگر **حس امنیت** است که از مرکز ما می آید. حس امنیت می دانید حس اینکه خطری من را تهدید نمی کند، نترسم و ترسی وجود ندارد، نگرانی وجود ندارد اضطراب وجود ندارد و شما آرامش دارید.

یکی دیگر هم **هدایت** است، هدایت یا رشد یا اینکه ما در چه سمتی می رویم، سمت و سویی می رویم، و فکر و عمل ما را چی هدایت می کند.

اگر این مرکز ما چیز آفل باشد، می بینید که چیز آفل دائماً تغییر می کند، این چهار تا برکت که خیلی مهم هستند به خطر می افتند. و پس بنابراین در این مرکزمان نباید چیز گذرا بگذاریم. مثلاً اگر حس امنیت ما از همسرمان می آید آن تغییر خواهد کرد، بنابراین ما خواهیم ترسید، یا از یک کس دیگر می آید، یا از پول مان می آید، یا از یک هم هویت شدگی می آید، از کارمان می آید، و حس امنیت نمی تواند از مرکز آفل بیاید، آن حس امنیت نخواهد بود.

برای همین است که در من ذهنی که این مثلث هست، من ذهنی چون مرکز از جنس آفلین است میل می کند به ما، و سعی می کند که حس امنیت را از ما بگیرد، فکر می کند می گوید که این همه آدم با من هستند و اینها پشت من هستند، باز هم این آفل است، حس امنیت خوبی نمی دهد، و حس دانش خوبی هم به ما نمی دهد. یعنی این عقل ما که از چیزهای آفل می آید، از دید چیزهای آفل می آید، این هم عقل درستی نیست، و شناسایی درستی از جهان بیرون نمی کند. به همین دلیل این مرکز باید بزودی عوض بشود. این مرکز ما وقتی هم هویت شدیم، با چیزها خراب کردیم، این مرکز اول وقتی هوشیاری بودیم از جنس هوشیاری بوده از جنس خدا بوده. بطور کلی مرکز ما نمی تواند چیز آفل باشد هم هویت شدگی باشد، باید از جنس خدا باشد، داریم همین کار را می کنیم دیگر.

پس بنابراین این شکل نشان می دهد که وقتی مثلث همانندگی ما داریم در آنجا ما هستیم، مرکز آفل داریم این چهار تا چیز در خطر افتاده، شما نمی توانید از یک چیز متحرک دارد کم می شود، از بین می رود، عقل بگیرید قدرت بگیرید حس امنیت بگیرید و حس هدایت بگیرید. یعنی هدایت مثل یک قطب نمایی است که هر لحظه به ما نشان می دهد که کدام سمت باید برویم. چیزی که در حال تغییر است و ترس را آورده مرکز ما، نمی تواند ما را هدایت کند، این هدایت باید دست خدا باشد یا زندگی باشد.

همینطور که می بینید این مثلث هم داخل یک مستطیلی است که این افسانه من ذهنی را می سازد، که طرف چپ نگاه می کنید ابتدا وقتی من ذهنی درست می کنید، مانع می بینیم مانع می سازیم، من ذهنی مانع می سازد. این مرکز را نگاه

کنید وقتی از چیزهای آفل است هم قدرتش کم است برای اینکه با چالش ها نمی تواند مبارزه کند، قدرتش را از چیزهای آفل می گیرد، حس امنیت ندارد دائماً می ترسد، عقل درست و حسابی ندارد برای اینکه از پشت عینک هم هویت شدگی ها می بیند، عقل جسم ها را دارد، هر چه بیشتر بهتر را دارد.

چه بسا در مرکزش مقدار زیادی درد از جنس خشم ترس، حسادت، وجود دارد و آن ها هدایتش می کند، یعنی هدایتش افتاده دست دردهایش، دردهایش می گویند برو اینجا می رود آنجا، این کار را بکن می رود آنجا، خشمش هدایتش می کند، توجه می کنید این هدایت نیست پس می بینید که این ضلع چپ مستطیل می شود مانع یک کمی پیشرفت کنیم مسأله سازی می کنیم، من ذهنی دوست دارد مسأله بسازد، چالش ها را تبدیل به مسأله بکند، مانع ها را تبدیل به مسأله کند و بالاخره مسائل را تبدیل به دشمن کند.

و انسان با مرکز آفل درحالیکه مقاومت و قضاوت می کند این افسانه من ذهنی را دارد که کل این یک داستان زندگی است که این داستان به ثمر نرسیده است، و در زمان است و می خواهد در آینده برود به ثمر برسد، و یک وضعیت بسیار خطرناکی است، این من ذهنی است، افسانه من ذهنی است.

حالا نمی دانم این کاملاً روشن بود و دیده می شود یا نه، حتماً دیده می شود برای شما، بله.



اما یک شکل دیگر هم داریم که بله آن را هم نشان بدهم و آن این است. که البته الان بزرگ می کنم شما ببینید. این شکل اصلی ماست، الان شما متوجه شده اید که مرکز شما آفل بوده، مثلاً پول بوده، همسرتان بوده، بچه تان بوده، نقش



معلمی تان بوده یا پدری تان بوده، مادری تان بوده، بدن تان بوده، هم هویت شدگی با بدن تان بوده اینها در حال تغییر بودند، الان شما اینها را می‌اندازید دور، یا یواش یواش شناسایی می‌کنید، واهمانش می‌کنید. عذر می‌خواهید که مرکزتان را بجای خدا یک چیز آفل گذاشتید. این کار واقعاً عذرخواهی می‌خواهد. و در نتیجه به محض اینکه شما می‌آیید به استغفار و عذرخواهی و شروع می‌کنید به عمل واهمانش.

واهمانش عکس همانش است، این دفعه ما هویت مان را از چیزها می‌کنیم می‌گوییم که ای پول من تو نیستی، من تو را لا می‌کنم، این یک جوری همین لاله‌الله است یعنی مسلمان شدن، شما هر چیزی که با آن در مرکزتان است یکی یکی می‌خواهید شناسایی کنید بردارید، و با عینک هوشیاری ببینید.

و بنابراین وقتی فضا را باز می‌کنید، در مقابل اتفاق این لحظه، اتفاق این لحظه را گفتیم قضا تعیین می‌کند شما فضا را باز می‌کنید و نیروی ایزدی می‌آید سراغ تان، و گن فکان بکار می‌افتد، وقتی شما فضا را باز می‌کنید مرکزتان از جنس هوشیاری می‌شود، از جنس خدا می‌شود، در نتیجه این برکات عقل و قدرت و هدایت، و حس امنیت واقعی می‌شوند، عقل تان عقل کل می‌شود، یک نیروی شگفت‌انگیزی شما را هدایت می‌کند، این را مقایسه کنید با خشم و درد و که آنجا خشم ما را هدایت می‌کرد فکر می‌کردیم ما داریم تصمیم می‌گیریم.

این هدایت دست زندگی می‌افتد. یعنی آن واقعاً به گوش شما می‌گوید که کدام سمت باید بروید، اصلاً میل پیدا می‌کنید به آن سمت رفتن، حس امنیت واقعی می‌شود، برای اینکه حس امنیت را شما از زندگی می‌گیرید، در نتیجه آرامش زندگی و شادی زندگی از مرکز شما می‌آید. حس امنیت و حس شادی و برکات این چینی از مرکز اصلی ما می‌آید، از خدا.

یکی دیگر قدرت است کسی که مرکزش از جنس زندگی است دیگر از چیز آفل نیست که هر لحظه فرو بریزد، که ما بترسیم فرار کنیم. قدرت خدا پشتمان است.

پس بنابراین شما شروع می‌کنید به واهمانش صبر می‌کنید، به صورت حضور ناظر ذهنتان را نگاه می‌کنید، می‌بینید می‌خواهیم بیندازیم نه با ذهن می‌خواهیم که فقط شناسایی می‌کنیم باید بیفتد صبر می‌کنید، ذهن شما را می‌کشد نمی‌روید. و وقتی که شما می‌اندازید شکر می‌کنید، یا خلاص می‌شوید شکر می‌کنید. یا شکر می‌کنید بطور کلی زندگی بصورت حضور ناظر دارد به ذهن تان نگاه می‌کند، روی شما دارد کار می‌کند، و این فضای خالی است یعنی فضای بین شما و ذهن تان، و ایجاد شده و شما ذهن تان را می‌بینید.

و اینکه شکر دارد که این اقلام بسیار پربرکت حس امنیت و عقل و هدایت و قدرت اصیل شدند، از زندگی می‌آیند، پس بنابراین مقدمه اش دوباره ضلع چپ مستطیل پذیرش است، پذیرش اتفاق این لحظه جزو این کار است، اگر شما واقعاً فضا

را باز کردید در اطراف اتفاق این لحظه معنی اش این است که پذیرش اتفاق این لحظه اولین قدم رهایی از من ذهنی است، که مقاومت را صفر می کند. ذهن را خاموش می کند پذیرش واقعی، پذیرش اتفاق این لحظه همان تسلیم هم هست. تسلیم بنا به تعریف پذیرش اتفاق این لحظه است قبل از قضاوت یعنی رفتن به ذهن، بدون قید و شرط شما خدا را می آورید به مرکزتان، پس در این شکل زندگی در مرکزتان است، و آن اقلام اصیل هستند، در حالت صبر و شکر هستید، سمت چپ اولین قدم پذیرش است.

اگر شما مرتب اتفاقات را بپذیرید لحظه به لحظه شادی بی سبب از اعماق وجودتان می جوشد می آید بالا، پس شادی خواری یا دسترسی به شادی اصیل زندگی شما از آن جنس هستید، شادی هوشیاری به شما دست می دهد. متوجه می شوید که شما شاد هستید، نه بخاطر اینکه پول تان دارد زیاد می شود در یک هم هویت شدگی زیاد می شود، بلکه این شادی اصلاً سبب ندارد، از اعماق وجودتان می جوشد می آید بالا، هر چه شما تند تند بپذیرید لحظه به لحظه بپذیرید این شادی زیاد می شود. برای اینکه فضا بیشتر باز می شود.

پس از یک مدتی که شادی زیاد می شود و شما ادامه می دهید به پذیرش یکدفعه متوجه می شوید که یک نیرویی در شما دارد کار می کند و این آفرینندگی زندگی است، در نتیجه این ضلع چهارم مستطیل ذوق آفرینش و آفرینندگی شروع می کند در شما به کار کردن، و شما متوجه می شوید که مرتب یک نیرویی در شما این فکرها را خلق می کند، و شما بعنوان من ذهنی در آن دخیل نیستید، یک الهاماتی به دل شما می شود به مرکز شما و چون ذهن تان هم ساده شده شما دارید اینها را در ذهن فرمول بندی می کنید و می نویسید و اینها فکرهای جدیدی هستند. پس فضا را باز کرده اید زندگی برای حل مشکلاتتان الهام می کند از درون همراه با شادی که چکار باید بکنید.

پس بنابراین عقل می آید یعنی عقل زندگی عقل کل که تمام کائنات را اداره می کند بجای عقل می نشیند. آنجا از دید هم هویت شدگی می آمد. بعد متوجه می شوید که یک نیرویی شما را از درون هدایت می کند به شما می گوید کدام سمت باید بروی و چکار باید بکنی، و این حس امنیت که از درون شما می آید از مرکز شما می آید، همیشه شما را در آرامش نگه می دارد، همراه با آن شادی بی سبب بالا دائماً شاد هستید و حس امنیت می کنید. هیچ نمی ترسید، برای اینکه در مرکزتان چیزهای آفل نیست.

ترس از کجا می آید؟ وقتی در مرکز ما چیز گذرا وجود دارد چون می گذرد و در حال از بین رفتن است ما می ترسیم، در مرکز ما چیز ثابت باشد خود زندگی باشد، ما نمی ترسیم. بعد آن موقع حس قدرت زیادی می کنید. حس می کنید که هر کاری که بخواهید می توانید بکنید. هیچ چالشی نمی تواند جلوی شما بایستد، مرکز شما هم الان مسأله نمی سازد دیگر،

قبلاً یک نااصل کاری، یک مسأله، یک بیماری در مرکز ما بود که مسائل بیهوده می ساخت، اصلاً کارش مسأله سازی بود، آن رفت دیگر الان شما مسأله نمی سازید، الان جزو مسأله حل کن ها شدید.

پس این را هم به اصطلاح شکل حقیقت انسان هست شما باید این شکل را بگیرید بروید جلو، بله، این شکل را شناخته‌اید این افسانه هست، اگر تابحال در این شکل بودید و مقاومت و قضاوت می کردید همانیدگی با چیزها داشتید هویت تان از جنس چیز آفل بود و حس امنیت و عقل و قدرت نداشتید مانع درست می کردید، مسأله می ساختید، دشمن درست می کردید، از این وضعیت باید بپریم بیرون، بگویید که این وضعیت غلط است من را به جهنم می برد، اگر هم نبرده تا حالا، من می خواهم توی این شکل باشم می خواهم عمل واهمانش را انجام بدهم، ابتدایش پذیرش است بعدش شادی خواری یا شادی بی سبب است، بعدش ذوق آفرینندگی است. و من دائماً در حالت صبر و شکر هستم. و هر لحظه خدا امتحان می کند، می بیند که اگر یک هم هویت شدگی را از ما بگیرد، شما صبر می کنید یا یک چیز دیگر جای آن می گذارید.

حالا وقتی شما یک چیزی بدست آوردید یک محصولی با این سیستم با آن دوباره هم هویت می شوید یا نه پرهیز می کنید از هم هویت شدگی، اگر می توانید پرهیز کنید باید شکر کنید. ما شکر اصلی برای این هست که ما می توانیم به او زنده بشویم، شکر نعمت هم خوب است، توجه کنید که در این دایره که اینجا هست نعمت توی مرکز نمی تواند باشد نعمت اگر در مرکز قرار بگیرد، یعنی با آن هم هویت می شویم، یعنی از طریق عینک نعمت خدا را می بینیم، مرکز را باید خالی کنید نعمت را بگذارید به اطراف، گوشه چشمی به نعمت دارید ولی مرکزتان صاف و خالی است، بله امیدوارم این شکل ها کمک کرده باشد برای شما و واضح باشد که اگر توی افسانه من ذهنی بودید، یک شناسایی بکنید بگویید که این مشکلات من توهمی بوده، من ذهنی ام ساخته است، از مرکز خودم بیرون آمده از مرکز هم هویت شدگی مشکلات من زاییده شده، و من باید مرکزم را درست کنم. در این مورد مطالبی را بعداً حتی بصورت نوشته شده برایتان خواهم خواند آنها هم مفید هستند.

بله اجازه بدهید چند بیت از مثنوی بخوانم برایتان بدانید که این شکل کار می کند واقعاً، منتها کوچکش را شما نمی بینید اجازه بدهید بزرگش کنم اینها را یک ذره توضیح بدهم که عیب ندارد همدیگر را نمی بینیم، می گوید که:

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۴۰

**هر دمی پُر می شوی، تی می شوی پس بدانکه در کفِ صنحِ وی**

در مستطیلی که می بینید که سمت راستش نوشته ذوق آفرینش و آفرینندگی یعنی آنجا نهایت تکامل ماست که ما می توانیم یک لحظه با او یکی بشویم و پر بشویم و یک لحظه بیاییم ذهن این ها را خالی کنیم به این جهان، دوباره بیاییم

با معشوق یکی بشویم پر بشویم و بیاییم بیرون خالی بشویم. این کار ماست، می رویم سطل سطل فرض کنید برکت را از آن جهان از خدا می گیریم، می آییم به این جهان خالی می کنیم. پس هر دمی پر می شوی، پر می شوی که مشخص است تی می شوی یعنی خالی می شوی.

پس تو بدان که در دست های آفرینش خدا هستی، همیشه اینطوری است. این بیت همیشه صادق است، منتها در من ذهنی ما این اشتباه را می کنیم که آره چیزهای آفل را در مرکزمان می گذاریم و از این نعمت محروم می شویم. پس وقتی ما به عشق می رسیم هوشیارانه دوباره با خدا یکی می شویم خدا از ما استفاده می کند که هر لحظه ما را پر می کند و خالی می کند، پر می کند و خالی می کند، پر می کند و خالی می کند، و مثل مولانا که می بینیم می آید یک غزل می گوید می رود خاموش می شود، می آید یک غزل می گوید می رود خاموش می شود، ما هم می توانیم به نوبه خودمان خلاق باشیم، آن خلاقیت و آفرینندگی فکر و عبور آن برکات از مرکزمان به فکرهایمان و عمل مان درواقع نهایت پیشرفت ماست.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۴۱

### چشم بند از چشم، روزی که رود / صنع از صانع چه سان شیدا شود

چشم بند را می دانید چی است نشان دادم آنجا در آن یکی شکل «افسانه من ذهنی» همان عینک های هم هویت شدگی است. می گوید اگر این عینک ها را خدا از روی چشمانت بردارد گفتیم ما خودمان با من ذهنی نمی توانیم برداریم باید بصورت حضور ناظر به ذهن مان نگاه کنیم، کن فکان آن عینک ها را بردارد، در واقع باعث می شود ما شناسایی کنیم بیندازیم ما باید بکنیم، چشم بند از چشم روزی که برداشته بشود، آن موقع ما با او یکی بشویم خواهید دید که صنع یعنی ما یعنی آفریده شده، تمام قسمت های ما هم چهار بعد ما مثل بدن ما، مثل فکرهای ما، مثل هیجانان ما، مثل جان ما جان حیوانی ما، خلاقیت ما اینکه این خالی شدن و پر شدن چسان به زیبایی و با علاقه ما انجام می شود، یعنی چسان شیدا شود یعنی ما چقدر ذوق خواهیم داشت برای این کار، برای اینکه آن برکات را هم داریم، قدرت و عقل و هدایت و حس امنیت، همه اینها را ما از زندگی می گیریم در مرکزمان، می بینید؟ چشم بندها را خدا بر می دارد، یعنی همان عینک های هم هویت شدگی را.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۴۲

### چشم داری تو به چشم خود نگر / مگر از چشم سفیهی بی خبر

مولانا می بینید که یک کمی هم به ما تند می گوید، می گوید تو چشم داری، مگر نداری؟ منتها چشمت وقتی هم هویت شدگی ها را برداشتم باز می شود، چشم هوشیاری داری تو، با چشم خودت نگاه کن، چرا از چشم من ذهنی سفیه بی خبر خودت یا دیگران نگاه می کنی، من ذهنی یا از طریق هم هویت شدگی ها می بیند، عینک به چشمش زده، یا برداشته

عینک های دیگران را می زند و از دیگران می پرسد، با چشم خودش نمی بیند، توجه می کنید اینها همه به آن بیت اول مربوط است.

آیا ما حاضر هستیم چشمهای هوشیاری خودمان را باز کنیم و با چشمهای خودمان ببینیم؟ توجه کنید ما باید از مرکز خودمان بگیریم، ما از مرکز دیگران نگیریم، این شکل ها اگر درست فهمیده بشود دیگر به شما خواهد فهماند که به مردم شما مراجعه نکنید، هر کسی باید حواسش به خودش باشد، نورافکن روی خودش باشد، مرکز خودش را درست کند، از مرکز خود آدم می آید، از مرکز دیگران ما نمی توانیم بگیریم.

پس مولانا می گوید: چشم داری تو، چشم هوشیاری داری، چشم هوشیاری ات را باز کن، یا بگذار با این شکل از طریق صبر و شکر و شناسایی تو، عذرخواهی تو، و عمل واهمانش، این عینک ها را کن فکان از روی چشمهایت بردارد، آن موقع با چشم هوشیاری خودت نگاه کن، هر کسی باید خودش برای خودش فکر کند، خودش این برکات را از مرکز خودش در بیاورد، نباید تقلید کند، اتفاقا بیت دیگر هم بخوانیم که تقلید را دارد مطرح می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۴۳

### گوش داری تو به گوش خود شنو گوش گولان را چرا باشی گرو؟

تو خودت گوش داری، یعنی پنج تا حس ما در حالت هوشیاری هم کار می کنند، با گوش خودت بشنو، چرا تو وابسته ی گوشهای احمقان هستی؟ گوش گولان، گولان، گول یعنی احمق، نادان، چرا ما باید با گوش من ذهنی خودمان یا من های ذهنی دیگر بشنویم؟ که مرکز ما را آلوده می کنند. شما نباید بگذارید مرکزتان را آلوده کنند، مرکزتان را باید صاف نگهدارید.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۴۴

### بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن هم برای عقل خود اندیشه کن

بدون تقلید از دیگران، چون من ذهنی دو تا کار را خیلی خوب بلد است، یکی تقلید است و یکی شک، همه را در من ذهنی ما از دیگران گرفتیم، هیچ کس نباید به من ذهنی خودش افتخار کند برای اینکه تمام موادش از دیگران گرفته شده، هیچ کدام از اینها را ما از طریق این ذوق آفرینش و آفرینندگی فکر خودمان درست نکردیم، همه قرضی است، عاریه است، هر کسی هم می گوید من فکر می کنم و دارد خیلی کبر و غرور پیدا می کند برای این کار که من اینطوری هستم، من می دانم، همه را از دیگران گرفته است.

پس بدون تقلید، نظر، نظر توجه زنده است، یعنی همین هوشیاری که مرکز خالی است، در مرکز هیچ چیز نیست، نظر موقعی است که شما عینک روی چشمهای هوشیاری نمی زنید، بی ز تقلیدی این نظر خداگونه خودت را به کار ببر. هم

برای عقل خود اندیشه کن، تو الان عقل داری، خودت اندیشه کن، از دیگران نگیر فکرها را، در زندگی عملی هم باید ببینید که من چه می خواهم؟ چرا این را می خواهم؟ چه جوری می توانم بدست بیاورم؟

بله، خوب این چند بیت تمام شد، حالا می رویم سر غزل، شما آن تصویری که افسانه ی ذهنی را بیان می کرد دیدید، و شکلی را هم که حقیقت انسان را نشان می دهد، آنطوری که انسان باید باشد آن را هم دیدید، و با توجه به این ابیات مثنوی برویم سر غزل، که الان می بینیم که:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## ای برده اختیارم، تو اختیار مایی / من شاخ زعفرانم، تو لاله زار مایی

و در حالی که مرکز ما پر از چیزهای آفل است، مرکز مثلث، دایره آنجا، ما اختیار نداریم، اختیار ما را یکی برده است، و دارد به ما می گوید که این کار غلط است، اینکه تو بیایی با عینک هم هویت شدگی ها ببینی، نگذاری مرا در مرکزت، اینکار غلط است، تمام آن چهار تا برکتی که به آنها احتیاج داری، عقل و هدایت و قدرت و حس امنیت، اینها همه مصنوعی و بی اثر خواهند شد.

و الان فهمیدیم که شاخ زعفران یواش یواش با خالی کردن مرکز به اصل می پیوندد، و لاله زار ما آن است، هر موقع این فضا را باز می کنیم ما در زمین اصلی مان داریم رشد می کنیم، تا او که ما حضور ناظر باشیم و ذهنمان را نگاه نکنیم، این من ذهنی کوچک و ساییده نخواهد شد، به محض اینکه ما فضا را باز می کنیم این فضای گشوده شده، این حضور ناظر و کن فکان بدون اینکه ما بفهمیم، یک قسمتی از این من ذهنی را ساییده می کند، یعنی نمی دانیم چه جوری، نمی دانیم، همان نیرویی که می زند ریزه ریزه گلی را باز می کند.

حالا، این برخی از ابیات بعدی را من با این مثلث ها آوردم، دلم می خواهد این مثلث ها تکرار بشود، اینقدر تکرار بشود که وقتی شما من ذهنی یادتان می افتد، هوشیاری جسمی یادتان بیفتد، و مقاومت و قضاوت، بلافاصله مقاومت و قضاوتتان را چک کنید، اگر دیدید دارید مقاومت نشان می دهید، بدانید که من ذهنی است، و من ذهنی بی اثر است، عقیم است، هیچ فایده ای ندارد، ستیزه، مقاومت، فرستادن انرژی بد به جهان، هیچ اثر مثبتی ندارد، مخرب است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## گفتم: غمت مرا کُشت، گفتا چه زهره دارد؟

### غم این قدر نداند، کآخر تو یار مایی؟

یک مکالمه تصویری بین انسان و خداست، که بعداً در پایین اینها یکی می شوند، همانطور که مولانا هم گفته، یواش یواش که روی خودمان کار می کنیم، همه چیز را ما خودمان به گوش خودمان می گوئیم، بنابر این دویی وجود ندارد، اینجا



بگویی که یکی خدا هست، یکی من، شما با ذهن تجسم نکنید، اینها به تدریج در مرکزمان نوشته می شود و ذهن ما اینها را کشف می کند، ما می فهمیم، توجه می کنید؟ همه اش نباید شما در ذهن باشید که خیلی خوب حالا من چه گفتم؟ در جوابش خدا چه گفت؟ اینطوری نیست، این هم دویی است، این ذهن است الان.

حالا درست است که با ذهن داریم حرف می زنیم، چاره ای هم نداریم، ما به غیر از زبان ذهن چیز دیگر بلد نیستیم، وگرنه نمی توانیم حرف بزنیم، ولی زبان ذهن داریم تا زبان ذهن، مولانا یواش یواش در بیت های پایین از این دویی می رود به وحدت، یعنی مثل اینکه این غزل مثل یک تابلویی است که بعداً فقط شما یک حقایقی را می بینید، آن حقیقت اینست که ببینید یک هوشیاری، یک یکتاست و دارد بیدار می شود، اینطوری نیست که ما یکی من باشم، یکی خدا، یک هوشیاری است، یکتایی است، یکتایی دارد بیدار می شود و شما با ذهن، مزاحمت در راهش ایجاد نمی کنید.

می گوید من به او گفتم غم تو کُشت مرا، غم دو جور است، یا من ذهنی داریم ما، بیخودی و بیهوده می خوریم، برای اینکه پولمان کم شده، به خطر افتاده، یکی خورده، نمی دانم، هم هویت شدگی هایمان به خطر افتاده، یا می ترسیم به خطر بیفتند، داریم غم می خوریم.

یک غم دیگر هم اینست که انسان پیشرفت کرده، یک مقدار بیدار شده و می خواهد به خدا زنده بشود ولی نمی شود، مثل خود ما. می خواهیم به تو زنده بشوم، نمی شود، چکار بکنم؟ غم او را داریم، و این غم تا حدودی معنی منظور می دهد، ما فکر و ذکرمان اینست که به تو زنده بشویم، نمی شود. آن غم که ناآگاهانه ما می کشیم، آن که ننگ انسان است، آن بخاطر اینست که ما هوشیاری جسمی داریم، فقط جسمها را می بینیم، و از پشت عینک هم هویت شدگی ها می بینیم، هم هویت شدگی ها در مرکزمان هستند.

بزرگترین و غالب ترین هیجان ما ترس است، مقاومت داریم، قضاوت داریم، قضاوت نشان می دهد که ما می دانیم، در حالی که نمی دانیم، مرتب می گوییم، می دانم، من فکر می کنم اینطوری است، اینطوری است، اینطوری است، در حالی که این دانش از همان عینک هم هویت شدگی ها می آید، فکر می کنیم حق با ماست، در حالی که اصلاً حق نداریم. در عین حال هر کسی هم هر چه بگوید در مقابلش مقاومت می کنیم، نمی رود این در مغز ما. از طرف دیگر دم ایزدی هم که هر لحظه دارد کوشش می کند با قانون قضا اتفاقی بوجود بیورد بلکه ما در اطراف اتفاق فضا باز کنیم، آن هم حالی مان نیست، برای اینکه در مقابل اتفاق مقاومت می کنیم، برای همین است که این همه مانع و مسئله و دشمن ایجاد کردیم، در افسانه هستیم.



پس چه غم ناهوشیارانه باشد، چه غم هوشیارانه باشد، می گوید که خدا به من گفت که جرات ندارد، همه می دانند که تو یار ما هستی، دارد می گوید که پس تو ناآگاهی که نمی دانی یار ما هستی. می گوید: غم اینقدر نداند، یعنی غم اینقدر شعور ندارد بفهمد که سرانجام تو یار ما هستی؟ منظورش از کآخر یعنی بالاخره پس از اینهمه مدت تو می خواهی بفهمی که یار ما هستی؟ تو فقط نمی دانی کی یار ماست، غم می داند، غم می خواهد از تو فرار کند، تو چسبیدی به غم، تقصیر توست یعنی، تقصیر ما، غم تو مرا گشته، و غم زهره ندارد، جرات ندارد به تو نزدیک بشود، تو عین ما هستی، یار ما هستی، تو پر از شادی هستی، تو عین شادی هستی، آرامش هستی، غم چه جراتی دارد به تو نزدیک بشود، این توهستی چسبیدی به غم، بخاطر اینکه این هم هویت شدگی ها را در مرکزت نگاه داشتی، غلط می بینی، درد ایجاد می کنی.

آیا این بیت ما را بیدار می کند یا نه؟ که قضاوتمان را صفر کنیم، مقاومت مان را صفر کنیم، هوشیاری جسمی را بی اعتبار بدانیم، می گوئیم هوشیاری جسمی و ذهن خدا را نمی شناسد، اصل ما را نمی شناسد، پس شما می دانید اگر شما به غم نچسبید، غم جرات ندارد شما را اذیت کند، این شما هستید که غم را چسبیدید رها نمی کنید، غم می گوید رها کن من بروم، من اصلا جرات اذیت کردن تو را ندارم.

همان چیزهایی که در مرکز ما هستند، هر لحظه به ما می گویند بابا رها کن ما برویم، به ما نچسب، ما چیزی نداریم به شما بدهیم، تو چسبیدی به پول، پول زندگی ندارد، زندگی تو، تو خودت زندگی هستی، تو خیلی بالاتر از ما هستی، چرا زندگی را از من می خواهی تو؟ پول به ما می گوید، مقام می گوید، تو یار خدا هستی، تو به خدا می توانی تبدیل بشوی، چرا آمدی از من می خواهی؟ گدای من هستی؟ تمام چیزهای این جهانی این را می گویند.

پس ما به غم نمی چسبیم، با فضا گشایی می خواهیم ببینیم که یارمان را می توانیم پیدا کنیم؟ فضا را آنقدر باید باز کنیم که بی نهایت بشویم، تا با یارمان یکی بشویم، همه می دانند تو یار ما هستی فقط تو نمی دانی، خوب تو هم بدان،

\*\*\* پایان قسمت اول \*\*\*

حالا که اینطوری شد فهمیدم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## من باغ و بوستانم، سوزیده خزانم | باغ مرا بخندان، کاخر بهار مایی

مثل اینکه فهمیدیم من چی ام؟ اصل من باغ و بوستان است، منتها این خزان پاییز من ذهنی سوزانده، من اگر این هم هویت شدگی ها را نداشتم اینطوری نمی شد، از طریق هم هویت شدگی با چیزها و ادامه آنها بود که من به پاییز رفتم. شما نگاه کنید دیگر وقتی ما می آییم به این جهان یک نوجوان دارد شکوفا می شود، از نظر بدنی، از نظر ذهنی، فکر کردن، دانش، کار، عمل، دارد شکوفا می شود، این آدم یواش یواش در خودش می رود، منقبض می شود، بیست ساله، بیست و پنج ساله می بینید پژمرده شده، چه شده است؟ سوزیده، خزان شده، از بس فکر می کند که چه بدست بیاورم، بگذارم مرکز من زندگی بدهد، چرا بیدار نمی شوی که این کار غلط است؟ دیدن از طریق هم هویت شدگی ها شما را می سوزاند، این که ما مقاومت می کنیم و قضاوت می کنیم، بر حسب هم هویت شدگی ها فکر می کنیم دانش داریم، این درست نیست، مرکز را باید صاف کنیم.

الان فهمیدیم، اصل من یک باغ و بوستان زیباست، یعنی شما اگر این فضا را باز کنید، فضای باز که پر از شادی است، پر از آرامش است، پر از برکات است، پر از عشق است، آن چیزی را هم که در این جهان خلق می کند، از این فضا، از فضای یکتایی همه نیک است، همه زیباست، هیچی درد ندارد، روابط انسان عالی با همدیگر، تن اش سالم، کارش چون خرد زندگی می ریزد به کارش، به عملش، به فکرش، همه سازنده، پر از شادی، پر از آرامش، ولی دچار خزان شده.

الان داریم به او می گوئیم من اشتباه کردم، باغ مرا بخندان، من فهمیدم باغ من و این جهان و این هم هویت شدگی ها نمی تواند بخنداند، مرا می برد پاییز. یعنی شما هر چه رو به بیرون می کنید، از بیرون کمک می خواهید باغتان می رود بطرف زمستان، هر چه فضا را باز می کنید، به این فضای درون و این یکتایی دسترسی پیدا می کنید، شروع می کند باغتان به خندیدن، هر چه بیشتر دم ایزدی از شما رد می شود و مقاومت تان می آید پایین، باغتان دارد آباد می شود، هر چه این ذهن به عنوان من ذهنی ساکت است، انصتوا، رحمت ایزدی می آید.

صبر و خاموشی جذوب رحمت است، صبر و خاموشی جذوب رحمت است، یعنی وقتی ما صبر می کنیم که این هم هویت شدگی بیفتد، درد می کشیم، و ذهن را خاموش می کنیم، به حرفهایش گوش نمی دهیم، این رحمت الهی را شدیداً جذب می کند، و باغ مرا می خنداند.

بالاخره ما فهمیدیم که بهار من تو هستی، همه ما فهمیدیم؟ نه، همه ما نفهمیدیم، بیشتر مردم می خواهند به وسیله انرژی های این جهانی که پاییز درست می کند، باغشان را آباد کنند، یعنی در واقع می سوزانند باغشان را، ولی با چشم من ذهنی دارند آباد می کنند. هر کسی که دنبال تایید است، توجه عمومی است، قدرشناسی عمومی است، می خواهد مورد توجه قرار بگیرد، و کارهایی می کند بر اساس من ذهنی و آن دیدهای هم هویت شدگی دارد، باغش را می سوزاند، ولی بنظرش، خودش دارد شکوفا می شود، و این ناصصل کاری، به اصطلاح دیسفانکشن در مرکز دارد کار می کند، آن بیماری، یادمان باشد این قضیه هم هویت شدگی و دیدن از طریق هم هویت شدگی ها یک بیماری است، گفت:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

### انبیا گفتند در دل علتی ست که از آن در حق شناسی آفتی ست

یعنی در دل ما یک ناصصل کاری وجود دارد، اگر کارهای نیک هم انجام بدهیم، یعنی همه اش کارهای خیر انجام بدهیم، باز هم او خراب خواهد کرد، نمی شود جلوی او را گرفت، مگر مرکز، نشان دادم به او زنده بشود. خوب شما متوجه هستید، بالاخره سرانجام متوجه می شویم که بهار ما اوست، یعنی زندگی است، بهار ما در این جهان نیست، و ذهن نیست، و چیزی که از بیرون می آید نیست، این انرژی ها سوزاننده است، دو تا انرژی هست، فضا را باز می کنیم، از آنطرف انرژی زنده کننده می آید، فضا را می بندیم، مقاومت می کنیم، از بیرون انرژی سوزاننده می آید، بستگی به شما دارد، شما باید خودتان آگاه بشوید، مسئولیت آگاه کردن خودتان به عهده شماست. نباید بگویید بیایند مرا آگاه کنند.

شما از مولانا می توانید کمک بگیرید خودتان را بیدار کنید، که من انرژی مسموم کننده، باد مسموم کننده به این باغ و بوستانم نمی خواهم بوزد، از بیرون بیاید خراب خواهد کرد، هر موقع مقاومت می کنید، قضاوت می کنید، منقبض می شوید، دارید انرژی بد می فرستید بیرون، خودتان هم می خورید، هر موقع خشمگین می شوید، می رنجید، حسادت می کنید، هر هیجان منفی من ذهنی را به کار می برید شما، دارید باغ را می سوزانید، هیچ کس با خشم نمی تواند باغ و بوستان بسازد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

### گفتا: تو چنگ مایی، وندر ترنگ مایی

#### پس چیست زاری تو چون در کنار مایی؟

می گوید خدا به من گفت که تو مثل چنگ من هستی، ساز من هستی، و آهنگ تو را من می سازم، و صدای ساز تو را من در می آورم، پس بنا بر این ساز منی، آهنگ تو را من می سازم، من تو را می زنم، پس این زاری تو، یعنی همین کارهای من ذهنی تو، چیست این؟ چرا زاری می کنی؟ تو که در آغوش من هستی، تو چنگ منی. چرا می گوید چنگ؟ برای اینکه

چنگ زه های زیادی دارد، خوب ما هم پیچیده هستیم. می گوید من ذهنی تو را نمی تواند بزند، جهان نمی تواند تو را بزند، من تو را خلق کردم، پس از مدتی اقامت در ذهن پیری بیرون و من با کن فکان و قانون قضا دارم این کار را می کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱

## صبح نزدیک است، خامش، کم فروش

### من همی کوشم پی تو تو مکوش

پس بنا بر این ما مثل ساز خدا هستیم، و او می داند چه جوری ما را بزند، و چه آهنگی بزند، چه آهنگی را چه وقت بزند، ما باید تسلیم بشویم، این عدم تسلیم و نگهداشتن من ذهنی و مقاومت و قضاوت که تولید افسانه من ذهنی را می کند، که در آنجا ما خشمگین هستیم، می رنجیم، توقع داریم، مضطرب هستیم، تلخ هستیم، حس جدایی می کنیم، تنها هستیم، همه اش اطراف مان مانع می بینیم، مسئله می بینیم، دشمن می بینیم، اینها یعنی چه؟ دارد خدا از ما می پرسد. می گوید من تو را گرفتم الان می خواهم بزنم، خودم هم کوک می کنم تو را، کوک می کنم یعنی چه؟ یعنی هم هویت شدگی هایت را می اندازم، چون آنها را داشته باشی که نمی توانم بزنم، پس من تو را کوک می کنم، آهنگت را می سازم، من تو را می زنم، و چنگی هم هستی که من باید بزنم، جهان نمی تواند تو را بزند، یک آدم دیگر نمی تواند بزند، یک من ذهنی دیگر نمی تواند بزند، من ذهنی ات نمی تواند تو را بزند.

تو یک هوشیاری هستی، وقتی هم هویت شدگی ها را انداختی تازه می شوی ساز درست و حسابی، الان که زاری می کنی قابل زدن نیستی، می خواهی در همین زاری بمانی؟ یا می خواهی من تو را معالجه کنم؟ و تو بدان که در آغوش من هستی، همیشه در آغوش من بودی، من از رگ گردن به تو نزدیکترم، اصلا من خود تو هستم، تو امتداد من هستی. چرا نمی گذاری من این هم هویت شدگی ها را بصورت کن فکان از تو بریزم و تو را کوک کنم؟ برای چه نمی گذاری؟ مرتب زاری می کنی، چرا ما اینکار را می کنیم؟ برای اینکه آگاه نیستیم که هر چه بیشتر بهتر، برای ما کار نخواهد کرد.

این دید هم هویت شدگی ها که ما می گوئیم هر چه از این هم هویت شدگی ها بیشتر بشود زندگی ام زیادتیر خواهد شد و ما از پول زندگی می خواهیم، از موقعیت ها زندگی می خواهیم، از وضعیت ها زندگی می خواهیم، از انسانها زندگی می خواهیم، خوشبختی می خواهیم، هویت می خواهیم، درک نکردیم که در آنها زندگی نیست، اگر اجازه بدهیم ساز را، یعنی ما را او بزند، آن موقع آهنگ دلنوازی خواهیم داشت، و گرنه این صدای ناهنجار زر زر من ذهنی گوش خودمان را خواهد خراشید، گوش جهان را هم، مردم دیگر را هم خواهد خراشید.

آواز بدی دارد این من ذهنی، آوازش مخالفت است، انتقاد است، عیب جویی است، عیب گویی است، نقص بینی است، نارضایتی است، عدم شکر است، عدم قدردانی است، عدم اجرای قانون جبران است، عدم تعهد است، اینها همه جزو زاری من ذهنی است، و ما باید از آن دوری کنیم. پس فهمیدیم چنگ او هستیم، در آغوش او هستیم، او می داند چکار بکند، ما باید فقط فضا را باز کنیم، بگذاریم کن فکان، او می گوید بشو و می شود کار کند و ما ناظر و شاهد ذهنمان باشیم، بدون قضاوت، بدون مقاومت، وقتی مقاومت آمد یادمان باشد که مقاومت را صفر کنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## گفتم: ز هر خیالی، دردِ سرست ما را

### گفتا: بپر سرش را، تو ذوالفقار مایی

ذوالفقار در اینجا به معنی شمشیر است، من به او گفتم هر فکری که بر می خیزد مرا بر می دارد می برد، برای اینکه من با آن هم هویت هستم، و برای من مسئله درست می کند، دردسر درست می کند، هر فکری می کنم مسئله درست می کند، چکار کنم؟ دارم به خدا می گویم، می گوید تو سرِ فکر را ببر، تو شمشیر من هستی، یعنی نباید به فکر راه حل بیفتی، خودت وقتی فضا را باز می کنی، بصورت ناظر به ذهن نگاه می کنی، تو سازنده ی فکر هستی، تو می توانی فکر بسازی، نسازی، فکر بهتری بسازی، یا بگذاری من از طریق تو فکر کنم.

ما کمان و تیر اندازش خداست، چرا فضا را باز نمی کنی من از طریق تو عمل کنم؟ وقتی فضا را باز کنی تو شمشیر من می شوی، همین که فکر می خواهد تو را بردارد، تو توجهت را ننگه دار چون داری نگاهش می کنی، بدان که این یک فکر هم هویت شده هست، علت اینکه تو از یک فکری فضا را باز نکرده می پری به فکر دیگر، فکر می کنی در آن موضوع آن فکر زندگی هست، الان که درک کردی نیست، وقتی تو را می خواهد بکشد ببرد بالا، بلند شوی بعنوان من، و ایستا بشین، سرش را ببر، سرش را ببر یعنی چه؟ انرژی ات را نده برود، توجهت را نده برود، پس تو اگر فضا را باز کنی از جنس من می شوی، اصلا من می شوی، مرا که فکر نمی تواند بکشد.

تو من بشوی که کشیده نمی شوی دیگر، در لحظاتی که من می شوی کشیده نمی شوی، چه وقت او می شویم؟ وقتی فضا را باز می کنیم، وقتی حضور ناظر می شویم، وقتی حضور ناظر می شویم از جنس فکر نیستیم برای اینکه فکر را نگاه می کنیم، فکر نمی تواند بکشد ما را دیگر، سرش را ببر یعنی توجهت را نگذار ببرد، آخر هر فکری می آید توجه ما را می بلعد، توجه زندگی زنده است، شما بگوئید این فکر آمده مرا ببرد، مرا ناراحت کند، من نمی خواهم ناراحت بشوم. الان اختیار دارم چون فضا را باز کردم. قبلاً اختیار نداشتم برای اینکه هر فکری که می آمد من دنبالش راه می افتادم می رفتم

و به دردسر می‌افتادم. دردسر است یعنی سرم را هم درد می‌آورد. یعنی هر فکری می‌کنم به یک بدی منجر می‌شود. می‌گویند تو فضا را باز کن، شمشیر من بشو.

خوب شما شمشیر او هستید؟ می‌گویند من به وسیله تو می‌برم، حل و فصل می‌کنم چیزها را. مساله حل کن من تو هستی. تو خودت مساله‌ساز شدی. خوب باید ببینی چه اشکالی داری دیگر؟ پس از طریق من نمی‌بینی. از طریق هم‌هویت شدگی‌ها می‌بینی. تو مرا می‌پرستی یا باورها را یا دردها را؟ تعیین کن ببینیم. مرکزت چه هست؟ می‌بینید که این بیت با هشیاری جسمی آمده. من فکر هم‌هویت شده می‌کنم. هشیاری جسمی دارم، پس ترا نمی‌بینم. مقاومت دارم و قضاوت دارم. هر قضاوت هم‌هویت شده برای ما دردسر درست می‌کند. ما نمی‌دانیم باید ساکت باشیم. هر فکری می‌آید ما با آن هم‌هویت می‌شویم. آیا ما اختیار این را داریم که توجه‌مان را نگه داریم؟ بله وقتی از جنس او بشویم. چطوری در این لحظه از جنس او بشویم؟ در اطراف اتفاق این لحظه فضا باز می‌کنیم.

اینها را من مرتب تکرار می‌کنم. این مثلث را هم نشان می‌دهم بلکه هر کسی وضعیت خودش را بالاخره ببیند. آیا این فکری که الان می‌کند، ناراحتش می‌کند؟ همراه با قضاوت است؟ همراه با مقاومت است؟ آیا فقط شما هشیاری جسمی دارید الان یا هشیاری حضور هم همراهش است؟ فقط قضاوت می‌کنید و قضاوت‌تان شما را می‌کشد، هیجان‌ات منفی ایجاد می‌کند؟ پرسید از خودتان، این راه نیست. این راه جهنم است. بله.

بله با دو مثلث اینها اینجا نوشته شده که شما ببینید. امکان این وجود دارد که ما نگذاریم توجه‌مان برود به فکر، یعنی فکر ما را بقاید بلند کند ببرد. ما واکنش نشان بدیم یا برویم دنبال آن فکر، موضوع آن فکر ما را بردارد ببرد. این فقط موقعی است که فضا را باز می‌کنیم به فضای صبر و شکر می‌رویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## سر را گرفته بودم، یعنی که در خمارم

### گفت از چه در خماری، نی در خمار مایی

سر را گرفته بودم، یعنی که در خمارم، یعنی حالت متداول و معمولی بیشتر انسانها. برای اینکه چسبیدن به فکرهایشان و هیچ اختیاری در فکر کردن خودشان ندارند. فکرها پشت سر هم در سرشان می‌پرند و اینها هم دنبالش راه می‌افتند می‌روند. هر چه آن فکرها به اصطلاح دیکته می‌کنند، بدنشان به آنها واکنش نشان می‌دهد. در نتیجه هیجان به وجود می‌آید. بنابراین هیجان‌ات منفی مثل خشم و ترس و اضطراب و اینها دست خودشان نیست. فکرها می‌کنند بی‌اختیار که آنها را آشفته می‌کند.

سر را گرفته بودم. یعنی سرم را گرفته بودم. یعنی که رفتم به خماری، یعنی شراب تو نرسیده. داریم با خدا صحبت می‌کنیم. من در خمارم. شراب تو به من نمی‌رسد. خوب نمی‌رسد، مقاومت نکن، قضاوت نکن، بگذار من قضاوت کنم. ما به خدا می‌گوییم من تنها هستم، حس تنهایی می‌کنم، حس بی‌کسی می‌کنم، حس نقص می‌کنم، حس بی‌کفایتی می‌کنم، حس می‌کنم یک چیزی کم است و هیچ چیز کافی نیست. چکار کنم؟ خوب مقاومت نکن، قضاوت نکن، هشیاری جسمی نداشته باش. بگذار هشیاری من بیاید جای هشیاری جسمی را بگیرد. همین، همین مثلث. مثلث حضور. شروع کن به واهمانش. همه‌اش نگو در خمارم، تنها هستم، غصه دارم، دلم گرفته. خوب مرا بیاور به مرکزت.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱

## حق، قدم بروی نهد از لامکان وانگه او ساکن شود از کُن فکان

یعنی این جهنم مرکز تو از این هم‌هویت شدگی‌ها است. یادمان باشد با هر چیزی هم‌هویت بشویم، درد ایجاد می‌کند. تا ما بفهمیم که نباید هم‌هویت بشویم. ما از اول هم‌هویت شدیم با آدمها، چیزهای فیزیکی، با دردها، همین طور ادامه می‌دهیم، هنوز نفهمیدیم که این هم‌هویت شدگی بوده که این همه دردها را به وجود آورده، و خدا می‌خواسته ما این کار را نکنیم.

سر را گرفته بودم یعنی که در خمارم، سرم را گرفته بودم به خدا می‌گفتم این شراب تو نمی‌رسد، من چکار کنم. البته در خمارم در من ذهنی که ما نمی‌گوییم شراب تو نرسیده. الان که با هشیاری حضور با این دید نگاه می‌کنیم می‌فهمیم که مرکز ما آلوده بوده، هم‌هویت شدگی داشته، درد داشته. درست است؟ در من ذهنی فکر می‌کردیم که هر چه بیشتر بهتر. در خمارم برای اینکه پولم کم است، خانه‌ام کوچک است، دوستانم تعدادشان کم است، به فلان مقام نرسیدم، چون بیشتر به دست نیاوردم که به من اینها زندگی بدهند. ولی معشوق، خدا یک چیز جالبی به من گفت. گفت درست است که در خماری، آیا فهمیده‌ای که در خمار من هستی؟

یعنی اگر به آنها هم بررسی که فکر می‌کنی خمار آن چیزها هستی، چون وقتی ما هم‌هویت هستیم و از دریچه عینک آنها می‌بینیم، می‌گوییم اینها نیستند دیگر. اینها چون نیستند یا کم هستند به ما شراب کم می‌رسد، خوشحال نیستیم. گفت نه اشتباه می‌کنی. در خمار آنها نیستی در خمار من هستی باید به من زنده شوی.

آیا شما این حقیقت را الان می‌خواهید قبول کنید که درست است که ذهن ما نشان می‌دهد این چیز را نداریم، آن چیز را نداریم، پس حالمان گرفته شده، نه این به خاطر آن چیزها نیست، به خاطر اینکه ما از خدا دور شدیم. مرکز ما پر از هم‌هویت شدگی و درد است. به خاطر همین حالمان گرفته شده، پژمرده شدیم، مریض شدیم.





در آن شکلهایی که به شما نشان دادم که از مرکز ما قدرت می‌گیریم، حس امنیت می‌گیریم، عقل می‌گیریم، هدایت می‌گیریم، اگر در آن مرکز درد باشد، مثلاً حسادت باشد، رنجش باشد، خشم باشد، به نظر شما از آنجا چی درمی‌آید؟ یعنی هدایت ما بر اساس خشم باشد، انتقام‌جویی باشد، عقل ما از خشم ما بیاید، قدرت ما از خشم ما و حسادت ما بیاید، چی می‌شود؟ قدرت ما از انتقام‌جویی و از حسادت و از خشم و ترس و اینها بیاید، چی می‌شود آن موقع؟ همین می‌شود که شده دیگر. پس ما اشتباه‌مان را داریم می‌فهمیم.

پس خدا به ما می‌گوید که علت اینکه تو بی‌حال هستی اینطوری نیست که انرژی چیزهای بیرونی به تو نرسیده، برای اینکه جلوی انرژی مرا گرفتی، جلوی خرد مرا گرفتی، جلوی برکت مرا گرفتی، آن چهار تا برکت را باید از من بگیری نه از چیزها و دردها. پس در خمار من هستی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## گفتم: چو چرخ گردان، والله که بی‌قرارم

### گفت: ار چه بی‌قراری، نی بی‌قرار مایی

خوب در حالت هشیاری جسمی و همانندگی با چیزها که آنها مرکز ما هستند، آنها چون تغییر می‌کنند ما بی‌قرار می‌شویم. بی‌قرار یعنی کسی که قرار ندارد، حس امنیت نمی‌کند. حس امنیت واقعی از زندگی می‌آید. مرکز شما وقتی آن می‌شود حس امنیت واقعی می‌آید، قرار می‌آید. شما می‌نشینید آسوده خیال و قرار دارید، حس امنیت می‌کنید. بی‌قراری از اینجاست که مرکز فرو بریزد.

وقتی مرکز گذراست، آفل است، فرو می‌ریزد و هر چیزی آنجا بگذاری اینها تغییر می‌کنند، خوب وقتی مرکز ما تغییر می‌کند بی‌قرار می‌شویم دیگر. هم می‌ترسیم، مضطرب می‌شویم، حس امنیت نداریم، می‌گویم مثل این چرخ گردنده من قرار ندارم، حس امنیت نمی‌کنم. می‌گویم درست است که بی‌قراری، می‌بینم که بی‌قرار هستی. ولی خودت فهمیده‌ای که بی‌قرار من هستی؟ یا فکر می‌کنی که اگر این چیز آن چیز یعنی همان هم‌هویت شدگی‌ها درست شود به تو برسد، قرار پیدا می‌کنی.

ما اشتباه می‌کنیم. فکر می‌کنیم اگر مردم درست شوند، وضعیت درست شود، و یا آدمها عوض شوند، من قرار پیدا می‌کنم. چه کسی مرا بی‌قرار می‌کند؟ بچه‌هایم، همسر، مردم، همکارانم، رئیس، اینها هستند، وضعیت‌ها، وضعیت بدنم. ما همیشه بی‌قرار او هستیم. این بی‌قراری من ذهنی و حس عدم امنیت و عدم آرامش یک نمایش دیگری از این است که ما

علاقه داریم به او زنده بشویم. این حرص ما یک حالت پلاستیکی علاقه شدید ما به زنده شدن به زندگی است. حرص به چیزها، ما فکر می‌کنیم اینها را بگیریم، وضعمان درست بشود. نمی‌شود.

به طور ساده مولانا می‌گوید که هر کسی بی‌قراری دارد به خاطر این است که او در مرکزش نیست نه به خاطر اینکه چیزهایش کم است، مشخص است. پس اگر شما حس عدم امنیت می‌کنید باید مرکزتان را درست کنید. همه این ابیات ما را برمی‌گرداند به اصلاح مرکزمان. کار روی مرکزمان. هر کسی روی مرکز خودش باید کار کند. دوستان، آدمهای دیگر نمی‌توانند مرکز ما را عوض کنند. این وظیفه مسئولیت شماست که شخصا روی خودتان کار کنید و روی مرکز خودتان. اگر مرکز همسرتان عوض شود، فایده‌ای برای شما ندارد. اگر شما فکر می‌کنید به خاطر رفتارهای یکی دیگر است که شما بی‌قرار هستید این حالت را ذهنتان ایجاد می‌کند. این دید اشتباه است.

هر کسی با آوردن زندگی به مرکزش، صاف کردن مرکزش قرار پیدا کند، آن موقع خواهد فهمید که دیگران هر کاری بکنند ما بی‌قرار نمی‌شویم. ولی فقط آن موقع دیده می‌شود. ولی ما دیگر الان از مولانا یاد می‌گیریم، می‌گوییم اینها درست است. درست است که ما اینطوری نمی‌بینیم ولی این درست است. بله. برای آوردن قرار به زندگی‌مان می‌رویم عمل واهمانش را انجا می‌دهیم با صبر و شکر و هشیاری حضور را می‌آوریم به جای هشیاری جسمی می‌گذاریم. یعنی دائماً یک عمقی در شما هست، یک ثباتی هست و این از فضاگشایی می‌آید.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

## ای دهنده قوت و تمکین و ثبات خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات

همین بی‌ثباتی همین بی‌قراری است. تا آن نیاید مرکز ما، ما ثبات پیدا نمی‌کنیم و او از جنس فضاگشایی است. یواش یواش که ما فضا را باز می‌کنیم، گفتیم پذیرش، شادی و شادی‌خواری و ذوق آفرینندگی. اینها به سرعت می‌آیند. یعنی کن فکان اینها را اگر اجازه بدهیم این تغییرات و تبدیل را در ما انجام می‌دهد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## شکر لبش بگفتم لب را گزید، یعنی

### آن راز را نهان کن، چون رازدار مایی

می‌گوید من گفتم لبه‌ایت مثل شکر لب است. یعنی هم زیباست، شیرین است و هم شیرین سخن هستی. چطوری گفتم؟ همین به زبان فارسی؟ نه تبدیل شدم. پس از همه این صحبت‌ها یک دفعه فضا باز شد، ذهن من خاموش شد، به او زنده شدم. دیدم که من به او زنده شدم و او از طریق من چه حرفهای زیبا می‌زند. همین که این تبدیل انجام شد، گفت خاموش

باش، حرف نزن، به ذهن نرو دیگر. همین جا بمان. لب را گزید یعنی دیگر به حرف نکشید. یک جوری به من حالی کرد، پس یواشکی به گوش من گفت یا خودم به گوش خودم گفتم که باید خاموش باشم.

چون این ذهن بود که مرا اینطوری می کرد. همین که سخن خرد از من صادر شد، همان موقع متوجه شدم که باید سکوت کنم. این زنده شدن به خدا و به بینهایت او و به ابدیت او این سر من است. این را باید نگه دارم. اولاً که مواظب باشم به ذهن بروم از بین می رود، از دستم می رود، نهان کن یعنی به ذهن نرو. چون به ذهن بروی حرف خواهی زد. بگذار قویتر بشود و تو رازدار ما هستی. تو بلدی راز ما را نگه داری.

یعنی هر کسی به زندگی زنده شود به خاطر تحریک مردم یا اینکه بگویند به ما بگو در حالیکه آنها می خواهند با عینکهای ذهن ببینند، نمی گوید این را. می بیند واقعاً کسی توانایی جذبش را دارد؟ امروز مثنوی خواهیم خواند. می گوید که کوه صدا را منعکس می کند. تپه و سنگلاخ نه. بعضی ذهن ها، ذهنهای هم هویت شده مثل سنگلاخ می ماند. حقیقت را جذب هم نمی کنند، منعکس هم نمی کنند. بین شما اگر کسی آماده است، حرف مولانا را می فهمد. می فهمد که حرف درست این است و عمل می کند.

پس اگر همه این حرفها را خوب درک کردید شما، یک دفعه به او تبدیل شدید. گفتید لب تو چقدر شکرین بوده، چقدر خوب حرف می زنی. تا حالا من از طریق این من ذهنی حرف می زدم. الان تو حرف می زنی چقدر زیباست. به او گفتم. گفت حرف زنی ها. یعنی ذهنم را فعال نکردم. ذهن را رها کن. نرو ذهن دیگر. و همین جا بمان. نهان کن چون اگر بروی به ذهن فاش کنی این را از دست خواهی داد. و من به تو یاد دادم، خدا می گوید چطور رازدار ما باشی. و کسی برود آنجا عجله ندارد به دیگران یاد بدهد واقعاً.

آن کسی که عجله دارد به دیگران یاد بدهد حتماً من ذهنی دارد. اگر شما می گوئید این را من یاد گرفتم بروم به همه بگویم پس شما من ذهنی دارید. اگر واقعاً یاد گرفته بودید، زنده شده بودید، این اصرار را نداشتید که همه بیایند این را یاد بگیرند. می دانستید که یک نیروی عظیم تری هست یواش یواش از توی این یک آدمهایی را در می آورد و به گوشش می رساند و این آهنگ خودش را دارد. لازم نیست ما مجبور کنیم حتماً تو باید به این گوش بدهی، نمی دانی این چه چیز خوبی است، نه. نه. راز را نگه دار. تو رازدار خدا هستی.

پس فهمیدیم اگر تبدیل شدیم و شیرینی را حس کردیم، دیدیم که شادی بی سبب دارد می آید، اگر هیجان زده شدی و خودت را گم کردی، پس پریدی به ذهن دوباره. آرام باش دیگر. همین کارها را دوباره بکن. بگذار عمیقتر بشود. اگر این

شدیدتر بشود، مردم انرژی شما را خواهند گرفت. نگران نباش که من دیگر هشیار شدم بروم همه را بیدار کنم این من ذهنی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## ای بلبل سحرگه، ما را پیرس گه گه

### آخر تو هم غریبی، هم از دیار مایی

ببینید این حالت قبلی را که دست ما نیست که، در سحرگاه بین تاریکی و روشنایی، در همین شب دنیا یک لحظه که ما می آییم بیدار بشویم، بلبل زندگی می خواند. در اینجا گفت شکر لب گفتیم، در اینجا می گوید که بعضی موقع ها تو می آیی از طریق من می خوانی در سحرگاه. سحرگاه نه اینکه ساعت پنج صبح. نه وقتی که من لطیف می شوم یک دفعه من می بینم که به وسیله تو تسخیر شدم و تو فکرهای مرا در دست گرفتی، داری از طریق من فکر می کنی، از طریق من حرف می زنی، به من مرکز ما الهام می کنی، تو اینها را زیاد کن، گهگاهی بیا اینجا حرف بزن.

این نشان می دهد که ما به درجه ای رسیدیم که تسلیم شدیم و ما می دانیم که آن زندگی بخواهد در مرکز ما حرف بزند، خودش می داند کی. ما حالا وظیفه مان را انجام دادیم، تسلیم هستیم، فضا را باز می کنیم، فضا را باز می کنیم، هر لحظه فضا را باز می کنیم، آیا همیشه می آید حرف می زند، همیشه می فهمیم که یک شکر لبی دارد از طریق ما حرف می زند، نمی زند که. برای همین می گوید ای بلبل سحرگه ما را پیرس گه گه. یعنی در مرکز من بیا تو آواز بخوان، گهگاهی و این دفعات را زیاد کن.

آیا من هم می توانم همکاری داشته باشم؟ بله با هشیاری حضور و صبر و شکر. هر چه ما فضا را بیشتر باز می کنیم احتمالاً آمدن بلبل زندگی به مرکزمان را زیاد می کنیم. یعنی شما با این بیت دارید به زندگی می گوید خدایا در مرکز من بیشتر فعالیت کن، از من بیشتر حرف بزن. دفعاتش را زیاد کن. بلکه دائماً حرف بزن. برای اینکه من تو هستم و مال این جهان نیستم، در اینجا غریب هستم. من باید دائماً پیش تو باشم. من باید به حضور زنده شوم، پیش تو باشم و اگر این جهان باشم این جا غریب هستم من و غریبی من این است که تا این تن هست باید در این تن زندگی کنم. من در این جهان زندگی می کنم ولی اصلم آنجا است. اصلم باید آنجا باشد پس بیشتر از طریق من حرف بزن.

پس یک هشیاری هست، توجه می کنید. این ابیات نشان می دهد که یک هشیاری است. ما هم آن هشیاری هستیم، یک خدا هست و ما آن هستیم. او در سحرگاهان وقتی بیداری زیاد می شود یا یک دفعه بیدار می شویم، هی بیدار می شویم و به خواب می رویم، هر هم هویت شدگی را که می اندازیم، یک درجه بیدار می شویم و یک ذره این من ذهنی ساییده می شود.

یک حرف حساب ممکن است بزند، یعنی زندگی از طریق ما بزند، و ما این را کشف کردیم که یک بلبل زندگی است، بعضی سحرگهان که موقع بیداری ماست، اگر بیداری واقعی باشد، از طریق ما حرف می‌زند.

و یک روزی خواهد شد که این گه گه خیلی زیاد شود. ولی من مطمئن هستم که گهگاه بعضی سحرگهان شاید روزی چند دفعه از طریق شما این حرف می‌زند این بلبل، و وقتی حرف می‌زند متوجه می‌شوید که شما در این جهان غریب هستید و با چیزهای این جهانی مانوس نیستید. گر چه که باید در اینجا زندگی کنید، ولی می‌دانید که با این افلامی که هم‌هویت شده بودید، اینها به شما هیچ انس و الفتی ندارند، به آن صورت. اینها چیز هستند و شما از جنس لطافت و یکتایی هستید. بله.

پس می‌بینید که به تدریج دارد در غزل، وحدت را بیان می‌کند. می‌گوید یک هشیاری هست. من آن هستم. و الان هم می‌گوید که این مرغ که ما باشیم و امتداد خدا باشد مرغ آسمانی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## تو مرغ آسمانی، نی مرغ خاکدانی تو صید آن جهانی، وز مرغزار مایی

و این هشیاری مرغ آسمانی است، مثل مرغ خانگی نیست که در یک لانه زندگی کند و کثافت کند و رویش بخوابد. خاکدان یعنی این جهان، مال این جهان نیست این مرغ یعنی هشیاری ما. هشیاری ما با هشیاری خدا هیچ فرقی ندارد. پس می‌بینید که تمام اینها را من با مثلث هشیاری نوشتیم که شما دارید با خواندن اینها مرتب به فکر واهمانش می‌افتید که اگر من مرغ خاکدان نیستم، با هم‌هویت شدگی‌ها چطور در این خاکدان، خاکدان یعنی می‌دانید زباله‌دان، ما مرکزمان را زباله‌دانی کردیم.

اگر من از جنس خاکدان نیستم، چطور توی ذهن که یک لانه‌ای است که آنجا مثل مرغ که معمولاً مرغهای خانگی کثافت می‌کنند در لانه‌شان آنجا می‌خوابند، باید مردم بروند آنجا را تمیز کنند ولی اینها فکر نمی‌کنند که اینها باید بروند یک جای دیگر به اصطلاح آن فضولاتشان را بیندازند. همان جا فضولاتشان است، رویش هم می‌توانند بخوابند و اینها. ما هم هم‌هویت می‌شویم، درد ایجاد می‌کنیم و رویش می‌خواهیم.

می‌گوید که ما مرغ خاکدان نیستیم، مرغ آسمان هستیم، مرغ دریا هستیم، یک جای دیگری می‌گوید، در دفتر دوم خواندیم و هشیاری ما را که آنجا شکارچی شده و هی از طریق این هم‌هویت شدگی‌ها فکر می‌کند شکار باید بکند اضافه کند باید خودش شکار آن جهان بشود، یعنی ما باید این حالت‌های مقاومت و قضاوت را رها کنیم و روی بیآوریم به عذرخواهی و شکر و صبر که این جان ما را، هشیاری ما را او بکشد ببرد با کن فکان و این هم خیلی ساده است.

وقتی ما تسلیم می‌شویم زندگی به صورت هشیاری ناظر که فکرها را نگاه می‌کند، این من ذهنی ما را با شناسایی کوچک می‌کند و همیشه هم گفتیم شناسایی مساوی آزادی است. یعنی اگر شناسایی واقعی از دید زندگی شما پیدا کنید که شما یک دردی دارید این غیر ممکن است که نیندازید. شناسایی و پذیرش، پذیرش هم در ذات شناسایی است. امروز یک جای دیگر هم توضیح خواهم داد.

هر کسی یک عیبی را در خودش شناسایی واقعی بکند، حتماً در رفعش می‌کوشد. امکان ندارد. اینکه ما عیبمان را می‌گذارد باشد، عیبمان را به صورت عیب شناسایی نکردیم، ذهناً شناسایی کردیم. پس اگر به صورت هشیاری ناظر یک اشکالی مثلاً یک دردی می‌بینیم در ذهنمان، می‌بینیم این رنجش را دارم، شما اگر ببینید آن را با دید کن فکان، شناسایی کنید، نمی‌گذارید آن باشد آنجا دیگر، آن آنجا نخواهد ماند. آن ساییده می‌شود. در واقع هر موقع ما فضا را باز می‌کنیم، هشیاری ناظر می‌شویم، من ذهنی یک خرده کوچک می‌شود. این راهش است و ما داریم وسعت پیدا می‌کنیم.

مرغ خاکدان این من ذهنی است، هشیاری در من ذهنی است که من ذهنی بسازد و از طریق هم‌هویت شدگی‌ها ببیند، مرغ آسمان این است که آن دید را بگذارد کنار فضا را باز کند، از طریق فضای خالی، عدم یعنی عینک خدا ببیند، آن چیزی که از اول بوده. از اول ما هشیاری بوده‌ایم. هشیاری جنسش بینهایت است، خدا از جنس بینهایت و ابدیت است و این دو تا خاصیت جنس ما را هم تعیین می‌کنند. ما هم از جنس بینهایت و ابدیت هستیم، تا زمانی که در زمان هستیم، یعنی در گذشته و آینده هستیم، در محدودیت زمان می‌رویم. من ذهنی در گذشته و آینده و در محدودیت من ذهنی است. بینهایت خدا تبدیل می‌شود به همین محدودیت من ذهنی. چطوری هشیاری تشخیص نمی‌دهد؟ می‌دهد اگر به صورت ناظر به ذهنتان نگاه کنید.

ما مرغ آن جهان هستیم منتها در این جهان باید زندگی کنیم فعلاً. ما همان مرغ آن جهانی هستیم که فعلاً در این جهان زندگی می‌کنیم. ما موجودات معنوی هستیم، مادی نیستیم. مرکز ما باید صاف باشد. اینطوری نیست که ما جسم باشیم، بعضی مواقع تجربه معنوی داشته باشیم. برویم مثلاً جنگل گلها را نگاه کنیم، بگوییم یک تجربه خوبی پیدا کردم، نه. ما همیشه معنوی هستیم و بعضی مواقع مادی می‌شویم. به لحاظ جسم مادی هستیم. باید در این ماده زندگی کنیم ولی ما می‌دانیم که ما فرم هستیم به علاوه انکار فرم. برای همین است که مولانا می‌رود به ذهن یک خرده برمی‌گردد دوباره به انکار فرم. همیشه انکار می‌کنیم که ما جسم هستیم. ما جسم هستیم به علاوه انکار جسم. انکار جسم بینهایت خداست در ما. دارد خودش توضیح می‌دهد:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## از خویش نیست گشته، وز دوست هست گشته

### تو نورِ کردگاری، یا کردگارِ مایی

می‌گوید انسان، این دیگر تابلویی است که شما می‌خوانید، انسان نسبت به من ذهنی می‌میرد، نیست می‌شود، از دوست یعنی خدا هست می‌شود، به او زنده می‌شود، به بینهایت او و به ابدیت او، حالا این حالت ما بهترین حالت خداشناسی است که می‌گوییم این حالت که ما الان به یک بینهایتی زنده شدیم این نور خداست یا خود خداست. این دیگر آخرین درجه تبدیل ماست که آمدیم این حالت پیش بیاید. این نور کردگار است یا کردگار ماست. آیا در جای دیگر هم گفته به ما؟ در جای هم گفته بعضی مواقع تو منی، بعضی مواقع می‌گویم به تو، تو، بعضی مواقع می‌گویم من. برای اینکه بعضی مواقع با من یکی می‌شوی، بعضی مواقع من ترا از خودم جدا می‌کنم که این انرژی را به جهان بفرستم. بعضی مواقع نور من می‌شوی، بعضی مواقع خود من می‌شوی. اینها همه در من مثلث صبر و شکر و واهمانش است.

یعنی شما از موقعی که فهمیده‌اید که همانندگی دارید، حواستان به واهمانش است. می‌دانید که هم‌هویت شدگی در درون دارید با چیزهای این جهانی، با آدمها، با دردها، حواستان به خودتان است که این اتفاقی که الان افتاده چه چیزی از مرکز من را در بیرون منعکس کرده، چون اتفاقات انعکاس مرکز ماست. یعنی زندگی با قانون قضا اتفاق را به وجود می‌آورد در واقع مرکز ما را منعکس می‌کند به بیرون که ما ببینیم که مرکز ما چطوری است.

هر بدی که ما در بیرون می‌بینیم انعکاس مرکز ماست. زندگی دارد نشان می‌دهد که این اگر نمی‌پسندی انعکاس مرکزت را درست کن و می‌توانی درست کنی. چون گفته تو رازدار ما هستی، رازدان ما هستی، شمشیر ما هستی، شناسایی کننده ما هستی. ما از طریق تو داریم کار می‌کنیم. دارد به ما می‌گوید. ما هم می‌گوییم ما کاری از دستمان بر نمی‌آید بیچاره شدم. نیست اینطور. از خودت نیست بشو و از من هست بشو. خواهی دید که چه نوری هستی، از جنس چی هستی. ولی این طور نباشد که این عینکها را نگه داری و بعد بخواهی فقط بفهمی.

این را هم بگوییم ما، ذهن نمی‌تواند جنس ما را، بینهایت را بشناسد. جنس من ذهنی یا ذهن، اصلاً فکر، فکر یک شناسنده محدود است. برعکس مردم فکر می‌کنند با فکر می‌شود همه چیز را شناخت. با این چیزی که ما می‌گوییم فکر، هشیاری جسمی است، باید حواس ما یک چیزهایی را ببینند، بشنود، پنج تا حس ما و آن را که جسم است، ذهن یک کارهایی رویش می‌کند، ولی اینکه فکر بخواهد خدا را بشناسد یا اصل ما را بشناسد یک همچون چیزی وجود ندارد. شما نباید کوشش کنید خدا را با ذهنتان بشناسید. یا آن چیزی که را فکر از خدا نشان می‌دهد بشناسید.



می‌گویند خدا ما را مطابق تصویر خودش که بینهایت است خلق کرده، ما هم یک خدایی خلق کردیم مطابق تصویر من ذهنی‌مان که محدودیت است. و باید بدانیم که خلق ما غلط بوده. پس خدا ما را مطابق تصویر خودش که بینهایت و ابدیت است، خلق کرده، چون ما از جنس بینهایت و ابدیت هستیم. در من ذهنی افتادیم به محدودیت و کوچکی و با این عینک‌های هم‌هویت شدگی می‌بینیم.

بر اساس این دیدها و محدودیت‌ها ما یک خدایی خلق کردیم که مثل خودمان است، چماق دارد، می‌کشد، خشمگین می‌شود، می‌زند نابود می‌کند. در حالی که خدا همه‌اش مهر است، همه‌اش می‌خواهد کمک کند. در هر حالتی، آیه قرآن گفت که در هر حالتی هستی رو به من کن، یعنی تسلیم شو، فضا را باز کن، بگذار من ببایم. هر حالتی، درد زیادی داری، گیج شدی، دیگر هشیاریت پایین آمده، نیامده، هر حالتی، فرق نمی‌کند در حالت ذهنی، رو به من کن، من درست می‌کنم، واقعاً هم همین‌طور است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## از آب و گل بزادی، در آتشی فتادی

### سود و زیان یکی دان، چون در قمار مایی

می‌خواهد بگوید که ما پس از یک مدتی که در ذهن زندگی می‌کنیم در این لحظه هستیم. یعنی در واقع زاییده شدیم. ما ناآگاهانه هنوز خودمان را در ذهن زندانی کردیم. کلید دستمان است. در زندان را نمی‌خواهیم باز کنیم. نمی‌خواهیم نه اینکه نمی‌توانیم. می‌گوید تو رفتی در ذهن، از آب و گل ذهن زاییده شدی. وقتی زاییده شدیم چقدر شدیم؟ بینهایت. تبدیل به او شدیم دیگر. رفتیم هم‌هویت شدیم در آب و گل، من ذهنی، بعد از ده دوازده سالگی ما همیشه آماده بودیم ببایم بیرون از ذهن.

در آتشی فتادی یعنی در عشق فتادی. در بیت اول هم گفت تو شاخ زعفران مگر نمی‌گویی هستی. از تقریباً ابتدای زندگی آماده بودی به من زنده شوی. به من دوباره بپیوندی. این همه وقت تلف کردی. چرا؟ برای اینکه بین سود و زیان فرق می‌گذاری. برای اینکه به ذهن رفتی، ذهن از سود خوشش می‌آید، از زیان بدش می‌آید. در آنجا، در ذهن با دید هم‌هویت شدگی‌ها می‌خواهی سودت را زیاد کنی، ضرر را کم کنی. همه‌اش در این فکر هستی. همین سود و زیان است که می‌خواهی سودت زیاد شود، ضررت کم شود، ضرر چیه؟ هم‌هویت شدگی‌ها کم شود. این ضرر است. و نباید کم شود، ضرر است. سود چه هست؟ هم‌هویت شدگی‌ها زیاد شود. تمام فکر و ذکر ما در زندگی همین بوده.



می‌گوید که تو سود و زیان را یکی بدان. برای اینکه منظور از آمدن تو به این جهان این بوده که تو به من زنده شوی. تو داری با من قمار می‌کنی یا من از طریق تو دارم قمار می‌کنم. من دارم مرتب این شکل دید را که تو با دویی کار می‌کنی سودت زیاد شود، ضررت کم شود، بیست و چهارساعته توی این فکر هستی من دارم اینها را کم می‌کنم، کل این هم‌هویت شدگی‌ها را می‌خواهم از تو بگیرم و در این قمار همه را به من خواهی باخت. و اتفاقاً برندگی‌ات هم در همین است که همه را ببازی. همه را که باید ببازی، پس سود می‌کنی ضرر می‌کنی اینها را یکی بدان.

یک چیزی اینجا هست این را من باید بیازم. حالا زیاد بشود و کم بشود چه فرق می‌کند. می‌گوید زیاد و کم شدن و سود و زیان به این علت برای تو مهم شده که تو من ذهنی داری، از دید آنها می‌بینی. بیا از دید من ببین. فضا را باز کن ببین که اینجا مشغول چه جور قمار می‌هستی. قمار این است که همه اینها را که با آن هم‌هویت هستی ببازی به من. از من که نمی‌توانی ببری. همه را خواهی باخت. بهتر نیست هشیارانه هر چه زودتر هویتت را از اینها بکنی و دیگر به سود و زیان نیایی.

برای اینکه، در اینکه ما هم‌هویت شدگی‌هایمان باید همیشه زیاد شود در من ذهنی، اصلاً بحث نیست. اینقدر در ابتدا ما خام هستیم که با اینها یکی هستیم ما، با من ذهنی یکی هستیم، خودمان را من ذهنی می‌دانیم، اینکه ما خوشگتر بشویم، نمی‌دانیم قویتر بشویم، پولمان زیاد شود، دانشمان زیاد بشود، به موقعیتهای عالی برسیم، نه اینکه اینها اشکالی داشته باشد، اینها در مرکزمان می‌افتد. اینها عینک ما می‌شود، از اینها که در مرکزمان هستند ما آن چهار تا برکت را می‌گیریم. اینها ما را مریض می‌کنند. اینکه ما مشغول هستیم که سود را ببریم بالا مبادا ضرر کنیم فکر ما را بسته به خودش، دائماً در این فکرها هستیم.

هیچ موقع به فکر این نیستیم که این کاری که ما به آن مشغول هستیم در ذهن به ما زندگی نخواهد داد. هیچ موقع نفهمیدیم که ما داریم با خدا قمار می‌کنیم و او آخر سر همه را خواهد برد. پس بُرد نه اینکه اینها را از ما بگیرد، ما برویم مفلس شویم، خیابان بخواهیم. نه از مرکزمان بیرون می‌رود، هم‌هویت شدگی را ما از بین ببریم، واهمانش کنیم، هشیارانه واهمانش کنیم با صبر و شکر. و ما الان می‌دانیم با این صحبتی که مولانا می‌کند ما از آب و گل زاییده شدیم. یعنی ما آماده هستیم. مدت‌هاست از وقت اینکه ما به او زنده شویم گذشته است. یعنی با یک درک عمیق ما می‌توانیم همه هم‌هویت شدگی‌ها چه با درد باشد، با چیزهای فیزیکی باشد، یا با باورها اینها را بیندازیم در مدت کوتاهی.

خوشبختانه برای این شناسایی که اینها را باید بیندازیم لازم نیست این همه وقت صرف کنیم که با آن هم‌هویت شدیم. سی سال وقت صرف کردیم هم‌هویت شدیم می‌توانیم دو روزه بیندازیم، ولی اگر نیفتاد شما نباید خودتان را ملامت کنید



چرا نمی‌افتد و آن هم من ذهنی است. پس آب و گل زاییده می‌شوند آدمها ولی نمی‌دانند زاییده شدند. پس از یک مدتی همیشه ما در این لحظه هستیم.

البته ما همیشه در این لحظه بودیم. هیچ موقع از این لحظه بیرون نرفتیم. ما فقط ذهناً رفتیم به گذشته و آینده. همیشه در آغوش خدا بودیم. این لحظه با خدا یکی است. ما از این لحظه حقیقتاً نمی‌توانیم دور شویم، همیشه در این لحظه هستیم، همیشه خواهیم بود. اما ذهناً دور می‌شویم می‌رویم به زمان گذشته و آینده. می‌گویند این را متوجه می‌شویم.

\*\*\* پایان قسمت دوم \*\*\*

اجازه بدهید چند تا بیت بخوانیم شاید این بیشتر بیت معنی شود. می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۳۰

### بر نطع پیادستم، من اسپ نمی خواهم

#### من مات توام ای شه، رخ بر رخ من برنه

می گوید در این شطرنجی که بازی می کنیم من پیاده هستم. می خواهد بگوید که یعنی ما می گوییم من قدرتی ندارم، من ادعایی ندارم، من تسلیم هستم، من فضا را باز می کنم، من سوار اسبی نمی شوم، دارد از اصطلاحات شطرنج استفاده می کند، نمی خواهم اسب داشته باشم. من می خواهم مات تو باشم. تو بیا رخت را به رخ من بگذار. ما این را می گوییم. با من یکی بشو. من دیگر می خواهم با تو یکی شوم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۳۰

### ای یوسف عیسی دم، با زر غم و بی زر غم

#### پیش آر تو جام جم، واللہ کہ تویی سرده

یوسف عیسی دم یعنی هشیاری ماست، زندگی ماست به صورت هشیاری که ما امتداد او هستیم و باید به او زنده شویم. می خواهد بگوید که اگر هم هویت شدگی داشته باشی، هم با زر در غم خواهی بود و هم بی زر. فرقی نمی کند. اگر این ناصل کاری من ذهنی را نگه داری، اگر این عینکها را نگه داری، هم با پول ناخوشبخت خواهی شد و هم بی پول. پس این همه در سود و زیاد بودن، در دویی بودن که از سود خوشمان می آید و از ضرر بدمان می آید و نوسان می کنیم بین اینها، این درست نیست.

می گوید تو این جام جم، یعنی فضای بینهایت وسیع را در مرکزت باز کن. در واقع ساقی ما هستیم. ما تا حالا از جهان گدای انرژی، شراب می کردیم در حالی که به جهان ما باید شراب بدهیم. جهان را ما باید مست کنیم. ما در حالت آفرینندگی و ذوق آفرینش که با خدا یکی می شویم و جدا می شویم، اینها را مولانا توضیح داده در درسهای گذشته هم توضیح دادیم، بله گفت که

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷

### رو کہ بی یسمع و بی یبصر توی      سر توی چه جای صاحب سر توی

در آن ابیاتی که می خواندیم گفت که برو به وسیله چشم من می بینی، به وسیله گوش من می شنوی، یعنی انسان به وسیله چشم خدا و گوش خدا می شنود و تو راز هستی، صاحب راز نیستی، تو راز من هستی، تو حکم من هستی، اینجا هم می گوید تو ساقی من هستی، انسان. در آن شکل هم که وقتی ذوق آفرینندگی می آید، از مرکز ما، از زندگی حس امنیت،

حس قدرت، حس عقل داشتن، عقل، خرد و هدایت برای ما می‌آید. هر چه از آنجا می‌آید ما می‌فرستیم به جهان. هزار جور چیز از آنجا می‌آید. بله. پس شما متوجه می‌شوید که می‌شود با زر غمناک بود و بی‌زر هم غمناک بود.

پس الان متوجه می‌شوید که با خدا دارید قمار می‌کنید و خدا می‌خواهد شما هم‌هویت شدگی‌ها را با کن فکان به او ببازید و این باختن با شناسایی شما صورت می‌گیرد، یعنی شناسنده باز هم ما هستیم. همیشه این مسئولیت و اینکه ما باید یک کاری بکنیم در ما هست، این بی‌مسئولیتی مال من ذهنی است. شما مسئولیت شراب‌دهی به جهان، مسئولیت کیفیت هشیاری خودتان در این لحظه هستید، از کسی نمی‌خواهید بخواهید که مسئول شما بشود. جام جم باید بشوید، جام جم فضای گشوده به اندازه بینهایت وسیع در درون ماست، ما یوسف عیسی‌دم هستیم. ببینید چه ترکیبی استفاده می‌کند. هم یوسف هستیم، یوسف رمز زنده شدن ما به خداست، عیسی‌دم هم که یعنی دم زنده کننده دارد.

شما باید از خودتان بپرسید اینها را من دارم؟ اگر ندارم چرا ندارم؟ یوسف عیسی‌دم همیشه انرژی نیک به جهان می‌فرستد. ما در شاهنامه خواندیم که یک ابر بدی دیو سفید روی پهلوانان ایران گسترده. یعنی مثل اینکه بالا سر همه انسانها یک ابر دردی است. هر کسی وظیفه دارد، مسئولیت دارد که از خودش بپرسد من الان به این درد اضافه می‌کنم با ایجاد درد یا با تقویت درد یکی، با هم‌هویت کردن انسانها با یک چیزی، با منقبض کردن انسانها یا خودم، آیا فکرهای دردناک می‌کنم؟ دارم به آن ابر اضافه می‌کنم. اگر انرژی سازنده می‌فرستم، انرژی سازنده را هم من نمی‌فرستم. هر موقع فضا را باز می‌کنم اطراف اتفاق این لحظه، این انرژی دم ایزدی از من دمیده می‌شود و مقداری از این ابر را کم می‌کنم. این انرژی سازنده به انسانها آرامش می‌دهد. این همان یوسف عیسی‌دم است که دارد کار می‌کند. ما باید دنبال یوسف عیسی‌دم بشویم نه دنبال اینکه زرمان زیاد شد کم شد. زندگی ما با زر زیاد و کم نمی‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۳۰

## زان می‌که از او سینه صافی است چو آینه

### پیش آر و مده وعده بر شنبه و پنجشنبه

از آن می‌ای که سینه صاف می‌شود، سینه صاف می‌شود یعنی چه؟ یعنی این هم‌هویت شدگی‌ها شناسایی می‌شود و می‌افتد، یک هشیاری که اینها را می‌شناسد، نه من ذهنی، نه هشیاری جسمی. چو آینه یعنی به صورت حضور ناظر. وقتی حضور ناظر داریم کن فکان کار می‌کند و می‌تاباند به مرکز ما که ما را شفا می‌دهد. شما پس از یک مدتی که فضا را باز می‌کنید و تسلیم می‌شوید خواهید دید که من ذهنی‌تان کوچکتر شده، دردهایتان کمتر شده، نمی‌دانید چرا؟ زندگی

دارد اینها را می‌سابد و شما اجازه می‌دهید. می‌گوید الان پیش آر و آینده وعده مده. اجازه بدهید سه بیت دیگر از جای دیگر هم بخوانم. می‌گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

## درسوختم این دلّ را، ردّ و قبولِ خلق را

### گو سرد شو این بوالعلا، گو خشم گیر آن بوالحسن

باز هم به یک صورتی دارد می‌گوید که شما در ذهن نباشید که در فکر یا مجذوب سود و زیان شوید. وضعیت‌ها وقتی ما را جذب می‌کنند ما از جنس اتفاقات می‌شویم. در اتفاقات ما سود و زیان می‌خواهیم. چه چیزی به سود ماست، چه چیزی به ضرر ماست. می‌گوید این دلّ هم‌هویت شدگی را سوختم، در فکر ردّ و قبول خلق نیستم. شما می‌توانید باشید؟ خلق می‌خواهند قبول کنند یا نکنند. شما دارید روی خودتان کار می‌کنید. بوالعلا و بوالحسن یک اسم عمومی است. گفت فلانی سرد بشود دوستی‌اش را با من قطع کند، بکند. گو سرد شو، سرد بشود. فلانی هم خشمگین بشود، بشود. این بیت می‌گوید که ما قمارباز زاده هستیم. باید ببازیم. می‌گوید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

## گر تو مقام‌زاده‌ای، در صرفه چون افتاده‌ای؟

### صرفه‌گری رسوا بُود، خاصه که با خوبِ ختن

اگر تو فرزند قماربازی، یعنی فرزند خدا هستی، گفت خدا دارد با ما دارد قمار می‌کند. توجه کنید که در این قماری که ما با خدا می‌کنیم، اگر هر چه زودتر ببازیم یعنی هم‌هویت شدگی‌ها را بدهیم برود به نفع‌مان است. ولی می‌گوید اگر تو قمارباز زاده‌ای یعنی فرزند خدا هستی، امتداد خدا هستی، هشیاری هستی، چرا چسبیدی به این هم‌هویت شدگی‌ها نمی‌گذاری برود. چرا قانون جبران را رعایت نمی‌کنی؟

صرفه جویی اینکه بگویی بچسبم این را دیگر نمی‌توانم بدهم. این رنجشی هست که من سالها دارم نمی‌توانم بدهم برود، بعضی از هم‌هویت شدگی‌ها را می‌خواهم نگه دارم، این رسواست واقعاً ننگ انسان است. مخصوصاً با زیباروی ختنی. یک مردی عاشق یک خانم زیباروی بشود، ولی دلش نیاید برایش پول خرج کند، یک شام خوبی رستوران خوبی ببرد، یک چیز خوبی برایش بخرد. دوستت دارم ولی دلم نمی‌آید آخر پولم را برایت خرج کنم. پس این نشان می‌دهد که یک عاشق رسوا هستی تو، عاشق نیستی. وگرنه این پول ارزشی نداشت در مقابل این خانمی که دوستش داری.

در اینجا هم می‌گوید اگر خدا را دوست داری، چطور صرفه می‌کنی هم‌هویت شدگی‌ها را نمی‌دهی برود؟ مخصوصاً آن زیباروی ختنی، یعنی زندگی، زنده شدن به آن زندگی. تو چطور این را خرج نمی‌کنی به آن بررسی. برای اینکه با دیدن

ذهنی نگاه می‌کنی. برای اینکه ارزشش را نمی‌دانی. ما الان می‌دانیم اگر با دید من ذهنی نگاه کنیم، ما چون خدا را با این من ذهنی نمی‌توانیم بشناسیم، هم‌هویت شدگی‌هایمان، پولمان را در این راه خرج نخواهیم کرد. با هر چیزی که هم‌هویت شدیم در راه زنده شدن به خدا خرج نخواهیم کرد، به آنها خواهیم چسبید، ولی به زبان خواهیم گفت که بله من خیلی علاقمند هستم، مشتاق هستم، من خیلی خدانشناس هستم، ولی آن زرنگی و آن مودگی خودمان که مال من ذهنی است را داشته باشیم و صرفه بکنیم.

می‌گویند مگر تو قمارباز زاده نیستی؟ همه را بباز. یعنی ما توانایی دادن همه هم‌هویت شدگی‌ها را در آن واحد داریم، ولی اجرا نمی‌کنیم. برای اینکه ما قمارباز زاده هستیم. خدا هم به ما می‌گوید که تو در قمار ما هستی، مگر فرزند من نیستی، از جنس من نیستی، خوب چطور تو نمی‌شناسی همه را ببازی. همه را بباز خوب. از من که نخواهی برد. یعنی ما با خدا قمار می‌کنیم دو حالت داریم: یا از جنس او هستیم که همه را می‌بازیم زودی می‌فهمیم، یا از جنس او نیستیم من ذهنی داریم می‌گوییم حالا خدا حواسش پرت است شاید ما بردیم. نه نمی‌توانیم ببریم. یعنی بالاخره این هم‌هویت شدگی‌ها به ما ضرر خواهد زد، بیچاره خواهد کرد، آخر سر خواهیم باخت، بالاخره، بهتر است که قبل از مریض شدن، سرطان گرفتن، نمی‌دانم سگته مغزی و سگته قلبی و اینها، از بین رفتن بدنمان همه را ببازیم. هویتمان را از آنها بکنیم. عمل واهمانش را انجام بدهیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

## صد جان فدای یار من، او تاج من، دستار من

### جنت ز من غیرت برد، گرد روم در گولخن

صد جان هم‌هویت شده را یعنی هزاران تا جان، هر چه جان دارم، هر چه هم‌هویت شدگی دارم، فدای یارم می‌کنم برای اینکه تاج من و عقل من، دستار من آن است. تاج شاهی من، سربلندی من، الان داشتیم می‌گفتیم من عقلم را از او می‌گیرم، هدایتم را از او می‌گیرم، شاهی من بستگی دارد که به او زنده شوم. ما تا به بینهایت او زنده نشویم، شاه نمی‌شویم در این جهان، عقل هم پیدا نمی‌کنیم، دستار نماد عقل است، دستار همین شالی است که قدیم می‌بستند یعنی کلاه.

می‌گویند اگر من به او زنده شوم، بروم به تون حمام که جای کثیفی است، یعنی هر جا بروم، به هر وضعیتی وارد شوم، این قدر شادی و آرامش و خرد در من است که بهشت حسودیش خواهد شد، رشک خواهد خورد به من. یعنی این قدر ما وقتی به او زده می‌شویم که عن قریب هم باید زنده شویم، خیلی نزدیک هستیم، دائماً او با ماست، فقط ما حواسمان پرت این سود و زیان است. اینقدر زیاد است برکاتش که بهشت می‌گوید که ای کاش من هم انسان بودم. اما ما دنبال بهشت

مادی هستیم یعنی فکر می‌کنیم هم‌هویت شدگی‌ها زیاد شود همین بهشت است دیگر نیست اینطور. بله دارد همین را می‌گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## اینجا دویی نگنجد، این ما و تو چه باشد؟

### این هر دورا یکی دان، چون در شمار مایی

در این فضای یکتایی یک بافت ذهنی که با دویی کار می‌کند به نام من ذهنی، اینجا جا ندارد و تو اینجا نمی‌توانی بر اساس این بگویی من و هر موقع هم که حس نگرانی می‌کنی رو بیاوری به ما. من دو تا مولفه دارد. یکی هم‌هویت شدگی‌های خودش است ولی چون نمی‌تواند واقعاً جدا شده از خدا و زندگی و حس جدایی می‌کند، حس بی‌قدرتی می‌کند و نمی‌تواند تنها زندگی بکند، رو می‌آورد به ما، ما مجموعه من‌های ذهنی است که در یکسری هم‌هویت شدگی‌ها مشترک هستند مخصوصاً باور، ما. روی می‌آورد به ما که ازش حس امنیت بگیرد و حس دانش بگیرد. این همه آدم اشتباه نمی‌کنند. من باورپرست هستم، باورهایی که یک میلیارد نفر می‌پرستند من هم می‌پرستم، هیچ کدام اشتباه نمی‌کنیم، در حالتی که جدا از خداست، در ذهن زندانی است. می‌گوید این فضای یکتایی را باز کن، از جنس او بشو، این دویی را، من ذهنی را رها کن. این عینکها را از مرکز بردار.

ما باید یک جایی بفهمیم که این ما و من و تو و این جدایی که بین ما هست، انسانها که در سطح آمدیم با همدیگر داریم ستیزه می‌کنیم بر اساس هم‌هویت شدگی‌ها این غلط است، اگر به آن یکتایی، به آن زندگی یکتا زنده شویم، ما همدیگر را به عنوان عشق، به عنوان آن یک زندگی شناسایی می‌کنیم و این اختلافات سطحی که دویی نشان می‌دهد، اینها بی‌اهمیت می‌شود.

چه ما چه من، همه از جنس من هستند. ما بر اساس عشق درست کنید. یعنی در این مجموعه انسانها همه باید همدیگر را بر اساس یک زندگی، شناسایی یک زندگی که در مرکز هست بشناسی. به هر کس نگاه می‌کند آن یک زندگی را ببیند آن یکتایی را ببیند و به سطح نیاید. و ما می‌دانیم من ذهنی با دویی کار می‌کند. وقتی ما آمدیم به این جهان و همانیده شدیم با چیزها، با اولین چیزی که همانیده شدیم فرض کنید که اسم مان بود، اسم مان یک فکر است با آن همانیده شدیم. بعد فهمیدیم کلمه من را، کلمه من هم یک فکر است، فهمیدیم این دو تا یکی هستند. من و اسم من یک فکرند اینها را با همدیگر یکی گرفتیم، عجب کردیم و با اصطلاح یا فکر دیگر مال من، چیزها را به این هسته اضافه کردیم اضافه کردیم اضافه کردیم اضافه کردیم، بله داریم می‌بافیم این من ذهنی را.

این من ذهنی به محض اینکه یک کم جان بگیرد یک غیر هم منعکس می کند. یعنی یواش یواش که جان می گیرد از جنس هشیاری جسمی می شود، جسم می شود. جسم خدا را نمی شناسد زندگی را نمی شناسد اصلش را نمی سازد، دارد از اصلش دور می شود. بنابراین برای شناسایی در جهان دارد یک غیر دیگری را منعکس می کند که من ذهنی برای یکی دیگر است. بنابراین یکی من ذهنی خودش است، دائماً با یک من ذهنی دیگر می خواهد تماس بگیرد، این دویی است، شما با هر کس هستید یکی خودت هستی یکی هم یک من ذهنی دیگر.

و می گوید که اینطوری نبین، انسانها را به صورت من ذهنی نبین، من ذهنی او از هم هویت شدگیهای دیگری و جدایی، تشکیل شده است این ایجاد اختلاف خواهد کرد. در همه من را ببینند در خودت من را ببین. ما و من را یکی می دان. ما و من را موقعی یکی می دانیم که به او زنده شده باشیم. برای اینکه انسان در شمار ماست، در شمار ماست یعنی در جنس ماست. در شمار فرم نیست، جسم نیست، یعنی وقتی خودمان را می خواهیم بشماریم، خدا می گوید خودم را یعنی شما را جزو خودم می آورم، ولی شما چطور خودتان را جدا می دانید؟ این گیر کردن در دویی است، در من و ماست، در من و غیر است یعنی اعمال ذهن همین است دیگر. ذهن می گوید من و من ذهنی دیگران که غیر است. اگر غیر نباشد این من ذهنی به هم می ریزد فرو می ریزد.

و این من ذهنی براساس جدایی تشکیل شده بنابراین من ذهنی وقتی غیر، منعکس می کند آن را جدا می بیند، نمی توانند با هم یکی باشند اینها، این شناسایی تا حدودی کمک می کند در جهان، من یک شناسایی هایی دارد برای بقاست که نان دربیانورد، بخورد از گرسنگی نمیرد، به درد خدانشناسی نمی خورد این، به درد اصل شناسی نمی خورد. عارفان مخصوصاً مولانا می خواهد به ما دید من ذهنی را و دید حضور را مرتب نشان بدهد، ولی چون مردم هنوز توی ذهن هستند باید صبر کنند فضا را باز کنند صبر کنند فضا را باز کنند تا با دید آن هشیاری یکدفعه ببینند.

یکدفعه متوجه بشوند که این ذهنشان، جدا از آنهاست و بین خودشان به عنوان هشیاری ناظر و ذهن فاصله وجود دارد. بین دردشان و خودشان فاصله وجود دارد، فضا وجود دارد. و اگر این فضا زیاد بشود تمام این من ذهنی توی ماست. و هر موقع این فضا زیادت می شود و فضا باز می کنیم این من ذهنی دیده می شود، شناخته می شود کوچکتر می شود کوچکتر می شود و این را زندگی دارد این کار را می کند. و اگر توی من ذهنی باشیم، این قویتر می شود.

دیگر به اندازه خیلی زیاد توضیح دادیم غزل را، ولی می دانید هر چی توضیح می دهیم به زبان ذهن است، شما باید اینقدر این ابیات را تکرار کنید و تأمل کنید و فضا را باز کنید این ابیات را تکرار کنید، در درون شناخت پیدا بشود. توضیح خوب است ولی تا شما تکرار نکنید، فضا را در درون باز نکنید عملاً این تبدیل صورت نخواهد گرفت. راجع به تبدیل داریم



صحبت می کنیم که، وقتی شما تبدیل می شوید به فضای باز شده، من ذهنی شما کوچک می شود و دیده می شود چه کار می کند، نمی تواند شما را جمع کند، نمی تواند شما را کنترل کند، شما متوجه می شوید که شما سازنده فکرهای خودتان هستید هر چه آنجا اتفاق می افتد می بینید و زیر نظارت دقیق شما قرار می گیرد، این ذهن دیگر بدون ناظر نیست. ذهن بدون ناظر همان من ذهنی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## خاموش کن، که دارد هر نکته تو جانی

### مسپار جان به هر کس، چون جانسپار مایی

می گوید خاموش کن، ذهنت را خاموش کن که هر نکته در هر لحظه برای ما یک جانی دارد. یعنی هر لحظه ما حامل زندگی هستیم اصلاً از خود زندگی هستیم. و خاموش کن توجه را روی خودت نگه دار، این جان را به هر فکری به هر کسی به هر اتفاقی نسپار قاپ بزند ببرد. مسپار جان به هر کس، برای اینکه جان را باید به ما بسپاری، جان سپار مایی، تو باید این توجه را به ما بدهی.

پس معلوم شد که ما باید ذهنمان را خاموش کنیم تا این توجه زنده ما را یک چیزی ندرزد ببرد، یا قاپ بزند ببرد. برای اینکه هر لحظه ما حامل زندگی هستیم. یا باید زندگی را زندگی کنیم یا بصورت انرژی منعکس بکنیم به جهان، این بیان زندگی از ما همه اش به صورت حرف که نیست که، به صورتهای مختلف است. می گوید خاموش کن که تو از جنس من هستی و هر لحظه من یک کاری با تو دارم می کنم تو متوجه نیستی، تو باید توجه ات را به من بسپاری، پیش من نگه داری، پس نگذار توجه ات را یک چیزی جذب کند ببرد، توجه ات را باید به من بسپاری کی می گوید؟ زندگی می گوید.

\*\*\*

شانزده (۱۶) نکته کلیدی را به صورت نوشته شده امروز به شما ارائه می‌کنم و می‌خوانم. ببینید که با اینها موافقید یا نه؟ این مطالب را یک بیننده‌ای، همه‌اش را نه یک تعدادیش را به اصطلاح فرستاده بودند که من یک ذره تغییرش دادم و اینجا برایتان می‌خوانم. در ضمن تشکر هم می‌کنم از شما بینندگان عالی واقعاً که چقدر دقت می‌کنید و این پیغامها را در می‌آورید، به صورت قابل فهم می‌فرستید به ما، و ما هم در آن جاهایی که به اصطلاح در اختیار داریم مثل تلگرام و غیره پست می‌کنیم، و شما می‌روید می‌خوانید، یا بقیه می‌روند و می‌خوانند.

### نکته کلیدی شماره ۱

**زندگی از درون به بیرون هست، نه از بیرون به درون. اول مرکز ما در درون عوض می‌شود. بعد، وضعیت های بیرونی به صورت انعکاس مرکز ما در بیرون عوض می‌شوند.** این نکته که ما فکر می‌کنیم باید همسر من، بچه من، نمی‌دانم دوستان من عوض بشوند تا زندگی من عوض بشود این غلط است. این را من ذهنی نشان می‌دهد. بنابراین زندگی یا وضعیتهای زندگی، انعکاس مرکز ماست. اگر مرکز ما درست بشود انعکاسش در بیرون درست می‌شود. اگر مرکز شما درست نشود و پر از درد باشد و پر از هم هویت شدگی باشد وضعیتهای بیرون تان درست نخواهد شد، نگوئید که همسر من بیاید خودش را عوض کند من زندگیم بهتر بشود.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

### فعلِ توست این غصه‌های دم به دم این بُودِ معنی قد جفّ القلم

و خدا زندگی شما را برحسب مرکزتان می‌نویسد، مرکزتان را عوض کنید بیرونتان عوض بشود. پس زندگی از درون به بیرون هست نه از بیرون به درون، اول ما مرکزمان را درست می‌کنیم، پس از اینکه مرکز ما از هم هویت شدگیها خالی شد انعکاسش در بیرون، زیبا خواهد بود. اگر در بیرون وضعیتهایی شما ایجاد می‌کنید که خوشتان نمی‌آید، مرکز خودتان ایجاد می‌کند.

### نکته کلیدی شماره ۲

**اگر رویداد بد و مخربی برای من یا جمع ما در بیرون می‌افتد، انعکاس مرکز من یا ما در بیرون است،**

اگر در بیرون یک رویداد بدی، حادثه بدی مخربی افتاده برای همه ما یا برای شخص من فرقی نمی‌کند، این رویداد انعکاس مرکز من است اگر برای شخص من افتاده، یا ما هست، همه مان یک سهمی گذاشتیم با این انرژی مخرب مان آن را بوجود آوردیم.

**ادامه شماره ۲:** چاره کار این است که هر کسی مسئولیت کیفیت هشیاری خودش را در این لحظه به عهده گیرد و مرکزش را اصلاح کند و با صدور انرژی مخرب سبب تقویت مرکز آلوده خودش و دیگران نشود،

یعنی ما حق نداریم در این لحظه انرژی مخرب به جهان بفرستیم چون فکر می کنیم تقصیر مرکز ما نیست.

**ادامه شماره ۲:** ما نباید فرداً و جمعاً از سایه خودمان بریم و یا با آن بجنگیم و آن را بزرگتر و مخرب تر کنیم.

من ذهنی از طریق ما که امروز هم داشتیم گفت ما و من چه باشد؟ ما حوادث ناگواری بوجود می آورد مخصوصاً جنگ بوجود می آورد، یکی از بزرگترین موفقیت های من ذهنی ایجاد جنگ بوسیله ماست یا حوادث ناگوار دیگر، که یک نفر در جمع می تواند موفق شود درد زیادی ایجاد کند یک من ذهنی، بنابراین زمینه ما، دیدید مولانا چی گفت که، گفت زمینه ما را رها کن، بیا پیش من. من ذهنی می خواهد بپرد توی زمینه ما، آنجا می تواند کارهایی بکند که بسیار خطرناک باشد، نکن این کار را. گفت این ما و من چه باشد یا ما و تو چه باشد.

بنابراین ما فرداً و جمعاً نباید از سایه خودمان که ایجاد همین واقعه هست هر چه هر واقعه ای شخصاً بریم یا جمعاً بریم و نگوییم که این سایه ما نیست و با آن بجنگیم و یا آن را بزرگتر و مخرب تر کنیم. هر چه بجنگی این قویتر می شود. هر کسی لازم است مسئولیت هشیاری اش را در این لحظه به عهده بگیرد، و انرژی سازنده از طریق صاف کردن مرکزش به جهان بفرستد، تا کمک کند به ذوب درد و گنجی و هم هویت شدگی در جهان یا در یک ناحیه، و حق ندارد از طریق خشم و گرفتاری انرژی بد و غیر سازنده بفرستد و اوضاع را خراب تر کند.

**نکته کلیدی شماره ۲**

**یکی از مهم ترین ترندها یا حيله های من ذهنی که با عینك همانیدگی ها همراه با قضاوت و مقاومت اجرا می کند،**

یکی از مهم ترین حيله های من ذهنی که با مقاومت و قضاوت اجرا می کند

## ادامه شماره ۲: این است که به ما بیاوراند که رویداد مخرب بیرونی سایه یا انعکاس مرکز من یا ما نیست.

هر کسی شخصاً مسائلی ایجاد می کند برای خودش و من ذهنیش مجبور می کند او را که باور کند که تقصیر او نیست. تقصیر مرکز او نیست. ما دوست داریم باور کنیم که این مرکز ما نیست که این اتفاق ناگوار را برای من پیش آورده، مثلاً تصادف کردم با ماشین تقصیر من بوده، من دوست دارم باور کنم که تقصیر یکی دیگر بوده و لو اینکه با ماشین تصادف کردم پلیس می گوید تقصیر تو بوده من می خواهم باور نکنم، من ذهنی من زیر بار این مسئولیت نمی رود. اصلاً من ذهنی مسئولیت پذیر نیست، مسئولیت را هشیاری می پذیرد. پس این ترفند این است می خواهد به ما بیاوراند که رویداد مخرب بیرونی سایه یا انعکاس مرکز من یا ما نیست.

## ادامه شماره ۳: و با ابزار ملامت آن را گردن دشمن ذهنی ساخته خودش بیندازد.

من می خواهم شما فرداً حواستان باشد که وقایع اطراف شخص شما را شما ایجاد می کنید، با من ذهنی و مرکز آلوده تان. آیا باورتان می شود که مرکز شما این کار را می کند؟ یا در افسانه من ذهنی یک سری دشمن ساختید، و می گوید دشمنان دارند این کار را می کنند.

## ادامه شماره ۴: به این ترتیب به افسانه خودش چیزی اضافه کند و یا آن را محکم تر سازد.

من ذهنی کاری به مسئولیت و حقیقت ندارد فقط می خواهد این افسانه را که من یک سری مانع می بینم، یک سری اتفاقات همراه با مساله می بینم، یک سری هم دشمن و من محاصره شده ام، می خواهم این را توجیه کنم یک جوری، کاری ندارم که مرکز من چقدر آلوده است، چه عینک هایی دارم چقدر بد می بینم، من نمی بینم که من انرژی مخرب به جهان می فرستم. و توجیه می کنم و ابزار ملامت دستم است.

ملامت من ذهنی حقیقت شناس نیست. معنیش این است که من یک نفر می خواهم این اتفاق بدی که برای من افتاده گردنش بیندازم و باید این را پیدا کنم. من نمی توانم زیر بار مسئولیت بروم که من کردم، یا مرکز من کرده، چون نمی خواهم روی مرکزم کار کنم. ولی این ها را برای چی می خوانیم؟ این ها اشتباهات روزمره من ذهنی است شما به عنوان هشیاری ناظر این ها بشناسید. اگر این طوری عمل کردید بعد به یاد اشعار مولانا بیفتید

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

فعلِ توست این غصه‌های دم به دم      این بُود معنی قد جفّ القلم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

## هر جا حیاتی بیشتر مردم در او بی‌خویشتر

هر جا زندگی زیاد است مردم در آنجا خویش یا من ذهنی ندارند. هر جا حیات کمتر است زندگی کمتر است، آنجا من ذهنی بزرگتر است.

### نکته کلیدی شماره ۴

در زیر فکرای ما گنجی هست و ما با تند تند فکر کردن فقط گنج را پنهان می‌کنیم.

اینکه ما تند تند فکر می‌کنیم از یک فکری می‌پریم به یک فکر دیگر، فکر می‌کنیم که مسائل مان را حل خواهیم کرد ما فقط داریم آن گنج و مسئله حل‌کننده را که زیر فکرای ماست بیشتر می‌پوشانیم. این کار درست نیست. شما هر چه قدر آرام تر فکر کنید و یک هشیاری ناظر داشته باشید که به فکرای شما نگاه کند همان قدر برنده تر خواهید شد. با پوشاندن این فضای هشیاری زیر فکرها ما همیشه قسمتی از مسئله می‌شویم نه راه حل، پس آرام تر فکر کنیم. هیجانات منفی مثل ترس مثل خشم، اینها سبب تند شدن فکرها می‌شوند، هر چه تندتر فکر کنیم آن منبع لایزال خردمان یعنی خدا بیشتر پوشیده می‌شود برایمان، هر چه از خدا دورتر، ما گرفتارتر. همان موقع می‌بینیم مقاومت ما بیشتر است. هر چه فکرها تندتر شود مقاومت هم شدیدتر می‌شود هیجانات منفی زیادتر می‌شود. قضاوت ما سطحی تر و نامربوط تر می‌شود. و چه بسا در این حالتها هست که ما ابزار ملامت را خیلی استفاده می‌کنیم بدون اینکه اصلاً توجه کنیم.

### نکته کلیدی شماره ۵

وقتی ما ناظر و شاهد افکارمان باشیم خواهیم دانست که ما تولید‌کننده افکارمان هستیم نه خود فکر.

پس از یک مدتی فضا‌گشایی و کوچک شدن من ذهنی، شما بالاخره به صورت حضور ناظر فکرایتان می‌بینید، می‌بینید که در ذهن تان حالا شگفت‌انگیزه دیدنش اولین بار، چقدر فکرای منفی وجود دارد که درد بوجود می‌آورند. پس شما متوجه می‌شوید که چون شما فکر را تماشا می‌کنید پس از جنس فکر نیستید، از جنس یک هشیاری دیگر هستید همان هشیاری، هشیاری حضور است و شما هستید و خدایت شما و خدا.

که امروز گفت من نمی دانم این نور خداست یا کردگار است. و این کار برای شما کاملاً مقدور است که بکشید عقب ذهنتان را تماشا کنید. هر موقع شما فضا را باز می کنید واقعاً تسلیم می شوید این امکان برای شما پیش می آید که ذهنتان خاموش بشود و شما ذهنتان را ببینید. ذهنتان البته شروع می کند دوباره به فکر کردن ولی شما می توانید فکرتان را ببینید که چه فکر می کنید. تماشای فکرهای شما به شما خیلی چیزها یاد خواهد داد. آن تماشا کننده از جنس حضور ناظر است و از جنس فکر نیست.

#### نکته کلیدی شماره ۶

**وقتی ما در مثلث هشیاری جسمی هستیم، چون مقاومت و قضاوت براساس دانش ذهنی و افکار شرطی شده داریم جلو قضاوت خدا در این لحظه، که براساس خرد کل هست و اتفاق این لحظه را ایجاد می کند، می گیریم و قضاوت می کنیم.**

معنی آن این است که در مثلث هوشیاری جسمی که مقاومت و قضاوت داریم و با عینک های هم هویت شدگی همانیده هستیم، قضاوت می کنیم. این لحظه خدا قضاوت می کند و می خواهد، بشو و می شود خدا به کار بیفتد، وقتی قضاوت می کنیم در مقابل آن قضاوت در می آییم. یعنی این لحظه یکی خدا قضاوت می کند، یکی هم من ذهنی ما. من ذهنی ما جلوی آن قضاوت را می گیرد و این به ضرر ما است، برای همین است که من ذهنی ادامه دارد، ما نمی گذاریم این گن فکان خدا کار کند. این را داریم توضیح هم می دهیم بعدا.

#### نکته کلیدی شماره ۷

**نور افکن روی خودمان باشد، غالب اوقات، ناآگاهانه دیگران زیر نور افکن ما هستند و من ذهنی ما درست شدن وضعیت بیرونی را منوط به تغییر دیگران، عوامل و علت های بیرونی می داند نه مرکز ما.**

پس نور افکن همیشه روی خود ما است ما دنبال عوض کردن مرکز خودمان هستیم، آزاد کردن از هم هویت شدگیها، ولی اگر خودتان را زیر نظر داشته باشید خواهید دید که بیشتر اوقات هنوز می خواهید دیگران را عوض کنید. و درست شدن وضعیت بیرونی را مربوط کرده ایم، وابسته کرده ایم به تغییر دیگران، یا وضعیت ها، یا عوامل بیرونی، نه مرکز خودتان. یعنی همه اش باید دنبال تغییر مرکز خودمان باشیم.

ادامه شماره ۷: این طرز فکر حيله جا افتاده منِ ذهني است و ما آن را غالباً مورد سؤال يا

بازبيني قرار نمي دهيم.

يعني حيله منِ ذهني که ما ديگران را عوض کنيم هميشه غالب است و ما بيشتر اوقات از آن آگاه نيستيم. معني آن اين است که شما بايد مواظب باشيد ببينيد واقعا دنبال تغيير خودتان هستيد يا ديگران؟.

### نکته کلیدی شماره ۸

شناسايي (و پذيرش) مساوي با آزادي است.

وقتي به صورت حضور ناظر به ذهن مان نگاه مي کنيم، کُن فکان کار مي کند و قانون قضايك اتفاقي را تعيين کرده، ما فضا باز کرده ايم، به محض اينکه يك چيزي را در ذهن مان شناسايي مي کنيم، يك عيبي يا هم هويت شدگي را مي پذيريم، اين مساوي افتادن آن است. شناسايي کافي است، مي توانستيم بگويم شناسايي مساوي با آزادي است، براي اينکه شناسايي هميشه توأم با پذيرش است. اگر کسی نمی پذیرد به خاطر اين است که شناسايي درستي نمی کند، با ذهنش شناسايي می کند.

اگر انسان به صورت حضور ناظر به ذهنش نگاه کند و عيبهايي در آنجا ببيند، مثلا ببيند يك رنجش دارد؛ اگر با حضور ناظر نگاه کند؛ چون حضور ناظر مي داند که آزادي چي هست و شادي چي هست، آرامش چي هست، براي اينکه در آن حالت برخوردار است از آن، ديگر آرامشي را و شادي يا هيچ سودي را از آن رنجش نمی خواهد. بلاخره مي داند الان که آن رنجش بايد بيفتد و يواش يواش آن رنجش مي افتد لازم نيست با آن ستيزه بکند. ستيزه بکنيم نمی افتد.

شما نمی توانید بگويد من آنجا يك رنجشي مي بينم، الان خودم يك کارش مي کنم، بر مي دارم مي اندازمش دور؛ نمی توانید، بايد فقط نگاهش کنيد. اين خیلی مهم است که فقط نگاه کنيد بدانيد اينها را زندگي مي اندازد، براي همين می گويد بشو و می شود، چقدر صحبت کن فیکون است. بله، اين هم خیلی مهم است، می گويد:

### نکته کلیدی شماره ۹

اتفاقات برای خوشبخت کردن و یا بدبخت کردن ما نمی‌افتند، اتفاقات می‌افتند تا ما را از خواب فکرها و دردها بیدار کنند. اتفاقات را قانون قضا تعیین می‌کند. اگر از شدت همانیدگی، رویدادها ما را از بین نبرند، سبب شناسایی همانیدگی‌ها، رها کردن آنها، آزادی از سلطه این جهان و بیداری معنوی خواهند شد.

توجه کنید که ما اول که می‌آییم به این جهان هوشیاری جسمی پیدا می‌کنیم، هوشیاری جسمی اتفاقات را می‌شناسد، منتهی با اتفاقات اتفاق می‌افتد. اگر شما هوشیاری جسمی دارید، یعنی همه ما ابتدا هوشیاری جسمی داریم، بنابراین خدا برای بیدار کردن ما از خواب دردها و خواب فکرها، یعنی باورها، و خواب چیزهای فیزیکی، راهش این است که اتفاق را جلوی ما بگذارد، این اتفاق معمولاً با جَفَّ الْقَلَمِ نوشته می‌شود، یعنی به چیزی که ما سزاوار هستیم، شایسته‌اش هستیم و انعکاس مرکز ما است.

یعنی خدا نگاه نمی‌کند ببیند این فلانی است، فامیل من است، می‌گوید ببینیم انعکاس مرکزش در بیرون چی هست و چقدر روی خودش کار کرده است، اگر هم هویت شدگی زیاد است این اتفاق در بیرون بد است، اگر مرکزش پر از درد است انعکاسش در بیرون بد است، پس بنابراین اتفاق را به وجود می‌آورد و انتظارش به ما تسلیم را یاد داده است. زندگی به ما یک جوهرایی به وسیله فرستادگانش گفته است تسلیم؛ تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه، فضا گشایی. می‌گوید این فضا را باز کن، اگر فضا را باز کنی همینطور که من اتفاق را تعیین کردم. یک چیزی هم دارم بنام، می‌گویم بشو و می‌شود، من درمان می‌کنم. و شما این کار را می‌کنید، فضا را باز می‌کنید و در نتیجه یک قسمتی از وجود موهومی متلاشی می‌شود، ساییده می‌شود، از بین می‌رود ولی بعضی موقع‌ها همانیدگی ما اینقدر شدید است که ما نمی‌توانیم بکنیم و فضا را باز کنیم.

خوب دوتا اتفاق می‌افتد: یا شما مقاومت می‌کنید، می‌شکنید، از بین می‌روید یا فضا را باز می‌کنید من ذهنی می‌شکند. یعنی یا خودکشی معنوی می‌کنید نسبت به من ذهنی می‌میرید یا اینکه خودکشی مادی می‌کنید، ما اصلاً خودمان را می‌کشیم مثلاً. یک عده‌ای می‌خواهند خودشان را بکشند، نمی‌دانند که می‌توانند خودکشی معنوی کنند. یعنی بگذارند من ذهنی‌شان بمیرد، بیدار بشوند از خواب ذهن.



برای اینکه اتفاقات می‌افتد که نشان بدهد چه چیزی در مرکز ما هست، انعکاس آن است و ما باید فضا را باز کنیم، او هم می‌گوید من را بیاور مرکزت. هر لحظه می‌گوید من را بیاور مرکزت. و کسی که هوشیار است هیچوقت به وسیله اتفاقات از بین نخواهد رفت. شما هوشیار باشید که اتفاق هر چقدر هم بد باشد برای بیداری ما می‌افتد نه برای از بین رفتن ما. اگر کسی خیلی چسبیده است باید خودش را بکند از اتفاق بگوید من از جنس اتفاق نیستم.

### نکته کلیدی شماره ۱۰

**با شناسایی آنچه که نیستیم (همانیدگی‌ها) به شناسایی آنچه که هستیم (هوشیاری اولیه، جنس اصلی‌مان) خواهیم رسید.**

توجه می‌کنید، ما اول هوشیاری جسمی پیدا می‌کنیم، از پشت عینک هم هویت شدگی‌ها می‌بینیم ولی می‌دانیم که ما اینها نیستیم، با اینها همانیده شدیم بعدا تبدیل به اینها شدیم. با شناسایی آنچه که نیستیم؛ مثلا با پول هم هویت شدیم، یک من ذهنی بر اساس پول داریم، یک قسمت از من ذهنی ما، ما می‌دانیم پولمان نیستیم، هم هویت شدگی با پول نیستیم، هم هویت شدگی با همسر نیستیم، هم هویت شدگی با مقام‌مان نیستیم، با شناسایی اینها بلاخره به شناسایی خدا که اصل‌مان است، خواهیم رسید.

ما نمی‌توانیم از پشت عینک همانیدگی‌ها خدا را بشناسیم، یعنی اینطوری نیست که برویم به طرف یک کسی که می‌شناسیم، اگر با ذهن تان به طرف کسی می‌روید به نام خدا، حتما به سوی خدای ذهنی می‌روید. برای تبدیل شدن به او فقط آنچه را که نیستیم ما شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم. این همان لا کردن است، این همان لا کردن است. که هی لا می‌کنید، لا می‌کنید، لا می‌کنید بلاخره به خدا زنده می‌شوید.

### نکته کلیدی شماره ۱۱

**بهترین دعایی که می‌توانیم برای خودمان و دیگر انسانها بکنیم : خداوندا همه ما انسانها را از من ذهنی نجات بده و به هوشیاری حضور خودت زنده کن.**

این دعای خوبی است.

## نکته کلیدی شماره ۱۲

باید دست از تغییر و عوض کردن دیگران برداریم، وقتی خودمان تغییر کنیم دنیای اطرافمان هم تغییر می‌کند.

چقدر صحبت کردیم :

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

## تا کنی مَر غیر را حَبْر و سَنی خویش را بدخو و خالی می‌کنی

آیا شما خودتان را باز بینی می‌کنید هر روز که دنبال تغییر هیچ کس نیستید؟ اگر ما تغییر کنیم در اثر تغییر ما و روشن شدن شمع ما دیگران تغییر خواهند کرد. ما نباید قاضی بشویم، ما باید چراغ بشویم.

## نکته کلیدی شماره ۱۳

تغییر از من آغاز و در دیگران اجرا می‌شود.

یعنی ما باید آن تغییری باشیم که می‌خواهیم در دیگران اجرا شود. شما اگر می‌خواهید دیگران تغییر کنند شما اول آن تغییر را در خودتان انجام دهید، یواش یواش این تغییر به دیگران هم خواهد رسید.

## نکته کلیدی شماره ۱۴

منظور اصلی ما از آمدن به این دنیا این است که به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده شویم. هر انسانی که به این جهان آمده یک منظور دارد که پس از مدتی اقامت در محدودیت ذهن از آنجا بیرون بیاید، به ابدیت و بی‌نهایت خداوند زنده شود. زنده شدن به ابدیت خدا یعنی آگاهی از این لحظه ابدی، آمدن به این لحظه و مستقر شدن در آنجا، یعنی چیزی ما را به زمان روانشناختی گذشته و آینده نبرد.

پس بنابراین هر کسی آمده است، یک منظور دارد، هر انسانی، که پس از مدتی اقامت در محدودیت ذهن از آنجا بیاید بیرون و اندازه خدا گفتیم بی‌نهایت است و ابدیت است و این دوتا خاصیت جنس ما را هم تعیین می‌کنند، پس از یک مدتی محدودیت کشیدن باید بیاییم بیرون و بی‌نهایت او و ابدیت خدا زنده بشویم. زنده شدن به ابدیت خدا یعنی آگاه بودن از این لحظه ابدی الی الابد که ما جاودانه می‌شویم. یعنی آمدن به این لحظه و مستقر شدن در آنجا و تکان نخوردن از آنجا. یعنی چیزی ما را به زمان روانشناختی گذشته و آینده نبرد.

### نکته کلیدی شماره ۱۵

**هر بار که تسلیم می‌شویم و فضا را باز می‌کنیم، قسمتی از منِ ذهنی به وسیله «کُن فکان» یا «بشو و می‌شود» خدا یا زندگی ساییده می‌شود.**

توجه کردید؟ هر بار که تسلیم می‌شویم و فضا را باز می‌کنیم اطراف اتفاق این لحظه، قسمتی از منِ ذهنی ما به وسیله کُن فکان یا بشو و می‌شود خدا، که ما در آن موقع ناظر ذهن‌مان هستیم، ساییده می‌شود، یعنی منِ ذهنی کوچکتر می‌شود.

**ادامه شماره ۱۵: هماهنگ با این تغییر فضای درون بازتر می‌شود.**

یعنی گسترده‌تر می‌شود.

**ادامه شماره ۱۵: بنابراین هوشیاری جسمی کمتر می‌شود و هوشیاری حضور خودش را هوشیارانه تثبیت و برقرار می‌کند.**

توجه کردیم، خیلی مهم است این، هر موقع ما فضا‌گشایی می‌کنیم زندگی با انداختن نورش، کُن فکانش به روی منِ ذهنی ما، قسمتی از منِ ذهنی ما بدون اینکه بفهمیم ما با ذهن‌مان بتوانیم با خط کش ذهن اندازه بگیریم، کوچکتر می‌شود. شما باید برای کوچکتر کردن منِ ذهنی‌تان مرتب باید فضا‌گشایی بکنید، نه اینکه با ذهن‌تان نگاه کنید ببینید؛ این منِ ذهنی من کوچکتر شد؟ دردهایم افتاد؟ نه، آن خط کش ذهن نمی‌تواند اندازه بگیرد.

## نکته کلیدی شماره ۱۶

**منِ ذهنی، ذهن یا فعالیتِ ذهنی (فکر کردن) بدون ناظر است.**

پس یک تعریف منِ ذهنی این است که ما ذهن‌مان را نتوانیم تماشا کنیم، ذهن‌مان رها بشود هر کاری که دلت می‌خواهد بکن، وقتی به صورت حضور ناظر ذهن‌مان را نگاه می‌کنیم، ذهن ناظر دارد آن موقع منِ ذهنی نیست دیگر، برای اینکه ما داریم تماشا می‌کنیم.

**ادامه شماره ۱۶: برای شناسایی و متلاشی کردن آن باید کُن فکان، از طریق ناظر ذهن بودن به کار بیفتد. کوچکترین فعالیتِ ذهنی، نظیر عوض کردن خود به زور، مقاومت، ستیزه و قضاوت کار «بشو و می‌شود» را فلج، عقیم و بی‌نتیجه می‌کند.**

توجه می‌کنید؟ اتفاق می‌افتد، به وسیله قانون قضا، شما فضا را باز می‌کنید، ناظر ذهن‌تان می‌شوید، بشو و می‌شود خدا به کار می‌افتد، ولی در آن موقع اگر شما قضاوت کنید، ستیزه کنید، مقاومت کنید، بخواهید به زور یک کاری را انجام بدهید آن بشو و می‌شود خدا از کار می‌افتد، کار دیگر نمی‌کند. باید ذهن را خاموش نگاه دارید. چقدر ما اَنصِتُوا اینجا خواندیم؟

**ادامه شماره ۱۶: پس از بیداری نسبی و انداختن برخی همانیدگی‌ها، ممکن است، فکرهای شرطی شده مربوط به آنها در ذهن ما جریان داشته باشد.**

یعنی شما آمدید یک هم هویت شدگی با یک کسی را انداختید؛ به کسی معتاد بودید، هم هویت بودید، آن در مرکزتان بود، فکرهایتان همیشه اطراف آن شخص بود، حالا آن را انداختید و موفق هم شدید، ولی هنوز فکرهای مربوط به آن شخص در بعضی موقع‌ها در ذهنتان می‌گذرد، اگر بخواهیم آنها را پاک کنیم فقط باید تماشا کنیم.

**ادامه شماره ۱۶: برای زدودن و پاک کردن آنها نظارت به صورت حضور ناظر، کافی است. دست زدن به کارهای متداول ذهنی نظیر مقاومت، قضاوت و به زور اراده ذهنی انداختن آنها، سبب قوی‌تر شدن و دیرپایی آنها خواهد شد.**

بله، فقط نظارت و نگاه کردن و شناسایی اینکه این باید بیفتد، اینها بروند، کافی است. اینکه بروم دخالت کنم اینها را زودی یک کاریش بکنم یعنی دارید قویترش می‌کنید، شدید دوباره من ذهنی. پس حالت فضای گشوده شده، صبر، صبر و شکر و به صورت ناظر نگاه کردن به ذهن در واقع راه گشای ما است و سبب کوچکتر شدن من ذهنی است.

**\*\*\* پایان قسمت سوم \*\*\***

مجموعه  
مجموعه

در این قسمت چند بیت از دفتر ششم را برایتان می‌خوانم. و مولانا پیغام به ما می‌دهد که در این جهان یک عده از انسانها هستند که با ریشه خودشان به خدا وصلند و اینها شادی، آرامش و برکت و انرژی سازنده را به جهان می‌فرستند. اینها کاری با مردم ندارند، فقط حواسشان به خودشان است که شکر و عسل به جهان بفرستند. و یک عده ای هم هستند که من ذهنی دارند و مطلع نیستند که من ذهنی دارند. اینها هم چون در مرکزشان ناصل کاری دارند، مرکزشان مریض است دائماً انرژی مخرب به جهان می‌فرستند.

اینها ریشه در زندگی ندارند و ریشه در این جهان دارند. سطحی هستند و در مرکزشان هم‌هویت شدگی با دردها و باورها و چیزهای این جهانی وجود دارد و اینها با دید هوشیاری، خدا و جهان را نمی‌بینند و نمی‌دانند مرکزشان مریض است. اینها هم به جهان سرکه اضافه می‌کنند. یعنی درد اضافه می‌کنند، خشم اضافه می‌کنند، حسادت را زیاد می‌کنند، نگرانی را زیاد می‌کنند، اضطراب را زیاد می‌کنند و همه دردهای من ذهنی را در این جهان زیاد می‌کنند.

بنابراین، این جهان می‌گوید که همیشه عسل این انسانهای ریشه‌دار با انرژی مخرب انسانهای سطحی قاطی می‌شود و اسکنجبین درست می‌کند. و اگر یک عده ای که ریشه ندارند سعی کردند سرکه را زیاد کنند، شما باید عسل را زیاد کنید، تا این اسکنجبین از تعادل خارج نشود. اگر عسل کم بشود در نتیجه سرکه زیاد می‌شود و جهان تلخ می‌شود و به سوی نابودی، جهنم می‌رود.

و چند بیت راجع به این موضوع می‌خوانیم و این بیت‌ها اولش نشان می‌دهد که هرکسی که مثل ماه نور می‌اندازد و جهان را روشن می‌کند، آدمی مثل مولانا که در زمان مغول واقعا این شعرها را گفته، یک کلمه بدِ مغولها را نگفته و قاطی کار مغولها نشده و در نتیجه توانسته یک همچون آثاری را از خودش باقی بگذارد که ما امروز استفاده می‌کنیم برای رهایی خودمان از چنگ من ذهنی.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲

## هیچ واگرد ز راهی کاروان

## گفت از بانگ و علای سگان

این بیت به‌طور کلی می‌گوید که کاروان انسانها به سوی زنده شدن به حضور می‌رود. می‌خواهند طبق راهنمایی قضا و کن‌فکان، انسانها به بی‌نهایت و ابدیت او زنده بشوند. پس انسانها در این مسیرند. می‌گویند که تمثیلش این است، می‌گوید اگر کاروانی از یک جاده‌ای رد می‌شود و سگهای ده شروع کنند به عوعو کردن و سروصدا راه انداختن، علالا یعنی با صدای بلند عوعو بکنند، منظور صدای، ببخشید من‌های ذهنی هست. آیا این کاروان انسانیت باز خواهد ایستاد؟ آن کاروان از ترس اینکه در آن ده آنوری چندتا سگ عوعو می‌کنند راهش را کج می‌کند؟ می‌ترسد؟ نه، می‌گوید نه.

پس انسانها هر واقعه ای که در زندگی شخصی‌شان اتفاق بیفتد از آن یاد می‌گیرند و مرکزشان را درست می‌کنند، جمع هم همینطور. و همینطور به شناسایی من ذهنی و رهایی از آن یعنی راهی که کاروان بشریت باید برود ادامه می‌دهند. می‌خواهد بگوید تک تک ما باید این راه را ادامه بدهیم، صرفنظر از اینکه چه اتفاقی می‌افتد. و ما می‌دانیم که از درس امروز مولانا، اتفاقات اطراف من انعکاس مرکز من است. یا اگر جمعی است، انعکاس مرکز ماست.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳

## یا شب مهتاب از غوغای سگ سست گردد بدر را در سیرتگ

یا در شب مهتاب که ماه حداکثر نورش را دارد می‌اندازد، اگر سگهای ده نگاه کنند بالا به ماه و شروع کنند به عوعو، ماه نورش را نمی‌اندازد؟ می‌ترسد؟ منظورش این است که اگر یک انسانی به خدا زنده شده و این نور را مثل ماه شب چهارده، خرد را به جهان می‌فرستد، اگر من های ذهنی شروع کنند به ایجاد حوادث یا عوعو کردن، آن ماه می‌ایستد؟ دیگر بس می‌کند؟ می‌گوید تعطیل شد؟ جوابش است: نه! اصلا ماه کاری به سگهای روی زمین ندارد که، اینها هرچقدر می‌خواهند عوعو کنند.

هرکسی هم که در این جهان تکلیفش را تعیین کرده که من اولاً این راه را می‌خواهم بروم، می‌خواهند بقیه بروند می‌خواهند نروند؛ می‌خواهد فامیل من برود، دوستان من بروند، همسر من برود، بچه من برود، پدر من برود، مادر من برود، می‌خواهد برود می‌خواهد نرود؛ من این راه را خواهم رفت و من این نورم را خواهم انداخت ولو اینکه اطرافیان من همه انرژی مغرب به جهان می‌فرستند و مرا هم تشویق می‌کنند و می‌گویند: چه وقت فرستادن خرد و برکت و عشق به جهان است؟ الان وقت قهر است!

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴

## مه فشانند نور و سگ عوعو کند هر کسی بر خلقت خود می‌تند

می‌گوید ماه نور را می‌فشانند از آن بالا، کاری به سگ ندارد، سگ هم عوعو خودش را می‌کند. هرکسی مطابق خلقت خودش، مرکز خودش عمل می‌کند. آن را منعکس می‌کند در بیرون. اگر مرکز از جنس خداست نور آن را بیرون می‌دهد. اگر از جنس من ذهنی است و درد است، درد را بیرون می‌فرستد.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵

## هر کسی را خدمتی داده قضا در خور آن، گوهرش در ابتلا

ابتلا یعنی در امتحان. یعنی به هرکسی قانون قضا در این لحظه یک خدمتی تعیین کرده. گفته تو سرکه بریز، این نور ببندازد. آن سرکه ریزنده هم می‌تواند نور ببندازد اگر بخواهد، ولی در این لحظه فعلاً آنطوری نیست. و اگر کسی سرکه

می‌ریزد انرژی بد می‌فرستد، نباید آن کسی که به گوهر اصلی‌اش زنده شده او شروع کند به متوقف کردن خودش با تقلید از کسی که انرژی مخرب می‌فرستد. در خور آن یعنی مناسب آن، مطابق آن، گوهرش در امتحان است. یعنی مرکز هر کسی هر لحظه در امتحان است ببینیم که آن سرویس نهایی را، خدمت نهایی را که افشاندن نور است انجام خواهد داد یا فعلاً هم‌هویت شده است؟

از این بیتها شما نتیجه می‌گیرید که من در کاروان زندگی و انسانها جلو می‌روم، روز به روز این خدمتم را مطابق قضا بهتر می‌کنم، به گوهر اصلی‌ام به بی‌نهایت خدا دارم زنده تر می‌شوم. این فضا را باز می‌کنم و من خدمات بهتری به خدا و به جهان انجام خواهم داد و هر لحظه می‌دانم خدا مرا امتحان می‌کند، ببیند که آن گوهر اصلی‌ام را می‌آورم بالا که مثل ماه بتابم؟ یا هنوز یک مقدار سم می‌فرستم، درد می‌فرستم، شاید بعضی موقعها هم نور می‌فرستم، در ابتلا هستم، در امتحان هستم هر لحظه. پس داریم سعی می‌کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶

## چونکه نگذارد سگ آن نعره سقم من مهم سیران خود را چون هلم؟

مولانا می‌گوید که آن سگ یعنی من ذهنی در این جهان، حالا مرکز هر کس باشد، آن نعره بیمارگونه را ول نمی‌کند، رها نمی‌کند. وقتی سگ با سگی‌اش، من ذهنی با من ذهنی‌اش می‌داند که کارش درد ایجاد کردن است و رها نمی‌کند من که ماه هستم، به خدا زنده شده‌ام، من کارم را چه جوری رها کنم؟ من که بیشتر از او می‌دانم. توجه می‌کنید؟ پس بنابراین هر کسی تکلیفش را باید با خودش روشن کند که من ریشه‌دار هستم، ماه هستم که باید نور بیندازم دائماً، هر جا می‌روم مسئله حل‌کن بشوم، به مسئله اضافه نکنم، انرژی بد نفرستم، فرقی نمی‌کند کجا باشم، من کارم این است، نور انداختن است. آن کسی هم که از جنس قضاوت و مقاومت است و دردها در مرکزش است، از جنس درد است، پیوسته درد ایجاد خواهد کرد، ولی ایجاد کردن درد او، اثری روی ماه بودن من ندارد و الآن می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷

## چونکه سرکه سرگی افزون کند

### پس شکر را واجب افزونی بود

می‌گوید این جهان سکنجین است، وقتی که سرکه، سرگی را زیاد کند، یعنی من‌های ذهنی شروع کنند به اضافه کردن انرژی مخرب و ویران کننده، پس کسانی که از جنس شکر هستند، شکر را باید هی اضافه کنند، عسل را باید زیاد بریزند.



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۸

## قهر سرکه، لطف همچون انگبین

### کین دو باشد رکن هر اسکنجبین

قهر در اینجا انرژی من ذهنی است، انرژی درد است. هر مرکزی که درد دارد خشم و کینه و انتقام‌جویی و بدگویی و بدبینی و اینها را بیرون منعکس می‌کند و رواج می‌دهد، این سرکه است، یک عده زیادی می‌فرستند به جهان. اما لطف خدا هم که از طریق انسان‌هایی مثل شما صادر می‌شود، مثل عسل است، انگبین است. هر دوی اینها پایه اسکنجبین است. پس این جهان مثل اسکنجبین است، یک جایی اگر سرکه زیاد می‌شود، در خانواده‌ای، همسر شما دیدید دارد سرکه می‌ریزد، شما باید عسل را زیاد کنید که آنجا اسکنجبین درست بشود. نمی‌شود او سرکه را اضافه می‌کند، شما هم از او تقلید کنید، شما هم بگویید: ببین حالا من چقدر سرکه می‌ریزم آن تو، تو یک لیتر سرکه ریختی، من ده لیتر می‌ریزم؛ نه این درست نیست، شما باید شکر بریزید تا آنجا اسکنجبین درست بشود.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۹

### آید آن اسکنجبین اندر خلل

### انگبین گریای کم آرد ز خل

عسل اگر از خل یعنی سرکه پا کم بیاورد، یعنی کمبود انگبین در یک جایی پیدا بشود، سرکه زیاد بشود، عسل کم بشود، در اینصورت اسکنجبین در آنجا دچار نقصان می‌شود، خرابی می‌شود و دیگر سرکه غالب خواهد شد، یعنی تلخی و خرابکاری پیش خواهد آمد. پس ما متوجه می‌شویم اگر در محیطی یک عده‌ای سرکه می‌ریزند، یک عده‌ای حتماً باید عسل و شکر را اضافه کنند که خدایی نکرده اسکنجبین خراب نشود.

بله، اما اجازه بدهید یک قسمت کوتاهی از دفتر سوم که از داستان فیل است برایتان بخوانم. این داستان فیل در دفتر سوم را برایتان خوانده‌ام قبلاً، ولی این داستان را باید یکبار دیگر بخوانیم ان‌شاءالله، نکات بسیار جالبی دارد، بعضی‌ها معتقدند یک داستان کاملی است واقعاً، حاوی معانی بسیاری است. واقعاً هم که همینطور است. آره، ما آن قسمت پایانی را داریم می‌خوانیم که مربوط است به اینکه طوفان نوح بلند شده است و نوح از خدا قول گرفته بوده است که فامیلش را، اهل خانواده خودش را نجات می‌دهد، اینها در طوفان غرق نمی‌شوند.

ولی پسر نوح به حرف پدرش گوش نمی‌دهد، می‌گوید: من هیچ موقع به حرف تو گوش نکردم و الان هم گوش نمی‌کنم، خودت را خسته نکن، من می‌روم بالای آن کوه بلند و منظور از کوه بلند شاید بزرگترین فکر در این جهان، یعنی یک کسی آنقدر منطقی مستهان بشود، فلسفی منطقی مستهان که مقاومت کند در اینکه سوار کشتی نوح بشود. و کشتی

نوح بطور نمادگونه همین کشتی یکتایی است. الان به همه می‌گوییم من ذهنی را رها کنید، سوار کشتی نوح بشوید. و این طوفان نوح در یک سنی در زندگی هر کسی بلند می‌شود.

و یک عده‌ای از انسان‌ها با هم‌هویت‌شدگی‌ها بزرگ می‌شوند و شکوفا می‌شوند و آنها از آن هم‌هویت‌شدگی‌های شکوفا شده، انرژی بد می‌گیرند، ولی فکر می‌کنند در حال پیشرفت هستند و حالشان خوب است. ولی آن ناصصل کاری، آن مرض در مرکزشان، با وجود شکوفایی بیزینس، خانواده، نمی‌داند دارای همسر و بچه، خانه خوب، کار خوب، شرکت خوب، پول زیاد، ولی کار را خراب می‌کند و یک موقعی یکی از ستون‌ها کشیده می‌شود، همه چیز می‌ریزد بهم و ناراحتی پیش می‌آید. طوفان نوح یعنی بحران، در زندگی شخصی هرکسی که من ذهنی دارد پیش خواهد آمد.

و قبل از آن که طوفان برپا بشود، یک آدم خردمند به همین مولانا گوش می‌کند و هم‌هویت‌شدگی‌ها را رها می‌کند، پناه به فکرهای عالی نمی‌برد، به هم‌هویت‌شدگی‌ها نمی‌برد، می‌گوید راه و چاه را می‌دانم و اینها، اینکه مولانا می‌گوید مرض در مرکز ما وجود دارد را می‌شنود و مرض را می‌شناسد و معالجه می‌کند. و خودش را از هم‌هویت‌شدگی‌ها تا وقت دارد آزاد می‌کند. اما پسر نوح از آن قماش نبود، از آنها بود که باید هم‌هویت‌شدگی‌ها می‌کشتنش. بالاخره موج زد و غرق شد و نوح ناراحت شد و مکالمه‌ای که بین نوح و خدا در می‌گیرد در واقع مکالمه هوشیاری با خودش است.

در همین قصه است که مولانا می‌گوید که کسی نیست به شما بگوید، تو به گوش خودت خواهی گفت. یعنی اینها کشف هوشیاری خودش است در ما که حقایق را می‌شناسد، اینطوری نیست که یک کسی به ما می‌گوید و اینها. پس بنابراین شاید نوح مهمترین هم‌هویت‌شدگی را بیان می‌کند. و مولانا می‌خواهد نشان بدهد که شما باید هم‌هویت‌شدگی‌ها را ببندازید و مهم‌ترینش را هم باید ببندازید و اگر آن را خدا گرفت، ناراحت نشوید. همین‌جا از زبان نوح گله می‌کند می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۳

## دل نهادم بر امیدت من سلیم پس چرا بر بود سیل از من گلیم؟

می‌گوید من ساده دل ای خدا به تو اعتماد کردم و سیل، گلیم را از زیر پای من کشید، یعنی پسر رفت و تو به من گفته بودی که من خانواده‌ات را حفظ می‌کنم و مولانا در این ابیات توضیح می‌دهد که نزدیکی ما به همدیگر فقط از طریق عشق است، از طریق نسبت‌های بیرونی نزدیکی نیست. نزدیکی من ذهنی، نسبت‌های من ذهنی، نسبت نزدیکی و یکی شدن به هیچ‌وجه نیست.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۴

## گفت: او از اهل و خویشان تو نبود خود ندیدی تو سپیدی، او کبود؟

می گوید خدا به نوح می گوید که او جزء خانواده و خویشان تو نبود، یعنی از جنس عشق نبود. هم هویت شدگی در مرکزش داشت، انکار می کرد، به حرف تو هم گوش نداد. مگر متوجه نشدی که تو سپیدی یعنی از جنس حضوری، او از جنس تاریکی است، کبودی است، از جنس هم هویت شدگی است. مگر نمی بینی که مرکز تو با مرکز او فرق دارد؟ خدا به نوح می گوید. بله این هم که آیه اش است:

قرآن کریم، سوره هود(۱۱)، آیه ۴۵

«وَأَدَّى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبُّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ» (۴۵)

«نوح پروردگارش را ندا داد: ای پروردگار من، پسر من از خاندان من بود و وعده تو حق است و نیرومندترین حکم کنندگان تو هستی.»

پس این را هم می دانیم که او می داند، یعنی خدا می داند. می آیم به اینجا که هم هویت شدگی را اگر از من گرفت، من نباید ناراحت باشم. به عبارت دیگر می خواهیم به اینجا برسیم که در آخرین قسمت، صنع خدا، آفریدگاری خدا بر اساس قضا و خرد کل او صورت می گیرد و ما در این لحظه به عنوان حضور ناظر می پذیریم.

قرآن کریم، سوره هود(۱۱)، آیه ۴۶

«قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلْنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ» (۴۶)

«گفت: ای نوح، او از خاندان تو نیست، او عملی است ناصالح. از سر ناآگاهی از من چیزی نخواه. برحذر می دارم تو را که از مردم نادان باشی.»

می گوید که اگر اعتراض کنی به حکم قضا، معلوم می شود که هنوز نادانی در تو هست، هنوز هم هویت شدگی با پسر در تو هست و اینکه من او را غرق کردم اعتراض داری می کنی. توجه کنید این داستان نشان می دهد که ما به عنوان انسان هم هویت شده با چیزهای آفل، بعضی همانیدگی را یا اصلاً کل من ذهنی را نمی خواهیم بیندازیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۵

## چونکه دندان تو کرمش در فتاد نیست دندان، برگنش ای اوستاد

مثال می زند می گوید اگر دندان پوسیده شده و کرم خورده است، این دیگر دندان نیست، این را ای اوستاد بکن، بکشیش. یعنی این من ذهنی پوسیده شده است، یک عضو ما است دیگر، یک قسمتی از ما است، این را باید از خودت جدا کنی، این به درد تو نمی خورد و تو هنوز هم هویت شدگی با یکی از مهم ترین چیزهایت را داری و ناراحتی که چرا این رفته است، در حالیکه او به حرف تو هم گوش نکرده است. یعنی مرکز او به هیچ وجه منعکس نمی کرد این انعکاس عشقی تو را.

خوب الان در اینجا هم خواهد گفت که دوباره مثال تپه و سنگلاخ و کوه را، می گوید یک موقعی است ندا می دهی، صدا می زنی در کوه و برمی گرداند کوه، یک موقع است سنگلاخ است، هر چه صدا می زنی چیزی بر نمی گردد. یک انسانی هست که ندای زندگی را برمی گرداند، یکی هست بر نمی گرداند. بین شما بینندگان آنهایی که تلویزیون را می بینند یک عده ای مرکزشان ارتعاش می کند و می بینند که این گفتار مولانا حقیقت است، به دردشان می خورد، یک عده ای نه، هیچگونه انعکاسی ندارند. می گوید فرزند تو هم از این جنس بود، چیزی منعکس نمی کرد، از جنس سنگلاخ بود، البته اینها را بعداً توضیح می دهد. خلاصه،

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۶

### تا که باقی تن نگردد زار آزو گرچه بود آن تو شو بیزار آزو

می گوید که دندان کرم خورده را بکش بیانداز دور، که بقیه تن از او زار نشوند. برای اینکه من ذهنی که پوسیده شده است، همه تن جسمی و تن روحی ما را فلج کرده است، این را بکش بیانداز دور، درست است که مال تو است ولی الان از او بیزار شو. مثال دندان پوسیده را می زنی، من ذهنی مثل دندان پوسیده است. دندان برای جویدن غذا است، الان این که نمی جود و درد هم می کند دائماً و آلوده می کند سیستم تو را، بکن بیانداز دور. این من ذهنی هم همه چیز ما را آلوده می کند، جسم ما را، فکر ما را، قسمت معنویت ما را، نمی گذارد انرژی ایزدی به ما برسد، مقاومت دارد، قضاوت دارد، ما به قضاوت های قضا گوش نمی دهیم، چون من ذهنی نمی گذارد، پس یک چیز پوسیده ای است که باید بکنیم بیاندازیم دور. حالا نوح می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۷

### گفت: بیزارم ز غیر ذات تو غیر نبود آنکه او شد مات تو

خوب این بیت را می توانیم به خودمان اعمال کنیم. نوح می گوید من بیزارم در مرکز من از هر چیزی که غیر از تو باشد، یعنی مرکز شفاف شفاف است. هر کسی واقعاً مات تو شده باشد، غیر از تو نمی تواند چیزی باشد، یعنی مرکزش تماماً از جنس تو است، هیچ همانیدگی در مرکزش ندارد. درست است؟ البته نوح داشت گله می کرد، نشان می دهد که ما به تدریج، مثل نوح هستیم دیگر، ما هم متوجه می شویم اشتباهاتمان را. مولانا یک حقایقی را دارد به ما نشان می دهد در ارتباط با زندگی و من ذهنی از زبان نوح.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۸

## تو همی دانی که چونم با تو من بیست چندانم که با باران چمن

ای خدا تو می دانی من با تو چه جور هستم. هر جور که چمن احتیاج به باران دارد، من هم بیست برابر بیشتر از آن به تو احتیاج دارم. یعنی اگر باران به چمن نیاید معلوم است وضعیتش چه جور است. اگر من در مقابل تو مقاومت کنم، من هم مثل آن چمن خشک می شوم، تازه چمن ممکن است نشود ولی من بیست برابر بیشتر از آن، اگر من به تو احتیاج دارم. بیست چندانم، بیست علامت کثرت است. یعنی من حتی از چمن هم بمراتب بیشتر به تو احتیاج دارم. انرژی تو نرسد به من، مقاومت کنم، وای به حال من. خوب ما دائماً مقاومت می کنیم، قضاوت می کنیم، با قضاوتمان جلوی قضا را می گیریم، گن فکان را می گیریم، با مقاومتمان نمی گذاریم خرد زندگی و برکت زندگی وارد وجودمان بشود. خوب از این پس باید یاد بگیریم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۳۹

## زنده از تو شاد از تو عایلی مُغْتَدی بی واسطه و بی حایلی

آره، این چند بیت خیلی جالب است. می گوید من دائماً زنده به تو هستم، یا زنده از تو هستم و شادی بی سبب دارم به صورت یک نیازمند، من اصلاً به تو نگاه می کنم، جهان نمی تواند نیازهای من را برآورده کند. مُغْتَدی یعنی غذا خورنده، از تو هستم در حالیکه واسطه ای بین ما نیست، من مستقیم به تو وصل هستم و بین ما هم هیچگونه حایل و حاجبی نیست. یعنی من با تو یکی هستم ولی این را هوشیار هستم که از تو انرژی می گیرم، زنده از تو هستم، شاد از تو هستم، آرامشم را از تو دارم و این بی واسطه است و هیچ حاجب من ذهنی یا ذهن یا هم هویت شدگی بین ما نیست. حالا مولانا از زبان نوح می گوید ولی اینها را می گوید ما بخوانیم برای خودمان، ما هم مثل نوح بفهمیم جریان چی است، زنده بشویم، ما هم عین این هستیم. اگر نباشیم، یعنی اگر شما فکر می کنید که به جهان احتیاج دارید، می توانید مقاومت کنید، ستیزه کنید، هم هویت شدگی داشته باشید، در مرکزتان غیر از خدا، گفت غیر از تو هیچ چی نیست اینجا، غیر از خدا چیزی داشته باشید. پس شاد و خوش از جهان باشید، انرژی های بیرونی بیاید و به خدا احتیاج نداشته باشید و بخواهید بین شما حایل باشد، یعنی ذهن حایل باشد، مقاومتش حایل باشد و بین شما و خدا واسطه باشد، وای به حالتان. می خواهد اینها را ما بفهمیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۰

## متصل نی، منفصل نی، ای کمال      بلکه بی چون و چگونه و اعتلال

اعتلال در اینجا نوشته بیمار شدن و بهانه آوردن و سبب یک کاری شدن، حتی می‌توانید بگویید بدون علت، البته پایین علت را توضیح می‌دهد. یعنی می‌گوید من به تو متصل نیستم، منفصل هم نیستم ای کمال، بلکه بی چون و چگونه هستی. به عبارتی دیگر می‌خواهد آب پاکی روی دست ما بریزد که با ذهن تجسم نکنیم. یعنی ما نه به خدا متصل هستیم، نه منفصل هستیم و بنابراین مولانا می‌خواهد بگوید که تا مرکزت را عوض نکنی، از جنس هوشیاری نشوی، با تجسم ذهنی به هیچ جا نخواهی رسید. چون ما نمی‌توانیم به ذهن بگوییم که ما متصل به خدا نیستیم.

می‌گوید که این بی چون و چگونه است کسی به ذهن نمی‌تواند این توصیف کند که خدا و ما چه ارتباطی باهم داریم. ولی می‌دانیم اگر او به ما زندگی ندهد، شادی ندهد، آرامش ندهد، ما بیچاره می‌شویم. و از جهان هم ما نمی‌توانیم بگیریم. پس چاره کار برای ما این است که از ذهن زاییده بشویم، از توصیفات ذهنی و تجسمات ذهنی که ما را فلج می‌کند، بپرهیزیم. یعنی این یکی شدن من با تو، کیفیتی قابل توصیف ندارد، بی چون و چگونه است و با وصف ذهن نمی‌آید. و هیچ علت ذهنی هم نمی‌تواند توی این کار دخیل باشد. پس می‌بینید که کُن فکان و ناظر بودن و فضا را گشودن به ما کمک می‌کند، حالا. خوب ببینیم بعدا چه می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۱

## ماهیانیم و تو دریای حیات      زنده‌ایم از لطف ای نیکو صفات

می‌گوید ما، یک کمی توصیف ذهنی می‌کند، می‌گوید ما ماهی هستیم تو دریا، و زندگی ماهی در دریا قابل اندازه‌گیری و توصیف نیست، ما در تو شنا می‌کنیم، و تو تعیین می‌کنی که چه جوری شنا کنیم، و تو دریای زندگی هستی و دائما لطف به ما می‌رسد، ولی به ذهن نمی‌توانیم توصیف کنیم. و می‌دانیم تمام صفات تو هم نیکو است. یعنی هر چه که از تو می‌آید به ما، نیک است. تو هیچ چیز بدی به ما نخواهی داد، فقط آن چیزهای بد، ما می‌دانیم که انعکاس مرکز ناخالص ما است. یعنی اگر در بیرون وضعیت بدی اتفاق افتاد حتما تقصیر مرکز ماست. و نشان می‌دهد که ما باید برویم روی مرکزمان کار کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۲

## تو نگنجی در کنار فکرتی      نی به معلولی قرین، چون علتی

نوح دارد به خدا می‌گوید که، یعنی دارد به ما یاد می‌دهد مولانا از زبان نوح، که خدا در حدود فکر نمی‌گنجد یعنی ما با فکر نمی‌توانیم خدا را تجسم کنیم. کنار، یعنی در اینجا، در حدود، فکر نمی‌تواند خدا را ببیند یا تجسم کند. و خدا



معلول هیچ علتی نیست. بنابراین این علت های ذهنی که ما تجسم می کنیم، این کار را بکنم، به خدا زنده می شوم، اینها هم باطل است. یعنی تو معلول هیچ علتی نیستی، علت هیچ معلولی هم نیستی، بنابراین بهتر است که من با ذهنم در این مورد فکر نکنم. فقط فضا گشایی کنم اجازه بدهم تو با کُن فکان روی مرکز من کار کنی.

توجه کنید ما در همین توصیفات و استدلالهای ذهنی است که گیر افتادیم. ما با خدا چه جوری وصل هستیم؟ شروع می کنیم به توصیف. تو از کجا می دانی؟ مفصلیم؟ متصلیم؟ چه علتی، یا چه علت هایی، چه کارهایی بکنیم به خدا نزدیک بشویم. شروع می کنیم با ذهن توصیف کردن، ما اصلا خدا را هم با ذهن توصیف می کنیم، که خدا در حد و حدود توصیفات فکری نیست. فکر نمی تواند بشناسد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۳

## پیش ازین طوفان و بعد از این مرا تو مخاطب بوده‌ای در ماجرا

می گوید من الان می فهمم، قبل از این طوفان و بعد از این در این ماجراهای زندگی من، اتفاقاتی که پیش آمده است مخاطب من تو بوده ای. و این مطلبی است که الان توضیح می دهد. یعنی ما الان هم که من ذهنی داریم، هر چه که صحبت می کنیم و اینها، با خدا صحبت می کنیم. طوفان، طوفان در زندگی فردی یک نفر، همین بحران هایی است که خلاصه ما را مجبور می کند مسئولیت بپذیریم، یک موقعی جسم ما مریض می شود، روابط خانوادگی مان خراب می شود، یک موقعی اموال مان را از دست می دهیم، خیلی اتفاقات بد.

این طوفان ها، گفتیم امروز هم، اگر نگشند ما را، بیدار می کنند. می گوید من در اثر طوفان بیدار شدم، قبل از این طوفان یا ما با طوفان بیدار می شویم. یعنی ما اینقدر طولش می دهیم تا بالاخره سوار کشتی نمی شویم دیگر. ما از وقتی که به این دنیا می آییم اگر خانواده عشقی داشتیم و جامعه هم عشقی بود در سن ده، دوازده سالگی سوار کشتی یکتایی می شدیم، با خدا یکی می شدیم. طوفان هم نمی آمد. ولی اینقدر ایجاد درد و هم هویت شدگی و هرچه بیشتر بهتر، و دیدن جهان و خدا از طریق این هم هویت شدگی ها و حول و حوش هم هویت شدگی ها زندگی را سازمان دادن، جلو می رویم تا طوفان نوح بیاید. یعنی چند تا چیز از ما گنده بشود. بعد ما بپرسیم چی شد؟ چرا این طوری شد؟ همه چیز خوب بود ها؟ یک دفعه این طوری شد، طوفان بود. بعد از این طوفان.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۳

## پیش ازین طوفان و بعد از این مرا تو مخاطب بوده‌ای در ماجرا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۴

## با تو می‌گفتم، نه با ایشان، سخن ای سخن بخشِ نو و آن کهن

می‌گوید من همیشه با تو صحبت می‌کردم، یعنی ما همیشه با خدا صحبت می‌کنیم، ای کسی که می‌دانی که من به تو زنده تر می‌شوم و هم هویت شدگی‌ها را می‌اندازم، تو سخن نو به من می‌دهی. ولی آن جوهر کهن را داریم. ای سخن بخش نو، آن کهن، یعنی آن آن کهنه من را تو داری. تو هم از جنس او هستی، تو از جنس هشیاری هستی، و به تدریج که من بهتر می‌شوم سخن‌های نو به من می‌گویی و من یاد می‌گیرم، که الان من می‌فهمم. منتها بهتر بود که قبل از طوفان بفهمیم. بله الان خودش می‌گوید.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۵

## نی که عاشق روز و شب گوید سخن گاه با اطلال و گاهی با دمن

دمن، اینجا مولانا تمام آثار خدا را در ما که همین هم هویت شدگی‌ها و یا آزاد شدن ما و آثار قدیمی آنها دردهایی که ما کشیدیم، همه این‌ها را که الان فعلا در ذهن ما است، به صورت باقی مانده آثار معشوق تلقی می‌کند. یعنی هر چه در ذهن ما است اینها آثار معشوق است. این شعرای قدیم راجع به آثار معشوق شعر می‌گفتند، مثلا شاعر می‌آمده است، کاروان اینجا بوده است، یک یار آنجا بوده است، یک یار خوشگلی بوده است، یار زمینی، آن رفته است، جای چادرهایش مانده است، اجاقش مانده است، فلان مانده است. راجع به اجاق و چادر و چه می‌دانم، آن جایی که آنها بودند، شعر می‌گفتند.

و درست مثل اینکه آدم مثلا یک عاشق زمینی راجع به گوشواره معشوقش، نه خودش، گوشواره اش، پیرهن اش که زرد است و زردی پیراهن و اینها، راجع به آن شعر بگوید. می‌گوید من اینها را که گفته‌ام، حرف‌هایی که تا اینجا زده‌ام، اینها هم مربوط به تو بوده است، منتها مربوط به خرابه‌ها و بقایای آثار تو بوده است. و البته کسی که راجع به گوشواره معشوق شعر می‌گوید، حتما راجع، به خاطر اینکه گوشواره معشوق است، می‌گوید. منظورش خود معشوق است. یعنی خلاصه هم اگر من نا آگاه تا حالا حرف زدم، و مربوط به هم هویت شدگی‌ها و آثار تو بوده است، مربوط به تو بوده است. بخاطر تو بوده است،

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۵

## نی که عاشق روز و شب گوید سخن گاه با اطلال و گاهی با دمن

آری، اطلال یعنی باقی مانده ویرانه است یا خانه ویران شده، مثلا یک کسی اینجا زندگی می‌کرده است، و الان نیست دیگر، خرابه‌هایش مانده است. راجع به تجسم می‌کنیم، راجع به خرابه‌ها و کجا می‌نشسته است و اینها، یک شعری



بگوییم و توصیف کنیم اینها، خلاصه می گوید من هم تا حالا اگر در من ذهنی، برای من ذهنی حرف زده ام، برای تو زدم، الان متوجه می شوم، بعد از اینکه آشنا شدم با تو.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۶

## روی با اطلال کرده. ظاهراً او که را می گوید آن مدحت؛ که را؟

می گوید رو به باقیمانده کاروان یا خانه خراب شده می کند و شعر می گوید و مدح می کند، کی را مدح می کند؟ معشوقش را، بله پس آن موقع هم که من هم هویت شدگی ها را مدح می کردم، واقعا تو را مدح می کردم، منتها آشنا نبودم، که این واقعا غیر از تو چیز دیگری نیست، خوب الان می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۷

## شکر طوفان را کنون بگماشتی واسطه اطلال را برداشتی

خدا رو شکر که طوفان را تا الان اعمال کردی و این من ذهنی را که واسطه ما بود از میان برداشتی، خوب این جا درست است که طوفان، طوفان می آید واسطه را بردارد. مولانا می خواهد بگوید که حتی که من ذهنی داریم، داریم آثار معشوق را، آثار معشوق یک موقعی این فکر ها هستند، معشوق یک موقعی این ها را درست کرده و این ها یعنی خدا، الان هم که ما توی توهم هستیم، درد ها را می پرستیم و صحبت می کنیم، حالیمان نیست که ما باز داریم راجع به خدا صحبت می کنیم. می گوید خدا رو شکر که طوفان را فرستادی و کل این ها را متلاشی کردی.

البته ما قبل از اینکه طوفان بیاید، وقتی این چیزها را می دانیم، هوشیارانه هم هویت شدگی هایمان را شناسایی می کنیم، می اندازیم. الان یاد گرفتیم. مولانا این را می گوید که کسی است که حالیش نیست و طوفان می آید، ما الان یاد گرفتیم که اگر شما جوان هستید، ما البته خودمان طوفان را دیدیم، شما طوفان نیامده در ۲۰ سالگی ۳۰ سالگی می توانید هم هویت شدگی هایتان را ببیندازید، ولی اگر نیندازید بدانید طوفان خواهد آمد، طوفان در روابط، بحران در روابط زن و شوهر، بحران در روابط مادر و بچه ها، بحران بین بچه و پدر و مادر، بحران در کار، بحران در جامعه خلاصه خواهد آمد، بهتر است که ما فرداً و جمعاً من مان را کوچک کنیم، هم هویت شدگی هایمان را بشناسیم و به خدا زنده بشویم. می توانیم این کار را بکنیم قبل از بحران، می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۸

## زآنکه اطلال لئیم و بد بدند نی ندایی، نی صدایی می زدند

صدا انعکاس صدا ست، می گوید این خرابه ها یعنی هر چه که از من ذهنی آنجا هست، این ها بد بودند، پست بودند، چیز بدی بودند، برای اینکه نه ندا می آمد از اینها، نه چیزی را منعکس می کردند. توجه می کنید؟ و می خواهد بگوید که ذهن

ساده شده انسان وقتی هم هویت شدگی ها را می اندازد مثل کوه است. وقتی ندای زندگی می آید، مثل سنگلاخ نیست که هیچ انعکاسی در ما نباشد. این در ما انعکاس پیدا می کند، انعکاسش این است که ما این ندای زندگی را و انرژی زندگی را می گیریم و در چهار بعد مان جذب می کنیم.

یعنی همه چیز آن انرژی را جذب می کنیم، ذرات بدنمان همه آن ها را جذب می کند، فکرهایمان خلاق می شود، ولی وقتی من ذهنی هست نمی گذارد، برای اینکه این مثل تپه کوتاه است، مثل اینکه یک مقدار خاک بریزی آنجا بروی داد بزنی، هیچ انعکاسی ندارد. ولی برو کوهستان یک دادی بزنی ببینید که کوهستان منعکس می کند. می گوید ذهن ساده شده انسان هم مثل کوه باید باشد نه مثل تپه. برای همین می گوید که آن چیزی که در ذهنم بود، اینها خیلی بد بودند، برای اینکه نه ندا از آنها بلند می شد نه چیزی را منعکس می کرد، نه خدا می توانست ندایی به من برساند، نمی گذاشت، نه هم مثلا حرف مولانا یا یک عارفی را این منعکس می کرد، این سر من، سر من که شده بود دل من.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۴۹

## من چنان اطلال خواهم در خطاب کز صدا چون کوه واگوید جواب

می گوید من اطلالی می خواهم، من چیزی در ذهنم می خواهم که وقتی مورد خطاب یا خطاب قرار می گیرد، این مثل کوه صدا را، ندا را بر گرداند، یعنی منعکس کند، همین دیگر الان این برنامه را یکی بشنود، اگر از جنس کوه باشد این حرف ها به آن اثر می کند، اگر از جنس تپه باشد هیچ اثری ندارد، ندای زندگی باید در کوه ذهن ما که ساده شده، منعکس بشود، یعنی ما بتوانیم این انرژی را جذب کنیم، این موقعی است که مقاومت صفر می شود، تا زمانی که من ذهنی هستم ما الان فهمیده ایم مقاومت دارد، قضاوت دارد، نمی گذارد. این مقاومت و قضاوت همان اطلال لعیم و پست است. خلاصه اطلال همین هم هویت شدگی های ذهن ماست.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۰

## تا مثنًا بشنوم من نام تو عاشقم بر نام جان آرام تو

مثنًا یعنی مکرر، یعنی اینکه من وقتی فضا را باز می کنم به تو زنده می شوم، مثلا این مثالش است، فضا را باز می کنم، یک بسته انرژی از تو می آید این باید مکرر بشود، مکرر شدن هم باید جذب همه چیز من بشود. و همه چیز من باید به این پاسخ بدهد و از این استفاده کند، فکرم، بدنم، مثنی بشنوم یعنی صدا را دوباره بشنوم، نه اینکه بر گردد و هیچ چیزی جذب جانم نشود. و من عاشق نام جان آرام تو هستم. یعنی به محض اینکه هر دفعه به تو زنده می شوم، من فضا را باز می کنم یا تو از طریق من حرف می زنی، باید هم در جهان پخش بشود هم جذب من بشود. و اگر کوه خوب نباشم این کار صورت نخواهد گرفت. بله این آیه همین جا آمده:

قرآن کریم، سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸

«...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

«...آگاه باشید که دلها به یاد خدا آرامش می‌یابد.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۱

## هر نبی، زان دوست دارد کوه را      تا مثنًا بشنود نامِ تو را

می‌گویند هر پیامبر به این دلیل کوه را دوست دارد که دوباره نام تو را بشنود. یکی از قسمت‌های انعکاس همین زنده شدن به زندگی، نوشته شدن یک چیزهایی در ذهن ما است، ذهن ساده شده‌ما. پیامبران از این جنس بودند دیگر. پیامبران برای چه کوه را دوست داشتند؟ برای اینکه در این جا کوه ذهن ساده شده است. پیامبران چرا همه هم هویت شدگی‌ها را انداختند؟ برای اینکه هر چه را که تو می‌گویی آن‌ها بتوانند توی ذهنشان بنویسند. برای همین است که اثر آوردند برای ما گذاشتند. در این جا هر نبی لزوماً پیامبران دینی نیستند. هر کسی که پیام می‌آورد حتماً کوه ساده شده دارد، ذهن ساده شده دارد، و یکی به تو زنده می‌شود، یکی هم آن ضلع راستی مستطیل آفرینندگی تو را در این لحظه به ثبوت می‌رساند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۲

## آن که پستِ مثالِ سنگلاخ      موش را شاید، نه ما را در مناخ

می‌گویند که آن کوه پست یعنی کم ارتفاع یعنی من ذهنی، مانند سنگلاخ است، و وقتی منعکس نمی‌کند، یعنی من ذهنی وقتی هم هویت شدگی‌ها در مرکزمان است، مثل سنگلاخ است یا تپه کوتاه است. منعکس نمی‌کند ندهای زندگی را. می‌گویند این به درد من ذهنی می‌خورد به درد موش می‌خورد، این محل اقامت انسان نیست، یعنی ذهن محل زندگی انسان نیست، چون اگر انسان در ذهن زندگی کند و هم هویت با چیزها باشد آن مرکزش باشد، آن مرکز چیزی را منعکس نمی‌کند. پس من ذهنی مثل موش است، یک چنین حالت زندگی که انسان در ذهنش زندگی کند این شبیه موش زندگی کردن است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۳

## من بگویم، او نگردد یارِ من      بی صدا ماند دمِ گفتارِ من

می‌گویند: اگر من ذهن ساده شده نداشته باشم، من می‌گویم ولی این ذهن من یار من نمی‌شود. برای همین است که می‌گوئیم باید حواسمان به خودمان باشد مرکزمان را درست کنیم. شما ولو اینکه مولانا هم بخوانید اگر ذهنتان هم هویت شدگی داشته باشد یار شما نمی‌شود، ذهن زرتنگ شما یار شما نخواهد شد. یعنی اگر ما به مرکزمان دست نزنیم هم هویت

شدگی ها را نگه داریم این زرنگی مان را نگه داریم، این خاصیت های من ذهنی را حفظ کنیم، گفت: نوح به خدا گفت من به غیر از تو در دلم چیزی را راه نمی دهم. و الان حالا مولانا، نمی دانم این ابیات واقعاً مشکل است یا ساده است؟ به هر حال همه چیز توضیح می دهد که وقتی غیر از خدا در مرکزمان نیست اوضاع به چه صورت در می آید.

می گوید: این شبیه کوه می شود، ندای زندگی در آن می پیچد، مثنی می شود وقتی مثنی می شود یعنی جذب جان شما می شود، وقتی جذب نمی شود معنی اش این است که مثل سنگلاخ است و منعکس نمی شود. می گوید: من می گویم ولی این سنگلاخ یار من نمی شود. صدا یعنی انعکاس صدا و انعکاسی در وجود من بوجود نمی آید، درست مثل اینکه ما اینها را می خوانیم و هیچ فرقی برای ما نمی کند، هیچ هیچ نمی شنویم، یک کسی ممکن است اینطوری باشد.

بی صدا ماند دم گفتار من

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۴

### با زمین، آن به که هموارش کنی نیست همدم، با قدم، یارش کنی

یعنی یک چنین من ذهنی را یا یک چنین کوهی را باید با زمین صاف کنی به درد نمی خورد این، کوه دیگر بسازی یعنی تمام هم هویت شدگی ها را بیندازی، این همدم ما نیست. یعنی ما در زندگی یک ذهن ساده شده، عاری از هم هویت شدگی می خواهیم. چون ما با فکر کار می کنیم، ذهن ساده شده ما باید بتواند درست فکر کند. اگر در آن هم هویت شدگی و حس وجود باشد کار نمی کند، ما می گوئیم، هیچ منعکس نمی کند، وقتی ذهن ما ساده نیست در مرکز ما هشیاری از پشت عینک هم هویت شدگی ها می بیند در حالتی که گفتیم در مرکز ما نوح گفته غیر از تو هیچ چیز دیگر نیست، اگر چیز دیگری باشد همدم نمی شود، وقتی همدم با ما نیست با نفس ایزدی همدم نیست، بهتر است که زیر پا له اش بکنی و بیندازی دور این را!

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۵

### گفت: ای نوح آر تو خواهی جمله را حشر گردانم، بر آرم از ثری

به نوح می گوید که، اگر می خواهی همه را زنده کنم، و از خاک مرطوب، یعنی تازه اینها فوت شدند می توانم اینها را زنده کنم، به نوح می گوید، اینها تمثیل است، می گوید: می خواهی هم هویت شدگی هایت را برگردانم، بعد نوح می گوید: نه نه نه. اینها الگوی ماست شما ناراحتی هم هویت شدگی ها یتان رفته، خدا می گوید می خواهی برگردانم، من بخاطر کنعان که پسر توست، دل تو را نمی شکنم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۶

### لیک از احوال، آگه می‌کنم

### بهر کنعانی، دل تو نشکنم

من بخاطر کنعان دل تو را نمی‌شکنم چون جنس خودم هستی، پس می‌بینید خدا دارد امتحان می‌کند، واقعا که نمی‌خواهد نوح که دوباره هم هویت شدگی اش را زنده کند، ولی می‌گوید: من تو را از احوال آگه می‌کنم که اینطوری است، او از این جنس است تو از جنس دیگر هستی، تو می‌خواهی دلت را دوباره تیره کنم؟ می‌خواهی دلت تیره بشود؟ علی‌الاصول نباید بخوای، تو گفستی غیر از من چیزی در دلت نیست اگر راست می‌گویی؟ باید جوابش منفی باشد،

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۷

### هم کنی غرقه، اگر باید تو را

### گفت: نی نی، راضیم که تو مرا

می‌گوید: نه نه، من راضی ام که تو من را بطور کامل به فنا برسانی هیچ چیزی نمی‌خواهم، درست است؟ بله، این ابیات را با همین مدل آوردیم که اجازه بدهید که بنده را نمی‌بینید شما این را ببینید، چند تا بیت را، این مدل را شما دیدید از زبان نوح که شما می‌توانید یک نوح باشید می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۸

### هر زمانه غرقه می‌کن، من خوشم

### حکم تو جان است، چون جان می‌کشم

ببینید در این مدلی که ما داریم گفتیم هر چیز که در مرکز ما باشد حس امنیت، عقل، هدایت و قدرت از آن می‌گیریم و مثلث واهمانش که قاعده پائین آن عذرخواهی و برگشت به این لحظه است و دو ضلعش صبر و شکر است. و همینطور گفتیم اگر عذرخواهی کنید و بیائید به این لحظه و صبر و شکر داشته باشیم، اولین قدم آن پذیرش است، در تصویر سمت چپ پذیرش اتفاق این لحظه، شما اگر پذیرش را تمرین کنید یعنی در اطراف اتفاق این لحظه فضا باز کنید و این را تکرار کنید و ادامه بدهید مرتب در این کار شما مداومت داشته باشید، یعنی تعهد داشته باشید به پذیرش و مورد حمله من های ذهنی قرار نگیرید شما را به ذهن بکشند، پس از یک مدتی شادی بی سبب پیدا می‌شود و پس از مرحله شادی بی سبب ذوق آفرینش و آفرینندگی در شما رخ می‌دهد.

و حالا از زبان نوح یا از زبان ما می‌گوید که هر لحظه من را فنا کن، من به چیزی نمی‌خواهم بچسبم، مرکز من را از جنس خودت کن که من خوش هستم. و هر حکمی تو بکنی من حکم تو را جان می‌دانم. یعنی هر اتفاقی در این لحظه به وسیله قضا می‌افتد من این را مثل جانم می‌پذیرم و می‌کشم. برای اینکه این فضا گشایی و صبر و شکر سبب می‌شود که مرکز من تو باشی. و من هم فهمیدم که غیر از تو نباید چیزی در مرکز من باشد. توجه می‌کنید داریم می‌رسیم یعنی نوح دارد

می رسد یا ما هم داریم می رسیم به ذوق آفرینندگی، یعنی هر لحظه آفریننده می شویم به صنع نمی چسبیم، به نعمت نمی چسبیم، بله،

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۵۹

## ننگرم کس را و گره هم بنگرم      او بهانه باشد و تو منظرم

نوح می گوید و ما هم می گوئیم به زندگی می گوئیم به خدا می گوئیم، من به کسی نگاه نمی کنم. و اگر به او نگاه کنم هنوز مرکز تو هستی، او بهانه ای است که من تو را به خاطر بیاورم، پس در هر اتفاقی و در هر برخورد با هر کسی من دنبال دیدن تو هستم، هر چه پیش بیاید من تو را می خواهم ببینم، فقط آن بهانه است. می دانم که این اتفاق را، این وضعیت را تو پیش می آوری که من تو را ببینم، منظر من تو هستی، من دائماً مرکز از جنس توست ولو اینکه وضعیت هایی عوض می شوند من باز هم مرکز را عوض نمی کنم، حالا حرفش را می زند،

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۶۰

## عاشق صنوع توأم در شکر و صبر      عاشق مصنوع کی باشم چو گبر؟

من همه اش تماشاگر ذهن ام هستم و می گذارم کن فکان کار کند، من عاشق این هستم که تو این لحظه بیافرینی و من نگاه کنم، چه تو نعمت را از من می گیری که حالت صبر است، و من صبر می کنم و نمی بندم فضا را وقتی تو می گیری. و وقتی تو نعمت را می دهی حالت شکر، من هجوم نمی آورم با آن هم هویت بشوم، یعنی نعمت را به مرکز نمی آورم، من فقط عاشق این هستم که نگاه کنم و تو بیافرینی، مهم است این بیت.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۶۰

## عاشق صنوع توأم در شکر و صبر      عاشق مصنوع کی باشم چو گبر؟

یعنی اگر عاشق مصنوع باشم در اینصورت با آن هم هویت شدم و آن آمده مرکز من بجای تو، پس من کافر می شوم. در اینجا گبر به معنی کافر است، پس معنی کافر هم معلوم است. هر کسی در مرکزش غیر از خدا داشته باشد او کافر است برای اینکه نمی گذارد خدا را ببیند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۶۱

## عاشق صنوع خدا با فر بود      عاشق مصنوع او کافر بود

هر کسی عاشق آفرینندگی خدا باشد، این همیشه فر ایزدی با اوست، این آدم با شکوه است، هم در مرکزش و هم در بیرون اش، همه چیزش برکت زندگی وجود دارد. اما هر کس عاشق مصنوع او باشد پس معلوم می شود که مصنوع او را، نعمت او را و هر چیزی که او آفریده را گذاشته در مرکزش، پس بنابراین کافر است. نگاه می کنید که بعد از مرحله پذیرش

و شادی بی سبب این چیزی که مولانا می گوید برای ما باید پیش بیاید، یعنی عاشق صنع او بشویم، از حالا هم می توانیم عاشق صنع او بشویم. شما می توانید عقب بکشید و به صورت حضور ناظر نگاه کنید و بگویی من می خواهم زندگی بیافریند و من نگاه کنم و می دانم که قانون قضا و کن فیکون همیشه طوری می آفریند که به نفع من است، چه من ذهنی ام باشد چه نباشد، چه دچار آن اطلال باشم چه نباشم، بله.

چند تا نیم بیت دوباره برایتان می خوانم اینها دیگر ساده هست فقط یادآوری می کنم، قبل دیدید اینها را، می گوید:

**مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۷**

### رو به دریا، کار برناید به جو

چیست؟ دارد به شما می گوید که اینها همین نیم بیت ها هستند مثل یک مصرع نوشتیم، که می تواند ضرب المثل شخصی شما بشود، یعنی این جویی که از زندگی آمده و این هوشیاری ذهنی و فکری به درد نمی خورد، و تو باید بروی به دریا، باید به یکتایی رو بیاوری، با ذهن مشغول نشوی.

**مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰۲**

### تا آب باشد پیشوا گردان بود این آسیا

این آسیای ما، چه هوشیاری ما فضای باز شده چه فکرهای ما، چهار بُعد ما، آره، این اگر ما همه اش حواسمان به آب باشد، آبی که از آن ور می آید، چه جوری می تواند حواسمان به آب باشد وقتی ناظر ذهنمان باشیم و مقاومت صفر باشد. ما می خواهیم آب از ما عبور کند، آب زندگی در این لحظه، ما تماشاگرش می شویم و قضاوت نمی کنیم و مقاومت نمی کنیم. این آسیاب ما که چهار بعد ما باشد، و همین طور کار فضای باز شده در مرکز ما باشد مرتب کار خواهد کرد، اگر آب پیشوا باشد، یعنی ما به وضعیت ها نگاه نمی کنیم، همه اش حواسمان به این است که ببینیم آب می آید یا نه؟

**مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۶**

### ما کمان و تیراندازش خداست

این را دیگر می دانید، ما وقتی مقاومت را صفر می کنیم کمانی می شویم که خدا از طریق ما فکر می کند. ما همیشه باید تا آنجایی که مقدور است مقاومت را در مقابل اتفاق این لحظه صفر کنیم، که خدا از طریق ما فکر کند و تیرهای فکر را ببندارد، ما کمان و تیراندازش خداست،

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۲۸

## خفیه صد جان می دهد دلدار و پیدا می کشد

یعنی درست است که ظاهراً من ذهنی ما را که با آن هم هویت هستیم می کشد و دست و پای من ذهنی ما جمع می شود و ما این را حس می کنیم که کوچک داریم می شویم نسبت به من ذهنی، ولی در درون فضا را باز می کند و صدها جان به ما می دهد. یعنی به اندازه هر هم هویت شدگی که ما می اندازیم به همان اندازه به جان ما اضافه می شود، به فضای درونمان اضافه می شود، پس اگر به من ذهنی ظاهراً کوچک می شویم نباید بترسیم، داریم در درون، در فضای درون گسترده تر می شویم داریم به خدا زنده می شویم و زنده تر می شویم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۶

## صبر کن. الصبر مفتاح الفرج

کسانی که تازه به این برنامه پیوستند باید صبر کنند، باید چند ماهی گوش بدهند، برنامه ها را از اول تا آخر گوش بدهند چندین بار گوش بدهند، یادداشت بردارند، تأمل کنند و اگر می شود اصلاً سوال نکنند، با من هم تماس نگیرند که توضیح بدهید ما این را شنیدیم معنی اش چیست؟ و نمی فهمیم و می خواهیم و عجله داریم، صبر باید بکنند. همینطور که می دانید و امروز هم گفتیم شما فضا را باز می کنید و ناظر ذهن تان می شوید و کن فکان یا او می گوید: بشو و می شود کار می کند می دانید که نیروی زندگی این غنچه را یک روزه باز نمی کند، آن هم یواش یواش باز می شود، و یکدفعه می بینی پنج روز، شش روز طول می کشد یک گلی از غنچگی به شکوفایی کامل برسد. ما هم همینطور باید نور ایزدی را به خودمان بیندازیم. خودمان را زیر نورافکن قرار بدهیم حواسمان به دیگران نباشد، صبر بکنیم، صبر کلید گشایش است، کار کنیم متعهدانه صبر کنیم. آنهایی که تازه شروع کردند باید به چهار بعدشان برسند، به این بعد فیزیکی شان، ورزش کنند، پرهیز کنند، غذایشان را درست کنند، به این برنامه گوش کنند، پرهیز از بعضی برنامه ها بکنند. و صبر کنند. یواش یواش که فضای درون شان باز می شود وضعیت های بیرونشان که انعکاس فضای درونشان هست بهتر خواهد شد، صبر یواش یواش، یکدفعه درست نمی شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

## صرفه گری رسوا بود خاصه که با خوب ختن

که این را امروز داشتیم. یعنی صرفه جویی برای پول خرج کردن یا انداختن هم هویت شدگی ها برای پیشرفت خود مخصوصاً برای زنده شدن به خدا خیلی زشت است. گفتیم دارد تمثیل می زند که اگر مثلاً مردی یک زنی را دوست دارد باید برایش پول خرج کند، نمی تواند صرفه جویی کند، خیلی دوستت دارم ولی حاضر نیستم پول بدهم یک غذای خوب



برای تو بخرم، پولهایم همه اش دست من است ولی خیلی دوستت دارم، ما نمی توانیم بگوئیم اینقدر دوست دارم به خدا زنده بشوم اما دردهایم را، رنجش هایم، کینه جویی هایم، انتقام جویی را، این چیزها را، خشم، ترس، اینها را نمی خواهم ببندازم، ولی خیلی دوست دارم به خدا زنده بشوم.

صرفه گری در اینجا یعنی صرفه جویی و گرفتن و نینداختن هم هویت شدگی، خوب ختن نماد خداست، خوب یعنی زیباروی، توجه می کنید حتما می دانید اینها را، ختن یک قسمتی از ترکستان بوده که زیباروی ختنی معروف بوده، در آن ناحیه زنان بسیار زیبا بودند. پس خوب ختن، زیباروی ختنی، این چیزها را می دانید یعنی نماد خدا.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

### محبوس تو را از تك زندان نرھاند

کسی که در من ذهنی است شما را از من ذهنی رها نخواهد کرد. این نیم بیت مهم است که اگر دیدید کسی من ذهنی دارد شاید بهتر باشد که از او دوری کنید و انتظار نداشته باشید او کمک کند به شما، و شما از حبس من ذهنی رها بشوید، شناسایی کنید که این آدم هوشیار است به حضور یا نه؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۹

### بر تبسم های شیر ایمن مباش

این نیم بیت هم خیلی جالب است، یعنی اینکه وقتی ما با صد تا هم هویت شدگی آمدیم بالا و در سی سالگی مثلاً این هم هویت شدگی ها همه اش شکوفا شده و شما هر طرف نگاه کنید، می گوئید این یک هم هویت شدگی، این یک هم هویت شدگی، این همه در سطح عالی، معنی اش این است که شیر زندگی دارد به شما لبخند می زند و همین الان می خواهد تو را بخورد، عنقریب چیزها خراب بشود. تبسم های شیر، شیر در اینجا رمز خداست، یعنی خدا به روی تو اینطوری خندیده و فرصت به تو داده که تو شناسایی کنی و هم هویت شدگی هایت را ببندازی، اگر تو همین حالت را می خواهی ادامه بدهی و بگویی هیچ اشکالی در بین نیست عنقریب شیر تو را بخورد، یعنی تمام اینها به هم خواهد خورد. بر تبسم های شیر ایمن مباش، یعنی وضعیت کاملاً خوب تو به لحاظ هم هویت شدگی ها خنده خداست، خنده خدا شبیه خنده شیر است، شیر وقتی دندانهایش را نشان می دهد، تو می بینی که عجب شیر خوبی است، دوست دارد من را لبخند می زند، نه، عنقریب می خواهد حمله کند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۰

### عمر بی توبه همه جان کندن است

اگر کسی زندگی کند بدون توبه و عذرخواهی از خدا که در مرکزش هم هویت شدگی بوده، بجای خدا هم هویت شدگی ها را گذاشته، اگر متوجه این موضوع نیست حتما مشغول جان کندن است. عمر بدون عذرخواهی و آمدن به این لحظه و پرداختن به واهمانش جان کندن است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸۵

### همه عمر خار باشد چو بر دو یار باشد

هر کسی که دو یار دارد یکی من ذهنی این دنیا است و یکی هم خدا، این آدم همیشه خوار خواهد بود، یعنی مثل خار خواهد بود به پای آدمها فرو خواهد رفت. در ضمن خوار و ذلیل هم خواهد بود، ما نمی توانیم دو معشوقه داشته باشیم. عشق بازی با دو معشوقه بد است. هی هم هویت با جهان باشی و با خدا هم عشق بازی کنی، همچنین چیزی امکان ندارد.

مشخصات تلویزیون گنج حضور

ماهواره Galaxy 19

(در آمریکای شمالی)

Frequency: 11898

Symbol Rate: 22000

FEC: 3/4 Pol: Vertical

هم اکنون تلویزیون « گنج حضور » در اروپا و خاورمیانه (ایران) نیز قابل مشاهده میباشد.

مشخصات تلویزیون « گنج حضور »

در ایران و اروپا (Hotbird)

Frequency: 11034

Symbol Rate: 27500

FEC: 3/4

Polarization: Ver

فرکانس تلویزیون گنج حضور

خاورمیانه ( از جمله ایران )

ماهواره : Yahsat

Frequency: 11766

Symbol Rate: 27500

FEC: 5/6 Pol: Vertical

کانال گنج حضور در تلگرام

<http://telegram.me/ganjehozourchannel>



با ما در تلگرام در تماس باشید:

+98 910 064 2600

آدرس متسکامل برنامه های گنج حضور در تلگرام



[t.me/ganjehozourProgramsText](https://t.me/ganjehozourProgramsText)