



برنامه

۹۸۳

آنگاه
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۷ / ۲۶

www.parvizshahbazi.com

شروع قسمت اول - بخش اول

ای میر آب بگشا آن چشمه روان را
تا چشمه‌ها گشاید زاشکوفه بوستان را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

خداوندا، ای زندگی، چشمه آب حیات را به روی ما باز کن، چون ما با من‌ذهنی این چشمه را بسته و کور کرده‌ایم. در درون همه ما چشمه‌ای وجود دارد که من‌ذهنی با مقاومت آن را خشکانده است، اگر چشمه درون ما باز نشود، باغ وجود ما خشک می‌شود و ما هیچ شکوفه و ثمری در این جهان نخواهیم داشت، برای این‌که این چشمه در درون ما باز شود، باید اجازه دهیم خرد زندگی روی ما کار کند و هیچ قضاوتی نکنیم، فقط ناظر باشیم، تا «قضا و کُنْ فکان» که خداوند می‌گوید «بشو و می‌شود» به کار بیفتد.

این جهان به منزله باغ و هر انسانی مانند یک شکوفه در حال باز شدن است، باغ این جهان را که خداوند خلق کرده، انسان با مقاومت و دید غلط خود به جهنم تبدیل کرده، اما هر کسی وظیفه دارد مسئولیت قبول کند و دید غلط من‌ذهنی خودش را اصلاح نماید.

🔥 در درون همه ما رودخانه یا نهری وجود دارد که همان انرژی ایزدی است، هر لحظه این رودخانه در زیر فکرهای ما جاری است، ولی ما سهمی از آن نداریم، یعنی درحقیقت این جان و روان ما، هر لحظه از عالم غیب سیراب می‌شود، اما از این انرژی الهی فقط یک نشتی به ما می‌رسد که ما آن را هم تبدیل به مسئله، دشمن و درد می‌کنیم.

در وجود آدمی جان و روان
می‌رسد از غیب، چون آب روان

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۲۲

👉 اکنون در جهان به جای چشمه و خرد ایزدی، آب آلوده من ذهنی کار می‌کند و ما فکر می‌کنیم با این آب آلوده که بی‌خرد است، می‌توانیم جهان را آباد کنیم، نمی‌توانیم، ما با من ذهنی گرفتار جنگ، خونریزی و کشتن یکدیگر می‌شویم که همه این‌ها غلط است. تمام این مشکلات براساس توهمی است که ما در من ذهنی داریم. ما درست نمی‌بینیم، به جای این‌که چشمه درونمان را باز کنیم، آن را کور کرده‌ایم.

👉 کسانی که فضا را باز کرده‌اند و دوباره به خداوند متصل شده‌اند، یعنی ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، برحسب خرد زندگی و با فضاگشایی فکر و عمل می‌کنند، وارد بهشت می‌شوند که در آن نهرها جاری است، درواقع بهشت همان فضای گشوده‌شده و ذهن بدون من است.

اصل و سرچشمه خوشی آن است آن
زود تجری تحتها الانهار خوان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۴۵۵

تحتها الانهار همان چشمه‌ای است که در درون ما وجود دارد، این چشمه که همان الطاف خداوند است، دائما جوشان و در حال گذر است، ولی ما از آن استفاده نمی‌کنیم. مولانا می‌گوید، ای انسان، برو این آیه را از قرآن بخوان:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْكَبِيرُ.»

«برای کسانی که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته کرده‌اند بهشت‌هایی است که در آن نهرها جاری است و آن کامیابی بزرگی است.»

قرآن کریم، سوره بروج (۸۵)، آیه ۱۱

👉 قبل از ورود به این جهان مرکز ما عدم است و ما از جنس آلت، از جنس خداوند هستیم، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از مرکز عدم می‌گیریم.

این مرکز عدم مانند یک چشمه است که دائم در حال جوشش است، عدم شدن مرکز و باز شدن چشمه درون ما بستگی به طرز دید ما دارد، اگر مرکز ما عدم باشد، به سرچشمه الهی دست می‌یابیم، ولی ما مرکز عدم را با همانیده شدن می‌بندیم، در نتیجه چشمه درون ما هم بسته می‌شود.

وقتی ما وارد این جهان می‌شویم، پدر و مادرمان به ما یاد می‌دهند که چه چیزی در جهان بیرون مهم است و استعدادی به نام فکر کردن در ما به کار می‌افتد، بنابراین شکل فکری چیزها مثل پول، پدر و مادر، بعضی از باورها را در ذهنمان تجسم می‌کنیم و با آن‌ها همانیده می‌شویم، یعنی وجود اصلی‌مان که عدم است، از جنس زندگی هستیم، آن را موقتاً از دست می‌دهیم و مرکز ما تبدیل به جسم می‌شود.

دراثر همانیدن یا هم‌هویت شدن، چیزها به مرکز ما می‌آیند و هر چیزی که در مرکز ما قرار بگیرد، می‌خواهیم آن را زیادتر کرده و برحسب آن ببینیم.

قبل از این‌که وارد این جهان شویم، هشیاری نظر داشتیم، اما در این جهان آن هشیاری نظر تبدیل به هشیاری جسمی می‌شود، برای این‌که ما با همانیده شدن، مرکز عدم را از دست می‌دهیم و به جای خداوند چیزها را در مرکزمان می‌گذاریم، در نتیجه ما ماده‌پرست و جسم‌پرست می‌شویم.

ما در اثر همانیدن هشیاری جسمی پیدا می‌کنیم، وقتی برحسب چیزها جهان را می‌بینیم، بینش جدیدی در ما به وجود می‌آید، عقل این بینش به ما می‌گوید که چگونه می‌توانیم چیزها را زیاد کنیم و نگذاریم چیزها کم شوند؛ این عقل من‌ذهنی یا عقل جزوی است، در صورتی‌که قبلاً به یک عقلی دسترسی داشتیم که عقل کلی بود. خرد کل که تمام کائنات و همچنین بدن ما را اداره می‌کرد، اما اکنون عقل ما عوض شده، در واقع ما دنبال هرچه بیشتر بهتر هستیم تا بیشتر در این جهان باقی بمانیم. بعضی وقت‌ها این استنباط به ما دست می‌دهد که هرچه این چیزها زیادتر شوند، زندگی ما زیادتر و کیفیتش بهتر می‌شود، تمام این بینش‌ها که از طریق جسم‌ها می‌بینیم، توهم است.

پایان بخش اول، قسمت اول

شروع بخش اول، قسمت دوم

👉 قرار بوده هشیاری جسمی در سن ده دوازده سالگی از بین برود و ما دوباره تبدیل به همان هشیاری اولیه شویم، به طوری که هشیاری روی هشیاری قائم شده و به خودش زنده شود، این کار در واقع مثل این است که خداوند در ما زنده شده و با چشم ما به جهان نگاه کند.

ما باید به همدیگر کمک کنیم که همه ما این گونه عمل کنیم، یعنی همه ما هرچه زودتر مثلاً در سن ده دوازده سالگی، به هشیاری نظر یا حضور زنده شویم.

👉 فضاگشایی چیست؟

فضاگشایی یعنی این که شما شناسایی می کنید آن چیزی که ذهنتان نشان می دهد مهم نیست و نباید به مرکزتان بیاید، همین مهم نبودن چیزها سبب می شود فضا در درون شما باز شود. چون هر چیزی که برای شما مهم باشد به مرکزتان می آید، در واقع شما برحسب آن می بینید و نسبت به آن چیز مقاومت نشان می دهید، در نتیجه فضای درونتان بسته می شود.

👉 مهم دانستن چیزی که ذهنتان نشان می دهد آن را به مرکز شما می آورد.

شما باید مدام ناظر ذهنتان باشید و این را بدانید هر چیزی که ذهنتان نشان می دهد مهم نیست، بنابراین نباید مرکزتان بیاید، اگر این سبک زندگی را در پیش بگیرید که چیزها برای شما مهم نباشند، دیگر چیزی به مرکزتان نمی آید. این یک کار شخصی است، هر کسی خودش باید روی خودش انجام دهد.

👉 وقتی همانیدگی ها زیاد می شوند، هر همانیدگی سبب مقاومت می شود. مقاومت یعنی این که ما با همانیده شدن، در مقابل نیروی زندگی پافشاری و ایستادگی می کنیم و به غلط فکر می کنیم آن چیزی که با آن همانیده هستیم مثل فرزند، همسر، پدر و مادر، پول، خانه و امثال این ها به ما زندگی می دهند، بنابراین نمی خواهیم آن ها را از مرکزمان بیرون کنیم، اما اکنون دیگر ما می دانیم هر کدام از این ها مایه مقاومت است، همچنین در اثر جاذبه جهان بیرون، مدام به سوی جهان کشیده

می‌شویم. درست مثل این‌که جهان یک آهن‌ربای بزرگی است که ما را به‌سوی خودش می‌کشد. این کشیده شدن اسمش شهوت است، وقتی چیزی به مرکز ما می‌آید، دچار شهوت آن شده و سپس گرفتار حرص آن می‌شویم. حرص یعنی زیاد کردن چیزها و امیدوار هستیم که چیزها به ما زندگی بدهند؛ این‌ها همه توهم هشیاری جسمی است.

✍️ تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و رفتن به ذهن که مرکز ما را عدم می‌کند یا ما را از جنس همان هشیاری اولیه می‌کند که قبلاً بودیم.

تسلیم و فضاگشایی خداوند را دوباره به مرکز ما می‌آورد و ما از لطف و رحمت او بهره‌مند می‌شویم.

✍️ مولانا می‌گوید ما از جنس خدا هستیم،

در ذاتمان چیز بدی نیستیم، اما با من‌ذهنی ما تبدیل به دیو می‌شویم، برای این‌که من‌ذهنی خواسته‌های روان‌شناختی زیادی دارد که واقعی نیستند، من‌ذهنی از جنس شیطان، از جنس دیو است، کسی که من‌ذهنی دارد برای به‌دست آوردن همانیدگی‌ها کارهایی انجام می‌دهد که کار یک انسان واقعی نیست. هر فکر و عملی می‌کند، هر تقلبی انجام می‌دهد، هر دروغی می‌گوید، تا آن‌ها را به‌دست بیاورد، این توهم است، ما باید از این توهم بیدار شویم.

✍️ از من‌ذهنی ما سم تخریب‌کننده در جهان پخش می‌شود. ترس، خشم، رنجش، کینه، انتقام‌جویی، حسادت، اضطراب، حرص و دردهایی از این قبیل، خاصیت‌ها و واکنش‌های من‌ذهنی هستند که غلط و توهم هستند، این هیجانات به ما ضرر می‌زنند، ولی ما نمی‌فهمیم، هر واکنشی مخرب است، خشمگین شدن بسیار ضررزننده است، ولی هیچ‌کس این را نمی‌داند. می‌گوییم همه عصبانی و خشمگین می‌شوند، ما هم می‌شویم، نه، خشمگین شدن بدنتان را خراب می‌کند، سالی یک بار هم نباید خشمگین شوید.

✍️ امکان ندارد شما از طریق کوشش‌های من‌ذهنی و قدرت این‌جهانی آب حیات، آن انرژی زنده‌کننده را پیدا کنید، فقط با فضاگشایی پی‌درپی می‌توانید به این انرژی حیات‌بخش دست پیدا کرده و لحظه‌به‌لحظه از انرژی زنده زندگی برخوردار شوید.

👉 شما اگر عقل سالم داشته باشید، می‌توانید بفهمید که ما نیامده‌ایم این‌جا را تبدیل به جهنم کنیم. با من‌ذهنی زمین مبدل به جهنم شده، مقصود خداوند هم از خلقت ما این نبوده از وقتی که وارد این جهان می‌شویم زیر ظلم من‌ذهنی باشیم، درد بکشیم، جنگ کنیم و آواره شویم، حتماً این نبوده! فقط دید من‌ذهنی است که احتیاج به این چیزها دارد، پس باید من‌ذهنی و دید آن را کنار بگذاریم.

👉 شما باید در این جهان ثمره و میوه‌ای داشته باشید.

از خودتان بپرسید میوه من چیست؟ خشم است؟ درد و مسئله است؟ سهم من برای دنیا چیست؟ به جان هستی چه می‌دهم؟ چه خدمتی می‌کنم؟ آیا دائماً ناله و شکایت می‌کنم، از دیگران نیازهای روان‌شناختی طلب می‌کنم و می‌گویم به من چیزی نرسیده؟ یا نه، شب و روز کار می‌کنم، تا یک ثمر یا بهره‌ای به خودم و به دیگران برسانم؟

باید این را بدانیم، پشت ما خود زندگی و خلاقیت او است. هر کسی باید یک سهم سازنده در این جهان بگذارد. هر کسی باید میوه‌ای داشته باشد، ما میوه که نداریم هیچ، میوه‌ها را هم خراب می‌کنیم!

👉 هر کسی که برنامه گنج حضور را شروع می‌کند باید بفهمد همانیدن چیست. فهمیدنش خیلی سخت است. مردم معمولاً از کنار این موضوع رد می‌شوند. همانیدن یک خاصیت یا قوه انسانی و یک استعداد است. همان‌طور که ما می‌توانیم راه برویم یا زبان باز می‌کنیم، «همانیدن» و همین‌طور «واهمانیش» هم یک استعداد خدادادی است.

اگر ما در ابتدای ورود به جهان همانیده نشویم و من‌ذهنی درست نکنیم، از بین می‌رویم، بنابراین من‌ذهنی درست می‌کنیم که یک پوسته و یک رجم است و مدتی داخل آن می‌مانیم، اما تا آخر عمرمان به آن احتیاج نداریم. باید اجازه دهیم زندگی بدون دخالت ما، ما را همانیده و بعد واهمانیده کند.

👉 همانش و واهمانش:

همانیدن یا همانش یعنی چیزی را که در بیرون و از جنس ما نیست به مرکزمان بیاوریم.

عملِ واهمانش هم یعنی تشخیص و شناسایی این که چیزی که من ذهنی آن را مهم می‌داند اصلاً مهم نیست.

اول یاد می‌گیریم چیزها مهم هستند، بعد به خودمان یاد می‌دهیم که هیچ چیزی مهم نیست؛ این وظیفه ماست که همانیدگی‌ها را شناسایی کنیم و بیندازیم، همانش ناآگاهانه و بدون اطلاع ما صورت می‌گیرد، ولی واهمانش هشیارانه انجام می‌شود. ما از آموزش‌های مولانا یاد گرفته‌ایم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست، چون از جنس زندگی هستیم، چیزی نمی‌تواند مرکز ما باشد. فهمیدن و شناسایی این موضوع کاملاً آسان است. این عمل واهمانش نام دارد.

🔥 همه ما صوفی هستیم، یعنی داریم روی خودمان کار می‌کنیم، می‌خواهیم تکامل پیدا کنیم و جان ما روزبه‌روز می‌خواهد بهتر شود.

ما از خانقه فضای یکتایی، از پیش خدا رسیده‌ایم، همیشه رقصان و شکرگویان بودیم، پس چرا اکنون در ذهن این‌گونه نیستیم؟ متوجه می‌شویم که من ذهنی یک بلایی سر ما آورده و آن این است که نمی‌توانیم شکر کنیم. برای این که من ذهنی ذاتش نارضایتی، نالیدن و خواستن است و این از خاصیت‌های اصلی من ذهنی است، من ذهنی سیر نمی‌شود و دنبال هر چه بیشتر بهتر است.

پس جمله صوفیانیم، از خانقه رسیده
رقصان و شکرگویان، این لوت رایگان را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

لوت: غذا، طعام

🔥 حقیقت وجودی انسان چیست؟

انسان تبدیل شده یا در حال تبدیل، این لحظه را با فضاگشایی یا پذیرش شروع می‌کند. متوجه می‌شود که روزبه‌روز در حال پیشرفت است و یک شادی بی‌سبب، پیوسته و بادوامی جای آن خوشحالی را می‌گیرد که از چیزها می‌آمد. این شادی بستگی به چیزها در بیرون ندارد، در نتیجه شخص بدون دلیل

شاد است، آرامش دارد و حتی متوجه می‌شود که اصلاً فکرش عوض شده، چون قبلاً با فکرهای کهنه که با آن همانیده یا شرطی شده بود می‌خواست مسائلش را حل کند، اکنون می‌بیند که خلاقانه دارد فکر می‌کند. برای هر چیزی که در بیرون اتفاق می‌افتد، زندگی از این فضای گشوده‌شده یک راه‌حل می‌فرستد، پس پذیرش، شادی بی‌سبب و آفرینندگی در او به‌وجود می‌آید. این حقیقت وجودی انسان یا انسان حقیقی است.

یکی از مهم‌ترین نکات که ما اکنون متوجه می‌شویم این است که ما در قبر ذهن مرده‌ایم، اما به‌وسیله‌ی خداوند به رقص درمی‌آییم، ما که با چیزها همانیده شدیم و در ذهن مرده‌ای بیش نیستیم، اگر فضاگشایی کنیم، خداوند با دم زنده‌کننده‌اش، با قضا و کن‌فکانش در همان قبر ذهن ما را می‌رقصاند، پس نتیجه می‌گیریم که خداوند ما را رها نکرده، بلکه مرتب دنبال ماست و می‌خواهد ما را به خودش زنده کند یا در ما به خودش زنده شود.

کاندر لَحَد ز نورت، رقص است استخوان را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

ما از بدو تولد با آهنگ‌هایی که من‌ذهنی برحسب همانیدگی‌ها در این جهان نواخته زیاد رقصیده‌ایم. انسان هر وقت با من‌ذهنی رقصیده، نتیجه‌اش جنگ بوده. جنگ بر سر تفاوت باور، دین و بیشتر کردن همانیدگی‌ها. باید آگاه باشیم که هر چیزی که بتواند به ذهن بیاید، پرده‌ای بین ما و خداوند است، ما براساس چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد می‌جنگیم، اما مولانا می‌گوید ای یاران، باید همانیدگی‌ها را بیندازید تا سبک و چابک شوید.

آیا شما می‌خواهید که چابک شوید؟ برای چابک و سبک شدن باید همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و بیندازید. آیا شما حاضر هستید این کار را انجام دهید؟

بر پرده‌های دنیا، بسیار رقص کردیم
چابک شوید یاران، مر رقص آن جهان را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

پایان قسمت سوم - بخش اول

شروع قسمت چهارم بخش اول

ای اهل دنیا همه ما که روی زمین زندگی می‌کنیم، یار همدیگر هستیم، نه دشمن هم! ما با دیدن ذهنی دشمن هم شدیم. عقل کل در این لحظه آهنگی می‌نوازد که آهنگ کائنات است، همه ما باید با این آهنگ برقصیم، چنین رقصی شادی‌آور و زیباست، منظور این است که همه ما باید فضا را باز کنیم تا هشیاری از طریق ما فکر و عمل کند، و حرف بزند، در این حالت ما به همدیگر لطمه نمی‌زنیم، بلکه فایده می‌رسانیم، خودمان هم از هر فکر و عملمان سود می‌بریم، هیچ دردی هم ایجاد نمی‌شود.

هر وقت کاری انجام می‌دهیم که همانیدگی‌مان زیادت‌ر شود و یک‌دفعه داغش را به دلمان می‌گذارند و بی‌مراد می‌شویم، در این حالت به جای خشمگین شدن باید فضا را باز کنیم و بگوییم من با این چیز همانیده بودم، زندگی از من می‌خواهد برقصم، پس این همانیدگی را شناسایی می‌کنم و می‌اندازم. هر چیزی که ما را ناراحت می‌کند، یا سبب خشممان می‌شود، به این معناست که دارد ما را که از جنس الست هستیم، فریب می‌دهد، پس باید آن را شناسایی کرده و بیندازیم.

شما باید شکر کنید که خداوند به شما جان داده و دارد شما را به خودش زنده می‌کند. این تکامل دارد به سوی زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند پیش می‌رود، بنابراین دائماً شکر کنید. شکر جزو ذات انسان است، یعنی هر وقت مرکزتان را عدم کنید یک حس سپاس‌گزاری، شکر و رضایت در شما به وجود می‌آید.

👉 جان شما دائماً شکرگزار است، شما آسان از بندها گذشته‌اید، به این صورت که در فرآیند تکامل هشیاری که از جماد به نبت تبدیل شده شکر می‌کرده، برای این که جانش به مرحله بالاتری ارتقا یافته و همچنین در ادامه فرآیند تکامل هشیاری از نبت به حیوان و از حیوان به انسان جهیده و در ذهن انسان به تله افتاده، شما با این که اکنون در قبر ذهن هستید، باز هم شکر می‌کنید برای این که دارید جان بهتری پیدا می‌کنید، زیرا با فضاگشایی می‌توانید جان من‌ذهنی را بدهید تا به جان اصلی، به هشیاری حضور تبدیل شوید.

👉 افسانه من‌ذهنی چیست؟

افسانه من‌ذهنی در واقع هیروت من‌ذهنی است. کسی که همانیدگی‌ها را در مرکزش گذاشته، هشیاری جسمی و نیازهای روان‌شناختی دارد، در زمان مجازی یعنی گذشته و آینده زندگی می‌کند، و هر چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد به مرکزش می‌آورد، چنین شخصی مجهز به یک سیستمی شده که انرژی زنده زندگی را تبدیل به مانع، مسئله، دشمن و درد می‌کند.

👉 وقتی چیزی به مرکز شما می‌آید، شما شهوت آن را دارید، هرچقدر هم بیشتر می‌شود باز هم بیشتر می‌خواهید. از لحظه‌ای که شما درک می‌کنید از جنس زندگی هستید و به‌عنوان زندگی، خودتان را شناسایی می‌کنید، باید شکر کنید. اما موضوع این است که شما با دید من‌ذهنی نمی‌توانید این را قبول کنید که از جنس خداوند هستید، فقط استدلال می‌کنید و خداوند را به صورت جسم می‌بینید، می‌گویید خدا به من چه داده که در مقابلش شکر کنم؟ منظورتان این است که همانیدگی‌ها را نداده، چنین دیدی کاملاً غلط است و باید از این دید خارج شوید.

👉 اگر بخواهید حرف‌های مولانا را با من‌ذهنی تفسیر و قضاوت کنید و درست‌اش را در بیاورید، در این راه شکست می‌خورید.

علت این که ما به مولانا چسبیده‌ایم، این است که ما به تدریج داریم با خواندن ابیات مولانا فکر و دیدمان را عوض می‌کنیم، اما من‌ذهنی مرتب می‌خواهد قضاوت کند که این‌ها درست هستند یا

غلط؟ برحسب چیزها و فکرهای غلط قبلی می‌بینیم و می‌گوییم این که درست نیست! و تا زمانی که با دید من‌ذهنی می‌بینیم، راه را غلط می‌رویم و به جایی نخواهیم رسید.

👉 خداوند به ما جان زنده زندگی، شادی، آرامش و شادی بی‌سبب را هدیه داده‌است.

اگر ما جان من‌ذهنی را بدهیم، در عوض برکات خداوندی را دریافت می‌کنیم، ولی ما حاضر نیستیم من‌ذهنی را بدهیم برو، نباید این اشتباه را ادامه دهیم، باید یاد بگیریم که با من‌ذهنی فکر و عمل نکنیم.

اگر دید ذهنی را بدهیم برو، یعنی ذهنمان را به مرکزمان نیاوریم، قضاوت نکنیم، فضا را بدون قیدوشرط باز کنیم، در این صورت داریم عقل ذهنی را می‌دهیم و به جای آن خرد زندگی نصیب ما می‌شود، می‌فهمیم که بینش برحسب همانیدگی‌ها به درد نمی‌خورد.

👉 ما با عقل من‌ذهنی می‌خواهیم جهان را درست کنیم، با من‌ذهنی مسائل ما حل نمی‌شود. اصلاً مسائل را همین عقل من‌ذهنی به وجود آورده، باید یک مدتی دیو یا عقل من‌ذهنی را به زور در شیشه کنیم، البته برای همیشه نمی‌توان من‌ذهنی را در شیشه نگه داشت، اما راه‌هایی وجود دارد که می‌شود من‌ذهنی را بیکار کرد.

نظارت بر ذهن و فضاگشایی مداوم در اطراف اتفاقات، من‌ذهنی را خلع سلاح می‌کند، اگر مرتب فضاگشا و ناظر ذهنمان باشیم، می‌توانیم قدرت را از دست من‌ذهنی بگیریم.

باید این پدیده را در خودمان شناسایی کنیم مسائلی را که من‌ذهنی ایجاد می‌کند، نمی‌تواند آن‌ها را حل کند. من‌ذهنی فقط مسئله‌آفرین است، باید بدانیم پشت این اتفاقات فقط یک منظور خوابیده که ما بفهمیم برای چه به این جهان آمده‌ایم.

آمده‌ایم تا به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم، ما وقت زیادی نداریم، باید به همدیگر کمک کنیم، نه این‌که یکدیگر را به واکنش در بیاوریم. آمده‌ایم مسائلی را که قبلاً بشریت با من‌ذهنی به وجود آورده، حل کنیم و دیگر مسئله درست نکنیم.

شروع قسمت اول - بخش دوم

👉 چون خوانِ این جهان را، سرپوشِ آسمان است
از خوانِ حق چه گویم؟ زهره بُود زبان را؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۸

لوت: غذا، طعام همانیدگی‌ها

«چون خوانِ این جهان»، سرپوششِ آسمان به این وسعت است، پس من از خوان یا سفره خداوند چه بگویم؟ چگونه می‌توانم توضیح دهم که سفره خداوند چه اندازه بزرگ است و چه نعمت‌هایی در آن وجود دارد؟ آیا زبان من جرئت و زهره این کار را دارد؟ البته که ندارد.

👉 این جانِ من ذهنی اصلاً جان نیست و نعمت‌هایی هم که من ذهنی از این جهان می‌گیرد، به درد نمی‌خورد. زندگی این نیم‌جان را می‌گیرد و صد جان می‌دهد.
درست است که نعمت‌های ذهنی این جهانی زیاد است، ولی زبان توانایی این را ندارد بتواند بیان کند که وقتی ما همانیدگی‌ها را می‌اندازیم به چه نعمت‌هایی دست پیدا خواهیم کرد، پس نگران نباشیم و فکر نکنیم که اگر به خداوند زنده شویم، محروم خواهیم شد.

نیم جان بستاند و صد جان دهد
آنکه در وَهْمَت نیاید، آن دهد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۶

👉 همه ما صوفیان و رهروان راه زندگی هستیم که غذا را از سفره خداوند می‌خوریم، چون بارگاه او بی‌نهایت است. ما مدام داریم تکامل پیدا می‌کنیم و غذای ما لحظه‌به‌لحظه باید از مرکز عدم با فضای گشوده‌شده بیاید، نه از ذهن. طبل‌خوار و روزی‌خوار اویسیم. خدایا این سفره را برای ما باز نگه دار، پاینده بدار که ما همواره از مرکز عدم پُر کنیم و راه این آب و غذای آسمانی را با مقاومت نبندیم.

ما صوفیانِ راهیم، ما طبلِ خوارِ شاهیم
پاینده دار یازب، این کاسه را و خوان را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

طبلِ خوار: روزی خوار

کسی که واقعاً انسان است، فضاگشایی می‌کند، لطف ایزدی را می‌چشد این انسان که چند بار فضاگشایی کرده، مزه زندگی را چشیده، چه می‌کند؟ گاهی زبانش را گاز می‌گیرد که حرف نزند، گاهی دست به دهانش می‌زند و می‌گوید حرف نزن! تا دهانش باز می‌شود، ذهنش را ساکت می‌کند، یعنی من‌ذهنی‌اش را از کار می‌اندازد، ذهنش را به مرکزش نمی‌آورد، بلند نمی‌شود و از سخن‌گویی ارتفاع نمی‌گیرد.

وآن گس که گس بُود او، ناخورده و چشیده
گه می‌گزد زبان را، گه می‌زند دهان را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

این درس‌ها موقعی مفید هستند که شما واقعاً با این ابیات خودتان را هم به‌عنوان من‌ذهنی، هم به‌عنوان جنس آلت‌شناسایی کنید و به‌عنوان ناظر متوجه باشید که چه موقع از جنس زندگی هستید و سامان ایجاد می‌کنید و چه وقت از جنس من‌ذهنی هستید و تخریب می‌کنید.

باید از چیزی که به مرکزتان آمده فرار کنید، یعنی استدلال نکنید که به این دلیل یا به آن دلیل من به این چیز احتیاج دارم و نمی‌شود فرار کنم، چه خارجی باشد چه درونی، چه من‌ذهنی خودت باشد و چه من‌ذهنی دیگران.

فرق آدم و شیطان این بود که شیطان شروع به بحث و جدل کرد، آدم همین که متوجه شد، گفت من باید روی خودم کار کنم، من به خودم جفا کردم، من حرف نمی‌زنم، چیزی ندارم بگویم، چون در آن صورت این ذهنم است که حرف می‌زند، پس دوباره می‌لغزم، یعنی من فقط شناسایی می‌کنم که چه عیبی دارم و آن را می‌اندازم، کار دیگری ندارم.

✍️ اگر با چیزی همانیده شدی و به مرکزت آمد، آن را از ریشه دریاور، حرف نزن زیرا اگر بزرگ شود، دین، ایمان، جسم و همه چیزت را خراب می‌کند. هر چیزی که ما به وسیله آن حس وجود می‌کنیم و برحسب آن فکر و عمل می‌کنیم، یعنی همانیدگی. هر همانیدگی مثل ریشه‌ای است که جمع شده، ساقه می‌سازد و سپس خوشه می‌شود و در نهایت تمام ابعاد زندگی‌مان را خراب خواهد کرد.

برگن از بیخش، که گر سر برزند
مر تو را و مسجدت را برگند

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۵

پایان قسمت اول - بخش دوم

شروع قسمت دوم - بخش دوم

✍️ همه انسان‌ها آمده‌اند که به بی‌نهایت خداوند زنده و مجدداً هشیارانه با او یکی شوند. همه عاشق هستند، اگر گل نیستند، غنچه یا شکوفه‌ای هستند که استعداد گل شدن و به بار نشستن دارند.

مولانا می‌گوید، ای انسانِ عاشق خراب‌کننده تو کژی است، یعنی یک چیز ذهنی را به مرکزت آورده‌ای و برحسب آن می‌بینی. چرا مانند کودکان هر لحظه به سوی کژی می‌روی؟ کودک ممکن است با تلاش و زحمت زیاد به طرف چیزهایی برود که برایش خطرناک است. ما هم با سختی زیاد به سوی انباشتن

چیزهای گذرا می‌رویم که از آن‌ها شادی و حس امنیت بگیریم، بنابراین کژی خروب ماست. خروب یعنی بسیار، بسیار، بسیار خراب‌کننده.

عاشقا، خروب تو آمد کژی
همچو طفلان، سوی کز چون می‌غزی؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۶

ما خودمان را در زمین به‌سوی کژی، به‌سوی دیدن برحسب همانیدگی‌ها و درد می‌کشیم. تخریب می‌کنیم و فکر می‌کنیم داریم درست می‌کنیم! مولانا می‌گوید تو خود را مجرم بدان، بگو ای خدا، من از خط خرد کل خارج شدم، با من ذهنی و برحسب ناموس عمل می‌کردم، اکنون مسئولیت کار اشتباه خودم را می‌پذیرم، دست از ملامت خود، دیگران و وضعیت‌ها برمی‌دارم و اجازه می‌دهم زندگی روی من کار کند.

خویش مجرم دان و مجرم گو مترس
تا نذرزد از تو آن استاد درس

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۷

چون بگویی: جاهلم، تعلیم ده
این چنین انصاف از ناموس به

از پدر آموز ای روشن‌جبین
رَبَّنَا گفَت وَ، ظَلَمْنَا پِیش از این

نه بهانه کرد و، نه تزویر ساخت
نه لَوای مکر و حیلَت برفراخت

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۱۳۸۸-۱۳۹۰

ناموس: خودبینی، تکبر

جبین: پیشانی

ظلمنا: ستم کردیم

لوا: پرچم

اگر بگویی جاهل هستم، نمی‌دانم، خداوندا، به من یاد بده، من عقل جزوی دارم، تو عقل کل هستی، واقعاً این انصاف است، چرا؟ چون ما واقعاً نمی‌دانیم و دانستن برحسب همانیدگی‌ها دانش نیست.

مولانا می‌گوید، نگذار این ناموس من ذهنی تو را محدود کند و تو چیزی یاد نگیری! فکر نکن اگر بگویی اشتباه کردی، آبرویت پیش مردم می‌رود، نترس آبرویت نمی‌رود.

حضرت آدم گفت: خدایا ما به خودمان ستم کردیم، برحسب همانیدگی دیدیم، خرد تو را کنار گذاشتیم، اشتباه کردیم. دیدن برحسب همانیدگی‌ها و دردها ما را به این روز انداخته؛ اکنون باید فضا را باز کنیم، من ذهنی را صفر کنیم. خداوندا، تو اگر رحمت نکنی ما بی‌چاره می‌شویم.

وقتی حضرت آدم اشتباه کرد و متوجه اشتباهش شد هیچ‌چیز نگفت، دهانش را بست، گفت من به خودم ستم کردم، اگر حرف بزنم ذهنم حرف می‌زند و من باز هم لغزش پیدا می‌کنم. من حواسم به خودم هست، لحظه‌به‌لحظه پیغام زندگی را می‌گیرم، زیرا هر لحظه به ما پیغامی می‌رسد و زندگی هر لحظه در کار جدید است. مولانا می‌گوید، مرکز ما مثل پر کاه است، دائماً به ذهن می‌رویم، برمی‌گردیم به فضای یکتایی، تا خداوند به ما نشان دهد که با چه همانیده هستیم.

نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند

در دو صورت خویش را بنموده‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

من ذهنی ما با ابلیس یکی است. ابلیس با خداوند شروع به بحث کرد. ما هم می‌گوییم چرا وضعمان این‌طوری است؟ شروع می‌کنیم به بحث کردن، زندگی می‌گوید پس شما چکار می‌کنید؟ می‌گوییم ما

که اختیار نداریم! چیزها را یکی پس از دیگری به مرکزمان می‌آوریم و در زندان ذهن می‌مانیم و بعد با خودمان بحث می‌کنیم می‌گوییم ما که چاره نداریم! هر کسی می‌گوید من چاره ندارم، کاری از دستم برنمی‌آید، این شخص جبری است، یعنی من مجبور هستم در این وضعیت بمانم. مرا مجبور کرده‌اند این طوری باشم، هیچ‌کس شما را مجبور نکرده، فقط خودتان این بلاها را برسرتان آورده‌اید.

پایان قسمت دوم - بخش دوم

شروع قسمت سوم - بخش دوم

🔥 شیطان به خداوند می‌گوید، حال که مرا گمراه ساخته‌ای، من هم انسان‌ها را از راه راست تو منحرف می‌کنم، آن‌ها را با چیزها همانیده و نوکر خود می‌کنم. آن‌ها دنبال من می‌دوند، نه دنبال تو! راه راست تو از فضاگشایی در مرکز آن‌ها باز می‌شود، من مرکزشان را می‌بندم. هر لحظه ذهنشان را به مرکزشان می‌برم، تا از طریق چیزهایی که من آن‌جا می‌گذارم، ببینند و آن‌ها را منحرف کنم. طبق آموزش‌های مولانا متوجه شدیم که من ذهنی ما از جنس شیطان است، پس همه ما باید مراقب من ذهنی خودمان و دیگران باشیم، زیرا ما به‌عنوان من ذهنی هم خودمان را گمراه می‌کنیم و هم به هرکسی که می‌رسیم او را به واکنش درمی‌آوریم.

🔥 بر درخت جبر تا گی برجهی

اختیار خویش را یک سو نهی؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۴

«بر درخت جبر» یعنی دیگران من را به این روز انداخته‌اند. در ذهنمان استدلال می‌کنیم که زن پدر و مادرمان خراب بوده. اصلاً در این منطقه جغرافیایی جهان آدم‌ها همین‌طور هستند. خانواده ما این‌طور بوده. تقصیر مدیر است. تقصیر جامعه است. تقصیر من نیست، از دست من هم کاری برنمی‌آید، این‌ها یعنی چه؟ یعنی نمی‌توانم تبدیل شوم، نمی‌توانم این خرابکاری من ذهنی را کنار بگذارم. وقتی منقبض می‌شوم می‌خواهم درد و انقباض را ادامه دهم، نمی‌توانم فضا باز کنم، نمی‌توانم بفهمم چه عیبی دارم. نمی‌توانی؟ البته که می‌توانی! ولی نمی‌خواهی!

تا چه زمانی می‌خواهی بگویی من نمی‌توانم، من مجبورم یک سری کارها و رفتارها را ادامه دهم؟ چرا اختیار و قدرت انتخاب خودت را به‌عنوان انسان یک سو می‌گذاری؟ قدرت انتخاب تو کجاست؟

👉 پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا

تا زبان‌تان من شوم در گفت و گو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

خداوند می‌گوید ذهنتان را خاموش کنید، تا من از طریق شما حرف بزنم، ولی ما نمی‌گذاریم. بارها خوانده‌ایم «بر قرین خویش مفزا در صفت»، در حرف زدن به خداوند پیشی نگیر، بگذار او حرف بزند، ساکت باش، اگر مدام حرف بزنی، از او جدا می‌شوی.

👉 شما ببینید من ذهنی که مولانا آن را بسیار، بسیار، بسیار خراب‌کننده معرفی می‌کند، هم جمعی و هم فردی ما را به چه صورتی درآورده، اگر شما جمعاً نمی‌توانید کاری انجام دهید، فرداً برای خودتان کاری از پیش ببرید، به این صورت که مولانا عیب شما را می‌گوید و شما این عیب را در خودتان می‌بینید، از جبر بیرون بیایید، بگویید من اختیار دارم می‌خواهم خودم را درست کنم، عیبم را پیدا و آن را رفع کنم.

شما چکار دارید که دیگران اصلاً آن عیب را دارند یا ندارند؟ اگر شما پیغام را گرفتید، بدانید که زندگی در این لحظه دارد به شما پیغام می‌دهد که این عیب را ببین و در رفع آن بکوش. این همانیدگی را ببین، شناسایی کن و آن را بینداز.

👉 گفت: مُفْتِیُّ ضرورت هم تویی

بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰

مفتی: فتوادهنده

هر لحظه به خودت بگو آیا ضرورت دارد من این لحظه شهوت این چیز را در مرکز بگذارم؟ ضرورت دارد برحسب اجسام ببینم؟ ضرورت دارد برحسب ناموس ببینم؟ چیزی به من برخورده، ضرورت دارد انتقام بگیرم؟ نه! چه ضرورتی دارد؟ درواقع این ضرورت است که یک ایرادی را در خودم پیدا کنم و اصلاح کنم. اضطرار فقط زمانی وجود دارد که من به حرف زندگی گوش بدهم. من در فضاگشایی چاره‌ای ندارم، در این درگاه فقط عاجز بودن و فروتنی کار می‌کند.

📖 زیرکی سبّاحی آمد در بحار

کم رهد، غرق است او پایان کار

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۳

سبّاحی: شنا کردن

آن چیزی که من ذهنی به آن افتخار می‌کند زیرکی است، مثلاً می‌گویند فلان‌جا دروغ گفتم کارم را پیش بردم، یک کالا را گران فروختم، یک مطلب غلطی گفتم دیگران باور کردند، سرشان را شیره مالیدم، این‌ها نمونه‌ای از زیرکی‌های من ذهنی هستند که به هر صورتی می‌خواهد کار همانیدگی را پیش ببرد. مولانا می‌گوید این زیرکی شبیه شنا کردن وسط اقیانوس است که اگر شخصی را وسط اقیانوس رها کنند، هزاران کیلومتر به هر طرف شنا کند، هیچ ساحلی را نمی‌بیند و غرق می‌شود، مولانا می‌خواهد بگوید که ما با زیرکی من ذهنی واقعاً نمی‌توانیم به جایی برسیم، زیرکی نمی‌تواند در دریای یکتایی راه پیدا کند، تنها چاره ما فضاگشایی است، پس فضا را باز کنیم تا مرکزمان عدم شود.

شروع قسمت اول - بخش سوم

📖 عشق یعنی این‌که در این لحظه شما تصمیم بگیرید آن چیزی که ذهن شما نشان می‌دهد مهم نیست و آن را به مرکزتان نیاورید تا با فضاگشایی مرکزتان عدم شود، و شما با خداوند یکی شوید.

✍ اگر شما واقعاً و شخصاً براساس خودتان نه از روی تقلید، تصمیم گرفتید روی خودتان کار کنید، شما جزو خواص هستید.

اما اگر تقلید می‌کنید، می‌گویید همه این‌طوری هستند ما هم این‌طوری هستیم، و می‌خواهید در جبر بمانید، حس مسئولیت نمی‌کنید، نمی‌خواهید کاری برای خودتان انجام دهید یا منتظر هستید یک کسی بیاید زندگی‌تان را درست کند، در این صورت جزو خواص نیستید.

✍ ما هزار جور زیرکی داریم که بهتر از دیگران جلوه کنیم. مولانا می‌گوید دید برحسب همانیدگی و هشیاری جسمی را دور بینداز و فضا را باز کن، به صورت ناظر خودت را نگاه کن، آن وقت حیران‌تغییرات «قضا و کُنْ فِکَان» باش.

کسی که به حرف‌های مولانا گوش می‌دهد، و عمل می‌کند، زندگی خانوادگی‌اش درست می‌شود، عشق و آرامش به زندگی‌اش می‌آید، همسرش دیگر عصبانی نمی‌شود، از او ایراد نمی‌گیرد، آن دعوای گذشته تکرار نمی‌شود. آیا این شخص حیران نمی‌شود که چه‌طوری این مسائل درست شدند؟

زیرکی بفروش و حیرانی بخر
زیرکی ظنّ است و حیرانی نظر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۷

✍ آیا شما اطمینان دارید بگویید واقعاً زندگی‌ام را دست زندگی سپرده‌ام و خداوند برای من کافی است؟ یا هر لحظه دخالت می‌کنید و نگران هستید؟
آیا با عقل من ذهنی می‌گویید خداوند یادش رفته این قسمت زندگی من را درست کند، حالا خودم درستش می‌کنم؟ بدانید هرچه که شما می‌خواهید درست کنید خراب می‌شود.

ما نیروی زنده‌کننده زندگی و خردش را نمی‌شناسیم، اما زرنگی من ذهنی خودمان را می‌شناسیم که دائماً با عقل ناقصش یک‌جوری می‌خواهد کارها را ردیف کند، زندگی‌اش را ادامه بدهد، این زیرکی است. مولانا می‌گوید این عقل را در پیش هشیاری حضور قربان کنید و دائماً بگویید که خدا برای من کافی است.

عقل، قربان کُن به پیشِ مصطفیٰ
حَسْبِيَ اللهُ كُوْهُ اللهُ كَفَى

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸

✍️ خداوند از یک باشنده‌ای مثل مولانا که در واقع خودش است، ممنون است که به این صورت می‌تواند انرژی‌اش را پخش کند و باشندگان دیگر می‌توانند از او انرژی بگیرند و خودشان را شناسایی کنند. حقیقتاً وجود همه انسان‌ها برای خداوند مهم و لازم است. چون ما به این جهان آمده‌ایم که به بی‌نهایت و ابدیت او زنده شویم.

✍️ چطور منت بزرگی مانند مولانا بر جان ما نباشد؟ اگر این دانش نبود، ما از کجا می‌فهمیدیم «أَنْصِتُوا» وجود دارد؟ از کجا می‌فهمیدیم من ذهنی وجود دارد؟ چطور خاصیت‌های من ذهنی را می‌فهمیدیم؟ چطور می‌فهمیدیم که من ذهنی خراب یعنی بسیار خراب‌کننده است؟ چطور فضاگشایی را می‌فهمیدیم که می‌توانیم مرکزمان را هشیارانه عدم کنیم و دوباره به خداوند زنده شویم!

چون نباشد منتش بر جان ما
چونکه شکر و منتش گوید خدا؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۲

✍️ خداوند از هر انسانی که واقعاً هرچه زودتر مرکزش را عدم کند، یعنی در کار زندگی دخالت نکند و اجازه دهد خداوند او را به بی‌نهایت و ابدیت خودش زنده کند، سپاس‌گزار است و از طریق چنین انسان‌هایی است که می‌تواند جهان را به سامان برساند، وگرنه می‌بینید که ما در حال خراب کردن جهان هستیم، حداقل این جهان کوچک خودمان را داریم خراب می‌کنیم.

پایان قسمت اول - بخش سوم

شروع قسمت دوم - بخش سوم

👉 ای کاش ما انسان‌ها حرف‌های مولانا را با قضاوت‌های ذهنی‌مان نمی‌شنیدیم، برحسب همانیدگی خودمان نمی‌گفتیم حالا این صحبت را مولانا اشتباه گفته‌است، ولی این‌جا را چون با من‌ذهنی من مطابقت دارد، درست گفته‌است.

ای کاش فکر و عمل کردن برحسب من‌ذهنی را یاد نمی‌گرفتیم، شرطی نمی‌شدیم، بلند نمی‌شدیم بگوییم «من» و من را ادامه نمی‌دادیم. ای کاش ناموس درست نمی‌کردیم، من می‌دانم را یاد نمی‌گرفتیم. ای کاش آدم‌های پنجاه‌ساله، هفتادساله مثل طفل بودند و از حیل‌ها یعنی فکر کردن برحسب من‌ذهنی، جاهل بودند، ای کاش بلد نبودند برحسب همانیدگی‌ها فکر و قضاوت کنند.

👉 شما بدانید اگر جایی آب باشد برای وضو، تیمم حرام است، نباید تیمم کنید. یعنی وقتی صابون آمده، ما باید دست‌هایمان را با آب و صابون بشوییم و با دست کثیف غذا نخوریم. وقتی دانش مولانا آمده و این کار زندگی یا خداوند بوده، شما باید از آن استفاده کنید و این‌همه با غم و غصه و هیجان‌های من‌ذهنی زندگی‌تان را خراب نکنید.

👉 اگر شما بخواهید ابیات بزرگان را با من‌ذهنی‌تان استدلال کنید، قضاوت کنید و در مقابل حرف‌های بزرگی مثل مولانا بگویید فلان کتاب این را می‌گوید، این مغایر با مولانا است و درست نیست. باید در برابر زندگی، خودتان را ابله کنید، یعنی عاری از این سواد کتابی کنید و تابع زندگی باشید. آیا واقعاً شما تابع مولانا هستید؟ آیا صبور هستید و خویش‌ن‌داری می‌کنید تا این فضا باز شود؟ تا زندگی بتواند از طریق شما فکر و عمل کند؟

👉 زندگی کارش حیران کردن لحظه‌به‌لحظه ما است، آیا شما اکنون در کار تبدیل مردم حیران نیستید؟ شخصی که شب‌ها راحت نمی‌خوابید، پر از درد بود، قرص می‌خورد، به خودش ضرر می‌زد، دیگران را اذیت می‌کرد، اکنون آرام شده و بدون دارو شب‌ها راحت می‌خوابد، آرامش دارد. آیا این تبدیل شما را حیران نمی‌کند؟ بله، حیران می‌شوید، چون زندگی کارش این‌گونه است.

شما اکنون با گوش کردن به این ابیات مولانا، که هر کسی روی خودش تمرکز می‌کند، زن روی خودش، شوهر روی خودش، بچه‌ها هم روی خودشان، پس از یک مدتی می‌بینید که این خانواده بهشت می‌شود. شما می‌گویید چه شد؟ چطوری این‌طوری شد؟ آدم حیران می‌ماند!

👉 خداوندا، هم‌اکنون باورم می‌شود که وقتی مرکز عدم است و در فضای گشوده‌شده این لحظه به تو زنده هستم، اگر با آن هشیاری بدنم را اسگن کنم، بدنم شروع به سالم شدن می‌کند، چون بدن از زیر فشار استرس بیرون می‌آید، دیگر منقبض نیست، منبسط است، و این انبساط آن نیروی شفابخش را به جسم اعمال می‌کند، فکرهایم خلاق می‌شود و تمام همانیدگی‌ها، فکرای ضررزننده و انتقام‌جویی‌ها همه از سرم می‌افتد.

حکم حق گُسترد بهر ما بساط
که بگوئید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

👉 تمام فکرای من‌ذهنی با درد همراه است، محال است که شما یک چیزی را که با آن همانیده هستید به مرکزتان بیاورید، برحسب آن فکر کنید و درد ایجاد نشود. می‌بینید که مردم دائماً خودشان را نگران می‌کنند.

شما واقعاً ببینید وقتی فکرای همانیده می‌کنید چقدر به مغز و فکرتان فشار می‌آید و چقدر زجر می‌کشید؟! بنابراین باید از این موضوع آگاه باشید که وقتی فضا را باز می‌کنید و فکر می‌کنید، فکرایتان سازنده و خلاق هستند و دیگران را هم ناراحت نمی‌کنید.

پایان قسمت دوم _ بخش سوم

شروع قسمت سوم - بخش سوم

👉 مولانا می‌گوید شما اسلحه را از دست من‌ذهنی دیوانه بگیرید، تا خداوند و خرد کل از شما راضی شود و همچنین تصمیم بگیرید در زندگی شخصی صدمه زدن به خود و دیگران را تمام کنید، من‌ذهنی را محدود کنید و به صورت حضور ناظر تماشايش کنید، به حرف‌هایش گوش ندهید، پرهیز کنید، چیزها را به ذهنتان نیاورید.

وقتی من‌ذهنی شما را تشویق می‌کند که شهوت چیزها را داشته باشید، به حرفش گوش ندهید، چون می‌خواهد به جان شما و دیگران زهر بریزد. من‌ذهنی خراب یعنی بسیار خراب‌کننده است از ریشه آن را بکنید تا به جان اصلی زنده شوید، و قسمتی از این آب روان به شما برسد.

👉 تا وقتی ما خدمت من‌ذهنی را می‌کنیم و مرتب چیزهای ذهنی را که با آن همانیده هستیم، به مرکزمان می‌آوریم، و برحسب آن می‌بینیم، و فکر و عمل می‌کنیم، بلافاصله دچار شهوت آن‌ها می‌شویم، دائماً طمع و حرص آن‌ها را داریم، برحسب آن‌ها زندگی می‌کنیم، غذای آن‌ها را می‌خوریم، خوشی آن‌ها را می‌گیریم، در این صورت این جوهر اصلی ما یعنی روح اصلی‌مان، هشیاری حضورمان، زیاد نخواهد شد، برای این که فضا باز نمی‌کنیم.

شما باید به‌عنوان فضای گشوده‌شده مرتب هشیاری‌تان را طلب کنید و از همانیدگی‌ها جمع شوید، ذره‌ذره که خودتان را از اشتباهات ذهنی جمع کنید، «پس توان زد بر تو سگه پادشاه».

جَوَّوِی، چون جمع گردی زاشت‌باه
پس توان زد بر تو سگه پادشاه

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰

جَوَّوِ: یک‌جو یک‌جو و ذره‌ذره

📌 منافق چه کسی است؟

منافق کسی است که می‌خواهد همانیدگی‌ها را در مرکزش نگه دارد، ولی در ذهنش یک جور دیگر حرف می‌زند. مولانا می‌گوید مواظب باشید این کار را نکنید!

آدم در من‌ذهنی این شعرها را می‌خواند و می‌گوید من ابیات مولانا را بلدم، پُر می‌دهد، وقتش را تلف می‌کند، بنابراین روحش در قعر جهنم می‌رود. به زبان «نام حق» را می‌گوید اما جانش، مرکزش از فکرهای بدون ایمان، بدون فضاگشایی و بدون وصل به زندگی، پُر است.

بر زبان، نام حق و، در جان او
گنڈها از فکر بی‌ایمان او

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۹

📌 اگر شما درد هم می‌کشید، باید درد هشیارانه بکشید. استرس من‌ذهنی که باعث شود شما شب ن خوابید و روز ناراحت باشید، به درد نمی‌خورد. درد هشیارانه برای این است که ما یک عیب را در خودمان شناسایی کرده و می‌خواهیم آن را از خودمان جدا کنیم، پس درد هشیارانه می‌کشیم، از آن همانیدگی و درد جدا می‌شویم و تمام می‌شود.

در ضمن درد هشیارانه برای همیشه نیست، موقت است. اصلاً نباید انسان درد بکشد. این من‌ذهنی است که درد را به ما تحمیل کرده‌است.

📌 مولانا می‌گوید شما مراعات من‌های ذهنی را می‌کنید که نمی‌خواهید دوستی‌شان را از دست بدهید! آدم‌های من‌ذهنی فقط با چیزهای همانیده ما را تحریک می‌کنند. از ارتباط با من‌های ذهنی هیچ‌چیز به ما اضافه نمی‌شود، هیچ خدمتی به ما نمی‌کنند. بی‌کس بودن و دوست نداشته شدن بهتر از این است که فریب من‌های ذهنی یعنی ناگسان را بخوریم.

👉 ما مسئول تغییر خودمان هستیم، راهش را هم مولانا به ما نشان می‌دهد. باید اقرار کنیم اشکال داریم و روی نقص‌هایمان کار کنیم، فضا را باز کنیم، ابیات مولانا را بخوانیم و برای بیت به بیت وقت بگذاریم.

زندگی ما ارزش دارد، ما مهم‌ترین آدم برای خودمان هستیم. می‌توانیم زندگی‌مان را بهتر کنیم، وقتی خودمان بتوانیم زندگی خودمان را بهتر کنیم، بزرگ‌ترین خدمت را به جامعه بشری کرده‌ایم، حداقل یک نفر درد کمتری به بیرون ساطع می‌کند.

پایان قسمت سوم _ بخش سوم

👉 شخصی که درد دارد به‌سوی کسانی خواهد رفت که درد دارند، او قرین خداوند نخواهد شد، با خداوند یکی نخواهد شد و به عشق نخواهد رسید، درواقع اصل این کار توجه به مرکز خود است.

چون تو جزو دوزخی، پس هوش دار
جزو سوی گل خود گیرد قرار

تلخ با تلخان یقین ملحق شود
کی دم باطل قرین حق شود؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۵-۲۷۶

👉 کسانی که ابیات مولانا را به‌صورت ذکر می‌خوانند ولی اثر نمی‌پذیرند، باید از خودشان سؤال کنند آیا حقیقتاً من مصمم هستم که مرکز را عوض کنم؟ و به جایی برسم که ذهنم را به مرکزم نیاورم؟ به جایی برسم که بفهمم و شناسایی کنم آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد جسم است و زندگی ندارد؟ و اصلاً مهم نیست؟

بعضی از ما با انسان خاصی هم‌هویت هستیم، برای آن شخص می‌میریم، زیرا او در مرکز ما قرار گرفته‌است، یا این‌که فکر می‌کنیم حتماً باید همسر داشته باشیم، یا جنس مخالف در زندگی ما وجود داشته باشد، اگر نباشد یک چیزی کم داریم، ناقص هستیم. آیا در زندگی شما چیزی هست که بگویید نمی‌توانم این را از مرکز بیرون بیاورم، اگر این نباشد من می‌میرم، می‌ترسم آن را از دست بدهم، این هم‌هویت‌شدگی را نمی‌توانم بیندازم؟ اگر این‌گونه هستید، این حالت شما باعث می‌شود مثل هیزم در دردهای خودتان بسوزید. شما باید شناسایی کنید که مثلاً با پول همانیده هستید، فضاگشایی کنید. همانیدگی را بیندازید و مرکزتان را عوض کنید. باید قانون جبران را اجرا کنید، ناظر ذهنتان باشید، این‌که فقط شعر بخوانید و مرکزتان را دست‌نخورده باقی نگه دارید، این طرز کار کردن روی خود اشتباه است و نتیجه‌ای ندارد.

همان‌طور که عطار جنس‌های مشابه را پهلوی هم می‌گذارد، خداوند هم عاشقان را در کنار هم و من‌های ذهنی را پهلوی هم قرار می‌دهد.

گر درآمیزند عود و شکرش
برگزیند یک یک از یکدیگرش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۸۲

با فضاگشایی، شمس درون شناسایی می‌کند که آیا ما داریم برحسب سبب‌سازی ذهن عمل می‌کنیم؟ یا نه این بار خود خداوند در درون ماست که به فکر و عمل دست زده است؟ باید آگاه باشیم که با بالا آمدن شمس، حبل یا سلسله فکرها که پشت‌سرهم می‌آیند، منقطع می‌شوند.

شمس باشد بر سبب‌ها مُطَّلِع
هم از او حبل سبب‌ها مُنْقَطِع

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۱۱

حبل: ریسمان

👉 اگر در این راه سوز و طلبی ندارید، جدی نیستید و واقعاً شناسایی نکردید که اگر فضا باز نشود شما به زندگی نمی‌رسید، و حتی منظور آمدنتان را دست‌کم گرفته‌اید، یا اکنون خدا را به صورت ذهنی می‌شناسید می‌گویید من باید دنبال خواسته‌های ذهنی‌ام بروم، حس نقص می‌کنید برای این‌که من ذهنی فشار می‌آورد که مثلاً هنوز این کارها را نکردی، هنوز همسر پیدا نکردی، خانه نخریدی، تو ناقص هستی و حواستان پرت می‌شود یا به سبب‌سازی می‌افتید، باید این‌ها را شناسایی کنید، بگویید نه، من نمی‌خواهم با سبب‌سازی حال من ذهنی‌ام را خوب کنم. من می‌خواهم از جنس زندگی شوم. اگر مرکز من باز نشود و شمس از درون من طلوع نکند، صرفاً خواندن بیت‌ها هیچ فایده‌ای ندارد.

👉 مثنوی و دیوان شمسِ مولانا هدایتگر انسان هستند که با خواندن و تأمل در آن‌ها هر انسانی باید بگوید من ذهنم را به مرکز نمی‌آورم، با صورت‌ها همانیده نمی‌شوم، اگر کسی به مرکز بیاید طبق قانون زندگی در نهایت از او منجر می‌شوم. این قوانین زندگی را از کجا فهمیدیم؟ از مولانا، چون آفتاب زندگی از درون او بالا آمده. مولانا به ما یاد داده عشق این نیست که با کسی همانیده شویم، بلکه باید او را به صورت زندگی ببینیم.

صورتی را چون به دل ره می‌دهند
از ندامت آخرش ده می‌دهند

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴

ده دادن: منجر شدن

👉 از خودتان بپرسید آیا واقعاً من می‌خواهم عوض شوم یا نمی‌خواهم؟ آیا دارم وقت تلف می‌کنم یا واقعاً دارم تبدیل می‌شوم؟

تبدیل هشیاری علائمی دارد؛ کسی که حواسش به خودش است، کاری به دیگران ندارد، لحظه‌به‌لحظه پیغام زندگی را می‌گیرد، می‌داند که خداوند وجود دارد و هر لحظه در کار جدید است، و می‌داند «رحمت اندر رحمت» است.

هیچ‌کس نباید فکر کند که من رها شده‌ام، دیگر مورد توجه زندگی نیستم. خداوند هیچ‌وقت ما را رها نمی‌کند.

✍ شما باید واقعاً تشخیص دهید که آیا خدمتگزار بی‌چون و چرای من‌ذهنی‌تان هستید و دستوراتش را اجرا می‌کنید؟ یا نه می‌دانید که این کار خطرناک است، به شما و دیگران ضرر می‌زند، ضد منظور شماست، ضد عشق است. اگر من‌ذهنی را نگه دارید، نمی‌توانید به عشق زنده شوید، نمی‌توانید به خدا برسید.

✍ زندگی یا خداوند هر لحظه در کار جدیدی است، همانیدگی‌هایتان را یکی‌یکی با بی‌مرادی به شما نشان می‌دهد. شما می‌گویید من چرا نمی‌بینم؟ برای این‌که خداوند ستار است، اگر هزار عیب را یکباره به شما نشان دهد، زهره‌ترک می‌شوید، به تدریج نشان می‌دهد، به همین دلیل می‌گویید ده سال است روی خودم کار می‌کنم، چرا الآن می‌فهمم با چیزی همانیده هستم یا رنجشی دارم؟! زیرا اکنون موقع فهمیدنش بود، تاکنون خداوند آن را پوشانده، شاید برای این‌که توان رویارویی با آن را نداشته‌ای!

✍ ممکن است ما تزویر کنیم و این شعرها را به منظور جلب منافع من‌ذهنی به کار ببریم و من‌ذهنی ما را زیر سلطه قرار بدهد و حضور ما را غصب کند.

✍ نشانه فضاگشایی چیست؟ بی‌اهمیت کردن آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد. از کجا می‌فهمیم بی‌اهمیت شد؟ واکنش نشان نمی‌دهیم. وقتی واکنش نشان نمی‌دهیم، یعنی به مرکزمان نیامده. چرا به مرکزمان نیامده؟ زیرا دیگر آن چیز که ذهن نشان می‌دهد بی‌اهمیت شده و فضای گشوده‌شده که خرد زندگی، خرد کل است، برای ما مهم شده. آیا این تحولات درونی در شما درحال وقوع است؟ یا شما همین‌طوری این شعرها را می‌خوانید و رد می‌شوید؟

✍ اگر شعر مولانا را می‌خوانید، حفظ می‌کنید و سریع یادتان می‌رود، به‌خاطر این است که حقیقتاً دل نمی‌دهید، قانون جبران را رعایت نمی‌کنید.

ما نمی‌توانیم شعر مولانا را بخوانیم، دروغ هم بگوییم، زنگ باشیم، ادعا داشته باشیم، رنجش و درد داشته باشیم، دردها را نگه داریم و نیندازیم، کسی را نبخشیم، درد پخش کنیم.

اگر زندگی سوز، طلب و عشق تو را ببیند، در این صورت متوجه عمق اشعار مولانا می‌شوید و می‌فهمید باید چه تغییری در خودتان به وجود بیاورید.

او ز تو رو درگشده ای پُرسیتیز
بندها را بگسلد وز تو گریز

ور نخوانی و، ببیند سوز تو
علم باشد مرغ دست‌آموز تو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰-۳۲۱

اگر شما شناسایی کرده‌اید که وقتی ساکت و خاموش هستید، مرکزتان باز شده و از جنس زندگی هستید، پس دیگر من‌های ذهنی را دور و برتان راه ندهید، با من‌ذهنی خودتان هم قرین و دوست نشوید، ذهنانتان را به مرکزتان نیاورید، چون ذهن همانیده همجنس شما نیست. فضا را باز کنید و عاشقان را پهلوئی خود بنشانید.