

به نام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۰۵ گنج حضور

خود مَنْ جَعَلَ الْهَمُّومَ هَمًّا
از لفظ رسول خوانده استم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷

زندگی و خداوند به غم کسی جواب می‌دهد که، غم زنده شدن به خدا و انداختن همانندگی‌ها و چسبیدن‌ها و وابستگی‌ها را دارد و روی انداختن آنها مداومت دارد. زندگی برای کسانی که برای از دست دادن و یا به دست آوردن اسباب‌بازی‌هایی مثل خانه و ماشین و آدم‌ها و شهرت و قدرت و شهوت‌ها گریه می‌کند، دل نمی‌سوزاند. زیرا می‌خواهد آنها با کشیدن درد متوجه اشتباه رفتن شوند و از ذهن بیرون بیایند و دوباره متولد شوند. و با دید جدید و عدم، زندگی بر پایه شادی بی‌سبب را بچشند و به خدا زنده شوند، زندگی‌ای که خبری از قضاوت، غیبت، ترس، اضطراب، حسادت، شهوت‌رانی و تعدد رابطه، مخدرها، جنگیدن‌ها و دیگر دردها نباشد.

حدیث:
-«مَنْ جَعَلَ الْهَمُّومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ الْمَعَادِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهَمُّومُ فِي أحوالِ الدُّنْيَا لَمْ يَبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهِ هَلَكَ.»

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

گفت: رو، هر که غم دین برگزید
باقی غم‌ها خدا از وی برید
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷

تنها غم ما، باید غم گشودن فضا باشد. باید غم هشیارانه داشته باشیم برای یکی بودن با خدا و انداختن همانندگی‌ها، باید غم و درد هشیارانه برای انداختن نصیحت و می‌دانم و ستیزه و نگرانی داشته باشیم، باید غم هشیارانه برای جدایی از یک رابطه و وابستگی داشته باشیم و غمی واحد و کلی برای انداختن کل همانندگی‌ها و **من ذهنی**. و این نوع زندگی باعث زنده شدن به بی‌نهایتی و خدا می‌شود و شادی بی‌سبب در ما جاری می‌شود.

تو از آن بار نداری که سبکسار چو بیدی
تو از آن کار نداری که شدستی همه‌کاره
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲

ما با **من ذهنی** بی‌عقل و خرابکار هستیم و هیچ برکتی را نمی‌توانیم استفاده کنیم و برکتی برای بیرون هم نمی‌توانیم داشته باشیم، زیرا که ما تیکه تیکه شدیم و خود را به چیزها تزریق کردیم و همه چیز می‌خواهیم و در حسرت و حس نقص و حسادت و تنفر زندگی می‌کنیم، در طمع و ولع و خودنمایی زندگی می‌کنیم، در رقابت و جلب توجه زندگی می‌کنیم. و همه‌ی اینها باعث تولید رنج بیشتر و کینه بیشتر و رفتن به گذشته و آینده بیشتر می‌شود و لحظه حال را از دست می‌دهیم. لحظه حال تنها چیز حقیقی و نقد است که برکات را می‌شود دریافت کرد، برکاتی از جنس دیدار با خدا و زندگی و دریافت عمق و سکوت و سکون و فراوان اندیشی و حس کافی بودن و وحدت و شادی بی‌سبب، پس کافیه به لحظه حال برگردیم.

گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

ما باید متوجه شویم که از چیزها و دیگران و افکار نمی‌توانیم زندگی بگیریم و به آنها بچسبیم، زندگی فقط وقتی نمایان و روشن می‌شود که ما با خدا یکی، و مرکزمان هیچ چیزی جز خدا و عمق و سکوت و سکون نباشد.

از خدا غیر خدا را خواستن
ظن افزونی‌ست و، کلی کاستن
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

ما وقتی مرکز را عدم کنیم و از زندگی خرد و عقل بگیریم در مسیر درست هدایت می‌شویم و از درون و بیرون برکات برای ما به آن اندازه که لازم و صلاح است ریخته می‌شود. در مسیر تغییر به هشیارایی حضور جز خود زندگی و خدا چیزی نباید بخواهیم. یعنی دعا و گدایی برای داشتن مال و اشیاء و همسر و شهرت و قدرت، جز اینکه به ذهن بریم و مرکز را ببندیم و به درد تبدیل شویم برکتی ندارد. در مسیر شادی بی‌سبب دیگر دستمان به گدایی دراز نمی‌شود، دیگر محدود به جسم و ذهن نیستیم و فراوان بین و کافی می‌شویم.

گه عَزَلت، تو بگوئی: که چو رهبان گشتی
گه صحبت، تو مرا دشمن اصحاب کنی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۸۳

با **من ذهنی** و بدون مرکز عدم اگر در غار هم برویم، باز هم تبدیل نشدیم و فقط گوشه گیر شدیم. اما اگر مرکز عدم باشد چه در غار و چه در میان انبوهی از انسان‌ها و در میان بازار هم که باشیم در خلوت هستیم و در مسیر تبدیل به هشیاری حضور. ما اگر با **من ذهنی** حتی به کار خیر و نصیحت و راهنمایی بپردازیم، به دیگری ضرر میزنیم. زیرا که زبان حق نیستیم و خودمان هنوز کاملاً زنده نشدیم و فقط گرفتار پندار کمال و میدانم و دانش **من ذهنی** هستیم، حال چه برسه به ستیزه و بحث و دفاع و جنگیدن. پس سکوت کنیم و با پرهیز، درد هشیارانه بکشیم تا به دیگران واکنش ندهیم و آنها را تشویق به خودنمایی و معنوی‌نمایی و تقلید نکنیم و یا با توهم دوستی و خیرخواهی از دیگران ایراد نگیریم و برای تغییر آنها تلاش نکنیم و دل آنها و مرکزشان را خراب‌تر از این نکنیم. به عبارتی این خیلی زشته که دیگران را اذیت کنیم و بگوییم: چون دوستشان داریم!

صبح کاذب، صد هزاران کاروان
داد بر بادِ هلاکت ای جوان
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۳

کسی که **من ذهنی** است و توهم زنده بودن به خدا دارد، اگر رهبری کند و تلاش کند دیگران را تغییر دهد و خیر و صلاح آنها را بخواهد و مدام فکر کند که می‌داند، هم خود و هم دیگران را منحرف می‌کند؛ و به جای کوچک کردن **من ذهنی**، **من ذهنی** را بزرگتر می‌کند و به معنوی‌نمایی و خودنمایی و پز دادن گرفتار می‌کند. پس حتی اگر همه گفتند که: ما بزرگ و زنده به خدا هستیم! نباید این را قبول کنیم و باید هر لحظه مراقب باشیم تا ادعا نکنیم.

بر دکان، هر زرنا خندان شده‌ست
ز آنکه سنگ امتحان، پنهان شده‌ست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۲

در این بیت ما متوجه می‌شویم که با دانش معنوی نباید فکر کنیم که کسی شدیم و معنوی هستیم و دیگر باید برای دیگران سخنرانی کنیم. حال اگر سنگ امتحان و قضا و اتفاقات بیاید، ما متوجه می‌شویم که هنوز انبوهی از همانندگی‌ها را داریم که خودمان از آنها بی‌خبر هستیم، انواع خودنمایی، انواع طمع، انواع توقع، انواع مقایسه، انواع حس نقص، انواع کم بینی، انواع کنترل و دیگر چیزها، پس به جای عجله و توهم، متوجه و مراقب و بیدار باشیم تا همانندگی‌های بعدی خود را شناسایی کنیم.

آن بهاران مُضمر است اندر خزان
در بهار است آن خزان مگریز از آن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۴
-مضمر: پنهان کرده شده

ما اگر متوجه **من ذهنی** و تقلبی شویم و با بی توجهی و پرهیز از افکار و خواسته‌های **من ذهنی** فضا را باز کنیم، **من ذهنی** پُرموده می‌شود و از بی‌غذایی خشک می‌شود و می‌ریزد تا ما مثل بهار متولد شویم. پس به تعهدی محکم و صبر و مداومت و البته پرهیز و پذیرش با شکر و رضایت و بازی دیدن هر اتفاق و امتحان، با کشیدن درد هشیارانه نیاز است.

نعره لِضَبْر بر گردون رسید
هین پیر که جان ز جان کندن رهید
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹

ما برای کنده شدن از **من ذهنی** باید با تمام قوا و در عمل بگوییم من از انداختن و بریدن همانندگی‌هایی مثل خشم، حسادت، تعدد رابطه، اعتیاد، پرخوری، چسبیدن به آدم‌ها، دردها و خاطرات و حس نقص‌ها، خودنمایی، تنفر و افکار مسلسل‌وار در گذشته و آینده و دیگر همانندگی‌ها ضرر نمی‌کنم و فضا را باز می‌کنم و تسلیم می‌شوم و درد هشیارانه برای جدایی می‌کشم و این یعنی تعهد محکم. حال با تعهد و لا کردن هر همانندگی، جان کندن و فکر و بی‌خوابی از ما جدا می‌شود و دیگر گدای زندگی گرفتن از چیزها و دیگران نمی‌شویم و شاد بی‌سبب هستیم، زیرا با خرد کل و زندگی یکی می‌شویم. البته این مهمه که متوجه باشیم این به معنی در غار عزلت رفتن نیست، بلکه با فضاگشایی و تسلیم و شکر و صبر و انداختن وابستگی‌ها و همانندگی‌ها ما راه درست زندگی کردن در این جهان را، با عقل و هدایت زندگی یاد می‌گیریم و می‌توانیم از این جهان بدون چسبیدن و گدایی و جنگیدن استفاده کنیم.

ما بدانستیم ما این تن نه‌ایم
از ورايِ تن، به یزدان می‌زی‌ایم

ای خُنک آن را که ذات خود شناخت
اندر امنِ سرمدی قصری بساخت

کودکی گرید پی جُوز و مویز

پیش عاقل، باشد آن بس سهل چیز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰ تا ۳۳۴۲

ما وقتی که همانیدگی‌ها و افکار و می‌دانم‌ها را انداختیم، در این جسم به خدا و زندگی اصلی زنده می‌شویم و همه چیز را با دیدی دیگر می‌بینیم، همه چیز را با گوش‌هایی جدید می‌شنویم، به طور خلاصه به ورای جسم می‌رویم و خداگونه می‌شویم، طوری که دیگر گدای چیزها نیستیم و سرشار از فراوان بینی و فراوان اندیشی و شجاعت و توکل هستیم و چیزهایی مثل رقابت و خساست و جمع کردن بیشتر و طمع و ولع و شهوترانی‌هایی که دیگران برای آنها مسابقه می‌دهند بی‌اهمیت و پیش پا افتاده می‌شوند.

با سپاس از همه

علی از تهران