



برنامه

برنامه

۹۹۱

آنچه
حضور

اجرا:

آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲/۱۰/۱

www.parvizshahbazi.com

بخش اول - قسمت اول

نذر کند یار که امشب تو را

خواب نباشد، ز طمع برتر آ

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

خداوند به صورت ما این لحظه آرزو می‌کند که ما به خواب ذهن نرویم و از طریق همانیدگی‌ها نبینیم، اگر دوباره به خواب ذهن برویم، یعنی قرار خداوند را به هم می‌زنیم. به طور کلی تا زمانی که ما در این بدن، به عنوان روح، جنس خدا، زندگی می‌کنیم، نباید در خواب ذهن باشیم، لحظه به لحظه خداوند این قرار را تجدید می‌کند، یعنی می‌خواهد دیگر ما به خواب ذهن نرویم، ولی ما دوباره به خواب می‌رویم.

ما باید از خواب ذهن و درد بیدار شویم، اگر در این خواب باقی بمانیم، چون چیزها در مرکز ما هستند، از آن‌ها طمع زندگی داریم، مولانا می‌گوید: «ز طمع برتر آ»، یعنی از هیچ چیز و هیچ کس طمع نداشته باش.

طمع موقعی پیش می‌آید که ما به صورت امتداد خدا یا هشیاری، با چیزهای این جهان همانیده می‌شویم و یک باشنده مجازی به نام من ذهنی درست می‌کنیم که از فکر ساخته شده. من ذهنی چون هشیاری جسمی دارد، چیزها را در مرکزش می‌گذارد و فکر می‌کند می‌تواند از چیزها امید و طمع زندگی داشته باشد که این طرز فکر کاملاً غلط است.

📌 قبل از ورود به این جهان ما از جنس آلت یا خداوند هستیم و مرکز ما عدم است. عدم یعنی هیچ و غیبت جسم. با مرکز عدم، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از خود خداوند می‌گیریم،

ولی وقتی وارد این جهان می‌شویم، به عنوان هشیاری یا امتداد خدا با چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد همانیده می‌شویم. همانیدن یعنی تجسم کردن چیزها به صورت فکر یا تصویر، و به هر کدام از آن‌ها حس وجود تزریق کردن، که پس از آن، چیزها مرکز یا عینک دید ما می‌شوند.

ما با تصویر ذهنی یا فکری چیزهایی مثل پول، اعضای خانواده، قسمت‌های مختلف بدنمان، کار یا مقام اجتماعی، سیاسی و همچنین با دوست و دشمن همانیده می‌شویم.

✍️ یکی از اقلامی که در مرکز ما است و دیدنش خیلی سخت است، درد است، ما با دردها هم همانیده می‌شویم. همانیدن با دردها یعنی آن‌ها را در مرکزمان می‌گذاریم و برحسب آن‌ها می‌بینیم.

✍️ من ذهنی هشیاری جسمی دارد، ما با من ذهنی در زمان مجازی یعنی گذشته و آینده زندگی می‌کنیم. زمان مجازی زمانی است که تغییرات من ذهنی را اندازه می‌گیرد، درحالی‌که زمان حقیقی این لحظه است، این لحظه از جنس خدا، ابدیت و بی‌نهایت است.

بی‌نهایت و ابدیت یعنی جاودانگی دائم خداوند، همیشه زنده بودن خاصیت خداوند است که خاصیت ما هم هست، در اثر همانیدن این دو خاصیت فعلاً در ما خاموش می‌شود یا یادمان می‌رود و ما به محدودیت ذهن می‌افتیم که به آن خواب ذهن می‌گوییم.

وقتی چیزی به مرکز ما می‌آید، برحسب آن می‌بینیم و با آن همانیده می‌شویم اسمش خواب ذهن است.

✍️ پس از این‌که ما به این جهان می‌آییم، با همه چیز و همه کس همانیده می‌شویم و به خواب ذهن فرو می‌رویم، در ابتدای زندگی‌مان که هشت یا ده سالمان است، خداوند لحظه‌به‌لحظه آرزو می‌کند، یا از ما می‌خواهد که از خواب ذهن بیدار شویم، یا به عبارتی همانیدگی‌ها را از مرکزمان خالی کنیم، اما در بیشتر آدم‌ها این حالت ادامه پیدا می‌کند، یعنی با مرکز همانیده به زندگی ادامه می‌دهند و به جای خداوند آدم‌ها و چیزها را در مرکزشان می‌گذارند.

حَفِظِ دِمَاعِ، اَنْ مَدَمَّعِ بُوَد

چونکه سَهَر باید یارِ مرا

مُدَمَّغ: گول و احمق

سَهَر: بیداری

👉 مولانا می‌گوید، کسی که من ذهنی دارد و می‌خواهد عقل من ذهنی‌اش را حفظ کند، چنین شخصی گول و احمق، یا به عبارتی بی‌عقل و مغزخراب است. حفظ کردن این عقل ما را در خواب ذهن نگه می‌دارد، در حالی که یار ما، خداوند از ما می‌خواهد که از این خواب بیدار شویم.

«چونکه سَهَر باید یار مرا»

وقتی خداوند می‌گوید بیدار باشید، یعنی مرکزمان باید عدم باشد. قبلاً ناهشیارانه مرکزمان عدم بود، از وقتی که به این جهان آمدیم، مرکزمان جسم شد، باید دوباره مرکزمان عدم شود. این کار با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه صورت می‌گیرد. یک اسم دیگر آن تسلیم است.

تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و رفتن به ذهن. این کار مرکز ما را دوباره عدم می‌کند. عدم یعنی خداوند. وقتی مرکزمان عدم می‌شود، یعنی زندگی دوباره به مرکزمان آمده و ما از جنس زندگی، از جنس آلت شده‌ایم و داریم از خواب ذهن بیدار می‌شویم.

عاشقِ صُنْعِ توأمِ در شُکر و صبر
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰

خداوندا، من عاشق آفریدگاری و صنع تو هستم، در چالش‌های کوچک و بزرگ زندگی شکر می‌کنم و صبر دارم، یعنی اتفاق خوب یا بد برای من فرقی نمی‌کند، فضا را در اطراف اتفاقات باز کرده و مرکز را عدم می‌کنم تا عقل و خرد تو وارد زندگی‌ام شود، من با من ذهنی عاشق مصنوع، چیزهای آفریده شده هستم و این حالت کافری است.

کافری یعنی مرکز جسم است و روی تو را می‌پوشانم و خلاقیتی در من وجود ندارد، درحالی‌که من به این جهان آمدم تا لحظه‌به‌لحظه دست به صنوع و آفرینش بزنم، پس باید فضا را باز کنم، تا تو از طریق من بیافرینی.

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ
كُلُّ شَيْءٍ عَن مُرَادِي لِأَيِّحِدٍ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰

خداوند می‌فرماید در هر بامداد و هر لحظه در کاری جدید و تازه هستم و هیچ‌چیزی از حیطة نفوذ، اراده و قدرت من خارج نیست و بر همه امور احاطه دارم. شأن جدید یعنی آفرینش جدید که این لحظه با لحظه قبل فرق دارد، پس بنابراین کسی که به باورهای قدیمی یا از پیش ساخته شده چسبیده این شخص من‌ذهنی دارد، این باورها پوسیده‌است به‌درد نمی‌خورد، باید آن را رها کنیم و با فضاگشایی نوبه‌نو به آفریدن پردازیم.

«يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ.»

«هرکس که در آسمان‌ها و زمین است، سائل درگاه اوست و او هر لحظه در کاری جدید است.»

قرآن کریم، سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۲۹

بخش اول - پایان قسمت اول

بخش اول - شروع قسمت دوم:

خداوند در این لحظه و در تمام عمر، یک شیوه نو دارد که آفرینش جدید است و با ذهن قابل پیش‌بینی نیست، برای این‌که هیچ کار زندگی شبیه به لحظه قبل نیست، او خلاقانه و از طریق صنوع و آفریدگاری عمل می‌کند، درحالی‌که ذهن برحسب باورهای کهنه کار می‌کند، بنابراین شیوه و طرح خداوند که از «قضا و کُنْ فِکَان» می‌آید، هر لحظه شیرین‌تر و شگفت‌انگیزتر از لحظه قبل است.

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد
شیرین تر و نادرتر زآن شیوه پیشینش

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷

👉 شاید اولین چیزی که آدم‌ها با آن همانیده می‌شوند جسمشان است. پدر و مادر یا خانواده باید ما را از این پدیده آگاه کنند که انسان ممکن است چیزی را به مرکزش بیاورد، برحسب آن ببیند و با آن همانیده شود که این کار درست نیست و به ما صدمه خواهد زد، زیرا خداوند می‌خواهد آن جنس اولیه یعنی هشیاری حضور را در ما ببیند که همان عدم و بیداری است.

👉 تا زمانی که من ذهنی هستم، دائماً دید غلطش و دیدن برحسب همانیدگی‌ها غالب است و ما به‌طور مکرر شکست را تجربه می‌کنیم، به این دلیل که هر چیزی در مرکز ما باشد، به ما درد می‌دهد و سبب خرابکاری می‌شود، انسان دچار شکست شده، جسمش مریض می‌شود و از هیچ‌کدام از این همانیدگی‌ها نمی‌تواند زندگی بگیرد، با این‌همه درد و شکست، به نادان بودن خودش هم پی نمی‌برد. بیشتر اوقات تنبیه می‌شود، درد می‌کشد و در اثر تنبیه و درد کشیدن، اگر هم چیزی یاد بگیرد، متأسفانه یادش نمی‌ماند، خیلی زود فراموش می‌کند و دوباره چیزها را به مرکزش می‌آورد، درواقع ما باید من‌ذهنی و دردهایش را شناسایی کنیم، ناظر کارهایش باشیم، در این راه تعهد و مداومت داشته باشیم تا با کمک زندگی از بند من‌ذهنی‌ها شویم.

👉 بعضی از مردم دید غلطشان ایجاب می‌کند به این‌که فکر کنند شکسته شده‌اند و از بین رفته‌اند، بهانه‌هایی از این قبیل می‌آورند که خانواده من بد بوده، جای بدی زاده شدم، چقدر کتک خوردم و درد کشیدم؛ با مطرح کردن این چیزها و با دید غلط، خودشان را در ذهن، دچار جبر می‌کنند، یعنی من دیگر نمی‌توانم خودم را تغییر بدهم، نمی‌توانم سالم شوم، درحالی‌که وقتی ما مرکز را عدم می‌کنیم و آفریدگاری خداوند شروع می‌شود، از طرف زندگی شفا می‌آید، دردهای ما را شفا می‌دهد و ما نجات پیدا می‌کنیم.

📌 من‌های ذهنی دائماً در حال خواستن هستند و از دیگران توقع دارند که چیزهای مادی را به آن‌ها بدهند تا همانیدگی‌هایشان زیاد شوند، اگر ندهند می‌رنجند، رنجیدن زیاد آن‌ها را شکسته می‌کند، مثلاً می‌گویند دل ما شکسته شده و ما بیچاره شدیم!

همه ما باید از خواب ذهن بیدار شویم و بدانیم که امتداد خدا دلش نمی‌شکند و از بین نمی‌رود، خدا که از بین نمی‌رود، این دلی که شکسته می‌شود، دل مصنوعی من‌ذهنی است.

📌 ما با فرزند، همسر، با پول، مقام و دانش همانیده می‌شویم، همه این‌ها به ما درد می‌دهند و ما را تنبیه می‌کنند. این دردها به ما می‌گویند باید فضا را باز کنید و دید غلط من‌ذهنی را ادامه ندهید. متأسفانه دید غلط من‌ذهنی ایجاب می‌کند که ما با همین روش‌های من‌ذهنی که این دردها و گرفتاری‌ها را ایجاد کرده‌ایم، می‌خواهیم خودمان را درمان کنیم، این کار امکان ندارد بلکه دردهای ما را بیشتر و بدتر می‌کند.

📌 یکی از دیدهای غلط من‌ذهنی، نبخشیدن خود و دیگران و گیر کردن در رنجش است. ما نمی‌توانیم گذشته‌مان را ببخشیم، درحالی‌که وقتی فضا را باز می‌کنیم، بخشیدن به‌طور خودکار انجام می‌شود، چون با مرکز عدم متوجه اشتباه خودمان و دیگران می‌شویم، حس مسئولیت می‌کنیم و فوراً خودمان و دیگران را می‌بخشیم.

📌 با دید غلط من‌ذهنی، ما اثر قرین را بسیار ناچیز می‌شماریم و با هر کس و هر چیزی قرین می‌شویم، درحالی‌که باید هشیارانه مراقب قرین باشیم، چه من‌ذهنی خودمان و چه من‌ذهنی دیگران، زیرا قرین در زندگی ما بسیار تأثیرگذار است.

📌 تا ما ابیات را با دقت نخوانیم، تکرار نکنیم و تمرکزمان روی خودمان نباشد، متوجه نادان بودن خودمان نخواهیم شد. شما نگوئید بله مولانا می‌گوید نادان و احمق، لابد یک عده‌ای را می‌گوئید، ما که جزو آن‌ها نیستیم، نه این‌طوری نیست.

هر کسی باید نورافکن را روی خودش روشن کند که من نادان و احمق هستم، اگر نیستم، پس این‌همه درد و خرابکاری از کجا می‌آید؟ هر کسی باید به خودش نگاه کند، به دیگران هم نگاه کند نه برای انتقاد،

عیب‌جویی یا برتری‌جویی، بلکه برای فهمیدن ایرادهای خودش، چون وقتی ما پندار کمال درست می‌کنیم، به‌طور کلی از زندگی قطع می‌شویم و زیر بار نمی‌رویم، تازه اگر کسی هم ایراد ما را بگوید، چون ناموس داریم به ما برمی‌خورد، اصلاً نمی‌خواهیم بشنویم و با آن شخص دشمن می‌شویم.

👉 اگر شما درد دارید، اگر می‌شود شما را عصبانی کرد یا رنجاند، پس شما طمع دارید، اما خداوند می‌گوید دست از طمع بردارید، چون می‌خواهد خودش را از شما بیان کند، می‌خواهد شما خلاق باشید، نمی‌خواهد به باورهای دو هزار ساله، سه هزارساله بچسبید، همچنین می‌گوید ای انسان، تو آفریدگار هستی، فکر این لحظه را باید در این لحظه بسازی، فضا را باز کن، به چیزهای پوسیده قدیمی نچسب، تا من از طریق تو خلق کنم، پس شما باید فضا را در اطراف اتفاقات باز کنید، تا مرکزتان عدم شود و خداوند بتواند از طریق شما لحظه‌به‌لحظه چیزهای جدید خلق کند.

بخش اول - پایان قسمت دوم

بخش اول - شروع قسمت سوم

👉 هر چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، مثل فکر یا چیزهای این‌جهانی، نباید به مرکز ما بیایند و برحسب آن‌ها فکر کنیم، اگر می‌خواهیم به خداوند تبدیل شویم، باید دوباره با فضاگشایی، به آن منظوری که برای آن به این جهان آمده‌ایم عمل کنیم. منظور از آمدن ما به این جهان چیست؟ منظور این است که خداوند از جنس بی‌نهایت و ابدیت است، ما هم هشیارانه باید فضا را در درون باز کنیم و به بی‌نهایت و ابدیت او زنده شویم. این منظور آمدن ماست، یعنی موقع مردن، در هر سنی که هستیم، باید به بی‌نهایت و ابدیت او زنده شده باشیم، وگرنه به مقصود آمدنمان عمل نکرده‌ایم.

👉 ما بزرگ‌ترین اشتباهی که در من‌ذهنی می‌کنیم این است که نمی‌دانیم چه کسی هستیم! اول باید قبول کنیم از جنس آلت، از جنس زندگی هستیم و در این جهان، یک‌سری چیزها را به غلط در مرکزمان گذاشته‌ایم. ما اکنون طبق آموزش‌های مولانا می‌فهمیم و درک می‌کنیم که این کار اشتباه

بوده، پس همانیدگی‌های مرکزمان را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم، چون شناسایی مساوی آزادی است.

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

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴

هر صورت ذهنی که ذهن ما می‌تواند تجسم کند، اگر به مرکز ما بیاید، آخرسر پشیمان خواهیم شد و بالاخره از آن منزجر می‌شویم؛ این‌گونه است که ما بدنمان را خراب می‌کنیم.

شما هم اگر جوان هستید، به این برنامه گوش می‌دهید، با هیچ‌کدام از اعضای بدنتان همانیده نشوید، مثلاً اگر دیدید برحسب زیبایی ظاهر می‌خواهید بلند شوید و مورد توجه قرار بگیرید، بدانید که با آن همانیده شده‌اید. هر چیزی که با مردم، مایه پُز و مقایسه قرار می‌گیرد، هر چیزی که به نظر می‌آید یکی بهتر دارد و شما را به حسادت می‌کشد، شما با آن همانیده هستید.

ما با هر چیزی همانیده شویم، خرابش می‌کنیم و دواهای این‌جهانی نمی‌توانند آن را درمان کنند. ما از روی حرص زیاد می‌خوریم، بعد می‌گویند قرص لاغری بخورید، اصلاً نمی‌گویند پرهیز کنید. کی به ما پرهیز را یاد دادند؟ کم خوردن را یاد نگرفتیم، چرا بلد نیستیم کم بخوریم؟ اگر به ما یاد داده بودند کم بخوریم، حرص غذا نزنیم، چاق نمی‌شدیم! لازم نبود قرص لاغری بخوریم. هر موقع یک اشکالی پیش می‌آید می‌گویند این را بخور درست می‌شود، هیچ‌کس نمی‌گوید کم بخور تا نتیجه درست بگیری. همچنین ما حرص زیاد کردن چیزها را داریم، پس آن‌ها را در مرکزمان می‌گذاریم و با آن‌ها همانیده می‌شویم که سبب درد در ما می‌شوند، چون من ذهنی دنبال هرچه بیشتر بهتر است.

📌 حرص چیست؟

حرص یعنی زیاده‌خواهی من‌ذهنی، هر چیزی که به مرکزمان می‌آید، بدون این‌که بفهمیم، ناهشیارانه می‌خواهیم آن را زیاد کنیم، حتی درد را. ما متوجه نیستیم که وقتی از جنس درد می‌شویم، می‌خواهیم درد را زیادتر کنیم. چرا مردم درد پخش می‌کنند؟ برای این‌که مرکزشان از جنس درد است و نمی‌دانند که با پخش درد، آن را زیادتر می‌کنند.

زن و شوهرهایی که مرکزشان درد است، دائماً با هم دعوا می‌کنند، مرتب هم صحبت از صلح، آرامش و فضای عشق می‌کنند، اما چون در مرکزشان درد دارند، درد آن‌ها را دچار حرص می‌کند، پس هر چیزی که از بیرون، در مرکزمان باشد و ذهن تجسم می‌کند، زیر سلطه و نفوذ اداره آن قرار می‌گیریم، گرفتار حرص می‌شویم و می‌خواهیم آن را زیادتر کنیم و انتظار زندگی از آن داریم، این‌گونه رفتار کردن مختص من‌ذهنی و کاملاً اشتباه است.

📌 شما باید از چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و فکر می‌کنید به شما زندگی خواهد داد قطع امید کرده و بند ناف دنیا را قیچی کنید تا وصل بودن به دنیا تمام شود و از زندان ذهن آزاد شوید.

📌 هر کسی طمع دارد، از نظر زندگی لال و الکن است، تا به دنیا وصل هستید فضای درون شما بسته است، با رها کردن همانیدگی‌ها است که فضای درون باز و چشم عدم شما بینا می‌شود، چون در اثر همانش و داشتن طمع، چشم دل شما کور شده بود، اکنون با فضاگشایی و عدم کردن مرکز دوباره چشم عدم شما بینا شده است.

هرکه را باشد طمع، الکن شود
با طمع گی چشم و دل روشن شود؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۷۹
الکن: کسی که زبانش هنگام حرف زدن می‌گیرد، گندزبان

کسی که به بی‌نهایت خدا زنده شده، اگر تمام دنیا را به او بدهند، هیچ‌کدام از اجزای دنیا را به مرکزش نمی‌آورد. ممکن است اموال زیادی داشته باشد، ولی بود و نبودش برای او فرق نمی‌کند، پولش را در جهت گسترش هشیاری حضور و بیدار کردن مردم خرج می‌کند، صرف این نمی‌کند که بگوید این‌ها مال من است، من از شما برتر هستم، شما حرف نزنید من حرف بزنم و به حرف من گوش بدهید، یعنی زیر نفوذ من ذهنی نمی‌رود، من ذهنی درست نمی‌کند که برحسب من ذهنی زندگی کند و دچار هیجانات من ذهنی شود، چنین شخصی فضا را گشوده و درونش پر از حق است، او مست خداوند بوده و آزاد و رها زندگی می‌کند.

جُز مگر مستی که از حق پُر بُود
گرچه بذهی گنج‌ها او خُر بُود

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۱

خُر: آزاده

بخش اول- پایان قسمت سوم

بخش اول- شروع قسمت چهارم

هر کسی که فضا را باز و مرکزش را عدم کند، خداوند را ببیند، دیگر آن چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد و مربوط به این جهان است، در چشمش مردار یعنی بی‌ارزش می‌شود و دیگر چیزی را به مرکزش نمی‌آورد. آیا شما از دیدار خداوند برخوردار هستید؟ آیا این جهان در چشم شما مردار است یا چیزهای این‌جهانی برای شما مهم و در مرکزتان هستند؟

هرکه از دیدار برخوردار شد
این جهان در چشم او مُردار شد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۲

✍ کسی که حرص دارد، دائماً می‌خواهد همانندگی‌هایش را زیاد کند، این همانندگی ممکن است زیبایی‌اش یا یکی از اعضای بدنش باشد، در مورد بدنمان هم ما با هزارتا چیز می‌توانیم همانیده شویم، می‌توانیم با نیازهای جسمی و جنسی‌مان، با انواع غذاها، شکل بعضی از اعضای بدنمان، مثلاً کوتاه هستیم یا بلند، عضلات بدنمان چه شکلی است، ممکن است با این‌ها همانیده باشیم، برای چه باید همانیده باشیم؟ هرچور که هست، نباید برای ما مهم باشد، مهم زنده شدن به زندگی است که در این لحظه با فضاگشایی صورت می‌گیرد.

✍ انسانی که حریص است، طمع در مرکزش هست، یکی از صدها حکایتی را که مولانا بیان می‌کند، نمی‌شنود. آیا ما می‌شنویم؟ باید بشنویم. بدانیم که طمع، حرص و شهوت چیزها، آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، ما را احمق کرده‌است.

صد حکایت بشنود مدهوشِ حرص
در نیاید نکته‌ای در گوشِ حرص

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۴

✍ ما دو جور جان داریم، یکی جان من‌ذهنی و دیگری جانی است که وقتی فضا را باز می‌کنیم، جان خدایی‌مان است. ما علی‌الاصول از جنس آلت هستیم و جان خدایی داریم و این جان من‌ذهنی موقت بوده که از طریق آن خیلی از چیزها به ما تحمیل شده، مثلاً طمع داشتن در چیزها و خوردن غذای تأیید و توجه، احترام و ارزش‌گذاری مردم و این‌که ما بین من‌های ذهنی بلند می‌شویم می‌گوییم «من»، همه هم دست می‌زنند، این‌ها غذاهایی نیست که مال جان اصلی‌مان باشد، چون ما به مریضی من‌ذهنی مبتلا شدیم، این چیزها را دوست داریم، درحالی‌که همه این چیزهای بیرونی برای ما سم است و باید آن‌ها را از مرکزمان بیرون کنیم.

✍ مولانا معتقد است که غذاهای من‌ذهنی مانند تأیید و توجه که از طرزتفکر و بینش من‌ذهنی سرچشمه می‌گیرد، به جان اصلی ما تحمیل شده‌است، پس نصیحت کردن یعنی خواندن این شعرها،

فضا را باز کردن و تأمل کردن برای ما بسیار مفید است، همین‌که این ابیات را تکرار کنیم، تربیت‌کننده‌ای مانند مولانا می‌تواند من‌ذهنی سرکش ما را تربیت کند.

لیک گر آن قوت بر وی عارضی‌ست
پس نصیحت کردن او را رایی‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹

قوت: غذا

رایضی: رام کردن اسب سرکش

کسی که دچار مرض من‌ذهنی شده‌است، چیزها را در مرکزش گذاشته، یعنی چیزهایی که ذهنش آن‌ها را نشان می‌دهد، مثل تأیید، توجه و حرص را دوست دارد، همه آن چیزهایی که با آن‌ها همانیده شده برایش بارزش هستند، اگرچه که در من‌ذهنی فکر می‌کند غذای اصلی‌اش چیزهای این‌جهانی هستند، غذای اصلی را که غذای روحش است و با فضاگشایی از طرف زندگی می‌آید، فراموش کرده و به غذای مرض که همانیدگی‌هایش هستند، روی آورده‌است.

چون کسی کاو از مرض گِل داشت دوست
گرچه پندارد که آن خود قوتِ اوست

قوتِ اصلی را فراموش کرده است
روی در قوتِ مرض آورده است

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۰-۱۰۸۱

غذای اصلی ما با فضاگشایی نور خداست، ولی من‌ذهنی با فضا‌بندی و منقبض شدن، از جهان بیرون غذا می‌گیرد، غذایی که ما از بیرون می‌گیریم، مثل آوردن چیزی به مرکزمان، گرفتن تأیید و توجه و دیده‌شدن است، من‌ذهنی می‌خواهد دیده شود، پس با من‌ذهنی داریم قوت حیوانی می‌خوریم.

ما نباید برحسب چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد دیده شویم، چون دیده شدن، قوت حیوانی است و برای ما ضرر دارد.

قوتِ اصلیّ بشر نورِ خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسزاست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

هر من ذهنی حسود است، چون در مرکزش همانیدگی دارد، برای همین در قیاس است و از زندگی قطع می‌شود. مردم خودشان را براساس مقایسه ارزیابی می‌کنند، می‌گویند من این قدر پول دارم، فلانی نصف من هم ندارد! دوستانم هیچ‌کدام اندازه من پول ندارند! برای چه این فکرها را می‌کنیم؟ این احمق بودن است، برای این که حسود هستیم، برای این که پول در مرکزمان است، مرکز من ایجاب می‌کند این طوری فکر کنم و در مقایسه باشم. هر کسی براساس همانیدگی‌ها به مقایسه می‌رود و از زندگی قطع می‌شود، حسود است.

بخش اول- پایان قسمت چهارم

بخش اول- شروع قسمت پنجم

گر دَبه پُرزیت بُود، سود نیست
صبح شود، گشت چراغت فنا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

دَبه: دَبه، ظرف روغن و لبنیات

مولانا مرکز ما را به یک دبه روغن تشبیه می‌کند و می‌گوید، اگر مرکز ما پر از چیزهای باارزشی باشد که ذهن به ما نشان می‌دهد، مثلاً قدرت، پول، عقل و دانش ما زیاد باشد همه این‌ها ذهنی

هستند، اگر ما چیزهای ذهنی را جمع کرده باشیم باز هم فایده ندارد، همه این‌ها به مانند این است که با روشن شدن هوا یا به محض این که صبح شود، چراغ را خاموش می‌کنند، چراغ تن ما هم خاموش می‌شود، یعنی عمر ما به پایان می‌رسد، پس هشیاری جسمی، دیدن برحسب من‌ذهنی تا مردن ادامه دارد، با مردن ما، من‌ذهنی و ذهن از بین می‌رود، ولی اصل ما هیچ‌وقت از بین نمی‌رود، در این حالت ما متوجه می‌شویم ذهن فانی بود و از کار افتاد، اما اگر ما شانس بیاوریم، به حرف‌های مولانا گوش بدهیم، روی خودمان کار کنیم، قبل از این که بمیریم، من‌ذهنی از هم بپاشد، پارک ذهنی را شخم بزنیم، آفتاب زندگی، از درون ما طلوع کند، ما برحسب عدم ببینیم، متوجه می‌شویم عقلی که در اثر دیدن برحسب همانیدگی‌ها حاصل می‌شد، واقعاً عقل نبوده که به درد ما بخورد، بنابراین با فضاگشایی خودمان چراغ این عقل را خاموش می‌کنیم با خاموش شدن آن، صبح حضور ما فرا می‌رسد.

✍ اگر شما در این لحظه به صنّع دست بزنید یعنی یک فکر جدید خلق کنید، می‌بینید که عمل کردن برحسب فکر هزار سال پیش چقدر احمقانه بوده، ما برحسب الگوهای عمل می‌کنیم که کهنه و پوسیده هستند و اصلاً کاربرد ندارند، اما باز هم چون با آن‌ها همانیده هستیم از آن‌ها استفاده می‌کنیم، درحالی که زندگی از ما صنّع می‌خواهد؛ صنّع یعنی ساختن و خلق فکر جدید در این لحظه.

👉 یکی از دیدهای غلط من‌ذهنی این است که می‌گویند من می‌توانم فضا را باز کنم، من باید تا فردا فضا را باز کنم، نه این‌طور نیست، این حرف من‌ذهنی است. این که شما می‌گویید من مثل بقیه مردم نیستم، شما درست مثل بقیه مردم هستید، شما استثنا نیستید. ما فقط با تسلیم و فضاگشایی است که می‌توانیم به خداوند زنده شویم و فضا هم به زور باز نمی‌شود، بلکه خودبه‌خود صورت می‌گیرد.

👉 من‌ذهنی از انقباض به وجود آمده، عقل و دیدی که من‌ذهنی دارد سطح پایین است، به محض این که شما فکر و عمل برحسب من‌ذهنی را کنار بگذارید، آن خودنمایی‌ها و تصمیم‌گیری‌های اشتباه هم کنار می‌رود، مثلاً می‌گویید من تا سه ماه دیگر باید به حضور برسم که تمام این‌ها توهم ذهن است، شما فکر نکنید اگر بیست و چهار ساعت بنشینید گنج حضور گوش کنید، به حضور زنده شدید، این‌طوری نیست.

به حضور زنده شدن، یک هدف در جهان مادی نیست که بتوانید آن را به دست بیاورید. شبیه پول درآوردن نیست که هدفی مشخص کنید و بگویید من تا آخر سال می‌خواهم فلان مقدار پول داشته باشم، این هدف مادی است. به حضور زنده شدن هدف نیست، یک منظوری است که لحظه‌به‌لحظه می‌تواند اجرا شود، باید به عجز خودتان به‌عنوان من‌ذهنی اقرار کنید.

کسی که به عجز خودش اقرار کند و بگوید با کمک «قضا و کُنْ فَکَانَ» و خودِ زندگی باید این کار صورت بگیرد، این‌طور حرف نمی‌زند که من تا سه ماه دیگر می‌خواهم به حضور برسم، چنین دیدی غلط و دید ذهن است، باید آن را کنار بگذارید، وگرنه زحمتتان بر باد می‌رود.

📌 برای زنده شدن به زندگی، شما باید تسلیم خداوند شوید، فضا را باز کنید و بگویید من این درک را دارم که این فکر و این دید من که از من‌ذهنی و از همانیدگی‌هایم می‌آید، کار نمی‌کند، می‌خواهم از زیر یوغ طمع بیرون بیایم، نمی‌خواهم چیزها را به مرکزم بیاورم، حتی این هم دست من نیست. این را هم بدانید اگر شما به‌زور بخواهید چیزها را به مرکزتان بیاورید، با این روش به محرومیت می‌رسید. بعد آن وقت شکسته می‌شوید. شما نباید با من‌ذهنی خودتان، خودتان را بشکنید.

چشمِ خوشش را ابدًا خواب نیست
مست کند چشم همه خلق را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

📌 چشم خداوند هیچ‌وقت نمی‌خوابد. ما هم چون امتداد او هستیم، چشم هشجاری ما هم نباید به خواب همانیدگی و درد برود. چشم خداوند چشم همهٔ خلق را مست می‌کند، پس دو جور چشم داریم: یکی چشم‌های خود زندگی است که نمی‌خوابد. شما هم اگر به او زنده شوید، به خواب جسمی می‌روید، شب می‌خوابید، اما وقتی بیدار هستید، همیشه برحسب عدم می‌بینید و این دید شما برحسب عدم، چشم‌های مردم را مست می‌کند، چون به زندگی ارتعاش می‌کنید، آن یک زندگی در مردم به ارتعاش درمی‌آید.

«اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ...»

«اللَّهُ خدایی است که هیچ خدایی جز او نیست. زنده و پاینده است. نه خواب سبک او را فرامی‌گیرد و نه خواب سنگین...»

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۵۵

👉 شما مطمئن باشید که اگر ابیات را تکرار کنید، برنامه گنج حضور را به‌طور کامل گوش بدهید، مخصوصاً با تکرار مداوم ابیات، به تدریج خواهید دید که فضا در درونتان باز می‌شود، چشم عدمتان به‌کار می‌افتد. نور چشم من ذهنی آرام‌آرام کم شده و درنهایت بسته می‌شود.

خواهید دید که دیگر میل به ایجاد درد، کارافزایی و ایجاد مسئله ندارید. حتی مردم از شما ایراد می‌گیرند، شما گوش می‌کنید، از آن‌ها دشمن درست نمی‌کنید، چون در این حالت ناموس یا حیثیت بدلی من ذهنی شما کم می‌شود. شما از پله‌های پندار کمال پایین می‌آید، آرام‌آرام زیر بار مسئولیت می‌روید که من هم ممکن است اشتباه کنم و به اشتباهتان پی می‌برید، به آن اقرار می‌کنید و از خداوند عذر می‌خواهید.

👉 وقتی در اثر فضاگشایی پی‌درپی فضا در درونمان گشوده شود، می‌توانیم از بچه ده‌ساله‌مان معذرت بخواهیم، یا اگر از کسی رنجیده باشیم زنگ می‌زنیم، عذرخواهی می‌کنیم، همین‌طور اگر با پدر و مادر یا با برادر و خواهرمان قهر باشیم، در آشتی پیش‌قدم می‌شویم. همه این برکات از تکرار ابیات مولانا در زندگی ما جاری شده‌است، با تکرار ابیات فضای درونمان گشوده می‌شود و به خداوند زنده می‌شویم.

بخش اول - پایان قسمت پنجم

بخش دوم - شروع قسمت اول

چشم خوشش را ابدًا خواب نیست
مست کند چشم همه خلق را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

👉 چشم خداوند هیچ وقت نمی خوابد، پس چشم ما هم که از جنس او هستیم، نباید هیچ موقع بخوابد، یعنی دائماً باید برحسب عدم ببینیم، توانایی فضاگشایی و صنع داشته باشیم، در فکرهایمان گم نشویم، برحسب همانیدگی فکر نکنیم و طمع در مرکزمان نیاید. چشم خداوند نمی خوابد، چشم عارف هم نمی خوابد. خداوند دائماً و لحظه به لحظه می خواهد چشم ما را مست کند.

مولانا یا هر عارف این جهانی هم می خواهد چشم انسان های دیگر را مست کند. تعصب ندارد، نمی گوید این شخص هم مذهب من است، من چشمش را مست می کنم، آن یکی دین دیگری دارد، با او کاری ندارم و دشمنش هستم! خیر، همه را یکسان می بیند.

جمله بخرسپند و تبسم کند
چشم خوشش بر خَلَلِ چشمها

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

خرسپیدن: خوابیدن
خَلَل: ضعف، کاهش، تباهی در کار

👉 هر چه بیشتر همانیده می شویم، نقص و «خَلَل» ما بیشتر می شود. بیشتر انسان ها در ذهن می خوابند، اما خداوند لبخند می زند، یعنی خشمگین نمی شود. مثل پدر و مادری که به بچه ای که تازه دارد راه رفتن را یاد می گیرد نگاه می کنند و می بینند که به زمین می افتد، ولی آن ها می خندند، چون می دانند کودک به زمین هم بیفتد، آسیبی نمی بیند.

ما خطا می‌کنیم، وقتی می‌افتیم، به خودمان لطمه می‌زنیم، ولی این لطمه‌ها به اصلمان نمی‌خورد، به بدنمان می‌خورد، مثلاً ممکن است مقداری از اموالمان را از دست بدهیم یا بدنمان را خراب کنیم، ولی بدنمان هم خودمان نیستیم، این بدن در این دنیا درست شده و حادث است. چشم عارف به کشت اول و اصل ما است، به کشت‌های ثانویه نیست.

این دید غلطی است که فکر کنیم خداوند از من عصبانی است، وقتی عصبانی است دیگر نمی‌توانم کاری انجام دهم، قهرش گرفته و از بس که گناه کردم، می‌خواهد مرا از بین ببرد. خیر، وقتی شما گناه می‌کردید، خداوند مانند آن پدر و مادر که راه رفتن و افتادن کودکش را نگاه می‌کرده، لبخند می‌زده، می‌گفته بالاخره یک روزی این آدم متوجه می‌شود.

وقتی شما نقص دیدتان را از طریق همانیدگی پیدا کردید، خیلی ساده بگیرید، خودتان را ببخشید. وقتی لحظه‌به‌لحظه خداوند شما را می‌بخشد، چرا شما خود را نمی‌بخشید؟ تمام هم‌وغم زندگی یا خداوند این است که شما را مست کند. «رحمت اندر رحمت» است، هیچ لحظه‌ای نیست که او نخواهد رحمت، زیبایی و کمکش را به ما نرساند، خداوند حتی وقتی نقص دید ما را می‌بیند، می‌بیند که ما بد می‌بینیم، بد فکر می‌کنیم و بد عمل می‌کنیم، با این حال لحظه‌به‌لحظه آرزو می‌کند که تک‌تک ما از خواب ذهن بیدار شویم.

نذر کند یار که امشب تو را

خواب نباشد، ز طمع برتر آ

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

خداوند لحظه‌به‌لحظه نذر می‌کند که ما همانیدگی‌ها، دردها و من‌ذهنی‌مان را به او بفروشیم، تحویل دهیم تا او خود را، عقلش را به ما بدهد و ما انسان‌ها که با من‌ذهنی گیج شده‌ایم، بفهمیم که این عقل من‌ذهنی، عقل نیست و آن را رها کنیم، تا خداوند عقلش را به ما بدهد و با عقل و ذهن او فکر کنیم، با شادی او زندگی کنیم، غذای او را بخوریم و از آسمان او، راه برای ما باز شود.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حُقَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو ای خوش‌سرشت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

👉 مولانا از زبان زندگی به ما می‌گوید، تو از سرشت من هستی، بدان که نباید در ذهن بخوابی، اگر به طمع و حرص مشغول شوی، ظاهراً ممکن است خوش‌آیند باشی، ولی تو را به جهنم می‌برد. من تو را بی‌مراد می‌کنم، چون می‌خواهم بفهمی که اگر با سبب‌سازی ذهن پیش بروی، به جایی نخواهی رسید، تو را بی‌مراد می‌کنم که فضا را باز کنی و از این انقباض بیرون بیایی. بی‌مرادی باید راهنمای تو به سوی بهشت باشد، بیدار شو.

قبض دیدی چاره آن قبض کن
زانکه سرها جمله می‌روید ز بُن

بسط دیدی، بسط خود را آب ده
چون برآید میوه، با اصحاب ده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲-۳۶۳

👉 اگر «قبض دیدی» یعنی نور زندگی قطع شده‌است. خشم، رنجش، ترس، درد و حسادت، قبض است. بدانید که نور نمی‌آید، خانه و تنتان تاریک شده‌است، پس اگر قبض دیدید چاره کنید. چاره‌اش فضاگشایی است، اگر من‌ذهنی را به‌عنوان ریشه و بُن ننگه دارید، چیزهای بدی از آن خواهد رویید. اگر خشم و انتقام‌جویی را ننگه دارید، چیز بدی از آن به بار می‌آید و شما آن را به مردم هم می‌دهید. این کار را نکنید، اما اگر فضا را باز کردید و در اثر این انبساط و مرکز عدم، میوه و برکت زندگی آمد، آن را به مردم هم بدهید.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان
هر صباحی صَیْفِ نو آید دوان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

صَیْف: مهمان

👉 زندگی به این دلیل ما را بی‌مراد می‌کند تا متوجه چسبیدن و همانیده شدن با یک چیز گذرا شویم. لحظه‌به‌لحظه پیغام او به ما می‌رسد. تن ما مثل یک مسافرخانه است، هر لحظه پیغامی از زندگی به صورت مهمان به ما می‌رسد. هر چیز و هر وضعیتی که در این لحظه ذهن نشان می‌دهد یک پیغامی دارد، ما باید فضا را باز کنیم تا از آن آگاه شویم.

بخش دوم- پایان قسمت اول

بخش دوم- شروع قسمت دوم

تا به دیوار بلا ناید سَرَش
نشود پندِ دل آن گوشِ گَرَش

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳

چون بجهند از حُجْبِ خوابِ خویش
باز بمالند سِبَالِ جَفَا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

سِبَال: سبیل. سِبَال مالیدن: پرداختن به کاری

بعضی وقت‌ها بی‌مرادی‌های بزرگی اتفاق می‌افتد، درد بزرگی می‌آید ما را بیدار می‌کند. معمولاً من‌های ذهنی را دردها، مسائل و چالش‌های بزرگ بیدار می‌کند، مثلاً زندگی مشترک دو نفر به طلاق و جدایی می‌رسد، رابطه خراب می‌شود، به دعا می‌کشد، انسان شب و روز ناراحت می‌شود، یا این‌که یک قسمتی از بدنش بیمار می‌شود، این چالش‌ها ما را ضعیف می‌کنند. در حالتِ ضعف، ما از خواب می‌پریم و به خداوند پناه می‌آوریم، می‌گوییم دیگر ما این کارها را نمی‌کنیم، ولی همین‌که حالمان خوب شد، دوباره وعده «آلست» را انکار می‌کنیم.

اکنون همه ما باید از خودمان بپرسیم، آیا یک حادثه یا یک رویداد ما را از خواب همانیدگی‌ها بیدار کرده‌است؟ به نظر می‌آید مدتی است که ما بیدار هستیم، آیا باز هم می‌خواهیم سبیل جفا را پیچ بدهیم و با یک همانیدگی، بلند شویم، پُز بدهیم و بگوییم من از شما برتر هستم؟

آه چه فراموش‌گرند این گروه
دانش‌شان هیچ ندارد بقا

زود فراموش شود سوزِ شمع
بر دلِ پروانه ز جهل و عَمّا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

فراموش‌گر: فراموش‌کار
عَمّا: عَمّی، کوری

انسان‌ها چقدر زود فراموش می‌کنند و دانش ذهنی‌شان که در اثر تنبیه به‌وجود آمده، اصلاً بقا ندارد. ما یاد نمی‌گیریم که همانیدگی با تَنمان، با فرزندمان، با قدرت و بلند شدنِ هر لحظه به‌صورت من‌ذهنی و خودنمایی این بلاها را برسرمان آورده، باید یاد بگیریم و دیگر همانیده نشویم، برحسب همانیدگی بلند نشویم، فضا را باز کنیم و هر لحظه صفر شویم، متواضع شویم، هر لحظه به خودمان

القا کنیم که در این لحظه فرمانروا کیست؟! فضا را باز کنیم، دست به صنع بزنیم، اما متأسفانه این مطلب یادمان می‌رود!

هر وقت دردی آمد، شما جلوی آینه بایستید بگویید من سزاوار درد نیستم، من دردپرست نیستم، نمی‌خواهم درد بکشم، خداوند رحمت اندر رحمت است، مهربانی اندر مهربانی است، شادی اندر شادی است، اگر من از جنس خدا هستم، پس من از جنس درد نیستم. این دردها عارضی است، درد کشیدن به من تحمیل شده، غذای بدی است، من نمی‌خواهم این غذا را بخورم. شما اصلاً با دیگران کاری نداشته باشید، خودتان باید تصمیم بگیرید چه می‌خواهید، تقلید نکنید نگویید چون که دیگران درد می‌کشند، پس ما هم باید درد بکشیم!

این چه ناشکری و چه بی‌باکی است؟
تو نمی‌دانی که نقاشش کی است؟

یا همی دانی و نازی می‌کنی؟
قاصدا قَلْعِ طِرَازِی می‌کنی؟

ای بسا نازا که گردد آن گناه
افگند مر بنده را از چشم شاه

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۱-۵۴۳

قاصدا: از روی قصد، عمداً
قَلْع: مصدر عربی به معنی کندن
طِرَاز: زینت و نقش و نگار جامه، جامه فاخر

اگر در این لحظه شما می‌گویید من می‌خواهم مُدَمَّغ باشم، ناموس و پندار کمال داشته باشم، دردها را بیاورم بالا، می‌خواهم دیده شوم، فضا را باز نمی‌کنم از عقل خداوند استفاده کنم، می‌گویید

از عقل کل استفاده نمی‌کنم که تمام کائنات را اداره می‌کند، می‌خواهم از عقل محدود خودم استفاده کنم، آیا این ناشکری نیست؟! تخریب می‌کنی، می‌گویی اصلاً برای من مهم نیست، می‌خواهم این کار اشتباه را انجام دهم، این بی‌باکی است، نمی‌ترسم، گوش نمی‌دهم، می‌خواهم تخریب کنم، برحسب همانیدگی‌ها عمل کنم، درد حمل می‌کنم، با بدنم همانیده شده‌ام، بدنم را خراب کرده‌ام و عین خیالم نیست!

بعضی‌ها به بدنشان چیزهای مضر وارد می‌کنند که بدن را خراب می‌کند، حالا یک عده‌ای علاوه بر مواد مضر یا مصرف غذای بد، فکرهای بد هم می‌کنند که برحسب همانیدگی‌ها است، مثلاً حسادت هم می‌کنند، خشمگین هم می‌شوند، ترس هم دارند، انواع و اقسام هیجانات مخرب من‌ذهنی را هم دارند، کبر و غرور هم دارند، به‌عنوان من‌ذهنی بلند می‌شوند، به دیگران فخر می‌فروشند، من این را دارم تو نداری! دلت بسوزد و به دنبال ارضای این خوشی‌ها هم هستند، آیا این‌ها ناشکری و بی‌باکی نیست؟!

این سلامتی یک طراز است. طراز یعنی نقش جامه، زینت و بهترین زینت ما زنده شدن به خدایت ماست، حضور ماست، آیا می‌خواهی آن را بگنی؟ قاصداً می‌خواهی بگنی یا نمی‌دانی؟ اگر نمی‌دانی، بدان!

یک عارف مثل مولانا باید چقدر به شما بگوید که این ابیات را بخوانید و شما نخوانید؟! این ناشکری و بی‌باکی تمام است که دانش مولانا را این‌همه ما پخش کردیم، یک عده‌ای اصلاً توجه نکنند. این آموزش‌ها می‌توانند آدم را زنده کنند. هر کسی می‌تواند به وسیله این ابیات به مُدَمَّغ بودن و خرابکاری خودش پی‌برد که رابطه خودش را با بچه‌اش، همسرش، دوستش، خواهر و برادرش، به‌طور کلی با مردم خراب نکند، رابطه خودش را با بدنش، با فکرش خراب نکند.

بخش دوم_ پایان قسمت دوم

بخش دوم_ شروع قسمت سوم

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

ایمن‌آبادست آن راه نیاز
ترک نازش گیر و، با آن ره بساز

ای بسا نازآوری زد پَر و بال
آخِرُالامر، آن بر آن کس شد و بال

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴-۵۴۶

خایش: از مصدر خاییدن، یعنی جویدن

👉 ناز کردن یعنی برای من مهم نیست، من می‌توانم خردِ زندگی را، عقل کُل را که همه کائنات را اداره می‌کند کنار بگذارم، با این عقل محدود خودم به صورت پندار کمال و من‌ذهنی زندگی‌ام را اداره کنم، دیگران را هم اداره کنم و به خردِ زندگی و به صنّعِ زندگی احتیاجی ندارم! این ناز کردن است. مولانا می‌گوید این ناز کردن خیلی به مذاقِ من‌ذهنی سازگار است، خوش‌تر از شکر است، اما تو این شکر را نخور که خطرات زیادی دارد. شما در این لحظه فضا را باز می‌کنید، می‌گویید من به صنّعِ زندگی و راه‌هایی که از طرف زندگی می‌آید احتیاج دارم، این زندگی شما را با حس امنیت آبادان می‌کند، پس ناز کردن را تمام کنید، ترک کنید و با راه خردِ زندگی، حتی اگر با درد باشد بسازید. این‌که شما بگویید «نمی‌دانم» ممکن است این درد داشته باشد، قبول کنید عقل من‌ذهنی به درد نمی‌خورد. شما نباید خوش‌آدا باشید، نباید آداهای من‌ذهنی را در بیاورید و نگویید من این چیز را می‌خواهم، اگر آن را به من ندهند می‌رنجم، من یک تافته جدابافته هستم، همه مردم باید همه چیز به من بدهند، من هیچ چیز به مردم نمی‌دهم، مردم باید نوکر من باشند، از این آداهای بیرون بیاید.

شما نباید خدا را امتحان کنید که عقلِ خداوند باید با سبب‌سازی من جور در بیاید! از این پندارها بیرون بیاید. با راه فضاگشایی، درد هشیارانه و نازِ زندگی را کشیدن و مطابق قضا و کُن‌فکان عمل کردن و دور انداختن سبب‌سازیِ ذهنی عمل کنید. چه بسا کسانی که ناز آوردند، یعنی حس بی‌نیازی کردند، با

من ذهنی پر و بال زدند، فکر کردند عمل کردند، سرانجام آن‌ها چه شد؟ به بدبختی رسیدند. همین‌ها را به خاک سپاه نشاند.

خوشیِ نازِ ار دمی بفرآزَدَت
بیم و ترسِ مُضَمَرَش بگدازَدَت

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۷-۵۴۸

مُضَمَر: پوشیده و پنهان شده
صدر: سینه، قلب

آن لذتی که از حس بی‌نیازی نسبت به خداوند و بلند شدن من ذهنی، این‌که من می‌دانم و رفتن به سبب‌سازی به شما دست می‌دهد، آن خوشی، یک لحظه شما را بلند می‌کند، حس منیت می‌کند، اما وقتی یک چیزی آمده به مرکزت و برحسب آن بلند می‌شوی، آن ترس پوشیده دارد، درواقع هر چیزی که به مرکز ما بیاید، ترس ایجاد می‌کند و این از ما پنهان است. شما بعضی وقت‌ها می‌بینید که نگران هستید، اضطراب دارید، خوابتان نمی‌برد، بلند می‌شوید راه می‌روید، نگران هستید، مضطرب هستید، ولی علتش را نمی‌دانید، پس بدانید در مرکزتان یک چیزی هست که مُضَمَر و پنهان است. خوشی و لذت ناز کردن، حس بی‌نیازی از خداوند و از عارفانی مثل مولانا، اگرچه در این حالت شما به صورت «من» بلند می‌شوی، می‌گویی من می‌دانم، من بلد هستم، ولی درونت این ترس پنهان وجود دارد و این دوری از خداوند و بزرگان تو را می‌گذارد، در صورتی‌که نیاز به خداوند، این‌که در این لحظه صفر شوید، فضا را باز کنید، شما را نسبت به من ذهنی لاغر می‌کند و مرکز و درون شما را مثل شب چهارده نورانی می‌کند.

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

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفس زنده سوی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹-۵۵۰

رشد: به راه راست رفتن
می‌تند: از مصدر تنیدن. در این جا یعنی می‌گراید.

👉 از آموزش‌های مولانا متوجه شدیم که خداوند لحظه‌به‌لحظه قرار می‌گذارد که ما به خواب ذهن فرو نرویم، از طمع بالاتر بیاییم و چیزها را در مرکزمان قرار ندهیم، به‌عنوان من‌ذهنی بلند نشویم.

خداوند از مُرده من‌ذهنی، زندگی، خودش را، یا زنده بودن خودش را، به‌صورت ما بیرون می‌کشد، بنابراین هر کسی که لحظه‌به‌لحظه نسبت به من‌ذهنی کوچک و لاغر می‌شود، او هدایت پیدا می‌کند، اگر شما هم نسبت به من‌ذهنی لحظه‌به‌لحظه کوچک شوید می‌توانید یک‌دفعه به من‌ذهنی بمیرید و آزاد شوید. او از زنده مرده را بیرون می‌کند، او خودش چیست؟ خودش بی‌نهایت زندگی است، مُردگی من‌ذهنی را بیرون می‌کند. خداوند زندگی جاوید است، این من‌ذهنی ما مُردگی است که الآن چسبیده به او، می‌گوید دائماً می‌خواهد این را از خودش جدا کند، پس این من‌ذهنی برنامه‌ریزی شده خودش خودش را بگذرد. خداوند من‌ذهنی ما را طوری برنامه‌ریزی کرده، یک برنامه‌ای به آن داده که دائماً خودکشی کند تا از بین برود و ما به ابدیت و بی‌نهایتش زنده شویم.

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ
زنده‌یی زین مُرده بیرون آورد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱

مُخْرِجُ الْحَيِّ: بیرون‌آورنده زنده

✍ مولانا می گوید خداوند می خواهد از مردگی من ذهنی زندگی را بیرون بکشد، و همچنین می خواهد از زندگی زنده خودش که ما باشیم، مردگی من ذهنی را بیرون کند. من ذهنی دائماً حول مرگ می تند و ما باید لحظه به لحظه آگاهانه نسبت به من ذهنی بمیریم، کوچک تر شویم، تا خداوند یا زندگی ما را از این مردگی من ذهنی بیرون بکشد. اکنون دیگر فهمیدیم که ما نمی توانیم زندگی را با سبب سازی ذهنی از مردگی بیرون بکشیم، برای این که سبب سازی سبب مردگی می شود.

هر کس این سه تا بیت (۵۴۹-۵۵۱ از دفتر پنجم) را واقعاً بفهمد و روی آن ها مراقبه و کار کند، شاید در عرض یک ماه بتواند خیلی چیزها را بفهمد.

این آیه هم باید خیلی مهم باشد که براساس آن این سه تا بیت گفته شده است.

«إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَ مُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ذَلِكُمُ اللَّهُ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ.»

«خداست که دانه و هسته را می شکافد، و زنده را از مرده بیرون می آورد و مرده را از زنده بیرون می آورد. این است خدای یکتا، پس چگونه از حق منحرفتان می کنند؟»

قرآن کریم، سوره انعام (۶)، آیه ۹۵

✍ ای بسا بی نیازی به خداوند، ناشکری و بی باکی در انسان گناه حساب شود. گناه یعنی یک چیزی از بیرون به صورت باور، درد و همانندگی به مرکزمان آمده است.

در ابتدا مثلاً تا ده، دوازده سالگی ما خیلی نمی توانیم گناه کنیم. بهتر است که در همین سن یعنی حدود ده، دوازده سالگی من ذهنی به وسیله پدر و مادر عاشق از جا کنده شود، شخم زده شود که اکنون با پخش آموزش های مولانا زده می شود، ولی بعد از این سن، دیگر ناز کردن و حس بی نیازی از خداوند گناه حساب می شود، به طوری که چنین گناهی انسان را از چشم خداوند می اندازد، اگر او رحمت اندر رحمت است، شما همه رحمت ها را زیر پا له می کنید و به سوی پندار کمال، ناموس، درد زیاد و به سوی هیروت می روید. خودت خودت را از چشم شاه می اندازی، می گوید من به این انسان رحمت اندر رحمت

می‌فرستم، پیغام بعد از پیغام مثل مسافرخانه مهمان می‌فرستم، حتی این فرد را ناکام کردم، اما او عین خیالش نیست، پس او از چشم شاه یعنی خداوند و از چشم شاه زمینی یعنی مولانا هم می‌افتد. عارفی چون مولانا چقدر باید به شما بگوید که این‌ها را بخوانید! این ناشکری و بی‌باکی تمام است که این همه دانش مولانا را ما پخش کرده‌ایم، اما یک عده‌ای اصلاً توجه نمی‌کنند، این آموزش‌ها می‌توانند انسان را زنده کنند.

بخش سوم - شروع قسمت اول

بَرْمَکَن آن پَر که نَپْذِیرد رُفُو
رَوِی مَخْرَاش از عِزای خُوبِرو

آن‌چنان رویی که چون شمسِ ضُحاست
آن‌چنان رُخ را خراشیدن خطاست

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۳-۵۵۴

🔥 هر دفعه که ما با یک چیزی همانیده می‌شویم، درواقع یک پَر از حضورمان را می‌کنیم، مقداری از هشیاری حضور را در یک همانیدگی سرمایه‌گذاری می‌کنیم و این کار را دائماً تکرار می‌کنیم. زندگی می‌گوید این مردم فراموش‌کار هستند، از خواب ذهن می‌پرند، ولی دوباره به خواب می‌روند، «رُذُّوا لَعَادُّوا» می‌کنند. شما تصمیم بگیرید دیگر به خواب ذهن نروید و نخوابید، چون هر دفعه که یک قسمتی از معنویت خودتان را، هشیاری‌تان را در یک چیزی، در یک دردی سرمایه‌گذاری می‌کنید، درحقیقت روی حضورتان را با ناخن می‌تراشید و هر من‌ذهنی، هر تصویری که به مرکزتان می‌آید، شما را به عزا می‌نشانند.

🔥 ما به‌عنوان خداییت، امتداد خدا، شبیه او هستیم، پس آوردن چیزها به مرکز و دچار غم و غصه شدن و عرصه را بر حضور و هشیاری خدایی تنگ کردن، یعنی همین وضعیتی که اکنون ما در ذهن داریم، اصلاً درست نیست.

👉 انسان‌ها در من‌ذهنی بی‌باک، ناشکر و مشغول همانیدگی‌ها و دردهای حاصل از آن‌ها هستند، اما لحظه‌به‌لحظه خداوند انتظار دارد که بیدار شوند، ولی انسان‌ها دست به طمع زده و بیدار نمی‌شوند، رخ زندگی را نمی‌بینند، فقط من‌ذهنی را می‌بینند.

مولانا از زبان زندگی به همه انسان‌ها می‌گوید این عادت و این خوی ستیزه‌اندیش من‌ذهنی، زندگی خواستن از همانیدگی‌ها و شیره کشیدن از چیزهای این‌جهانی، خراب کردن و لطمه زدن به خود و بیدار نشدن را رها کنید.

👉 ما با ملامت کردن، قبول نکردن مسئولیت و بیدار نشدن، خودمان را مسئول اعمالمان نمی‌دانیم. بی‌باکی و ناشکری تا کی؟ این دیگر اوج ناشکری و بی‌باکی است که خوی ستیزه‌اندیش، مرگ‌اندیش و خراب‌اندیش من‌ذهنی را نگه داریم و به نیروی سازندگی خداوند، به عقل کل زنده نشویم. از خودتان بپرسید این چه ناشکری و بی‌باکی است؟ درحالی‌که ترسیم‌کننده و خلق‌کننده هر لحظه ما، زندگی است، ما خودمان را از آن محروم کرده‌ایم و هرلحظه با عقل من‌ذهنی که احمق است، زندگی می‌کنیم.

👉 خداوند یک ترازو گذاشته، تا در این لحظه عدل اجرا شود. شما باید ببینید که هشیاری جسمی‌تان زیاد است یا هشیاری حضورتان؟ وقتی شما هشیاری جسمی را زیاد می‌کنید، عقل من‌ذهنی این بی‌عقلی را زیاد می‌کنید، از عقل زندگی محروم می‌شوید، اما همین‌که فضا را باز می‌کنید، هشیاری حضور بیشتر از هشیاری جسمی می‌شود، خداوند که رحمت اندر رحمت است، تا زمانی که رحمتش را با فضای گشوده‌شده می‌پذیرید، عقل او را به کار می‌گیرید، آن را به شما می‌دهد.

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروش
که نگفت عذر روزی که: برو شکر ندارم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰

👉 زندگی هر لحظه به من شکر می‌دهد و هر موقع شیرینی، زندگی، عشق و عقل خواستم به من داده، هیچ‌وقت نگفته این لحظه برو من شکر ندارم. زندگی دائماً با تبسم با ما برخورد می‌کند. او قرار می‌گذارد ما از خواب ذهن بیدار شویم، وقتی بیدار نمی‌شویم، می‌خندد و می‌گوید بالاخره زمان بیداری تو هم فرامی‌رسد.

👉 برای من ذهنی ما کنترل را از روی مردم برداشتن، پارک ذهنی را به هم ریختن ترسناک است، برای این‌که تاکنون به منیت، سبب‌سازی و کنترل خودمان توکل کردیم، خیلی سخت است که به خداوند توکل کنیم، پس باید فضا را باز کنیم و صبر کنیم. ما می‌دانیم که من ذهنی داریم، خوی لجبازی داریم. من ذهنی لج می‌کند، به این راحتی نمی‌رود. این عادت‌های ما به‌سادگی نمی‌روند، این دید ما به‌سادگی عوض نمی‌شود، باید صبر کنیم.

👉 شما باید بیت‌های مولانا را بخوانید، اگر برعکس سبب‌سازی، عقیده و باورهای شما می‌گوید، شما قبول کنید و بگویید «نمی‌دانم».

من ذهنی‌تان می‌خواهد بگوید «می‌دانم». هر کسی به شما ایراد می‌گیرد، انتقاد می‌کند، قبل از این‌که بپَرید و واکنش نشان دهید، فضا را باز کنید، بروید تأمل کنید، شاید آن ایراد در شما هست. این‌که نفس ما می‌گوید الآن باید واکنش نشان دهم جوابش را بدهم، من را کوچک کردند به ناموس برخورد، باید آگاه باشیم که هر چیزی به ناموس ما برمی‌خورد، عیب ما همان‌جاست. هر کسی چیزی گفت به ناموس شما برخورد، بروید خدا را شکر کنید، تشکر کنید، دارد یک چیزی را به شما نشان می‌دهد، پس «ناموس» دارید که چیزی به شما بر می‌خورد. به خداییت که چیزی بر نمی‌خورد، شما به خدا ناسزا بگویید همه‌اش به خودتان برمی‌گردد، یعنی درواقع شما دارید خودتان را توصیف می‌کنید.

👉 هرچه که من ذهنی شما می‌گوید این بد است، اصلاً به آن گوش ندهید. اگر من ذهنی شما هر چیزی را گفت «بد»، بدانید که آن خوب است. تحملش سخت است، این شما هستید که باید تحمل کنید، فضا را باز کنید، این را حلم می‌گویند. حلم یعنی فضاگشایی، صبر. صبر مال زندگی است. شتاب مال شیطان است. حتماً شنیده‌اید که عجله کار شیطان است!

بخش سوم - شروع قسمت دوم

✍ اگر شما با ابیات مولانا قرین شوید و مرتب آن‌ها را بخوانید، بنویسید و تکرار کنید، تأمل کنید، بالاخره زیر بار بروید، مسئولیت قبول کنید و عمل کنید، به‌زودی، نه خیلی زیاد، نه چندین سال، شاید در عرض چند ماه، تغییرات عالی را در خودتان خواهید دید.

حتی اگر شما شصت‌ساله هستید، دانش‌آموز کلاس مولانا هستید. همین‌طور که بچه‌تان، نوه‌تان مدرسه می‌رود، شما هم کتابتان را برمی‌دارید، می‌خوانید یا روی کاغذ می‌نویسید، در اتاق راه می‌روید و این بیت‌ها را تکرار می‌کنید، بعد رویش تأمل می‌کنید، چشم‌هایتان را می‌بندید یا نمی‌بندید، می‌گویید این بیت در من چطوری کار می‌کند؟ دوباره آن را تکرار می‌کنید تا یادتان نرود.

خواندن ابیات بعد ذهنی و معنوی‌تان را به‌کار می‌اندازد، حال شما را خوب می‌کند، حال خوب در جسم شما اثر می‌کند، از آن طرف هم اگر کمی ورزش کنید، خواندن این شعرها به‌علاوه ورزش، شما را روبه‌راه می‌کند، اگر غذای درستی هم بخورید، خودتان را با آن چیزهایی که من‌ذهنی به شما یاد داده، مسموم نکنید، در عرض دو سه ماه، زندگی‌تان اصلاح می‌شود.

هرکه داد او حُسنِ خود را در مَزاد

صد قضایِ بد سویِ او رو نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵

✍ هر کسی که براساس یک همانندگی حُسن پیدا کرده، مثلاً می‌گوید پولم، هیکلم، زیبایی‌ام را ببینید، و آن را در معرض فروش بگذارد، صد قضا یا صد حادثه بد از طرف زندگی به‌سوی او می‌آید، پس ما نباید خودمان را بفروشیم.

شما پُر ندهید، مقایسه نکنید، به کسی ثابت نکنید که من برتر هستم، گول مردم را نخورید که خودشان را می‌فروشند، شما هم نگوئید من هم باید جلوی آن‌ها دربیایم و خودم را بفروشم. وقتی شما در درون به زندگی وصل هستید، کارهای مردم روی شما اثر ندارد.

👉 خداوند لحظه‌به‌لحظه قرار می‌گذارد که ما در این جهان که در جسم زندگی می‌کنیم به خواب همانیدگی‌ها در ذهن نرویم، برای این کار، ما باید از گذاشتن چیزها در مرکزمان و انتظار زندگی داشتن از آن‌ها پرهیز کنیم، بیدار شویم و ورای این برویم که ما غیر از این همانیدگی‌ها، کار مهم دیگری داریم و آن این است که باید به ابدیت و بی‌نهایت خداوند زنده شویم.

تو همه طمع بر آن نه، که درو نیست امیدت
که ز نومیدی اول تو بدین سوی رسیدی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۲۰

👉 خداوند، اکنون همه امیدم را به عدم و فضای گشوده‌شده می‌گذارم، برای این‌که تا اکنون که به این سن رسیده‌ام، هر چیزی که از زندگی خواسته‌ام، به من نداده و ناامید شده‌ام. چیزها من را ناامید کرده‌اند، تا این‌که به دانش مولانا رسیدم که می‌گوید فضا را باز کن، مرکزت را عدم کن. مولانا می‌گوید تو تاکنون از چیزهای این جهانی ناامید شده‌ای، اما از این به بعد باید هشیارانه ناامید شوی و بدانی که جهان و همانیدگی‌ها به تو زندگی نمی‌دهند، پس طمع و امیدت را از آن‌ها قطع کن.

👉 مردم در چالش‌های طمع هستند، یعنی چیزها را در مرکزشان گذاشته‌اند، کسی که گدا است، می‌خواهد، شاه هم که همه چیز دارد باز هم می‌خواهد، این خاصیت من‌ذهنی است، چون با خواستن زنده است. شاه یک جور چالش و مسئله دارد، گدا هم یک جور مسئله دارد، پس این‌طوری نیست که اگر شما دارایی زیاد داشته باشید از کشاکش طمع می‌رهید. بهترین کار این است که طمع نداشته باشید، چیزها را در مرکزتان نگذارید.

انسان فقط با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، زنده شدن به خدا، یکی شدن مجدد با خداوند که اسمش عشق است، از طمع چیزها و خواسته‌ها می‌رهد.

✍️ خواستن پشت‌سرهم من‌ذهنی، براساس وسواس و سبب‌سازی ذهن اصلاً به ما امان نمی‌دهد. این فکرهای ما که پشت‌سرهم و این‌قدر سریع رد می‌شوند، وسواس است، خوی لجاج‌اندیش من‌ذهنی است. ما باید این فکرها را مثل یک قطار متوقف کنیم، گذشته را از آینده جدا کنیم و در این لحظه ابدی مستقر شویم.

✍️ اگر ابیات را تکرار کنید، بالاخره در درون با عقل خودتان به این نتیجه می‌رسید که همانیدگی‌ها و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به شما زندگی نمی‌دهند و یک‌دفعه بندناف وابستگی به جهان را قیچی می‌کنید. دیگر از آن‌ها شیره نمی‌گیرید. دیگر نمی‌گویید حالا از فرزندم، پولم، همسرم که می‌توانم شیره بگیرم. من باید یک نفر را در زندگی پیدا کنم که از او عشق بگیرم، شیره زندگی را بکشم. البته شما نمی‌گویید، من‌ذهنی‌تان این‌ها را می‌گوید.

✍️ من‌ذهنی به هر چیزی که اسمش کار درست است مثل فضاگشایی و خردورزی، ایراد می‌گیرد تا عیب خودش را بپوشاند.

ما انرژی زنده زندگی این لحظه را صرف خواب ذهن می‌کنیم، درحالی‌که خداوند دائماً به ما می‌گوید بیدار شو، بیدار شو و از خواب ذهن بیرون بپر.

ما از خداوند، از غیب جان را می‌گیریم، صرف درست کردن و تعمیر من‌ذهنی می‌کنیم، به‌طور مثال اگر کسی به ما توهین کند، ما هم توهین می‌کنیم که من‌ذهنی تعمیر شود. اصلاً نمی‌فهمیم که این من‌ذهنی دارد ما را تخریب می‌کند، به نابودی محکوم کرده و می‌گشود. ای انسان، تو این را می‌دانی، پس چرا باز هم به این کار ادامه می‌دهی؟

خشم یاران فرع باشد، اصلشان عشقِ نُوست
از برای خشمِ فرعی اصل را رانی چرا؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

📌 اصل همه انسان‌ها اتحاد با خداوند است، یکی شدن با او و با عشق او است، یعنی یکی شدن با خدا و یکی ماندن، نرفتن به ذهن، نیاوردن چیزها از بیرون به مرکز، پس خشم یاران که از طمع و از گذاشتن چیزها در مرکز می‌آید، فرع است. خشم از مرضِ ذهنی به وجود آمده و به ما تحمیل شده، تمام هیجانات ذهنی به ما تحمیل شده، ما از جنس این‌ها نیستیم و باید بیدار شویم.

بخش سوم - پایان قسمت دوم

بخش چهارم - شروع قسمت اول

📌 اگر این لحظه متوجه شوید که چیزی نباید در مرکزتان باشد و باید مرکزتان عدم باشد، خداوند شما را جذب می‌کند. خداوند دائماً لحظه به لحظه در حال جذب ما است، در واقع در حال جذب جنس خودش در ما به سوی خودش است. همین جذب باعث می‌شود که نه تنها من ذهنی دائماً به خودش ضرر بزند، بلکه خودش خودش را از بین ببرد، و ما هم چون فکر می‌کنیم من ذهنی هستم، خودمان را با دست خودمان نابود می‌کنیم، بنابراین ما باید بیدار شویم به این که مرکز ما فقط باید خداوند شود، یعنی چیز ذهنی به مرکز ما نیاید، تا خداوند ما را جذب کند. اگر لحظه به لحظه مراقب باشیم که چیزی به مرکزمان نیاید و دید و عقل من ذهنی را پیشه خودمان نکنیم، زندگی هر لحظه که مرکزمان عدم می‌شود، ما را جذب می‌کند، پس ما به عنوان امتداد یا جنس او ناگهان از ذهن بیرون می‌پریم.

مرغِ جَدْبِه ناگهان پَرْد ز عَش
چون بیدیدی صبح، شمع آنکه بگُش

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰

عُش: آشیانه پرنندگان

✍️ با خواندن ابیات مولانا و کار روی خودتان، اگر به طور مثال دیدید دارید زندگی را به خودتان روا می‌دارید، می‌گویید من سزاوار شادی هستم، من انسان هستم، باید مهر بورزم، میل کمک به دیگران در شما به وجود می‌آید، حس حسادت در شما کم می‌شود، زندگی و یک هشیاری را در انسان‌ها می‌بینید، حس بلند شدن لحظه به لحظه به عنوان من در شما کم می‌شود، یعنی چشم‌ها از سطح نفوذ کرده، از تفاوت‌ها گذشته و هشیاری را می‌بینید، بدانید که لحظه پرواز شما دارد نزدیک می‌شود.

✍️ وقتی انسان نسبت به من ذهنی می‌میرد، دیگر دیدش دید مجازی من ذهنی نیست، یعنی در زمان گذشته و آینده مجازی نیست، در نتیجه به خداوند زنده می‌شود و یقینش فرامی‌رسد. یقین انسان معادل مردن به من ذهنی است.

یک عنایت به ز صد گون اجتهاد
جهد را خوف است از صد گون فساد

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۹

✍️ وقتی فضا را باز می‌کنید، عنایت زندگی می‌آید و این بهتر از صد گونه کوشش من ذهنی است. کوشش من ذهنی با ذهن و سبب‌سازی صورت می‌گیرد، که نتیجه آن فساد و خرابی است و هدف را فاسد می‌کند. شما ممکن است هدف عالی داشته باشید، مثلاً با ازدواج به عشق و آرامش برسید، این هدف عالی را ذهن تجسم می‌کند، ولی هر لحظه که با من ذهنی عمل می‌کنید، وسیله آن هدف نهایی را که آرامش است فاسد می‌کند. وقتی به آن می‌رسید می‌بینید آرامش نیست، جنگ است. شما باید وسیله را فضاگشایی قرار بدهید نه من ذهنی، وسیله اگر فضاگشایی باشد، زندگی از طریق شما فکر و عمل می‌کند.

✍️ پیغام‌های زندگی معمولاً از اتفاقات به ما می‌رسد؛ مثلاً در اتوبوس نشسته‌اید، یک نفر حرفی می‌زند، شما آن را درست گوش بدهید، می‌بینید این لحظه از زندگی برای شما پیغامی می‌آید. جایی

می‌روید، راجع به چیزی صحبت می‌کنند. یک‌دفعه ایراد خودتان را در میان صحبت آن‌ها متوجه می‌شوید، اگر شما گوش باشید، می‌شنوید. اگر پندار کمال داشته باشید، هیچ‌چیز یاد نمی‌گیرید.

چشمِ خوشش را ابدًا خواب نیست
مست کند چشمِ همه خلق را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

این لحظه لحظه یادگیری است، لحظه بیداری از خواب ذهن است. خداوند دنبال این است که چیزی را به شما بفهماند، شما این فرصت را نباید با ستیزه از دست بدهید. من ذهنی ستیزه‌گر است، یعنی اگر ببیند چیزی طبق میل و خواسته‌اش نیست، با آن مخالفت و ستیزه می‌کند.

هر کسی که فضا را باز کند، به عقل کل وصل می‌شود، چشمش نمی‌لغزد، یعنی چیزی از بیرون به مرکزش نمی‌آید که به جای خداوند آن را ببیند. انسان غیر از خدا را نگاه نمی‌کند، چون غیر از خدا همه‌اش همانیدگی است، شما خدا را می‌بینید و جلو می‌روید. عقل کل که همه‌چیز را اداره می‌کند، می‌تواند عقل شما هم باشد. شما وقتی می‌بینید یک چیزی شما را شدیداً جذب می‌کند و نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید، مثل خوردن، خرید کردن، دیدن شخص خاصی، یا هرچیز دیگری، بدانید که آن چیز یا آن شخص در مرکز شماست، شما به آن سو نظر کرده‌اید، پس عقل جزوی هستید. عقل کل هیچ‌وقت منحرف نمی‌شود.

عقلِ کل را گفت: ما زاعِ البصر
عقلِ جزویی می‌کند هر سو نظر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹

بخش چهارم - پایان قسمت اول

بخش چهارم - شروع قسمت دوم

📌 زندگی لحظه به لحظه در کار جدیدی است، اما من ذهنی دائماً شیوه‌های پوسیده را تکرار می‌کند. عجیب است که ما شیوه‌های پوسیده را تکرار می‌کنیم و انتظار داریم زندگی‌مان درست شود! مگر نه این است که همان فکرهای پوسیده، این دردها را به وجود آورده، آیا می‌خواهید با همان فکرها این دردها را از بین ببرید؟

شما باید فقط فضا را باز کنید و «قضا و کُنْ فکان» را ببینید، این که خداوند با قضا، یعنی قضاوت خود و می‌گوید پشو و می‌شود، چگونه می‌خواهد شما را متحول کند، فقط همین.

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد
شیرین‌تر و نادرتر، زان شیوه پیشینش

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷

📌 رنجش، خشم، قهر، حسادت، ترس، اضطراب، نگرانی، احساس گناه، احساس حقارت، احساس خبط، تنگ‌نظری، حس محدودیت، عدم رواداشت، این‌ها همه درد هستند. هر کسی این دردها را دارد از جنس خداوند نیست، آلت را انکار می‌کند، در ابزارهای من‌ذهنی گیر کرده‌است. ما من‌ذهنی نیستیم، زمان ما زمان مجازی نیست، نباید با تغییر چیزها تغییر کنیم، نباید احوال ما به تغییر چیزها بستگی داشته باشد! مگر شما می‌توانید تغییر چیزهای آفل و از بین رونده را کنترل کنید؟ مگر ما می‌توانیم آدم‌ها را کنترل کنیم؟ چرا احوالتان را به طرز رفتار، حرف زدن و فکر دیگران وابسته کرده‌اید؟ چرا حواستان نیست که این لحظه خداوند چه چیز جدیدی را در من می‌خواهد بیافریند؟ من چه چیزی یاد می‌گیرم، چطور به او تبدیل می‌شوم؟

📌 تا زمانی که شما بند ناف دنیا را قیچی نکردید، یعنی هنوز به همانیدگی‌های خود چسبیده‌اید، بنده شیطان هستید. آیا شما می‌توانید بنده شیطان نشوید؟

هر وقت ما فضا را باز می‌کنیم، آن فضای گشوده‌شده می‌فهمد که «نمی‌داند»، و باید تابع قضا و قدر، «قضا و کُنْ فِکَان» شود و با سبب‌سازی ذهن کار نمی‌کند.
عشق، حضور و فضاگشایی ما از جنس خداوند است، انقباض و خشم ما از جنس شیطان است.

✍️ ما نه این جسم، نه فکر، نه هیجانات، نه جان ذهنی، نه پنج حس‌مان و نه ترکیب این‌ها که من‌ذهنی است، هستیم؛ هیچ‌کدام از این‌ها نیستیم. از ورای این‌ها در فضای گشوده‌شده به خداوند زنده هستیم. ما به جهان، به این سوها که ذهن نشان می‌دهد، متکی نیستیم. چطور به این‌ها متکی می‌شویم؟ وقتی این‌ها از روی عادت به مرکزمان می‌آیند. نباید از مردم تقلید کنیم، باید به مولانا گوش بدهیم.

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰

✍️ تمام کارهایی که تن ما انجام می‌دهد، به وسیله خداوند انجام می‌شود؛ مثلاً آن هوش ایزدی درون ما که به صورت عدم و سکوت در ما هست، می‌شنود و درک می‌کند. ما از جنس سکوت هستیم، از جنس عدم هستیم. شما حرف‌ها و جملات را می‌شنوید، فاصله بین جملات و کلمات را سکوت درون شما می‌شنود. سکوت درون شما از جنس زندگی است. شما به وسیله زندگی می‌شنوید، نه به وسیله استخوان و باد، این‌ها وسیله است. درست است که چشم ما می‌بیند، ولی بیننده اصلی او است، به وسیله او می‌بینید.

استخوان و باد روپوش است و بس
در دو عالم غیر یزدان نیست گس

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۲۳

✍ چقدر ما باید به خودمان ظلم کنیم؟ چقدر با فکرهای من‌ذهنی باید تن خودمان را از بین ببریم؟ فکرهای خودمان را بی‌اثر کنیم؟ جان ما دائماً در ذهن پژمرده می‌شود، برای این‌که چیزهای توهمی را که ما تجسم می‌کنیم با سبب‌سازی به‌دست نمی‌آیند، حرف ما به اجرا در نمی‌آید.

وقتی من‌ذهنی داریم، خیلی چیزها به پندار کمال و ناموس ما برمی‌خورد. ما چقدر باید با پندار کمال فکر و عمل کنیم، زندگی‌مان را خراب کنیم، ولی نفهمیم که پندار کمال است که دارد خراب می‌کند.

بخش چهارم - پایان قسمت دوم