

برنامه

۹۸۸

آقای
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۸ / ۹ / ۱۴۰۲

www.parvizshahbazi.com

بخش اول - شروع قسمت اول

رَویم و خانه بگیریم پهلوی دریا
که دادِ اوست جواهر، که خویِ اوست سخا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲

📌 مولانا می‌گوید، باید برویم پهلوی خداوند خانه بگیریم،

«رَویم» یعنی همه‌مان باید این راه را برویم و این را هم می‌دانیم که هر کسی باید خودش تنهایی این راه را برود و مسئولیت آن به عهده خودش است. نباید بگوید دیگران بیایند، تا من هم بروم.

بنابراین ما باید بررسی کنیم که این لحظه کجا هستیم و کجا زندگی می‌کنیم، از این جا باید به کجا برویم؟

«رَویم و خانه بگیریم پهلوی دریا»

یعنی همه‌مان باید برویم پهلوی دریا خانه بگیریم. دریا نماد بی‌نهایت خداوند است، همچنین مولانا تمثیل دریا به خداوند را بسیار در اشعارش آورده‌است، برای این‌که دریا بسیار وسیع است و جواهرات بی‌مانندی در آن وجود دارد. جواهر هم، نماد شادی بی‌سبب، حس امنیت، خلاقیت، هدایت، قدرت و آن خاصیت‌هایی است که ما در زندگی لازم داریم. عدل و داد و خوی خداوند یا دریا دائماً بخشش و رواداشت است، اگر ما این بخشش را نمی‌گیریم، یعنی نمی‌خواهیم از خداوند جواهری دریافت کنیم.

📌 مولانا از ما سؤال می‌کند که کجا زندگی می‌کنی؟ این جایی که زندگی می‌کنی خاصیتش چیست؟

جایی که ما زندگی می‌کنیم ذهن همانیده است، ذهن همانیده نتیجه کارش ایجاد درد و کارافزایی است. حس مسئولیت ندارد، پندار کمال دارد و می‌گوید می‌دانم، ذهن همانیده یا من‌ذهنی زندگی را از خداوند می‌گیرد تبدیل به مسئله، مانع، دشمن و درد می‌کند.

✍ آیا ما باید از ذهن همانیده کوچ کنیم؟

بله، چون مولانا می‌گوید موقع رفتن است، همه‌مان باید از ذهن کوچ کنیم و برویم، اما یک عده‌ای دوست دارند در ذهن همانیده با من‌ذهنی زندگی کنند، در نتیجه درد، کارافزایی و مسئله ایجاد کرده و در بین مردم پخش کنند.

✍ خداوند سفرهٔ عدم را برای ما گسترده و به ما قدرت فضاگشایی داده‌است، به ما حکم کرده که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون قضا و کن‌فکان برای ما پیش می‌آورد، فضاگشا باشیم و از طریق انبساط سخن بگوییم.

حکم حق گُسترد بهر ما بساط
که بگوئید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بِساط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

✍ اگر این لحظه در درون انقباضی حس کردی، خشمگین شدی و رنجیدی، مطمئن باش که یک چیزی به مرکزت آمده، پس برای این حالت چاره‌ای بیندیش، یعنی فضاگشایی کن تا آن چیز از مرکزت خارج شود، برای این‌که هر همانیدگی و درد، از ریشهٔ بد من‌ذهنی می‌روید.

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

بُن: ریشه

✍️ اگر با فضاگشایی، منبسط شدی، به این کار ادامه بده و دائم در حال انبساط باش، چون ثمره و نتیجه خوبی برایت خواهد داشت، این حاصل و میوه فضاگشایی را به دیگران هم ببخش تا آنها نیز به زندگی زنده شوند و مرکز عدم را تجربه کنند.

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

✍️ شما باید خودتان را متقاعد کنید که از ده ذهن که کوچک و محدود است، به فضای گشوده شده، به شهر یکتایی، سفر کنید، مرتب ناظر ذهنتان باشید و بگویید ذهنم مانند یک ده کوچک است. باید فضا را بگشایم و از این فضای کوچک ذهن به فضای گسترده و فراخ یکتایی سفر کنم.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز
ذکر را خورشید این افسرده ساز

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

✍️ ذکر همان فضاگشایی، یا تکرار ابیات است که فکر تو را خلاق کرده و به جنبش و اهتزاز درمی آورد، پس تو ذکر یعنی تکرار ابیات را مانند خورشیدی بر من ذهنی افسرده بتابان و آن را به جنب و جوش و حرکت دربیاور.

✍️ در کنار دریا زندگی کردن، یعنی متعهد شدن به مرکز عدم، فضاگشایی پی در پی و مقاومت را کم کردن.

مولانا نمی گوید بروید در دریا زندگی کنید، می گوید بروید پهلوی دریا، یعنی با خشکی هم کار داریم، بنابراین ما پهلوی دریا خانه می گیریم، دریا را می بینیم در عین حال به خشکی هم نگاه می کنیم، یعنی

از طریق ذهنمان، این جهان را هم می‌بینیم، ولی چون پهلوئی دریا هستیم دیگر در ذهنمان منیت و «من» وجود ندارد.

👉 شما می‌توانید از خودتان سؤال کنید که آیا من هم به دیگران جواهر می‌بخشم؟ یعنی به مردم شادی و آرامش می‌دهم؟ مردم از دیدن من خوشحال می‌شوند؟ یا آن‌ها را خشمگین می‌کنم، می‌رنجانم و با مسئله‌سازی کارشان را زیاد کرده و آن‌ها را گرفتار می‌کنم؟

آیا خودم شادی بی‌سبب دارم، خاصیت‌های زیبای آرامش، خرد، خلاقیت، لطافت در من وجود دارد؟ آیا روا می‌دارم که دیگران شاد و خوشبخت زندگی کنند؟ چقدر سخاوتمند هستم؟ چون از جنس الست هستم باید رواداشتم بی‌نهایت باشد، هیچ حسادت و تنگ‌نظری، هیچ خرابکاری نباید در من باشد، آیا این‌گونه هستم؟

👉 خداوند خوی بخشندگی دارد، بخشش او هیچ حد و حسابی ندارد، اما بخشندگی او محدود می‌شود به توانایی گرفتن ما، به عبارتی هر اندازه‌ای که ما فضاگشایی می‌کنیم، به اندازه‌ای که کمتر مقاومت می‌کنیم، می‌توانیم داد و بخشش خداوند را دریافت کنیم.

👉 قبل از ورود به این جهان ما از جنس الست، از جنس زندگی هستیم و به زندگی بله گفتیم، این بله گفتن به این معنی است که من از جنس تو هستم. وقتی وارد این جهان می‌شویم آن عهد و پیمان یادمان می‌رود و چهار خاصیت عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را که از زندگی، از مرکز عدم می‌گرفتیم، در این جهان از چیزها می‌گیریم.

پس از ورود به این جهان یاد می‌گیریم که چه چیزهایی برای بقای ما مهم هستند، مثل اعضای خانواده، پول، کار، دوست و حتی دشمن، همه این چیزها را می‌توانیم با ذهنمان تجسم کنیم و با همه آنها همانیده می‌شویم.

👉 پس از وارد شدن به این جهان، چیزهای مهم را که با ذهنمان به صورت فکر تجسم می‌کنیم، به آن‌ها حس هویت تزریق می‌کنیم. فکر ما مرتب عوض می‌شود. از تغییر فکرها با سرعت زیاد یک تصویر ذهنی به وجود می‌آید که اسمش من‌ذهنی است و این تصویر ذهنی برای اولین بار خودش را به ما ارائه می‌کند، ما فکر می‌کنیم آن هستیم. یادمان می‌رود که قبلاً هشیاری نظر و از جنس خدا بودیم، جنس خدا فقط هشیاری است، جسم نیست.

بخش اول - پایان قسمت اول

بخش اول - شروع قسمت دوم

👉 ما به طور جمعی با ایجاد مسئله و کارافزایی، مدام همه چیز را تخریب می‌کنیم، به نظر خودمان داریم نظم و آبادانی می‌کنیم، ولی وقتی با من ذهنی مسئله ایجاد می‌کنیم، به تخریب می‌پردازیم، این مشکلات را گردن دیگران می‌اندازیم و می‌گوییم ما در ایجاد آن هیچ تقصیری نداریم، این خرد جمعی ماست و خرد فردی را هم شما خودتان شخصاً تجربه کرده‌اید که زندگی‌تان را تا این‌جا چطور پیش برده‌اید، خواهید دید که مقدار زیادی رنجش، خشم، کینه، نتیجه این من‌ذهنی‌تان بوده‌است. اکنون مولانا می‌گوید این وضعیت نه برای جمع، نه برای فرد قابل ادامه نیست.

👉 اگر شما متوجه شوید که من ذهنی از آوردن چیزهای ذهنی به مرکزتان ایجاد می‌شود و علت این‌که چیزها به مرکزتان می‌آیند، این است که آن‌ها برای شما مهم هستند، دیگر چیزها را مهم نمی‌دانید، چون من ذهنی فکر می‌کند چیزها زندگی و خوشبختی دارند، و هرچه این‌ها را بیشتر جمع کند، زندگی و جانش بهتر می‌شود، اما با یادگیری آموزش مولانا و به‌کارگیری آن، شما متوجه می‌شوید که زندگی‌تان در درون خودتان است و این چیزها جلوی زندگی را گرفته و ایجاد درد کرده، و شما را بی‌رمق و پژمرده می‌کنند؛ این دید، دید تخریب است.

شما عاصی و گرفتار می‌شوید که چرا زندگی من خراب است و از طرف دیگر می‌دانید که یک چنین بافتی جلوی یادگیری را می‌گیرد.

👉 یکی از آثار من‌ذهنی پندار کمال و می‌دانم است،

کسی که دچار مرض «پندار کمال» و «می‌دانم» است، چیزی یاد نمی‌گیرد. از لحاظ زندگی ما لحظه‌به‌لحظه باید یک چیز جدید یاد بگیریم، چون خداوند هر لحظه در کار جدید است و با هر کار جدید و هر پیغام می‌خواهد ما چیزی یاد بگیریم، من ذهنی چون همه چیز را می‌داند و پندار کمال دارد اگر بگوید نمی‌دانم و بخواهد چیز جدید یاد بگیرد به ناموسش برمی‌خورد، بنابراین چیز جدید یاد نمی‌گیرد، گرفتاری را همین‌طوری با خودش حمل می‌کند، ممکن است شما هم چنین تجربه‌ای داشته باشید.

در سطح جمعی می‌بینید که ما این وضعیت را داریم ادامه می‌دهیم. این وضعیت اگر ادامه داشته باشد، من‌ذهنی ممکن است ما را نابود کند.

👉 با یادگیری این که چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، مهم نیستند و تمام تغییرات چیزهای ذهنی، بازی زندگی هستند، فضا در درون ما گشوده می‌شود، ما داریم از مولانا می‌آموزیم آنچه جدی است فضای گشوده شده و مرکز عدم است. هرچه فضای درون ما گشوده تر می‌شود، به دریا یعنی خداوند نزدیک تر شده و خودمان را متقاعد می‌کنیم که باید به پهلوی دریا که فضای یکتایی این لحظه است، مهاجرت کنیم. ما نمی‌توانیم بیش از حد در خشکی و در صحرای ذهن بمانیم، زیرا اگر به مدت طولانی در خشکی ذهن اقامت کنیم، بی‌رمق و پژمرده می‌شویم، حتی جوان هفده، هجده ساله هم پژمرده است! چون در این فکر است که چطور همانندگی‌های مرکزش را زیاد کند تا زندگی‌اش زیادتر شود، بنابراین ما باید مرتب به خودمان تلقین کنیم چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و آن قدر آن را تکرار کنیم که فضا گشوده شود و دیگر هیچ همانندگی در مرکز ما نماند.

👉 هر من ذهنی شدیداً احساس تنهایی می‌کند و محتاج انسان‌های دیگر است، درحالی که انسان‌های دیگر من ذهنی دارند و اگر پهلوی شما بیایند بیشتر به شما درد می‌دهند. انسان‌ها همدیگر را به صورت من ذهنی شناسایی می‌کنند و دردشان را بیشتر می‌کنند، مولانا تأکید می‌کند که تنهایی خیلی بهتر از این است که شما با من‌های ذهنی دوست شوید.

👉 یکی از عوامل عمده که نمی‌گذارد ما در پهلوی دریا، فضای یکتایی این لحظه خانه بگیریم، انسان‌های دیگر هستند، آن‌ها به عنوان قرین، همنشین، چون من ذهنی دارند، می‌توانند جلوی ما را بگیرند و اثر منفی روی ما بگذارند. شما باید بدانید که تنهایی خیلی بهتر از این است که ما گدای محبت من‌های ذهنی دیگر شویم و آن‌ها را بپرستیم یا به دوستی‌شان محتاج شویم، چون آن‌ها ما را به صحرای خشک ذهن که در آنجا آب نیست، یعنی به فضای همانیده، هل می‌دهند.

👉 لطف و رحمت و کمک زندگی با فضاگشایی، بدون دخالت و سبب‌سازی من ذهنی در این لحظه مبارک بدون هیچ علتی و مستقیماً نثار ما می‌شود، بنابراین باید با فضاگشایی مرکزمان را عدم کرده تا لطف و رحمت خداوند را دریافت کنیم؛ به عبارتی این لحظه بدون هیچ خدمتی، از دریای زندگی، جواهراتی مانند شادی بی‌سبب، رحمت و عنایت وارد زندگی ما می‌شود، پس هر لحظه از طرف خداوند بر ما رحمت می‌بارد، اما من ذهنی درکی از عنایات و رحمت الهی ندارد.

رحمتی، بی‌علتی بی‌خدمتی

آید از دریا، مبارک ساعتی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴

📖 ما به‌عنوان من‌ذهنی از زندگی قطع شدیم، بنابراین دائماً خودمان را با یک من‌ذهنی دیگر برحسب پول، خانه، سواد و بقیه چیزهایی که می‌توانیم با آن‌ها همانیده شویم، مقایسه می‌کنیم که باید برتر از آن‌ها دربیاییم و اگر برتر درنیاییم، حسادت می‌کنیم، درنتیجه در من‌ذهنی گرفتار باقی می‌مانیم.

📖 مولانا به ما هشدار می‌دهد و می‌گوید، تو را به خدا فقط فضاگشا باش و فضابندی من‌ذهنی را رها کن، همچنین می‌گوید کسانی که مرتب فضاگشایی می‌کنند، اهل شهر ساحلی یعنی نزدیک خدا هستند، ولی انسان‌هایی که در هجران و دور از خداوند هستند، رنگ رخسارشان زرد است، به‌عبارتی کسی که لحظه‌به‌لحظه فضاگشا و تسلیم است، دریا را که همان خداوند است این لحظه ملاقات می‌کند. درست است که در جسم است، ولی با فضاگشایی و مرکز عدم، این لحظه می‌تواند به خداوند وصل شود.

اللَّهُ اللَّهُ، گردِ دریا بار گرد

گرچه باشند اهلِ دریا بار زرد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۵

📖 اگر شما مرتب بیت‌های مولانا را بخوانید به خودتان خیلی لطف کرده‌اید. شما اینک می‌دانید که باید از صحرای ذهن مهاجرت کرده و نزدیک دریا زندگی کنید، یعنی باید مرکزتان را همیشه عدم نگه دارید، با هشیاری ناظر، ذهنتان را ببینید، و در این لحظه وصل باشید، بنابراین اگر مرکزتان عدم باشد به دریا نگاه کنید، خدا را ببینید و از جنس او شوید، لطف خداوند بخشایش‌گر نثارتان می‌شود و رخ زرد شما از وصال با او سرخ می‌گردد.

تا که آید لطفِ بخشایشگری

سرخ گردد روی زرد از گوهری

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۶

👉 ورزش چهار بُعد:

چهار بُعد یعنی فکر، ذهن، هیجانات و جان جسمی و ذهنی. کسی که من ذهنی دارد حس مسئولیت نمی‌کند، چهار بُعدش را درست نگه نمی‌دارد، فیزیک یعنی بدنش را با ورزش کردن حفظ نمی‌کند. ورزش ذهنی ندارد، خواندن این شعرها ورزش ذهنی است. شما باید ذهنتان را ورزش بدهید تا چیزها یادتان نرود. ذهن هم عین جسم است که با ورزش ذهنی از خشکی به لطافت تبدیل می‌شود، اگر فکر نکنید، ذهن گُند شده و آرام‌آرام خاموش می‌شود.

باید هیجانانتان را هم ورزش بدهید، خشم‌تان را بسنجید، خشم را تبدیل به عشق و کینه را تبدیل به دوست داشتن کنید، رنجش‌هایتان را ببخشید، این‌ها ورزش هیجانی است. مرتب با فضاگشایی جانِ ذهنی را تبدیل به جان خداوندی کنید. یک عده‌ای مسئولیت به‌عهده نمی‌گیرند، در نتیجه هر چهار بُعدشان فاسد می‌شود، مثلاً در سن پنجاه سالگی به اعضای خانواده یا به جامعه می‌گویند، من جسم، فکر و روح بیمار شده، بیایید از من نگهداری کنید. آن‌ها هم می‌گویند ما گرفتاری خودمان را داریم. این‌ها مطالبی است که شما باید بدانید و از فضای ذهن بیرون بروید که بتوانید حس مسئولیت کنید و چهار بُعدتان را با ورزش سالم نگه دارید.

به مبارکی و شادی بستان ز عشق جامی
که ندا کند شرابش که کجاست تلخ‌کامی؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

👉 وقتی با فضاگشایی برای اولین بار مرکزتان عدم می‌شود، از این‌که با خداوند یکی می‌شوید، از عشق، از خداوند، یک جام شرابی دریافت می‌کنید که شادی بی‌سبب و خرد زندگی است، در این حالت زندگی‌تان مرتب عوض می‌شود، «شادی» در تمام ذرات وجود شما به ارتعاش درمی‌آید، این حالت را شما باید جشن بگیرید،
که شرابش بلند صدا می‌کند تلخ‌کام کجاست؟

چه کسی تلخ‌کام است؟ من ذهنی، چرا؟ برای این‌که آن چیزی که با سبب‌سازی فکر می‌کرد اگر به دست بیاورد خوشحال می‌شود، به دست نیاورده، بی‌مراد شده، بی‌مرادی پیغام زندگی است. اگر شما تلخ‌کام هستید، بپرسید چرا من تلخ‌کام هستم؟ خواهید دید یک چیز ذهنی سبب این تلخ‌کامی شده، این از طرف خداوند نیست از طرف خود شماست.

فعلِ توست این غصه‌های دَم‌به‌دَم
این بُود معنی قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

📌 دلیل غصه‌ها و حال خرابت فکر و عمل براساس من‌ذهنی است، چون زندگی‌ات را با من‌ذهنی پیش می‌بری.

«قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ» یعنی قلم زندگی در این لحظه با توجه به سزاواری تو خشک می‌شود، اگر با فضاگشایی عمل می‌کنی سزاوار خوبی و اگر با مقاومت و پندار کمال عمل می‌کنی، سزاوار بدی خواهی بود.

حدیث

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

📌 وقتی نگار یا خداوند به مرکز شما آمد، شما بنشینید عجایب خدا را نظاره کنید، ببینید چه تغییراتی در چهار بُعد شما به وجود می‌آورد، فکر و عمل شما که خرد زندگی به آن می‌ریزد، در بیرون چگونه عمل می‌کند؟

وقتی شما تمام مردم را یک هشیاری ببینید، خودتان را به‌عنوان زندگی در مردم ببینید، این به معنی عشق است، چنین حالتی مبارک و شادی‌آور است. آیا با این دید واقعاً مسئله ایجاد می‌شود؟ مسلماً نه، چون از آن به بعد اداره امور شما را خرد کل به‌عهده می‌گیرد.

به مبارکی و شادی چو نگار من درآید
بنشین نظاره می‌کن، تو عجایب خدا را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۳

📖 ما وقتی وارد این جهان شدیم، درست است که همان‌بده شدیم و من‌ذهنی درست کردیم، ولی باید هرچه زودتر از آن بیرون بپریم، به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم و بفهمیم که این جهان، جهان بی‌مرادی است. یعنی اگر شما از هر چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مراد بخواهید به شما نخواهد داد، چرا؟ برای این‌که بفهمید و از آن دست بردارید تا آن چیز به مرکزتان نیاید، بلکه وقتی نزدیک دریای یکتایی رفتید و بت شما که خداوند یا زندگی است خودش را به شما نشان داد، این مبارک و شادی‌آور است. «مراد دل» این است.

بت من ز در درآمد، به مبارکی و شادی
به مراد دل رسیدم، به جهان بی‌مرادی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

📖 شما تجربه کرده‌اید هر وقت چیزی یا کسی را که به مرکزتان آورده‌اید، به شما درد داده‌است، مثلاً اگر آدم بوده، رابطه به هم ریخته و با درد زیاد از هم جدا شدید، اما وقتی از طریق عشق، دیدن یک زندگی در خود و دیگران وارد رابطه شدید، دیده‌اید که زندگی کار می‌کند.

وقتی شما مرکزتان را عدم کنید، یک‌دفعه می‌بینید که بین زن و شوهر که تا حالا دعوا بود تبدیل به عشق شد. آیا جزو عجایب دنیا نیست که دو نفر که دائماً در کشمکش قدرت، کنترل و ستیزه بودند، یک‌دفعه که عشق آمد، همدیگر را دوست دارند و از دیدن هم خوشحال می‌شوند؟! درحالی‌که قبلاً از همدیگر می‌گریختند، اما اکنون می‌خواهند هرچه بیشتر همدیگر را ببینند.

👉 از هر چیزی بخواهید مراد بگیرید بی‌مراد می‌شوید، برای این‌که زندگی می‌گوید باید از من مراد بگیرید، شما نمی‌توانید از جسم‌ها مراد بخواهید.

👉 از زمانی که با چیزها همانیده شدیم و با حرص به دام آن‌ها افتادیم، یعنی از وقتی که شوق و اشتیاق ما به زیاد کردن همانیدگی‌ها بیشتر و بیشتر شد به مقایسه خودمان با من‌های ذهنی پرداختیم و گرفتار حسادت شدیم، مولانا به ما می‌گوید باید این ریسمانِ حرص و حسد را پاره کنیم.

بِسْکَلِ این حبلی که حرص است و حسد
یاد کن: فی جیدها حَبْلٌ مَسَدٌ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۴

بِسْکَلِ: بگسل، پاره کن
حَبْلٌ: ریسمان

بخش اول- پایان قسمت سوم

بخش اول- شروع قسمت چهارم

👉 مانند انسانی که مرض استسقا گرفته که هرچه آب می‌خورد سیر نمی‌شود، تو هم هرچه فضاگشایی می‌کنی رحمت ایزدی می‌گیری، باز هم نایست، باز هم فضاگشایی کن، ضمن این‌که در دنیا مؤثر هستی، خلاقیت داری، چیزی خلق می‌کنی و مشغول کار هستی، یک نیروی عظیم، نیروی خدا و زندگی، تو را اداره می‌کند، پس به فضاگشایی‌ات ادامه بده، برای این‌که این بارگاه، بی‌نهایت راه است و ما به صدر این کار نمی‌رسیم، یعنی شما هر چقدر بزرگ شوید، باز هم به خدا نمی‌رسید، باید فضا را مرتب باز کنید، نگویید رسیدم، ما به جایی نباید برسیم. اندازه سینه گشوده شده راه است، ما فقط همه‌اش راه می‌رویم.

همچو مُسْتَسْقَى کز آبش سیر نیست
بر هر آنچه یافتی بِاللّهِ مایست

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه
صدر را بگذار، صدرِ توست راه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۰-۱۹۶۱

مُسْتَسْقَى: آن‌که بیماری استسقا دارد و هرچقدر آب می‌نوشد، تشنگی‌اش برطرف نمی‌گردد.

هر من‌ذهنی زندگی را تبدیل به درد می‌کند. ما استاد مسئله‌سازی، کارافزایی و خرابکاری هستیم، اگر باور نمی‌کنید، هم‌اکنون یک عکس از دنیا بگیرید، خودتان متوجه می‌شوید که ما به‌صورت فردی و جمعی داریم چه‌طور عمل می‌کنیم. جمعی که واضح است، ولی فردی هم خودتان را در نظر بگیرید که من از اول زندگی‌ام چکار کرده‌ام؟ چندتا مثال را هم در اطرافتان به‌عنوان درس گرفتن زیر نظر بگیرید ببینید آن‌ها دارند چکار می‌کنند. خواهید دید که تارهایی از من‌ذهنی مانند حرص و حسد، رنجش و بقیه‌ خاصیت‌ها و دردهایش به‌گردنشان بسته شده و نمی‌توانند تکان بخورند.

به این راحتی‌ها نیست اگر ما بخواهیم از فضای ذهن حرکت کنیم و به کنار دریای یکتایی برویم، نباید با سبب‌سازیِ ذهن به‌سوی خداوند برویم.

خداوند لحظه‌به‌لحظه با فرستادن پیغام به ما می‌گوید یک چیزی یاد بگیر و به‌سوی من برگرد. ما هم می‌گوییم پندار کمال داریم، می‌دانیم و به‌همین دلیل هیچ‌چیزی یاد نمی‌گیریم، بنابراین مولانا می‌گوید ذکر خدا کنید. فضاگشایی ذکر خداست. این‌طور نیست که شما به زبان خدا خدا بگویید، نه! مولانا برای لفظ، اعتباری قائل نیست، چون لفظ هیچ ارزشی ندارد، مهم نیست ما به زبان چه می‌گوییم، فقط فضاگشایی مهم است،

از طرفی فضاگشایی و برگشت به‌سوی خدا، کار هر من‌ذهنی ولگرد و مفلسی نیست.

اُدْکُرُوا اللّٰهَ کَارِهُرْ اَوْ بَاشْ نِیْسْت
اِزْجِعِیْ بَرِ پَایِ هَرِ قَلَّاشْ نِیْسْت

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲

قَلَّاشْ: بیکاره، ولگرد، مفلس

ما در این مسیر معنوی نباید هیچوقت ناامید شویم. از جنس زندگی باشیم، یعنی لحظه به لحظه فضا را باز کنیم تا از جنس زندگی شویم، اگر از جنس زندگی نیستیم، در این صورت مرتب تبدیل شویم. تبدیل یعنی ما باید با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم تا زندگی این تبدیل را انجام دهد. ما در اثر سبب‌سازی و علت و معلول کردن ذهنی تبدیل نخواهیم شد.

لیک تو آپس مشو، هم پیل باش
ور نه پیلی، در پی تبدیل باش

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲

آیس: ناامید، مایوس

همچو قوم موسی اندر حرّ تیه
مانده‌یی بر جای، چل سال ای سفیه

می‌روی هرروز تا شب هروله
خویش می‌بینی در اول مرحله

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۸ - ۱۷۸۹

قوم موسی در صحرای گرم هر روز تندتند راه می‌رفتند، آخر روز می‌دیدند همان‌جا هستند که صبح بودند؛ ما هم همین‌طور هستیم. با سبب‌سازی می‌خواهیم از ذهن خارج شویم، مرتب تندتند راه می‌رویم و تندتند فکر و عمل می‌کنیم، می‌بینیم باز همان‌جا هستیم که بودیم، یعنی در ذهن زندانی هستیم، دیگر نمی‌خواهیم این‌گونه باشیم، پس شما می‌خواهید از جایی که هستید یعنی از صحرای سوزان ذهن به دریای یکتایی بروید. می‌دانید که نمی‌توانید با سبب‌سازی ذهن بروید، با فضاگشایی می‌توانید بروید، با آوردن زندگی به مرکزتان می‌توانید بروید. باید دائماً خودتان، خودتان را نظارت کنید که من فضا را باز می‌کنم یا می‌بندم؟ منقبض می‌شوم یا منبسط می‌شوم؟ این را باید در خودتان عملاً ببینید.

هر کس که من‌ذهنی دارد، درد هم دارد. دردهایی شبیه حسادت، تنگ‌نظری، عدم رواداشت، رنجش، خشم، کینه‌جویی، اضطراب، ترس از آینده، احساس گناه، حس خبط و اشتباه و فراموش نکردن اشتباهات، اذیت کردن خود، این‌ها خاصیت‌های پندار کمال من‌ذهنی است.

گاهی اوقات پندار کمال می‌نشیند و تظاهر می‌کند هیچ دردی ندارد. اما اگر یک کسی سرفه کند می‌گوید که منظوری داشته که سرفه کرده و می‌رنجد. با کوچک‌ترین چیزها از کوره درمی‌رود ولی می‌گوید من هیچ دردی ندارم.

در تگِ جو هست سرگین ای فتنی
گرچه جو صافی نماید مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فتنی: جوان، جوانمرد

تا زمانی که عشق من‌ذهنی در دلمان است، تا زمانی که از آن دفاع می‌کنیم، می‌گوییم من می‌دانم، پندار کمال دارم، ناموس مرا حفظ کنید؛ این چیزی که گفتید به من برخورده، احترام من را نگه نداشتید، به اندازه کافی از من قدردانی نکردید، مرا از بالا پایین آورده‌اید، در این صورت در گرو من‌ذهنی هستیم.

👉 من ذهنی عشوه‌گر و فریبکار است، خودش را هم فریب می‌دهد، زندگی را به درد تبدیل می‌کند، سبب می‌شود دیگران هم فریب خورده و فکر کنند که من ذهنی هستم. ما به‌عنوان من ذهنی همدیگر را تشویق می‌کنیم که تبدیل به من ذهنی شویم.

در چنین بافتی یک مرضی می‌گیریم به‌عنوان پندار کمال که خودمان را کامل تصور می‌کنیم و برای همین مولانا می‌گوید مرضی بدتر از پندار کمال در جان انسان وجود ندارد.

علتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای دودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

👉 ذهن شرطی‌شده در زمان اتفاقات را می‌چیند و اگر همانیده باشد و خدای نکرده رنجشی ایجاد شود، فراموش نمی‌کند و همان‌جا به‌عنوان درد می‌ماند. بهترین کار این بوده که شما فضا را باز می‌کردید و درد ایجاد نمی‌شد. این جور دردها در شما ذخیره شده و این فضای درد من ذهنی است. هر من ذهنی یک فضای درد دارد، این جور باشنده دائماً مقاومت و قضاوت می‌کند، به چیز آفل توجه دارد و با هشیاری جسمی مرتب درد ایجاد می‌کند، تقریباً بیشتر انسان‌ها از این حالت من ذهنی پیروی می‌کنند، اما برای این‌که ما از این حالت خارج شویم باید مرتب فضاگشایی کنیم تا این چیزها از مرکزمان برداشته شده و مرکز ما دائماً عدم شود.

👉 شما با شکل‌های هندسی و ابیات مراقبه کنید و ببینید آیا این بیداری در شخص شما به‌وجود می‌آید؟

باید حواستان به خودتان باشد، باید بگویید من چه کسی هستم؟ اکنون چه وضعی دارم؟ کجا هستم؟ مولانا می‌گوید برو پهلوی دریا خانه بخر، یعنی فضا را باز کن، آیا من حاضر فضاگشایی کنم؟ چه عواملی نمی‌گذارد من فضاگشا باشم؟ از چه چیزهایی کام می‌خواهم؟ آیا این چیزها می‌توانند به من

مراد بدهند؟ این‌ها را باید خودتان در درونتان حل و فصل کنید وقتی تنها مراقبه می‌کنید که من الآن در چه وضعی هستم؟ چه می‌خواهم؟ می‌خواهم چکار کنم؟ خودتان را با کسی مقایسه نکنید، با کسی مشورت نکنید، همین شعرها را بخوانید و خواهید دید که معجزه خدا رخ می‌دهد.

بخش اول-پایان قسمت چهارم

بخش دوم- شروع قسمت اول

👉 حکم حق گسترده بهر ما بساط
که بگویید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

کار من ذهنی انقباض است. من ذهنی ناموس دارد، یعنی هر دفعه چیزی به شما برمی‌خورد و شما منقبض می‌شوید.

اگر منقبض شدید، این اشتباه خود را شناسایی کنید. به جای انقباض، منبسط شوید و پیغام انقباض را بگیرید. بگویید من چه اشکالی دارم؟ چه چیزی مرا منقبض کرد؟ خود را در بست در اختیار انقباض من ذهنی نگذارید که هر کاری می‌خواهد انجام دهد. نگویید من وقتی عصبانی شوم، کسی جلودار من نیست. ببیند چه اشکالی دارید، اشکال خود را بفهمید و قبل از این که خرابکاری کنید، از زندگی عذر بخواهید.

👉 چونکه قبضی آیدت ای راهرو
آن صلاح توست، آتش دل مشو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج
آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای کسی که داری از مولانا یاد می‌گیری به خداوند زنده شوی، وقتی بی‌مراد شدی منقبض نشو، عصبانی و خشمگین نشو. آن به «صَلاحِ توست» زندگی دارد نشان می‌دهد که تو ناموس، پندار کمال، «می‌دانم» و درد داری. این پیغامی است که زندگی می‌دهد، پیغام را بگیر.

چاره اشتباه و منقبض شدن ما، فضاگشایی و عذرخواهی است. هرگاه منقبض می‌شویم، ضرری به خودمان، به چهار بُعدمان و حتی به منافع مادی‌مان در بیرون می‌زنیم.

👉 چون ملایک، گوی: لَا عِلْمَ لَنَا
تا بگیرد دستِ تو عَلَّمْتَنَا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

«مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست.» تا «جز آنچه به ما آموختی.» دستِ تو را بگیرد.»

مانند فرشتگان بگو نمی‌دانم تا این لحظه زندگی به تو خرد و دانش بدهد و دستت را بگیرد، یعنی برای این که زندگی به شما دانش بدهد، در این لحظه به‌عنوان من‌ذهنی ندانید. اگر ندانید، فضا را باز کنید و از زندگی بپرسید، به شما دانش می‌دهد.
شما در این لحظه به خداوند می‌گویید من هیچ چیزی نمی‌دانم، تو از این مرکز عدم، به گوش من بگو چه کنم.

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

«گفتند: مژهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته‌ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲

📖 دم او جان دَهَدَت رُو ز نَفْحَتْ بپذیر
کار او کُن فیکون است نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

نَفْحَتْ: دمیدم

با فضاگشایی، دم زنده‌کننده او، به مبارکی و شادی می‌آید. شما روی دریا و روی زندگی را می‌بینید و وصل می‌شوید.

کار خداوند از طریق «قضا و کُن فکان» صورت می‌گیرد. هنگام سبب‌سازی، ما به‌عنوان من‌ذهنی فکر می‌کنیم، پس باید سبب‌سازی، دکان حيله‌گری و هرچه بیشتر بهتر را تعطیل کنیم. سبب‌سازی برای هرچه بیشتر بهتر و براساس چیزهایی است که ما به‌عنوان عقل از این جامعه یاد گرفته‌ایم. جامعه به ما یاد داده که چیزهای همانیده را باید زیاد و زیاده‌تر کنی، به این می‌گویند آدم خردمند و زرنگ! باید زرنگ باشی! این سبب‌سازی و حيله‌گری ما در ذهن، با «قضا و کُن فکان» جور در نمی‌آید. آمدن دم او و رفتن ما به کنار دریای زندگی و خانه گزیدن در آن‌جا، موقوفِ علل ذهنی و سبب‌سازی نیست، بلکه باید فضا را باز کنیم، بگوئیم نمی‌دائم و «قضا و کُن فکان» را قبول کنیم. در بی‌مرادی‌ها فضا را باز کنیم و حواسمان باشد که زندگی دارد به ما چه پیغامی می‌دهد.

📖 لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیابد مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳

فتی: جوانمرد، جوان

باید همیشه حاضر باشیم که ببینیم این لحظه زندگی می‌خواهد چه چیزی یاد بگیریم؟ کدام عیبمان را ببینیم؟ ما نباید پندار کمال داشته باشیم. نباید بگوئیم من هیچ عیبی ندارم. ما در من‌ذهنی سر تا پا عیب هستیم.

اغلب ما با وجود تلقین‌های زیاد، باز هم می‌گوییم «می‌دانم»، متکی به سبب‌سازی خود هستیم و تا یک بی‌مرادی اتفاق می‌افتد، خشمگین می‌شویم.

کار زندگی، کار خدا، از طریق عقل خود است. او می‌گوید «بشو و می‌شود». «فضاگشایی»، «نمی‌دانم» و «قضا و کُن فکان» مرکز ما همیشه باید عدم و برطبق این الگو باشد. کسی که در تئوری و در عمل، معتقد به «قضا و کُن فکان» است، وقتی بی‌مراد می‌شود، فضا را باز می‌کند، ناله نمی‌کند، شکایت نمی‌کند و دائماً به دنبال عیب خود می‌گردد. ما باید همیشه در جست‌وجوی عیب خود باشیم، نه عیب دیگران، در صورتی‌که من‌ذهنی همیشه عیب دیگران را جست‌وجو می‌کند. ما لحظه‌به‌لحظه باید سراغ عیب خود را بگیریم و اگر هشیاری خود را تیز نگه داریم خداوند آن را به ما نشان می‌دهد.

بخش دوم - پایان قسمت اول

بخش دوم - شروع قسمت دوم

تَن ما مانند مسافرخانه است، هر لحظه یک پیغام می‌آید. باید در خود حاضر باشیم، پیغام را بگیریم و خود را اصلاح کنیم، لحظه‌به‌لحظه حواسمان در پی درست کردن خودمان باشد. اصلاً نگران فرزندان و این و آن نباشیم، بلکه خود را درست کنیم، با درست کردن خود می‌بینیم که دیگران هم عوض می‌شوند! عوض شدن دیگران مستلزم عوض شدن ماست. شما روی درست کردن دیگران تمرکز نکنید، با این کار هم او را خراب می‌کنید و هم خود را. خود را درست کن، خواهی دید که او هم تغییر می‌کند.

رَویم و خانه بگیریم پهلوی دریا

که دادِ اوست جواهر، که خویِ اوست سخا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲

اگر مرکزمان عدم شود، سکون و سکوتِ درون خود، آن خاصیتِ سکوت‌شنو و عدم‌بین را حس می‌کنیم. از جنس آلت و از جنس خداوندی می‌شویم که بی‌نهایت کش می‌آید.

آرام‌آرام پهلوی دریا خانه می‌گیریم، چون مرکز ما عدم است و فضا گشوده می‌شود. متوجه می‌شویم که به‌علت هشیاری جسمی و بودن چیزهای آفل در مرکزمان بوده که این دردها، کارافزایی‌ها و مسائل در زندگی ما زیاد شده‌است. مثل حضرت آدم عذرخواهی می‌کنیم و اعتراف می‌کنیم که این بلاها را خودمان، با مرکز جسمی، بر سر خودمان آورده‌ایم، پس اکنون از این فضای گشوده‌شده و از طرف زندگی، می‌خواهد جواهر بیاید و می‌دانیم که هرچه فضا گشوده‌تر می‌شود، ما از خداوند جواهر بیشتری می‌گیریم.

👉 وقتی مرکز ما عدم شود، دو خاصیت صبر و شکر هم در ما به‌وجود می‌آید. «صبر»، یعنی به زمان قضا و کُن‌فکان معتقد می‌شوید، قبول می‌کنید که عجله من در ذهن و در زمان مجازی، درست نیست. زندگی با قضا و کُن‌فکان برای هر چیزی زمان مشخصی دارد، مثلاً برای تبدیل غنچه به گل زمان معینی لازم است. من آن زمان را می‌پذیرم و صبر می‌کنم، عجله ندارم، فقط کار می‌کنم. کار می‌کنم و بعد می‌بینم که انجام شد، سپس شکر می‌کنم. شکر در ذات مرکز عدم است. به‌محض این‌که مرکز ما عدم شود، شاکر می‌شویم که زندگی دارد به ما کمک می‌کند. از این‌که دوباره داریم می‌رویم پهلوی دریا و از این صحرا و از این دردها جدا می‌شویم، خودبه‌خود شکر می‌کنیم، در ما حس رضایت، شادی و قدرشناسی پدیدار می‌شود. آرام‌آرام به‌علت قدرشناسی، دست به عمل می‌زنیم. هر کسی که عمل نمی‌کند، شکر هم نمی‌کند.

👉 اگر قبول دارید که این جسم مادی به‌عنوان نعمت خداوند خیلی برکت دارد، پس قدرش را بدانید، ورزش کنید، غذای خوب بخورید، و از آن نگهداری کنید. در غیر این صورت قدرش را نمی‌دانید.

👉 میزان گرفتن لطف ایزدی، بستگی به میزان فضاگشایی ما دارد. هرچه فضا را بازتر و بازتر می‌کنیم، داریم به جنس او تبدیل شده و خاصیت‌های او را پیدا می‌کنیم. مثلاً صمد و بی‌نیاز می‌شویم. حس یکتایی می‌کنیم. می‌بینیم که احتیاجی به رفیق‌بازی و با دیگران بودن نداریم. حس این‌که تنها هستیم و دلم گرفته، از شما جدا می‌شود. کمتر احتیاج به مصاحبت با دیگران پیدا می‌کنید.

نه این که ما عشق نمی‌ورزیم، کسی را دوست نداشته و موافق جاری کردن محبت نیستیم! بلکه بی‌نیاز می‌شویم و حس تنهایی از بین می‌رود و شادی بی‌سبب می‌آید.
شکر، صبر، شادی بی‌سبب، حس امنیت، عقل، هدایت و قدرت در ما، همه نشانه‌های خوبی هستند و نشان می‌دهند که ما داریم خوی خداوند را می‌گیریم.

هرچه فضا بازتر می‌شود، می‌بینید که شما به خود و مردم جواهر می‌دهید، شادی و رواداشت می‌دهید. خوشبختی دیگران را دوست دارید. موفقیت دیگران را مانند موفقیت خود می‌بینید. این طرز بینش به شما، حتی به صورت مادی نیز کمک می‌کند. آن‌گاه می‌بینید آن‌ها هم همین‌طور رفتار می‌کنند.

این‌گونه است که ما می‌توانیم به هم کمک کرده و جهان را درست کنیم.
اگر شما خاصیت‌های خداوند را پیدا کنید، خواهید دید که همین خاصیت‌ها را در خود و دیگران دارید تشدید می‌کنید.

صُحبتت چون هست زَرِّ دَهْدَهی

پیشِ خاین چون امانت می‌نهی؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۸

زَرِّ دَهْدَهی: طلای ناب

همنشینی ما زَرِّ خالص است، یعنی شما اکنون باید بگویید من با چه کسی و با چه چیزی همنشین هستم؟ به چه چیزی گوش می‌دهم؟ چه کتابی می‌خوانم؟ اگر دائماً شعر مولانا را می‌خوانم، پس همنشین خوبی دارم. صرف عُمر و زمان در کنار همنشین خوب مانند زَرِّ خالص است. پیدا کردن همنشین خوب طلا است.

شما این زَرِّ خالص را پیش من ذهنی امانت می‌دهید، یعنی از من ذهنی می‌پرسید که زندگی‌ام را چگونه صرف کنم؟ او هم می‌گوید تبدیل به درد و مسئله کن! برای همین است که شما زندگی‌تان را تبدیل به مسئله کرده‌اید.

چرا ما این قدر در زندگی مسئله، مانع و گرفتاری داریم؟ زیرا از من‌های ذهنی می‌پرسیم چگونه زندگی کنیم؟

شما با آدم‌هایی که صلاحیت ندارند، با من‌های ذهنی مشورت نکنید. من‌های ذهنی مُخرَب و خائن هستند. کسی که زندگی خود را به درد، کارافزایی و دشمن تبدیل می‌کند، زندگی شما را هم خراب می‌کند.

بخش دوم_ پایان قسمت دوم

بخش دوم_ شروع قسمت سوم

خوی با او کن کأمانت‌های تو
ایمن آید از اُفول و از عُتُو

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۹

یعنی «با کسی الفت و دوستی داشته باش که امانت‌های تو از فقدان و تعدّی در امان باشد.»

عُتُو: مخفّف عُتُوّ به معنی تعدّی و تجاوز.

من‌ذهنی به زندگی ما تجاوز می‌کند. از هر کار خیر و نیکی مضایقه کرده و همه‌چیز را تبدیل به درد می‌کند. او این خرابکاری‌ها را می‌کند که ما بفهمیم این من‌ذهنی نیستیم، اگر من‌ذهنی نیستیم، پس چه کسی هستیم؟ ما از جنس الست و از جنس خدا هستیم، پس باید تبدیل شویم و به کنار دریا یعنی به سوی خداوند برویم.

رَویم و خانه بگیریم پهلوِ دریا

که دادِ اوست جواهر، که خویِ اوست سخا

بدان که صحبت، جان را همی‌گُند هم‌رنگ

ز صحبتِ فلک آمد ستاره، خوش‌سیما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲

وقتی شما مرکز را عدم کردید و فضا را گشودید، جواهراتِ عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از زندگی می‌گیرید. صبر، شکر، پرهیز دارید و این لحظه را با پذیرش شروع می‌کنید، بنابراین پس از یک مدتی شادی بی‌سبب از اعماق وجود شما، شادی‌ای که از سبب‌سازی نمی‌آید، می‌جوشد و بالا می‌آید.

این همان جواهری است که خداوند به شما می‌دهد. چقدر می‌دهد؟ هر چقدر بخواهید بگیرید و همین‌طور خاصیت آفرینندگی در شما به‌وجود می‌آید، پس از مدتی شما آفریننده می‌شوید، می‌بینید برای این لحظه و چالش این لحظه فکر جدید خلق می‌کنید.

چون دوم بار آدمیزاده، بزاد

پای خود بر فرقِ علّت‌ها نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۷۶

یعنی اگر انسان از من‌ذهنی متولد شود، پایش را روی سبب‌سازی می‌گذارد، پس شما باید آرام‌آرام با فضاگشایی و خواندن اشعار مولانا به دریا نزدیک شوید، هرچه به دریا نزدیک‌تر می‌شوید، مرکز عدم می‌شود و فضا گشوده‌تر می‌شود، می‌بینید که کمتر به سبب‌سازی می‌پردازید.

سبب‌سازی براساس فکرهای کهنه و پوسیده است، دیگر کار نمی‌کند، برای همین است وقتی ما پیر می‌شویم، جوانان می‌گویند این‌ها فسیل شده‌اند، نمی‌فهمند. اگر ما خلاق بودیم، فکر این لحظه را خلق می‌کردیم، هیچ‌کس نمی‌توانست به ما بگوید شما پیر شده‌اید، حتی شاید بهتر از جوانان عمل می‌کردیم، اما آن‌قدر غیرخلاقانه عمل می‌کنیم که بچه‌ها به ما می‌گویند پیر شده‌ایم و متوجه نیستیم، چرا؟ برای این‌که فکرهای پوسیده قدیمی را با سبب‌سازی ارائه می‌کنیم که جوانان نمی‌پذیرند.

شمس باشد بر سبب‌ها مُطَّلِع

هم از او حبلِ سبب‌ها مُنْقَطِع

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۱۱

حبل: ریسمان

اشکال همه ما معتبر شناختن سبب‌سازی ذهن است. وقتی فضا گشوده می‌شود ما به صورت خداوند از مرکزمان طلوع می‌کنیم، مطلع می‌شویم، می‌توانیم سبب‌سازی ذهن را ببینیم. اگر یک ذره دیگر خورشید زندگی از مرکز ما بالا بیاید، حبل یا ریسمان سبب‌سازی که فکر بعد از فکر است، بریده می‌شود، در این صورت ما به عنوان زندگی از آن جا باز هم بیشتر بیرون می‌آییم و بهتر می‌بینیم؛ شما باید این‌گونه عمل کنید، بنابراین با فضاگشایی و باطل شمردن سبب‌سازی ذهن برای رسیدن به خدا و فکر کردن برحسب هشیاری جسمی، ما به کنار دریای زندگی می‌رویم و در آن جا ساکن می‌شویم.

👉 کثر روی، جَفَّ الْقَلَمِ كَثْرَ آيِدَتِ
راستی آری، سعادت زایدت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

اگر برحسب سبب‌سازی ذهن پیش بروی، قلم خداوند برای تو کثر می‌نویسد، یعنی در بیرون به عنوان من‌ذهنی چیز بد خلق می‌کنی، اما اگر مرکزت را عدم کنی و برحسب «قضا و کُنْ فَكَانَ» عمل کنی، در نتیجه خرد زندگی به فکر و عملت می‌ریزد و سعادت از تو آفریده می‌شود.

جَفَّ الْقَلَمِ یعنی زندگی اکنون حال شما و موفقیت و همه چیز شما را برحسب این‌که چقدر سزاوار هستید، می‌نویسد. هر چقدر بیشتر ما فضا را باز می‌کنیم، بیشتر سزاوار سعادت می‌شویم. وقتی مرکز ما عدم است و خداوند را ستایش می‌کنیم، عنایت او را می‌گیریم.

👉 چو دست مُتَّصِلِ توست، بس هنر دارد
چو شد ز جسم جدا، اوفتاد اندر پا

کجاست آن هنر تو؟ نه که همان دستی؟
نه این زمانِ فراق است و آن زمانِ لقا؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲

اکنون مولانا می‌پرسد، «کجاست آن هنر تو؟ مگر نه این است که تو همان دست خدا هستی؟» اگر دست از تن جدا شود بی‌فایده می‌شود. می‌گوید تو در من ذهنی از زندگی جدا شده‌ای و در فراق افتادی.

از وقتی که همانیده شدیم، از خداوند جدا شدیم. من ذهنی بالا آمد، کارها به دستِ عقل جزوی افتاد و ما به زمان جدایی و فراق افتادیم. باید دوباره برویم کنار دریا خانه بگیریم، و اکنون زمان این کار است، برای این که خیلی به درد افتاده‌ایم. وقتی به زندگی وصل هستیم، عقل ما کار می‌کند، جان ما زنده است، هزارتا هنر داریم، ولی وقتی جدا می‌شویم، هیچ کاری از ما بر نمی‌آید.

بخش دوم - پایان قسمت سوم

بخش سوم - شروع قسمت اول

عاشقان با وجود انتخاب‌های خیلی زیاد، همیشه انتخاب قضا را برمی‌گزینند. اگر شما هم واقعاً می‌خواهید راه عشق را بروید، باید از سبب‌سازیِ ذهن بیرون بیایید و با فضاگشایی اتفاق این لحظه را بپذیرید تا پیغام زندگی را بگیرید و خودتان را درست کنید.

خداوند در این لحظه با قضا یک اتفاق به وجود می‌آورد تا شما فضاگشایی کنید، اما چون شما من‌ذهنی دارید، واکنش نشان می‌دهید. به ذهن و سبب‌سازی می‌روید، و درد ایجاد می‌کنید، این راهش نیست.

خداوند دائماً با بی‌مراد کردن به لحاظ ذهنی، به انسان اطلاع‌رسانی می‌کند، رهایی از ذهن فقط با فضاگشایی است، راه دیگری ندارد.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش
با خبر گشتند از مولای خویش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

📖 آیا در این لحظه که شهوت و جاذبه همانیدگی‌ها ما را گرفته و دچار حرص و زیاد کردن آن‌ها هستیم، این خودِ جهنم نیست؟ آمدن چیزها و شهوت آن‌ها به مرکز ما لحظه‌به‌لحظه تجربه جهنم است، و فضاگشایی در اثر بی‌مرادی تجربه بهشت است.

📖 عاشقان انسان‌هایی هستند که حقیقتاً فضا را باز می‌کنند و درحالی‌که صد جور اختیار دارند، مرکز را عدم می‌کنند و زندگی انتخابشان است. اما عاقلان هنوز به آن‌جا نرسیده‌اند، البته اشکالی ندارد که ما فعلاً عاقل باشیم، ولی باید بدانیم که با دیدن ذهنی فضاگشایی می‌کنیم و این فضاگشایی ذهنی است.

عاقلان، اشکسته‌اش از اضطرار
عاشقان، اشکسته با صد اختیار

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰

📖 شما واقعاً باید با کمال میل و رضایت، با هوشمندی فضا را باز کنید، مرکز را عدم کنید، از سبب‌سازی دست بردارید، منتظر نباشید زندگی به زور، با اتفاقات بد شما را بیاورد.

به خودتان نگاه کنید، ببینید آیا زندگی با کتک و زور و اتفاقات بد دارد شما را به جلو هل می‌دهد؟

اما عده‌ای از انسان‌ها هستند که با خرسندی و رضا و فضاگشایی و به‌به به طرف زندگی می‌روند.

📖 هر بی‌مرادی یک پیغام به ما می‌دهد. زندگی می‌گوید تو عاقل هستی، من این بی‌مرادی را که شبیه سیلی است، به شما می‌زنم.

بعضی سیلی‌ها یواشکی است، اما بعضی مواقع تبدیل به لگد می‌شود، آن وقت است که انواع و اقسام بیماری‌ها به سراغمان می‌آید و شب‌ها خواب راحت نداریم.

این‌ها چیست؟ این است که لحظه‌به‌لحظه خداوند به ما می‌گوید به‌سوی من می‌آیی؟ با من یکی می‌شوی؟ می‌گذاری من تو را بکشم ببرم با خودم یکی کنم؟

اما افسوس که حواس ما به ناموس و من‌ذهنی و پندار کمال است که من باید از همه بهتر شوم، حواسمان به این چیزهایی که زندگی می‌گوید، نیست، درنتیجه دچار دردها، سیلی‌ها و لگدهای محکم‌تری از سوی زندگی می‌شویم.

👉 که نای پاره ما پاره می‌دهد صد جان

که کی دم دهد او تا شوم لطیف‌ادا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲

هیچ لزومی ندارد ما به‌عنوان انسان اداهای من‌ذهنی مثل توقع، رنجش، خشم، بدرفتاری، حسادت، کینه‌ورزی و ترس را تحمل کنیم. کسی که فقط دردش را بیان می‌کند، فقط درد می‌دهد، بدآدا است. من‌ذهنی بدآدا وبد بیان است. اما وقتی ما از فضای گشوده‌شده عشق را بیان می‌کنیم و زندگی از طریق ما خودش را بیان می‌کند، جواهر پخش می‌کنیم، شادی‌بخشی، سخاوتمندی، رواداشت، فضاگشایی، پذیرفتن، شکسته شدن، کوتاه آمدن، لطیف بودن، گذشت و بخشیدن را تجربه می‌کنیم، این‌ها خوش‌آدایی است.

شما ببینید خوش‌آدا هستید یا بدآدا؟ اگر بدآدا هستید این را درک کنید که وقتی من خودم نمی‌توانم خودم را تحمل کنم، چطور باید مردم من را تحمل کنند، بنابراین از حالت‌های خودتان درس بگیرید.

👉 یکی از موانع بزرگ تبدیل ما در این مسیر معنوی، من‌های ذهنی، یعنی آدم‌های دیگر هستند. برای همین بارها از شما خواهش کردیم در ابتدا شما کاری به دیگران نداشته باشید. فقط روی خودتان کار کنید، میل به اصلاح دیگران نداشته باشید، اصلاً دیگران را از پیشرفت خودتان آگاه نکنید که من

این قدر خوشحال شدم و به عشق رسیدم. حتی اوایل می‌گفتم این برنامه را به کسی توصیه نکنید، برای این که من‌های ذهنی حتماً جلوی شما را خواهند گرفت، پس حتماً به این دو بیت هم توجه کنید.

دیو چون عاجز شود در افتتان
استعانت جوید او زین انسیان

که شما یارید با ما، یاری‌ای
جانب مایید جانب‌داری‌ای

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱-۱۲۲۲

افتتان: گمراه کردن
استعانت: یاری خواستن
انسیان: آدمیان

بخش سوم - پایان قسمت اول

بخش سوم - شروع قسمت دوم

👉 اگر شما جداً روی خودتان کار کنید و درس‌های مولانا را بپذیرید و بگویید من روی خودم کار می‌کنم، راه من‌ذهنی راه درستی نیست. آیا نیروی همانندگی جهان و دیو می‌گذارند شما به این راحتی کار کنید؟

شما اگر شدیداً روی خودتان کار کنید، بکشید عقب، هر روز و هر ساعت حواستان به خودتان باشد، دیو یک کسی را برای گمراهی شما و فتنه‌انگیزی در زندگی شما به سراغتان می‌فرستد و آن‌ها انسان‌هایی هستند که من‌ذهنی و درد دارند.

👉 زمانی که شما در خانواده، در میان فامیل و دوستان بگویید من می‌خواهم روی خودم کار کنم، در این صورت افرادی که من‌ذهنی دارند، می‌گویند مگر دیوانه شده‌ای، عقلت را از دست داده‌ای! چرا

دیگر سیاسی حرف نمی‌زنی، چرا فحش نمی‌دهی ناسزا نمی‌گویی، چرا ایراد نمی‌گیری، انتقاد و غیبت نمی‌کنی، ما مرتب حرف می‌زنیم اما تو ساکت هستی، یعنی چه؟!

در این صورت باید به خدا پناه ببرید.

قُلْ أَعُوذُ بِكَ خَوَّانِدَ بَايِدَ كَايَ أَحَدٍ
هَيْنَ ز نَقَّاتَاتٍ، افغان وَز عُقَدٍ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۲

«در این صورت باید سوره قُلْ أَعُوذُ بِكَ خَوَّانِدَ بَايِدَ كَايَ أَحَدٍ را بخوانی و بگویی که ای خداوند یگانه، به فریاد رس از دست این دمنده‌ها و این گره‌ها.»

قُلْ: بگو

أَعُوذُ: پناه می‌برم

نَقَّاتَاتٍ: بسیار دمنده

عُقَدٍ: جمع عقده، گره‌ها

وقتی شما دائماً بتوانید فضاگشایی کنید، و نگذارید چیزهای ذهنی به مرکزتان بیایند و شما را از حضور در این لحظه خارج کنند، آن وقت است که شما مرکزتان را عدم کرده، زندگی به شما کمک می‌کند، اما اگر فضاگشایی نمی‌کنید و هنوز در سبب‌سازی هستید، این «بله» شما از نظر خداوند به درد نمی‌خورد، هر چند که شما فکر می‌کنید صادق هستید. درست است صادق هستید، اما عاشق نیستید.

همین‌که شما روی خودتان کار کنید، من ذهنی از درونتان می‌گویم تنها می‌مانی، خوار می‌شوی، ذلیل می‌شوی، پشیمان می‌شوی. شما گدای محبت دیگران نباشید، نگویند حتماً باید یک دوست داشته باشم و مهم نیست که من ذهنی داشته باشم، و به من درد بدهد، من باید دوست داشته باشم، نمی‌توانم تنها بمانم.

تو ز بیم بانگِ آن دیو لعین
واگریزی در ضلالت از یقین

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۹

ضلالت: گمراهی

👉 وقت و زمان ما و این که چه کسی را برای مصاحبت انتخاب می‌کنیم، یک طلای خالص است، باید قدرش را بدانیم. دقت کنیم که وقت من چطور و با چه کسی صرف می‌شود؟ دوست من چه کسی است؟

بگویند زندگی‌ام را پیش من‌های ذهنی امانت نخواهم گذاشت. زندگی‌ام را پیش من‌ذهنی خودم هم امانت نمی‌گذارم که هر طور می‌خواهد فکر و عمل کند. در گذشته دوست‌هایمان را از طریق من‌ذهنی خودمان به دست آورده‌ایم، و آن‌ها از جنس من‌ذهنی هستند، نترسیم از این که اگر از جنس من‌ذهنی بیرون بیاییم، دوست‌هایمان را هم از دست می‌دهیم. مراقب باشیم به هر قیمتی من‌های ذهنی را به عنوان دوست انتخاب نکنیم.

صحبت چون هست زَرّ ده‌دهی
پیش خائن چون امانت می‌نهی؟

خوی با او کن کامانت‌های تو
ایمن آید از اُفول و از عُتُو

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۸-۱۴۱۹

«با کسی الفت و دوستی داشته باش که امانت‌های تو از فقدان و تعدّی در امان باشد.»

زَرّ ده‌دهی: طلای خالص

خاین: خیانت‌کار

عُتُو: مخفف عُتُو به معنی تعدّی و تجاوز

✍️ اگر دوستان شما عشقی باشند به شما کمک می‌کنند، اگر من‌ذهنی داشته باشند به شما ضربه خواهند زد. هر کسی که خردمند باشد، قعر چاه را به دوستان من‌ذهنی ترجیح می‌دهد، برای این‌که در خلوت و تنهایی، صفای دل به دست می‌آید، دل ما خالص می‌شود. آیا شما می‌خواهید تنها باشید، فضا را باز کنید و روی خودتان کار کنید؟ یا این‌که بروید با من‌های ذهنی رفیق باشید، من‌ذهنی‌تان را تقویت کنید و صفای دل، خلوص هشیاری و آزادی از ذهن را از دست بدهید؟!

ظَلَمْتِ چَه، بِه که ظلمت‌های خلق
سر نَبُرد آن‌کس که گیرد پایِ خلق

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۰۰

✍️ یکی از اشتباهات من‌ذهنی این است که به‌عنوان پندار کمال و می‌دانم می‌گویند من می‌توانم آدم‌ها را عوض کنم. خدمت به جهان، به مردم این نیست که شما بروید مردم را عوض کنید درحالی‌که من‌ذهنی دارید، خدمت این است که خودتان را عوض کنید. ما نمی‌توانیم هیچ‌کس را عوض کنیم، همه ما باید از این توهم بیرون بیاییم. شما اگر واقعاً بخواهید و جدّ و جهد کنید، حواستان به خودتان باشد، ممکن است با استفاده از اشعار مولانا و فضاگشایی، به کمک زندگی و خداوند بتوانید ان‌شاءالله خودتان، خودتان را عوض کنید.

✍️ اگر همه ما در یکدیگر هشیاری را ببینیم، برحسب عشق به هم پیوندیم، این زندگی زیبا است، شکوفا است، ولی اگر چند نفر من‌ذهنی یک‌جا زندگی می‌کنند و شما در آن‌جا می‌خواهید به حضور زنده شوید و خدایت خودتان را تجربه کنید، به خدا زنده شوید، باید به‌تنهایی روی خودتان کار کنید. اگر کسی تنها شاد است، این شادی از زندگی می‌آید، مبارکش باشد.

از هر دو جهان بگذر، تنها زن و تنها خور
تا مُلک و مَلک گویند: تنهات مبارک باد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۲۳
بخش سوم_پایان قسمت دوم

بخش سوم_شروع قسمت سوم

🔥 اگر کسی محتاج محبت مردم باشد نمی‌تواند به حضور زنده شود، نمی‌تواند به شادی برسد. دائم می‌گوید آقا، خانم بیایید با من دوست شوید، با من رفت و آمد کنید، من نمی‌توانم تنها باشم، چرا کسی حال من را نمی‌پرسد؟ چرا کسی به من سر نمی‌زند؟ چرا از من قدرشناسی نمی‌شود و کسی به من عشق نمی‌دهد؟

بعضی از ما گدای محبت و عشق یا دلداری دیگران هستیم که غیرها بیایند حال ما را بپرسند، ولی وقتی حال ما را می‌پرسند حالمان را می‌گیرند. اگر فضا را باز کنیم به زندگی ارتعاش کنیم، ممکن است برای آن‌ها هم فایده‌ای داشته باشد، اما نباید از آن‌ها چیزی بخواهیم.

🔥 ما باید از من‌های ذهنی دور شویم، یعنی نگذاریم ارتعاش مخربشان معنویت ما را متلاشی کند. این موضوع به این معنا نیست که کُفَّار را بکشیم، اگر بخواهیم با من‌های ذهنی بجنگیم، اتفاقاً داریم خودمان را نابود می‌کنیم، داریم از جنس آن‌ها می‌شویم.

ما با هر چیزی دعوا و ستیزه کنیم، از جنس آن می‌شویم. قربانی آن می‌شویم.

«...أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...»

«...بر کافران سختگیر و با خود شفیق و مهربان...»

قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۲۹

🔥 کار ما وقتی نتیجه دارد که مرید حق، مرید خدا باشیم. چگونه مرید خدا می‌شویم؟ وقتی هر لحظه فضاگشایی می‌کنیم، ستیزه نمی‌کنیم، ذهنمان را به مرکزمان نمی‌آوریم. از هر کاری که سبب‌سازی ذهن و همانیدگی‌ها به ما نشان می‌دهد، می‌بریم، جدا می‌شویم.

کار، او دارد که حق را شد مُرید
بهر کار او ز هر کاری بُرید

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۸۶

هر لحظه که شما کارها را با فضاگشایی انجام بدهید، دست زندگی را خواهید دید که کارها را او انجام می‌دهد، ارزش را او به وجود می‌آورد و شما متوجه می‌شوید که همیشه پابسته خداوند هستید. این من‌ذهنی یک چیز جدایی است که به تخریب پرداخته است.

خداوند می‌خواهد خودش را در همه انسان‌ها زنده کند، یعنی شما را به خودش تبدیل کند.

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما
ما همه پابسته تو، شیرشکاری صنما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

صنم: بت، دلبر، معشوق. صنما: ای معشوق
باری: می‌بارانی، نازل می‌کنی
پابسته: اسیر، محبوس

آیا هر دردی، هر مسئله‌ای، هر کارافزایی که در زندگی شما ایجاد می‌شود، می‌گویید من خودم مسئول هستم، چون برحسب همانیدگی‌ها می‌بینم این تقصیر دید من است؟ یا می‌گویید دیگران کرده‌اند؟ اگر می‌گویید دیگران کرده‌اند و شما مسئول نیستید و دیگران را ملامت می‌کنید، شما خویشاوند شیطان هستید.

کسانی که خودشان را مسئول تبدیل‌هشیاری نمی‌دانند، هر کاری که من‌ذهنی‌شان می‌خواهد می‌کنند. خرابکاری می‌کنند و می‌گویند خداوند یا دیگران کرده‌اند.

از طرفی چون ناموس دارند و پندار کمال دارند، می‌گویند ما که در این درجه دانایی هستیم که نمی‌شود ما زندگی خودمان را خراب کرده باشیم! این رفتار رفتار من‌ذهنی است.

من‌ذهنی نماینده شیطان است و من‌های ذهنی‌ای که نماینده شیطان هستند، دنبال کسانی هستند که می‌خواهند به حضور برسند و روی خودشان واقعاً کار می‌کنند.

نفس ما که از همانیدگی به وجود می‌آید، با شیطان یکی است.

نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند
در دو صورت خویش را بنموده‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

یقیناً انسانی که با من‌ذهنی حيله‌گر خودش یا من‌های ذهنی حيله‌گر اطرافش قرین و همنشین شده، می‌ترسد و جان‌ش پر از غصه است، یک چنین شخصی آن حالت آلت را، امتداد زندگی را از دست داده است.

من‌های ذهنی اطراف ما درد و ارتعاش درد دارند و ترس را به جان ما بدون این‌که حرفی زده باشیم می‌ریزند، پس شما باید بدانید که چه کتابی می‌خوانید، چه فیلمی تماشا می‌کنید، با چه کسی دوست هستید، آن‌ها من‌ذهنی هستند یا عاشق؟

بهترین کار این است که ما با مولانا قرین شویم، اشعارش را بخوانیم، مرتب فضاگشایی کنیم، به این ترتیب با خداوند قرین می‌شویم، در این صورت آرام‌آرام به سمت دریای یکتایی حرکت می‌کنیم و آن‌جا ساکن می‌شویم.

اندک اندک آب را دزدد هوا

دین چنین دزد هم احمق از شما

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۹۶

بخش سوم_پایان قسمت سوم

بخش چهارم_ شروع قسمت اول

کسی که پر از ترس و غصه‌های مختلف مثل ترس از آینده، اضطراب، ترس از دست دادن پول و همانندگی‌هایش باشد، در چهار بعدش دچار دردهای مختلف می‌شود، این شخص حتماً با من‌ذهنی دغا و مکار خودش با دیگران قرین شده، مدت‌ها با او زندگی کرده، خلق و خوی او را برداشته و دارد آن را اجرا می‌کند.

هرکه مُسْتَوْحِش بود پُر غَصّه جان
کرده باشد با دَغایی اِقتران

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۳

مُسْتَوْحِش: بیمناک

دَغَا: مگّار، حيله‌گر

اِقتران: همنشین شدن، قرین شدن

کسی که شما را منقبض می‌کند، حرف جنگ می‌زند، حرف مخرب می‌زند، اخبار بد می‌دهد، پندار کمال دارد، انتقاد می‌کند، ایراد می‌گیرد، درد دارد، می‌خواهد شما را کوچک کند، مرکز این آدم دیو است، از جنس شیطان است. مولانا نمی‌ترسد بگوید «دل‌های همه» مرکز دیو و خانه شیطان است، یعنی تا این اندازه من‌ذهنی متداول است و مردم نمی‌دانند. شما باید مواظب باشید اصلاً از «دَمَدَمه» و افسون من‌های ذهنی اثر نپذیرید. چاره‌اش هم فضاگشایی است.

خانه دیو است دل‌های همه

کم پذیر از دیو مردم دَمَدَمه

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۲

دَمَدَمه: مکر، فریب، گول زدن

📖 من ذهنی همراه بدی است، به ما خبر و هشدار می‌دهد که اگر من را نگه داری همیشه کارهای تو را خراب می‌کنم، پس بیدار شو که تو من نیستی.
وقتی من ذهنی را در خودمان می‌بینیم که چه بلاهایی سر ما می‌آورد، می‌گوییم تو چه همراه بدی بودی، ای کاش فاصله و دوری ما به اندازه شرق و غرب بود، یعنی خیلی فاصله داشت.

📖 من ذهنی هم برای خودش درد ایجاد می‌کند، هم برای دیگران. چرا؟ چون خاصیتش خراب یعنی بسیار خراب‌کننده است.
اگر هرکاری می‌کنیم زندگی ما خراب می‌شود و کارهای ما درست پیش نمی‌رود، به این دلیل است که با من ذهنی کار می‌کنیم.

📖 وقتی مردم به شما جفا و ظلم می‌کنند و من ذهنی شما می‌خواهد بالا بیاید، این پیغام زندگی است، به این علت جفا را حس می‌کنید که از آن جنس در شما هست، بنابراین این جفا، این ظلم، «گنج زر» است و فرصتی برای فضاگشایی شما است.

این جفایِ خلق با تو در جهان
گر بدانی، گنج زر آمد نهان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱

📖 اگر از جنس خشم باشیم، وقتی آدم‌های خشمگین را می‌بینیم در ما خشم و درد ارتعاش می‌کند، در واقع این خدمت خداوند به ما است که بفهمیم اکنون از چه جنسی هستیم. آیا من ذهنی داریم؟
درجه من ذهنی ما چقدر شدید است؟
اگر شما مدام این ابیات مولانا را بخوانید و روی خودتان کار کنید، متوجه می‌شوید مردم دیگر نمی‌توانند به شما جفا کنند، هر کاری دیگران می‌کنند به شما بر نمی‌خورد. برای این که شما حِلْمِ حق شده‌اید، فضاگشایی می‌کنید. برای این که شما فضاگشا شده‌اید.

فضاگشایی می‌تواند اتوماتیک باشد. همان‌طور که اکنون در من‌ذهنی شرطی شده‌ایم و واکنش نشان می‌دهیم، پس از مدتی تمرین، فضاگشایی هم اتوماتیک می‌شود. شما تا چالشی را می‌بینید فضا خودش گشوده می‌شود و از آن فضا راه‌حل بیرون می‌آید.

بخش چهارم-پایان قسمت اول

بخش چهارم- شروع قسمت دوم

✍️ خلوت‌گزیدن و تنها ماندن بهتر از یار من‌ذهنی شدن است. مولانا می‌گوید قسم به ذات پاک خداوند بی‌نیاز که مارِ بد بهتر از یارِ بد است. مارِ بد یک دفعه نیش می‌زند و جان مارگزیده را می‌گیرد، اما یارِ بد ما را در آتش و درد جاودانه قرار می‌دهد. ما می‌رویم در ذهن و همیشه آن‌جا مقیم می‌شویم، بنابراین یارِ بد بلایی سر ما می‌آورد که مُردن نمی‌آورد.

حَقُّ ذَاتِ پَاكِ اللّٰهُ الصَّمَدُ
كِه بُود بِهٔ مَارِ بَدِ از یَارِ بَدِ

مَارِ بَدِ جَانِ ستاند از سَلِیم
یَارِ بَدِ آرد سَوِی نَارِ مَقِیم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴-۲۶۳۵

✍️ دو نوع دوستی وجود دارد، یکی از طریق زندگی با زندگی که باید فضاگشایی کنید عشق و زنده شدن به خداوند را در خودتان تجربه کنید و بعد همان یک زندگی را در دیگری ببینید، این همان عشق است، و دیگری از طریق من‌ذهنی با من‌ذهنی، من‌ذهنی وقتی با کسی دوست می‌شود با او همان‌گونه می‌شود و به درد ختم می‌شود.

✍️ به خودتان نگاه کنید ببینید اگر یک لحظه تنها بمانید و کسی اطرافتان نباشد تا خرخره در غم، غصه و اندیشه‌های بد فرومی‌روید؟ آیا خود را مشغول کاری می‌کنید، مثلاً فیلمی تماشا می‌کنید به

یکی زنگ می‌زنید، به خانه کسی می‌روید؟ اگر این‌گونه هستید من‌ذهنی دارید. اگر نمی‌توانید تنها بمانید من‌ذهنی دارید و در بیابان ذهن زندگی می‌کنید.

باید این بینش در شما به‌وجود بیاید که من به مهر، محبت و دوستی من‌های ذهنی احتیاج ندارم، در درون فضا را باز می‌کنم، به زندگی وصل می‌شوم، اگر نمی‌توانم، بیت‌های مولانا را می‌خوانم و تکرار می‌کنم.

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق
در غم و اندیشه مانی تا به حلق

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵

👉 در ما دو خاصیت وجود دارد، یکی خاصیت اصلی ما است که خاصیت آلت، فضاگشایی و انبساط در ماست و دیگری خاصیت انقباض و واکنش است. انبساط با دم ایزدی، ایجاد فکرهای خلاق، صنّع، شادی بی‌سبب و خردورزی همراه است. انقباض با سبب‌سازی ذهن در زمان مجازی همراه است که بسیار مخرب است.

شما باید با فضاگشایی دائماً ناظر خُروب خودتان باشید که خرابکاری نکند.

👉 ما چون از جنس خداوند هستیم، همیشه سرمست و شاد هستیم. همان‌طور که خداوند همیشه شاد، زیبا و سرمست خودش است، ما هم همیشه خوش، زیبا و سرمست خودمان هستیم، نه این‌که چیزی از بیرون بیاید مرکز ما، ما سرمست آن شویم. ما برای سرمستی و زیبا و شاد بودن احتیاجی به هیچ عامل بیرونی نداریم.

این تو کی باشی؟ که تو آن اَوْحَدی
که خوش و زیبا و سرمستِ خودی

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶

اَوْحَد: یگانه، یکتا

فقط یک هشیاری و یک زندگی وجود دارد، یا عاشق می‌شویم او را می‌بینیم، یا غیر او را که غیر خدا است می‌بینیم و به دردمر می‌افتیم. همه ما آن یک هشیاری هستیم، آن یکتا هستیم و در خودمان فقط آن را می‌بینیم، چیز دیگر نمی‌بینیم. هیچ وابستگی دیگری نداریم، هیچ چیزی از بیرون از طریق ذهنمان به مرکز ما نمی‌آید، من‌ذهنی ما صفر شده، مقاومت ما صفر شده، تماماً چیزهای آفل از مرکز ما جارو و «لا» شده است. وقتی مدتی چیزها را از مرکزمان «لا» کردیم و به «إِلَّا اللهُ» زنده شدیم، منهج این راه را می‌بینیم. می‌بینیم که ما از اول او بودیم و او است که از طریق ما فکر و عمل کرده و خودش را بیان می‌کند، اصلاً مایی وجود نداشته است.

تا نخوانی لا و إِلَّا اللهُ را
در نیابی منهج این راه را

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۴۱

منهج: راه آشکار و روشن

بخش چهارم - پایان قسمت دوم