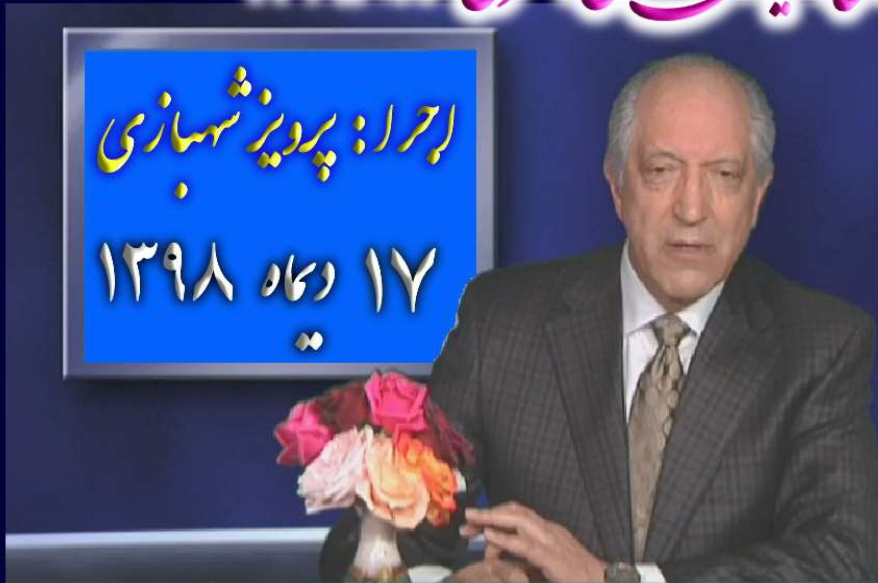


فضول کشتارم امروز، جنگ مرگیم مرگیم  
منوش نکته مشارت که پاوه مرگیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵



متسکامل برنامه شماره  
۷۹۷ مختصر  
www.parvizshahbazi.com

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

فضول گشته‌ام امروز جنگ می‌جویم

منوش نکته مستان که یاوه می‌گویم

تو بسوز چو هیزم که از تو سیر شدم

دلا برو تو ز پیشم تو را نمی‌جویم

لگن نهاد خیالش به چشمه چشم

بهانه کرد کز این آب جامه می‌شویم

بگفتمش که: به خونابه جامه چون شویی؟

بگفت: خون همه زان سوست و من از این سویم

به سوی تو همه خون است و سوی من همه آب

نه قبطیم که در این نیل موسوی خویم

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل ۱۷۴۵ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## فضول گشته ام امروز جنگ می‌جویم

### منوش نکته مستان که یاهه می‌گویم

پس معنی تحت لفظی بیت این است که من امروز در این لحظه بر پایه دانشی که دارم فضول شدم، و منظور از فضول یعنی من بعنوان هوشیاری حضور در کار من ذهنی ام فضولی می‌کنم. و البته این فضولی از نگاه من ذهنی من است. و من ذهنی من از ابتدا وانمود کرده که من اصلی من است، اصلاً خود من است، بنابراین هر کجا که دلش خواسته من را برده هر کاری که دلش خواسته کرده، و الان وقتی بصورت حضور ناظر عقب می‌کشم و کارش را تماشا می‌کنم، ایشان این کار من را، یعنی من اصلی ام را فضولی تلقی می‌کند.

ولی از طرف دیگر این فضول را اگر فضول بخوانیم یعنی بسیار دانا، بسیار دانشمند دارای فضل زیاد، نشان می‌دهد که اگر از نگاه ذهن نگاه کنیم فضولی در کار ذهنم می‌کنم، و اگر از نگاه زندگی نگاه کنیم من از روی دانش ایزدی و حضور دارم یک بافت ذهنی را می‌بینم که تا حالا فریبش را خوردم، و اعتراف می‌کنم که تقصیر من بوده، کوتاهی من بوده که نشناختم من این من ذهنی نبودم.

اما این من ذهنی که تا حالا هر کاری دلش خواسته کرده و من هم بعنوان امتداد خدا و هوشیاری فکر کردم که آن هستم و به آن انرژی دادم، اگر الان نگاهش کنم و ببینم تمام کارهایی که می‌کند به ضرر من است، و به او بگویم که من دارم می‌بینم و می‌خواهم جلوی کارت را بگیرم، می‌خواهم به من اصلی ام زنده بشوم می‌خواهم به بینهایت خدا زنده بشوم، تا حالا تو من را توی زمان نگه داشتی می‌خواهم ببایم در این لحظه ساکن بشوم، همینطوری می‌گوید که بله بفرماید؟ خیلی کاری خوبی می‌کنید، چقدر خوب فکر می‌کنید، این را که نمی‌گوید که، چی می‌گوید؟ می‌گوید تو اصلاً چه کاره هستی؟ کی گفته که اصلاً تو در کار من دخالت کنی؟

چرا باید فضولی در کار من بکنی؟ تا حالا کجا بودی؟ الان چهل سال است از اول که تو آمدی به این جهان با چیزهای آفل در ذهنت هم هویت شدی، من را تشکیل دادی، من هم در واقع من واقعی تو هستم، خود تو هستم، الان تو چهل سالگی یا سی سالگی یا بیست سالگی شروع کردی به دخالت کردن توی کار من، تا حالا چرا چیزی نمی‌گفتی؟ الان شروع کردی چهار تا شعر مولانا خواندی آمدی می‌خواهی بگویی که من من ذهنی نیستم، اصلاً کی اجازه داده که تو این حرف‌ها را بزنی؟ پس بنابراین قبول نمی‌کند.

قانون اینرسی می‌گوید که هر چیزی می‌خواهد وضعیت خودش را حفظ کند، بنابراین اگر شما در این لحظه در اطراف اتفاق این لحظه فضا را باز کنید، یا تسلیم بشوید و تسلیم پذیرش اتفاق این لحظه است قبل از قضاوت و رفتن به ذهن و بدون قید و شرط، یک دفعه یک من دیگری که حضور شماست خودش را به شما نشان می‌دهد، آن من اصلی که ذهن را می‌بیند بعنوان شاهد و ناظر ذهن فکرهاش را می‌بیند، و می‌بیند که این من ذهنی چه فکهای مخربی می‌کند، و بعنوان یک تماشاگر بگوید که:

برای چی این کار را می‌کنی؟ برای چی حسادت می‌کنی؟ برای چی غیبت می‌کنی؟ برای چی مقاومت می‌کنی؟ برای چی قضاوت می‌کنی تو که نمی‌دانی الان من به خدا زنده شدم می‌فهمم که من می‌دانم براساس این حضوری که به هوشیاری اصلی ام زنده شدم، اما تو که یک من ذهنی هستی تو را من تشکیل دادم، یک دانش مصنوعی داری از اینور و آنور دزدیدی با آن هم هویت شدی، چرا آن کارها را می‌کنی؟ چرا اتفاقات بیست سال پیش را الان زنده می‌کنی، به من استرس می‌دهی، این من ذهنی بدش می‌آید. می‌گوید من اصلاً تو را قبول ندارم.

ولی الان ما که این دانش را از عارفی مثل مولانا بدست آوردیم و آن این بود که ما بعنوان هوشیاری آمدیم به این جهان و ابتدا در ذهن به چیزهای ذهنی به اقلام ذهنی به فرم های ذهنی یعنی فکرها که چیزهای بیرونی را نمایش می‌دادند به آنها حس هویت تزریق کردیم، ما که امتداد خدا بودیم هوشیاری بودیم این کار را ما کردیم. در نتیجه از چسبیدن ما به فکر چیزهای بیرونی و حرکت ذهن عوض شدن فکرها یک من ذهنی بوجود آمده به اصطلاح که ما آن موقع فکر کردیم در بچگی مان ما این هستیم. الان از مولانا یاد می‌گیریم که نه، ما آمدیم به این جهان که به منظور اصلی برسیم.

منظور اصلی این است که این من ذهنی را رها کنیم، و اول تشخیص بدهیم که این نیستیم، بعد متلاشی اش کنیم بعد به من اصلی که بینهایت خداست و ابدیت خداست زنده بشویم. این من ذهنی همه اش محدودیت است، و مخرب است. پس از ده سالگی همه اش به ما صدمه زده، و این کار را از مولانا خواندیم که قانون قضا می‌کند یعنی ما وقتی متوجه شدیم که این من ذهنی نیستیم و این دارد به ضرر ما کار می‌کند، این را هم فهمیدیم که این من ذهنی بجای این که بگذارد خدا در این لحظه قضاوت کند، خودش قضاوت می‌کند. بجای اینکه مقاومت نکند مقاومت صفر کند، و بگذارد این قانون کن فکان کار کند و خرد ایزدی کار کند، و متحول کند حال من را که این من ذهنی بد کرده درست کند، من ذهنی نمی‌گذارد.

برای اینکه مقاومت می‌کند من فضا را باز می‌کنم او می‌بندد، و فهمیدم از مولانا که گفته که دم ایزدی باید بیاید،

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

## دم او جان دهدت روز نَفَخْتُ پِذیر

### کار او کُنْ فیکون ست، نه موقوفِ علل

من فهمیدم که این من ذهنی با علل کار می‌کند اصلاً کُنْ فکان را یعنی اینکه خدا می‌گوید بشو و بشود را نمی‌شناسد، قضا را نمی‌شناسد، و با همه این‌ها مخالفت می‌کند خوب چچوری فهمیدم؟ از طریق تسلیم، فضا را باز کردم یک دفعه ناظر ذهنم شدم دیدم دو تا من هستم، یکی منی که الان ناظر است، یکی هم آنی که دارد آنجا فعالیت می‌کند. به آن گفتم که چکار داری می‌کنی؟ من فضول تو شدم. البته به زعم خودم شناسنده تو شدم، تو می‌گویی فضولی می‌کنم، آیا فضولی می‌کنم تو که قبول نداری حالا آماده جنگ هستم، باشه، قبول نداری من بعنوان هوشیاری ایزدی با تو من ذهنی محدود جنگ می‌جویم، و می‌دانم هم که جنگ من چیست با تو، جنگ من آن نیست که بیایم با فرم‌ها از جنس تو بشوم با تو بجنگم، جنگ من فقط ناظر بودن به کارهای توست،

من هر دفعه که می‌بینم تو خرابکاری می‌کنی من فضا را باز می‌کنم ناظر تو می‌شوم، همین ناظر تو بودن معنی اش این است که کُنْ فکان یعنی خدا می‌گوید بشو و می‌شود و این خدا است که شما را باید ضعیف کند و نابود کند. پس من همیشه باید ناظر ذهنم باشم با همین فضاگشایی، جنگ من هم، همین فضاگشایی است، جنگ دیگری ندارم. بگو و مگو نمی‌کنم نمی‌آیم تو بیای به تو اختیار دهم یک نفر این ور بگذاری یک نفر آنور، یعنی یک من ذهنی تو باشی یک من ذهنی هم منعکس کنی دوباره هی تو بگویی، من بگویم، تو بگویی من بگویم، آخر سر معلوم بشود که اینها همه توی تو اتفاق می‌افتاده. من نه همین به صورت حضور ناظر دارم تو را تماشا می‌کنم.

پس معلوم شد معنی نیم بیت اول یعنی چی؟ فضول گشته ام امروز، یعنی دارم کارهای ذهنم را می‌بینم، از نظر ذهن این فضولی در کار آن است. می‌گوید حق نداری ببینی، حق نداری دخالت کنی تو فقط بدان که تو من هستی من تو هستم ولی از نگاه خودم فضول گشته ام، یعنی بصورت هوشیاری حضور الان دارم ذهنم را نگاه می‌کنم، می‌دانم که من تو نیستم و کارهای تو را می‌بینم. و می‌دانم تو از چه جنسی هستی، تو من را قبول نداری، تو حضور را، خدا را تو کُنْ فکان را و قضا را تسلیم را هیچ کدام از این‌ها را قبول نداری، چون براساس قبول نداشتن آنها تو درست شدی، بنابراین جنگ می‌جویم، اگر قبول نکنی اگر اسرار کنی، اگر هر لحظه سعی کنی این فضای گشوده شده را ببندی، من این را باز خواهم کرد، اما توجه کنید مصرع دوم می‌گوید که:

منوش نکته مستان، که یاوه می‌گویند، می‌گوید حالا این را گفتم هم به من ذهنی خودش می‌گوید هم به من های ذهنی دیگر، می‌گوید که نشنوید، گوش ندهید جدی نگیرید این حرف من را، چون من در این لحظه که به خدا زنده شدم مستم الان معلوم نیست چه می‌گویم یاوه می‌گویم، سخن بیهوده می‌گویم، و از این تمثیل استفاده می‌کند کسی که مست باشد توی خیابان، بعد به این و آن حرف های ناروا بزند مردم یک نگاهی به آن می‌کنند می‌گویند بابا این مست است ول کنید حواسش پرت است. من هم آنطوری هستم.

ولی اصطلاحاتی شبیه نکته، مستان، یاوه، برای کسی که در راه زنده شدن به خداست معنی دارد، نکته یعنی یک به اصطلاح یک معنای لطیف، مهم، مستان در اینجا کسانی هستند که به خدا زنده شده اند، منوش نکته مستان که یاوه می‌گویند این یاوه از نظر من ذهنی یاوه است، ولی از نظر کسی که می‌خواهد به زندگی زنده بشود و از من ذهنی بکند یاوه نیست. پس مولانا به شما که در این راه هستید می‌گوید: خوب بشنو چی می‌گویم، من الان مست هستم در این لحظه حرف هایی می‌خواهم بزنم که تویش نکته هست، مواظب باش این نکات یاوه نیست. از طرف دیگر به من ذهنی و من های ذهنی دیگر دارد می‌گوید که شما می‌بینید که من یاوه می‌گویم، جنگ می‌جویم یعنی چی فضول گشته ام یعنی چی، شما خودتان می‌دانید که همه کاره همین من ذهنی است شما جدی نگیرید حرف های من را.

اما من این بیت را دوباره با این مثلث ها سریع رسیدگی کنم بهشان، شما یک نگاهی کنید از شما دوباره خواهش می‌کنم روی ابیات بمانید و سریع نپرید از یک بیتی به یک بیت دیگر، قشنگ ببینید که مولانا در اجزای یک بیت به چه چیزهایی در شما اشاره می‌کند همینطور که در این شکل می‌بینید:

فضول گشته‌ام امروز، از نگاه من ذهنی که همانیده شده با چیزهای آفل و یک من فکری درست کرده، یک بافت فکری درست کرده و دو تا خاصیت دارد: یکی مقاومت و یکی قضاوت، دارد می‌گوید که: من دارم کار تو را می‌بینم، من می‌دانم که داری مقاومت می‌کنی، می‌دانم که قضاوت می‌کنی، نه تنها می‌دانم دارم تماشا می‌کنم، و این نظارت را روی تو از طریق همین مثلث بعدی ادامه خواهم داد. من می‌دانم که من الان تو نیستم، تو هم من نیستی، من می‌خواهم تو بروی، بنابراین آمدم کار واهمانش را انجام می‌دهم.

پس این ناظر بودن مستلزم تصمیم هست به این که من می‌خواهم از این من ذهنی بطور کلی واهمانیده بشوم، چون ما داریم الان متوجه می‌شویم که این را ما درست کردیم، ولی ما با من ذهنی نمی‌توانیم از شر من ذهنی خودمان خلاص بشویم، باید بکشیم عقب فضا را باز کنیم و ذهن مان را تماشا کنیم، تماشای ذهن مان معادل اعمال همین گن فکان است. تا زمانی که ذهن مان را تماشا می‌کنیم این تماشا کننده همین شما و خدا هستید که دارید روی ذهن تان می‌گذارید. فقط

می‌دانید که باید یک کاری انجام بشود و آن واهمانیدن است. این کار با صبر و شکر همراه است. اولاً شکر بخاطر خیلی چیزها، مهم تر از همه اینکه شما دارید به خدا زنده می‌شوید، و اینکه شناختید که من ذهنی نیستید.

این یک چیز خارجی است تا حالا تظاهر کرده شماست و فضا را باز کردید و فضا را باز نگه داشتید این صبر است، و در این جنگ می‌جویم شما که جنگ نمی‌جوید که، من ذهنی چون قبول ندارد پیشنهاد شما را، شما می‌گویید که من دارم فضاگشایی می‌کنم، و این فضا را گشوده شده نگه می‌دارم تو می‌خواهی ببندی من باز می‌کنم، ببند من باز می‌کنم، ببند من باز می‌کنم پس من با تو می‌جنگم، نمی‌ایستم که تو فضا را ببندی، پس ناظر تو هستم با فضاگشایی جنگ می‌کنم، ولی هر لحظه که تو عقب بنشیننی هیچ چیزی نگویی و بخواهی بروی واقعاً من با تو کاری ندارم برو، اگر به راحتی یک درد من می‌خواهد بیفتد بوسیله گن فکان بیفتد، تو نجنگی من هم نمی‌جنگم.

این صبر من که حالت تعادل پویا است تو می‌خواهی ببندی، چون هر لحظه تو داری سعی می‌کنی به من بگویی که من تو هستم و تو من هستی، من هم الان می‌گویم نه من تو نیستم، و در این کشمکش من دارم خودم را باز می‌کنم، برای اینکه می‌دانم بینهایت هستم، هی دارم خودم را گسترش می‌دهم منبسط می‌کنم، تو می‌خواهی من را منقبض کنی، من می‌خواهم منبسط بشوم یک دفعه یک رنجشی را یک کینه ای را یک دردی را به یاد من می‌آوری من فوراً منقبض می‌شوم، ولی یاد من می‌آید که نه چون فضول شده ام فضول شده ام یعنی فضول هم شده ام یعنی این قدر می‌دانم که من تو نیستم، و تو هر کار می‌کنی به ضرر من است، این را می‌دانم دیگر خوب می‌دانم.

فضول گشته ام چرا که خرد ایزدی هم هر لحظه به من کمک می‌کند، و در این کار بسیار مصمم هستم تعهد دارم، یعنی در این فضولی بلحاظ تو و فضولی بلحاظ خودم و در این فضاگشایی در این جنگ از طریق فضاگشایی بسیار مصمم هستم متعهد هستم به این کار، و تمام قوای من از جمله قوای فکری عملی پولی هر چه دارم در این راه به من کمک می‌کنند یعنی قانون تعهد و هماهنگی، می‌خواهم تغییر کنم. و من این کار را ادامه خواهم داد، بوسیه تکرار همین بیت ها، و فضاگشایی ها، بیت ها و فضاگشایی ها به مدت شش ماه، یک سال دو سال هر چقدر طول بکشد، مداومت دارم، تکرار می‌کنم این جنگ را این فضولی را بلحاظ تو فضولی.

و من می‌دانم حالت فعلی من که تو داری می‌گویی من تو هستم و این کار من را فضولی می‌دانی، این حالت حشرگی من است. و من می‌دانم از توی تو که من ذهنی من هستی، من اصلی من متولد خواهد شد. من نمی‌خواهم به این زندگی حشرگی ادامه بدهم. تو به من می‌گویی فضولی می‌کنی در کار من، تو به من می‌گویی دخالت نکن، تو می‌گویی تماشا نکن بیا با من هم هویت بشو و جذب من بشو، تو بیا بگو که من تو هستم.



کی می‌گوییم؟ این من ذهنی هستیم وقتی مقاومت می‌کنیم، مقاومت به انواع و اقسام ما انجام می‌دهیم، ستیزه می‌کنیم تمام هیجانان را که ما از خودمان نشان می‌دهیم مثل حسادت مثل حس جدایی، مثل نمی‌دانم نگرانی، مثل اضطراب، حس تنهایی، و رنجش، خشم اینها همه چی هستند؟ همه ما را در حالت حشرگی نگه می‌دارند، و الگوهای هم درست کرده من ذهنی مثل مثلاً ملامت، ملامت ما را فوراً فضای بسته ما را می‌بندد، یعنی می‌رساند به حشرگی. و امتیاز ما نسبت به این حشره این است که ما در حال حشرگی هم یعنی من ذهنی هم می‌توانیم از آن خارج بشویم، و حالت من ذهنی را نگاه کنیم، این امتیاز بزرگی است، نسبت به حیوانات.

یعنی من الان بصورت این پروانه بیرون می‌آیم، می‌بینم که وقتی که من ذهنی هستم این حشره هستم وقتی بیرون می‌آیم مثل این پروانه هستم، هر دو حالت را می‌توانم تجربه کنم، پس وقتی هر دو حالت را تجربه کنم، می‌توانم فضول بشوم در کار من ذهنی، بگویم که تو تا حالا من را فریب دادی با همین ابزارها، تو من را مجبور کردی من حس مسئولیت نکنم، بگویم یکی بیاید به من کمک کند، درحالتی که من کمک خودم هستم، من خردمند هستم، من می‌توانم مسئول هوشیاری خودم باشم، من بلد هستم طبق این غزلی که خواهیم خواند، بصورت پروانه با عمل تسلیم بیرون بیایم و وضعیت خودم را در ذهن تماشا کنم، و بفهمم که در آنجا چی می‌گذرد. و حتی یک امتیازی خدا به من داده این است که به من گفته من هر لحظه با ایجاد اتفاقات، اتفاق مناسب که تو اطرفش فضا باز می‌کنی می‌توانم تو را از این حالت حشرگی دربیآورم و بصورت پروانه دربیآورم، من این را هم می‌دانم این اطلاعات ا هم به من از طریق مولانا رسیده، درست است؟

خوب این بیت را ما بررسی کردیم، اما اجازه بدهید این بیت اول غزل هفته گذشته را که مال برنامه ۷۹۶ بود یک بار دیگر یک نگاهی به آن بکنیم. و من نشان بدهم امروز با یک شکل دیگری که این افسانه ای که هر لحظه من ذهنی می‌سازد ما را به چه صورت درمی‌آورد، هفته گذشته این بیت را داشتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

### شنیدستی مجالس بالأمانه

### مکن راز مرا ای جان فسانه

یعنی معنی اش این بود که ای انسان، ای هوشیاری یا اگر انسان به خدا می‌گوید، می‌گوید ای خدا این راز من را که من از جنس تو هستم افسانه نکن، گفتیم افسانه عبارت از چیز ذهنی یعنی زندگی را بگیری بجای زندگی کردن در این لحظه و برکاتش را به جهان پخش کردن، از خردش استفاده نمودن و بجای استفاده از عشق زندگی لطافت زندگی شادی زندگی



اینها را بگیریم به یک جنس ذهنی به مفهوم تبدیل کنیم و این کار بوسیله یک ماشینی به نام من ذهنی صورت می‌گیرد که امروز گفتیم ما می‌بینیم تو را و حاضریم بچنگیم.

هفته گذشته می‌گفت: ای جان، ای انسان، ای امتداد خدا آگاه باش که زندگی را به افسانه تبدیل می‌کنی و این کار را نباید بکنی تو، تو آمدی به این جهان به منظور اصلی خودت که زنده شدن به بینهایت خدا و آگاهی از ابدیت اوست در این لحظه، زنده بشوی برسی، و این مجلس امانت است موقتی است، و تو احترام مجلس را نداری برای اینکه در خدمت خدا نشستنی این‌ها را گفتیم.

اما امروز با یک شکل دیگری می‌خواهم به شما نشان بدهم که این افسانه ای که من ذهنی می‌سازد بسیار پیش پا افتاده است و فهمیدنش بسیار ساده هست. ولی تخریبی که چیز به این سادگی بشر بوجود آورده بسیار بسیار عظیم بوده و هنوز بشر متوجه اش نیست، که این افسانه سازی من ذهنی به چه صورت است و چه تخریبی ایجاد می‌کند، اما اجازه بدهید یک مربعی به شما نشان می‌دهم البته اینجا مستطیل است فرقی نمی‌کند

که ضلع پایینش من ذهنی یعنی همانیدگی با چیزهای گذرا است شاید بزرگش کنیم بهتر باشد بله، نگاه می‌کنید، در غزل ۲۳۴۶ مولانا گفت ای انسان، ای امتداد خدا زندگی را و راز زندگی را این خداییت خودت را به افسانه تبدیل نکن، و حالا برای فهمیدن این هم مدت کمی وقت داریم. اما ضلع پایین مستطیل در اینجا می‌بینید که من ذهنی همانیدگی با چیزهای گذرا است، و اولین کاری که همانیدگی با چیزهای گذرا ایجاد می‌کند سمت چپ مانع سازی و مانع بینی است.

مانع سازی و مانع بینی عبارت از این است که وقتی ما هم هویت می‌شویم من ذهنی بوجود می‌آوریم، بلافاصله من ذهنی موانع روانشناختی ایجاد می‌کند، و وقتی از چیزها زندگی می‌خواهد چیزها زندگی به آن نمی‌دهند، فکر می‌کند که یک مانع هایی مثل انسان های اطرافش یا وضعیت های خاصی نمی‌گذارند او به زندگی برسد، بخاطر همین زندگی نمی‌کند، اما پس از یک مدتی شروع می‌کند به مسأله سازی و مسأله بینی، راجع به این مسأله سازی و مسأله بینی از مثنوی امروز شعر خواهیم خواند.

مسأله سازی و مسأله بینی عبارت از این است که من ذهنی یک وضعیتی بوجود بیاورد در آن وضعیت ها ممکن است آدم های دیگر باشند و می‌گویند این که من نمی‌توانم زندگی کنم در این لحظه بخاطر این مسائل من است. اما این مسأله ها مسأله نیستند واقعاً، چالش نیستند اینها را من ذهنی ساخته تا براساس آنها فکر کند که نمی‌تواند زندگی کند. مثل مثلاً فرض کن که انسان ناراحت باشد بخاطر کسی که از آدم جدا شده رفته، مثلاً فوت شده، ناراحت است، نه می‌تواند او را زنده کند، نه یادش می‌برد. فقط گیر داده به او که من بخاطر این ناراحت هستم خوب این علاجی ندارد که. یا مثلاً با یک

نفر قهر است می تواند آشتی کند ولی نمی کند، نه آشتی می کند، نه یادش می برد. دائماً یادش است که من با فلانی قهرم ای وای من با فلانی قهرم.

اینها من ذهنی ساخته برای اینکه نگذارد شما زندگی کنید و اینها همه عوامل تخریب هستند. ولی پس از یک مدتی که من ذهنی رشد کرد شروع می کند به دشمن سازی و دشمن بینی یعنی یک قطب هایی ایجاد می کند براساس انسان های دیگر یا وضعیت ها، که می گوید این وضعیت ها دشمن من هستند. این آدم ها دشمن من هستند. آن ها دشمن نیستند بلکه ساخته من ذهنی هستند، و این افسانه من ذهنی است.

شما اگر دقت کنید من ذهنی تان برای شما این کار را کرده من ذهنی تان همین الان یک سری مانع داده جلوی یک سری مسأله دارد یک سری هم دشمن دارد. و مرتب اینها را می سازد. و مثلاً در مسأله سازی و مسأله بینی من ذهنی مسأله می سازد و مسأله را حل می کند. ولی یک مسأله را که حل می کند دو تا مسأله از پهلویش در می آید برای اینکه حتی راه حل هایش هم برای مسأله سازی است برای همین امروز می خواهیم بگوییم که تماشای من ذهنی و شاهد آن بودن خیلی به ما مطلب می آموزد.

بله، پس افسانه سازی من ذهنی را براساس این بیت دیدید، که مثلاً مانعی که من ذهنی می سازد برای خودش و از جنس ذهن است با چالش فرق دارد. فقط توضیح می دهم که افسانه من ذهنی چی هست؟ و این افسانه افسانه تخریب است، افسانه چیزی است که ما باور می کنیم ولی حقیقت ندارد. مثلاً این مانع هایی که جلوی چشم مان ما می بینیم، چشم من ذهنی این حقیقت ندارد، مسأله هایی که ساختیم این حقیقت ندارد، دشمن هایی که ما در ذهن مان ساختیم واقعاً دشمن حقیقی ما نیستند، حتی آن کسی را که شما دشمن خودتان می بینید بروید به آن بگویید شما دشمن من هستید، می گوید من دشمن شما نیستم، با شما کاری ندارم.

بعضی موقع ها ما افراد نزدیک خانواده را بصورت مانع یا مسأله یا دشمن می بینیم، می گوئیم شما نمی گذارید ما زندگی کنیم، این افسانه است. اینها از دید یا عینک های مختلف من ذهنی اینطوری دیده می شود. وقتی این عینک ها پشت سر هم که بد می بینند، چون هم هویت شدیم با چیزها، پشت سر هم بد می بینیم آخر سر به این افسانه سازی می رسیم که ما در یک جایی گیر کردیم که اطراف مان مانع هست، مسأله هست و دشمن هست، نمی توانیم زندگی کنیم گیر افتادیم.

مانع با چالش فرق دارد، یک آدم دیپلمه می خواهد مثلاً دکتر بشود. می گویند آقا باید بیایی هفت سال درس بخوانی، خوب پول ندارم، باید کار کنی، هم باید پول دانشگاه بدهی، هم شب ها درس بخوانی روزها درس بخوانی، در وسطش هم

کار کنی، خوب این یک چالش است، می‌گویند قبول می‌کنم شب و روز زحمت می‌کشم، این مانع نیست چالش است. ولی همین که ذهنش یک چیزی ایجاد کرده تو نمی‌توانی این کار را بکنی و امکان این وجود ندارد، تبدیل به مانع می‌شود. شما باید ببینید کدام موانع در زندگی شما وجود دارد که الان فکر می‌کنی موانع هستند یا مسأله هستند و شما نمی‌بینید. چه مسائلی در زندگی شما هست که وجود دارد و شما می‌توانید حل کنید و شما حل نمی‌کنید؟ مثلاً با یکی قهر هستید، خوب می‌توانید تلفن را بردارید آشتی کنید یک دقیقه است، چرا نمی‌کنید؟ ولی دائم در فکرش هستید، شما نیستید، من ذهنی می‌کند. شما الان به آن می‌گویید ببین من دارم می‌بینم چکار داری می‌کنی، افسانه سازی می‌کنی، درست است؟

اما اینها را من جدا دوباره نوشتم شما ببینید.

« موانع من ذهنی من: وضعیت های ساخته شده به وسیله من ذهنی، که به نظر من نمی گذارند، من در این لحظه زندگی کنم و اگر آن موانع رفع شوند، زندگی من شروع می شود.»

ولی من ذهنی نمی‌خواهد این موانع را از بین ببرد، موانع را ساخته خودش که زندگی نکند و این جزو تخریب است. الان خواهم خواند آن بیت معروف را:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

## چون زنده مرده بیرون می‌کند      نفس زنده سوی مرگی می‌تند

نفس زنده دارد تخریب می‌کند شما بصورت تماشاگر نگاه کنید بگویید که نکن، وگرنه می‌جنگم، و می‌جنگیم، این جنگ شبیه جنگ شاهنامه است، جنگ رستم است، جنگ من ذهنی با من ذهنی نیست. جنگ هوشیاری کن فکان با توهم است، این جنگ جنگی نیست که ما بخواهیم بیشتر مدهوش بشویم و خواب برویم، می‌خواهیم از خواب بیدار بشویم. اما مسائل من ذهنی من، این مسائل را من ذهنی ساخته، یکی فوت شده رفته من یاد نمی‌رود، هر کاری می‌کنم یاد نمی‌رود، دائماً غصه می‌خورم، مسأله است. مسأله واقعی است؟ نه، چالش است؟ نه، یک چیز عالی مقدسی است؟ نه، چیز مزخرفی است. اسمش را من ذهنی عشق می‌گذارد، یکی فوت شده حالا هر نسبتی با من داشته، من یاد نمی‌رود، من ذهنی ساخته، من ذهنی گیر می‌دهد به هر بهانه ای، مخصوصاً آن چیزهایی که اصلاً نمی‌شود درستش کرد.

یک کسی طلاق گرفته رفته مثلاً با یکی دیگر ازدواج کرده اصلاً دیگر ما دسترسی به آن نداریم، من نشستم الان ده سال است دارم غصه می‌خورم، چرا اینطوری شده چرا این کار را کردم؟ فقط آن نیست که یک کسی تمام سرمایه اش را توی استارت مارکت باخته قمار کرده، دیپرس شده الان ناراحت است، حالا پنج روز ده روز خوب است، سه سال چهار سال مریض شدن و گرفتار شدن و من چرا این کار را کردم، چرا این خبط را کردم؟ هر کسی تأسف گذشته را می‌خورد و

نمی‌تواند از توبش دربیاید مگر اینکه بخواهد ازش چیزی یاد بگیرد، دیگر خیلی خوب نمی‌کنم، دیگر این کار را دیگر بعد از این قمار نمی‌کنم، استاپ نمی‌خرم نمی‌فروشم دیگر می‌روم یک بیزنس دیگر، یاد بگیر تمام بشود، تمام نمی‌کنی؟ مسأله من ذهنی است، من ذهنی که احتیاج دارد، شما باید تماشاگر این تخریب من ذهنی باشید، چرا حالا این قدر تخریب می‌کند شما را؟ برای اینکه بدانید که اصلاً بدرد نمی‌خورد این، باید رهاش کنی، برای همین می‌گوید:

فضول گشته ام امروز جنگ می‌جویم،

« مسایل منِ ذهنی من: وضعیت های ساخته شده به وسیله منِ ذهنی که خودشان را به من به صورت گره ذهنی یا مساله ارائه می‌کنند و من نمی‌خواهم یا اصلاً نمی‌توانم برای حل آنها کاری کنم.»

درست است؟ اما دشمن، دشمن برای منِ ذهنی لازم است تا دشمن نباشد با چیزی نمی‌تواند بجنگد، حتماً باید این قطبی پیدا کند با آن ستیزه بکند که بتواند انرژی منفی ایجاد کند، که بتواند پوسته بیرونش را محکم کند. برای اینکه آن حشره را می‌بینید پوستش سفت است در ما بصورت مقاومت در مقابل دشمن و ستیزه با دشمن بوجود می‌آید، ما باید عایق درست کنیم. اصلاً منِ ذهنی براساس جدایی درست شده است. جدایی و هم هویت شدگی.

برای تثبیت جدایی منِ ذهنی دنبال قطب می‌گردد یا آدم می‌گردد که دشمن کند با آن بجنگد، حالا به زور هم شده باید دشمن را ایجاد کند، دشمن آدم ممکن است همسرش باشد، اصلاً همه‌ی این دعوای بین زن و شوهر ها از همین است برای اینکه از هم بصورت قطب استفاده می‌کنند، چرا؟ برای اینکه به انرژی منفی و مخربش احتیاج دارند، ولی توجه کنیم این انرژی مخرب برای این است که درد بیاورد ما را متوجه کند که این منِ ذهنی ما نیستیم. خوب از حالا بفهم تو آن نیستی، تماشاگر باش، ببین چکار می‌کند، بدان که تو آن نیستی. بدان که خدا می‌خواهد این را متلاشی کند و از بین ببرد و این شاپرک را از تو بیرون بیاورد، هر لحظه بوده و این کار را خواسته که بکند.

و این غزل را برای آن می‌خوانم برای این که می‌گوید که: خدا یک لگنی گذاشته می‌خواهد این آلودگی ها را از جامه حضور ما بشوید. در غزلی که می‌خوانیم دارد می‌گوید، آیا این لگن را برای همه گذاشته؟ بله، خوب این لگن را موقعی ما می‌بینیم که فضا را باز کنیم. این همه درد به ما اعمال می‌شود که ما دیگر مقاومت نکنیم تسلیم بشویم. بگوییم نمی‌توانم.

آخر شما بجای اینکه در پنجاه سالگی بگویید می‌توانم پس از این همه درد بیایید در ده سالگی بگویید، نمی‌توانم، یعنی ما دیگر همه راه ها را می‌رویم با منِ ذهنی، همه مقاومت ها را می‌کنیم، همه انکار ها را می‌کنیم، وقتی بدن مان دیگر خراب می‌شود و دیگر حال نداریم و اینها می‌گوییم ها چی می‌گویی تسلیم بشوم؟ پذیرش اتفاق این لحظه، گن فکان، یواش یواش به زور درد تن می‌دهیم به این مسئولیت که من هوشیاری خودم را دارم، و آن دردها را خودم ایجاد کردم،

این غصه های دم به دم کار خودم بوده، معنی جَفَّ القلم هم این بوده:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

## فعل توست این غصه های دم به دم این بود معنی قد جفا القلم

« دشمنان من دهنی من: اشخاص و یا وضعیت های ساخته شده به وسیله من دهنی، که به نظر من فعالانه در پایین آوردن کیفیت زندگی من یا محروم کردن من از زندگی می کوشند. من دهنی برای بقا، از آنها به صورت قطب استفاده می کند و انرژی مخرب ایجاد می کند.»

بله، پس من دهنی بصورت قطب از دشمنانش استفاده می کند، شما الان باید نورافکن را روی خودتان روشن کنید، ببینید که من دهنی شما موانعی، وسایلی، دشمنی در شما ایجاد کرده؟ و افسانه من دهنی را در خودتان بصورت تماشاگر ببینید. بله، خوب اینها هم همانها هستند، که در زیر نوشتیم، برای اینکه یک بار دیگر ببینید.

من دهنی در اثر همانندگی با چیزهای گذرا بوجود می آید، و ایجاد مانع می کند، ایجاد مسئله می کند، ایجاد دشمن می کند، و یکی یکی اینها را در خودتان ببینید.

الان موانع را ببینید، چه مانع های دهنی الان در زندگی شما هست؟ شما می گوید همسر من نمی گذارد زندگی کنم، بچه ی من نمی گذارد، همکار من نمی گذارد، رئیس من نمی گذارد، وضعیت اجتماعی نمی گذارد، وضعیت سیاسی نمی گذارد، وضعیت ها نمی گذارند بطور کلی، موانع را بشمارید، درست است؟ موانع را بشمارید، بیایید این مسئله ها را بشمارید، مسایل من دهنی، وضعیت های ساخته شده بوسیله من دهنی که خودشان را به من بصورت گره دهنی ام مسئله ارائه می کنند و من نمی خواهم یا اصلا نمی توانم برای حل آنها کاری بکنم، چنین چیزهایی در شما هست؟

خیلی چیزها را ما نمی توانیم عوض کنیم ولی برای ما مسئله هست. مثلا کسی که کمرش را عمل کرده، پایش را عمل کرده یا یک جایی اش درد می کند، تا آخر سر باید با آن بسازد، کسی نمی تواند بدود دیگر، کسی نمی تواند مثلا وزنه های بیشتر از ده کیلو را بلند کند، اینها را مسئله کردید شما، اینها محدودیت های زندگی است، آیا می پذیرید اینها را؟ آیا فضا باز می کنید یا اینها مسئله هست؟ یک مریضی ای آدم دارد که باید با آن بسازد تا آخر عمرش، یا یک کسی هست در زندگی آدم مثلا مادرش مریض است، مدتها باید نگهداری کند از او، این مسئله شماست؟ ذهنتان ساخته، این مسئله نیست.

دشمن چیه؟ دشمنان من دهنی من اشخاص و یا وضعیت های ساخته شده بوسیله من دهنی که به نظر من فعالانه در پایین آوردن کیفیت زندگی من یا محروم کردن من از زندگی می کوشند. آیا شما فکر می کنید یک عده ای نمی گذارند، دشمن شما هستند که شما زندگی کنید؟ این لحظه اگر شما زنده باشید، زندگی کنید، کیفیت داشته باشد زندگیتان، کسی نمی گذارد؟ یا فقط من دهنی شما نمی گذارد؟ و این را بدانید که من دهنی برای بقا بصورت قطب استفاده می کند،

بله، و انرژی مخرب ایجاد می کند، بله. پس از این افسانه سازی و آگاهی از اینکه من ذهنی من تا حالا چکار کرده، این ابیات معنی می دهد برای شما:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

## دم او جان دهدت روز نَفَخْتُ پِذیر

### کار او کُنْ فِیکُونِ ست، نه موقوفِ علل

یعنی دم او این لحظه وارد تمام انسانها می شود مگر فضا را ببندند، مقاومت کنند، هر لحظه او می دمَد در وجود ما و چهار بُعد ما را زنده می کند اگر مقاومت ما صفر باشد، ولی مقاومت ما صفر نیست، قضاوت ما صفر نیست، و در نتیجه نمی گذاریم خدا کارش را بکند، پس اگر بصورت ناظر به ذهنمان نگاه کنیم، فقط فکرها را تماشا کنیم، آن موقع کن فیکون کار می کند، یعنی خدا می گوید بشو و می شود، ذهنمان را تغییر می دهد، دردهای ما را شفا می دهد، ذهن ما کوچکتر می شود، و اگر شما علل بیرونی را به کار بیاورید همین دچار افسانه می شوید.

افسانه یعنی اینکه شما عوامل بیرونی نظیر موانع و مسایل و دشمنان را به حساب می آورید. کُنْ فکان با علل بیرونی کار نمی کند، شما نمی توانید بگویید کُنْ فکان روی من کار نمی کند بخاطر اینکه این آدمی که با من زندگی می کند این مثلا خیانتکار است، شما یک علت بیرونی را می آورید، شما نمی آورید، من ذهنی تان می آورد، و شما باید آگاه بشوید، چه بگویید مثبت چه منفی، علت های بیرونی که ذهن به شما معرفی می کند آنها در تغییر شما دخیل نیستند.

من امیدوارم این ابیات را که من تکرار می کنم هر دفعه شما یاد بگیرید و تکرار کنید و بدانید در این لحظه که شما امکان کار کُنْ فکان را، و قانون قضا را روی خودتان پدید می آورید؟ برای این کار باید فضا باز کنید و در حالت صبر و شکر باشید، یا نه، در افسانه هستید؟ بیشتر مردم در افسانه هستند فکر می کنند کُنْ فکان کار می کند.

شما اگر مشغول موانع و مسایل و دشمنان هستید، مسلماً در افسانه هستید، نباید انتظار داشته باشید پیشرفت کنید، اصلاً اگر علت بیرونی را می آورید، یعنی علت بیرونی را ذهن ایجاد می کند، وقتی علت بیرونی را ذهن ایجاد می کند و شما آن را وارد قضیه در این لحظه می کنید یعنی زیر سلطه ی من ذهنی تان هستید، چرا انتظار دارید کُنْ فکان روی شما کار کند؟ توجه بکنید من می خواهم شما یک چیزهایی را بدانید و ببینید که با سرسری خواندن بیت نمی شود دید،

نباید این ابیات را فقط معنی ادبی بکنید و رد بشوید به یک بیت دیگر، و همینطور این بیت:

\*\*\* پایان قسمت اول \*\*\*

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

## چون ز زنده مرده بیرون می‌کند      نفس زنده سوی مرگی می‌تند

شما الان فهمیدید افسانه ی من ذهنی پیش پا افتاده ولی بسیار مخرب است، اگر شما آگاه باشید که در افسانه هستید و تا حالا زندگی را به افسانه تبدیل می کردید، فقط در این زندگی مسئله دیدید و موانع دیدید و دشمن دیدید، و وضعیت ها و مردم را مسئول عدم زندگیتان می دانید، یعنی بطور کلی شما می گوئید دنیا نمی گذارد من زندگی بکنم، خوب جای خدا کجاست، زندگی کجاست؟ هیچی، می گوید همیشه زیر سلطه ی دنیا بودیم ما.

می گوید خدا از خودش و امتداد خودش که ما هستیم دائماً می خواهد این مرده را، من ذهنی را بیرون کند، در نتیجه نفس زنده، من ذهنی زنده، فعال، دائماً تخریب می کند، چه جوری تخریب می کند؟ با همین افسانه سازی. شما یک دفعه یک نفر را دشمن خودتان می بینید، چرا؟ برای اینکه باورهایش با شما متفاوت است، برای همین می پرسیم از مردم: آقا، خانم، باورهای شما چیست؟ همین که گفتند ما، می گوئیم که یا شما دوست ما هستید یا دشمن ما، برای اینکه ما با آن باورها هم هویت نیستیم.

برای اینکه بفهمیم کی دوست است و کی دشمن، این دوست و دشمن جزو افسانه است، افسانه را من ذهنی هر لحظه می سازد و شما باید بدانید که الان ذهن شما افسانه می سازد یا شما دارید از افسانه بیرون می آید و رها می شوید؟ اگر بصورت ناظر، ذهنتان را نگاه می کنید و در حالت صبر و شکر هستید دارید از افسانه بیرون می آید، دارید حقیقی می شوید، با خرد خدا فکر خواهید کرد، این ذهن شما ساده خواهد شد، شما خردمند خواهید شد، اگر افسانه را مرتب وسعت می دهید دم به دم اش می گذارید نه.

یک آدم شصت ساله را در نظر بگیرید، که این آدم نتوانسته از من ذهنی اش راحت بشود و از من ذهنی هم خبر ندارد، چه جوری است؟ در افسانه است. اولاً من ذهنی دارد، ثانیاً یک سری علت ها و موانع در زندگیش می بیند که مردم بی عقل اند، چه جوری اند، یک سری مسایل خودش درست کرده که این مسایل لاینحل هستند و یک سری دشمن، شما بگوئید نیم ساعت برای ما صحبت کن، یا از عوامل صحبت می کند، موانع صحبت می کند، یا از مسایل صحبت می کند یا از دشمن، هیچ صحبت دیگری ندارد، و در این افسانه خرد شده و هیچ چاره ای ندارد، هیچ راه علاجی ندارد، این آدم هوشیاری اش هم بسیار پایین است، زیر درد هم هست، چون این زندگی طبق این بیت باید بسیار دردناک باشد.

این بیت می گوید پس از ده سالگی، دوازده سالگی زندگی ما مرتب به تدریج درد بالا خواهد رفت، تا ما درک کنیم که من ذهنی را رها کنیم، ببینیم، و تا نبینیم دست از سر ما بر نمی دارد، برای همین غزل امروز مهم است که بگوئید: من فضول

گشته ام امروز، یعنی ای من ذهنی من، تو که فضول همه هستی حالا یکی پیدا شده در کار تو فضولی می کند، اینها را رئیس اطلاعات مثلا یک کشوری باشد که در کار همه فضولی می کند، کنجکاوی می کند، یکی آمده می گوید حالا من دارم تو را تماشا می کنم، می گوید ها ها اینکه برای ما قابل قبول نیست، برو، اطلاعات همه را ما داریم، ما همه کاره هستیم، تو کی هستی؟ کار ما هم با من ذهنی عینا همینطور است، تا شروع کنید شما به ناظر بودن، می گوید: اه تو داری اعمال مرا تماشا می کنی؟ تو از کجا آمدی؟ تو کی هستی؟ بابا من حضور هستم، حضور چیست؟ حضور کیست؟ یعنی شما با همچنین موضوعی برخورد خواهید کرد.

اینطوری نیست که من ذهنی بیاید به شما بگوید: خیلی ممنون، آفرین که متوجه من شدی، آفرین که متوجه تخریب من شدی، چقدر باهوش هستی، ماشاالله، همچین حرفی نمی زند من ذهنی، می گوید اشتباه می کنی، مخصوصا امروز یک چیزی از مثنوی همین الان برایتان خواهم خواند که مولانا ببینید که چه جوری تاکید می کند، و آن مثنوی این است، اگر هزار بار هم اینها را بخوانید باز هم کم است.

می گوید: هر انسانی در این جهان به یک آئینه احتیاج دارد، نه آئینه ای که صورتش را ببیند، یک آئینه ای که خودش را ببیند، ذهنش را ببیند، بداند کی هست، چه هست، و این آئینه در ضمن ترازو هم هست، و این آئینه جز زنده شدن به خدا نیست، ولی وقتی زنده می شوید، در آن مواردی که نمی فهمیم، هنوز یقین نداریم، ریشه عمیق نداریم، این من ذهنی ما را گول می زند، و می گوید اشتباه می کنی، آن چیزی که تو می گویی حضور است، آن خواب است.

شما اگر یک لحظه من ذهنی تان را ببینید، هی چه کار داری می کنی؟ آن حالتی که دارد مرا نگاه می کند می گوید چکار داری می کنی، تخریب می کنی، آن خواب است، توهم است، رها کن این را، بچسب به، همه، یک ابزاری هم دارد، همه، مگر نمی بینی همه چه جوری هستند؟ از جمع استفاده می کند، تا یک من ذهنی فردی گیر می کند، فورا از من ذهنی جمعی استفاده می کند، از جمع، از ما، مگر نمی بینی ما چه جوری هستیم؟

حالا با افسانه سازی من ذهنی که در واقع تخریب است، اصلا افسانه یعنی تخریب، شما فرض کنید که آدم وارد یک فضایی بشود که هیچ چیز را آنجا بلد نباشد چه جوری انجام می دهند، هر کاری می کند غلط باشد، هر دیدی دارد غلط باشد، خوب، خیلی بد است دیگر، و من ذهنی همچین فضایی است، چرا اسمش را می گذاریم افسانه؟ برای اینکه فکر می کنیم درست می بیند، ما در من ذهنی که از پشت عینک های هم هویت شده می بینیم فکر می کنیم درست می بینیم، و واقعا هم آنطوری می بینیم، ولی از پشت عینک هم هویت شدگی، از پشت عینک خرد زندگی نیست، خدا آنطوری نمی بیند، خدا از طریق افسانه ی ما جهان را نمی بیند، ما را نمی بیند، مردم را نمی بیند، وضعیت را نمی بیند.



اما توجه کنید این بیت را، دوباره در این به اصطلاح طرح ببینیم، طرح افسانه من ذهنی، افسانه من ذهنی یعنی اینکه چیزی را که می بینیم به نظر ما درست است ولی کلا افسانه است، غلط است، برای اینکه از پشت هم هویت شدگی ها دیده می شود، می گوید:

**مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱**

## شرح بهر دفع شرایبی زند دیورا در شیشه حجت کند

یعنی تنها راه رهایی موقت ما وقتی که دچار افسانه هستیم اینست که دیو یعنی من ذهنی خودم را در شیشه ی دلیل و برهان بکنیم، و این کار را شما کرده اید، با نوشتن قانون اساسی: من این کار را نخواهم کرد، آن کار را نخواهم کرد، و این کار را اینطوری خواهم کرد، این را انجام داده اید، و موقتاً شاید از آنهایی که ادامه داده اند، واقعاً متعهد بوده اند از شر من ذهنی شان رهیده اند، ولی شیشه کردن دیو معنی اش این است که از بین رفته، شیشه می کنید که از افسانه بتوانید بیرون بیایید.

پس حالا که ما فهمیدیم که من ذهنی افسانه ساز ما افسانه درست کرده و نمی گذارد ما زندگی کنیم، موقتاً ما می توانیم دیومان را، یعنی من ذهنی مان را در شیشه کنیم با دلیل و برهان، دلیل و برهان هم، واقعا هم بعضی موقع ها که ذهنمان را تماشا می کنیم، آن موقع خردمند هستیم، یک سری قوانین برای خودمان، شخص خودمان بنویسیم، مثلاً بنویسیم من غیبت نخواهم کرد، می دانم این از افسانه ی من می آید، یا حسادت نخواهم کرد، خیلی ها قوانین اساسی، خیلی خوبی نوشته اند، حالا من نمی دانم واقعا متعهد بوده اند به آن قوانین، یا اینکه تعهدشان فقط یک ماهه بود، دو ماهه بود، از بین رفت، خودشان می دانند.

و این هم عرض بکنم که شما مسئول مداومت تعهدتان هستید، اگر در این برنامه چیزهایی می بینید و درک می کنید، واقعاً بیدار می شوید، می گوید من این کار را نخواهم کرد، این کار را اینطوری خواهم کرد، شما مسئول تعهد هستید و مسئول ادامه دادن، خودتان هستید، و این را هم من توضیح بدهم که وقتی ما سن مان دیگر از پانزده شانزده می رود بالاتر نباید منتظر کسی باشیم بیاید به ما کمک بکند، از بیست به بالا معمولاً دیگر این انتظار باید به پایان برسد، اینکه ما منتظر هستیم یک کسی بیاید زندگی ما را درست بکند، این هم جزو همین افسانه هست، کسی نمی آید، شما باید با خرد خودتان، مسئولیت خودتان، شناسایی خودتان، کوشش خودتان، زندگی خودتان را درست کنید.

اینکه خیلی ها منتظرند یکی خواهد آمد به ما کمک کند، این مردم نامرد هستند نمی آیند ما را درست کنند، تا آخر عمر هم کسی نخواهد آمد، اگر یک قسمتی از زندگی شما خراب است، شما خودتان باید درست کنید، اگر شما اعتیاد دارید،

خودتان باید دنبالش باشید، درست کنید، اگر شما مثلا ورزش نمی کنید، اینطوری نیست که مردم یک نفر را هر روز درب خانه شما بفرستند، بگویند که آقا، خانم تشریف بیاورید ورزش، همچون چیزی نیست.

شما باید یک تصمیمی را بگیرید، به آن متعهد باشید، در خودتان از داخل عمل کنید، شروع کنید به عمل کردن، دنبالش رفتن، قدم اول را بردارید، می خواهم ورزش کنم، الان زنگ می زنم ببینم کدام باشگاه باید اسم بنویسم، همین الان، شما باید بزنید، نه اینکه، بگویید یکی نمی آید به من بگوید کدام باشگاه بروم، تلفنش را به من نمی دهد، من از کجا پیدا کنم تلفنش را؟ خیلی ها اینطوری هستند، من چون با شما در تماس هستم، مرتب شکایت کسی، کسی نخواهد آمد، نیست، بله. اجازه بدهید این ابیات را هم در زیر سایه ی یا به کمک این طرح بررسی کنیم، طرح افسانه ی من ذهنی، ببینیم که با آن مثلث ها و با این مستطیل یا مربع معنی دار هست یا نه؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۱

### دیده ما چون بسی علت دروست      رو فنا کن دید خود در دید دوست

یعنی چشم ما هم هویت شدگی پشت هم هویت شدگی دارد، ما که هوشیاری هستیم وقتی آمدیم هم هویت شدیم با چیزها، با هر چیزی هم هویت شدیم، شد عینک دید هوشیاری ما، ما زندگی مان را حول و حوش آن دید سازمان می دهیم، مرتب با آن هم هویتیم، و به آن متعهد هستیم، هر عینک هم هویت شدگی یک مرض است، یک دید بد است، و یک محل تخریب است، یک اسباب تخریب است، به ما می گوید برو فنا کن در دید خدا، در دید دوست، یعنی هر کسی باید بداند پس از یک مدتی که عینک این باورها و دردها و چیزهای فیزیکی بیرونی را به چشمش زده، پس از یک مدت خاصی، ده دوازده سالگی باید این عینک ها برداشته بشود، دوباره عینک بی رنگ خدا به چشمش زده بشود، که اسمش دید دوست است، و بعد می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۲

### دید ما را دید او نعم العوض      یابی اندر دید او کل غرض

یعنی دید یا عینک های هم هویت شدگی ما باید داده بشود به خدا و خدا دیدش را، عینکش را بدهد به ما و آن بهترین عوض است، بهترین جبران است، یعنی این را می دهیم آن را می گیریم، و کلّ غرض آمدن به این جهان را که ما نمی دانیم چیست، در واقع می دانیم به او باید زنده بشویم، فقط در دید او می توانیم پیدا کنیم، یعنی با دید هم هویت شدگی ها که این افسانه ی من ذهنی را می سازد، و از دید هم هویت شدگی ها می بیند، ما منظور از زندگی را پیدا نخواهیم کرد، یعنی نخواهیم دانست اصلا برای چه آمده ایم، برای همین هم هست که خیلی ها می گویند که آخر یعنی چه که ما آمدیم

و اینهمه کار کرده ایم، انباشته کرده ایم، روی بچه هایمان زحمت کشیده ایم، الان هم مریض شده ایم و باید بمیریم و برویم؟ این زندگی معنایش چه بوده اصلاً؟ یعنی چه آخر؟

برای اینکه دید هم هویت شدگی ها را دارند، اگر زنده می شدند به دید او، غرض را در آن دید می دیدند، باید با آن عینک ببینیم، نگاه کنیم که تا ببینیم، با عینک افسانه ساز نمی توانیم غرض زندگی را ببینیم، غرض زندگی یعنی منظور از آمدن به این جهان، چرا آمدیم؟ که چه بشود؟ و می بینید که این افسانه ای که ما ساختیم و به صورت فردی و بصورت جمعی به آن مشغولیم خیلی پیش پا افتاده و به اصطلاح سطح پایین است، اینکه من ذهنی دشمن ساز، دشمن تراش، دشمن بین هست، بصورت فردی سبب ستیزه ی ما با یک سری آدم در اطراف ما هست، بصورت جمعی جنگ است، جنگ است، توجه می کنید؟

این همه تخریب بخاطر افسانه ی من ذهنی است، این همه مسئله سازی و مسئله را به وسیله ی من ذهنی حل کردن، و وقتی یک مسئله حل می کنیم دو تای دیگر زائیده می شود، کار من ذهنی است، من ذهنی مسئله می سازد، می تواند نسازد، و حل می کند، مسایل زیادی از جنگ بوجود می آید چه فردی چه جمعی بعد آنها را حل می کند، و موقعی که حل می کند از آن حل کردن سه چهار تا مسئله دیگر، هر مسئله را حل می کنیم دو تا زائیده می شود، برای اینکه این من ذهنی اصلاً موتور مسئله سازی است، این را خدا اینطوری کرده که از این کار ما پرهیز کنیم، از این دید پرهیز کنیم، برای همین می گوید که دید من بهترین است، عوض آن دید خودت را رها کن، تمام شد، ما گوش نمی دهیم که، این شعرها را من نگفتم که، این شعرها را بزرگان گفته اند، بزرگی گفته که درست می دیده.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۲

## دید ما را دید او نعم العوض یابی اندر دید او کل غرض

و بیت بالایی، دیده ی ما چون بسی علت در اوست، هر کسی باید بداند که از اول که آمده چشمی که به وجود آورده، این چشم بد می بیند، این باید فنا بشود در دید خدا، دید خدا همان دید هوشیاری است که از اول بودیم، و این لحظه قانون قضا و کُن فکان روی ما کار می کند، ما نمی گذاریم کار بکند، همه باید آگاه باشیم، و نگذاریم من ذهنی مان افسانه بسازد، امروز غزلی خواندیم که می گوید من ناظر ذهنم هستم، من در کار تو، من ذهنی خودم که سالها مرا دنبال کشاندی و مرا ناآگاه نگاه داشتی، فضولی می خواهم بکنم، و آماده ی جنگ هم هستم، اگر تو قبول نکنی.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱

## حق قدم بروی نهاد از لامکان وانگه او ساکن شود از کن فکان

خدا از فضای یکتایی قدمش را می گذارد در مرکز ما که دارد می سوزد، دارد افسانه می سازد، و این خرابکاری ها را می کند، آن موقع آن ساکت می شود، ساکن می شود، فعلا تا زمانی که ما فضا را باز می کنیم، او پایش را می گذارد، از کن فکان، یعنی او می گوید بشو و می شود، بشو و می شود، و باید ما این کار را بکنیم، در مورد همه صادق است، باید عمل کنیم، بله.

اجازه بدهید من این ابیات را هم از مثنوی برایتان بخوانم، شما دیدید که امروز من چکار کردم، بیت اول غزل را خواندم، مقدار زیادی صحبت شد راجع به افسانه سازی من ذهنی، و الان شما می دانید که ذهنتان یعنی من ذهنی تان افسانه ساز است، و چه بسا در زندگی شما موانع و مسایل و دشمن ها بوجود آورده که آنها واقعا بیجا بوده، بیپوده بوده، هیچ وارد نبوده، موجه نبوده، بله، می گوید:

**مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷**

### روی نفس مطمئنه در جسد زخم ناخن های فکرت می کشد

نفس مطمئنه همین هوشیاری ماست، منتها هر لحظه این من ذهنی که فکر می کند، فکر من دار روی هوشیاری حضور ما، می گوید زخم می کشد، یعنی هر فکر من دار روی روح ما و هوشیاری ما تاثیر می گذارد، و موقعی که شما ناظر ذهنتان می شوید، و فکرها را آنجا می بینید، آن فکرها در آن موقع روی شما اثر ندارند، برای اینکه شما جدا شده اید، توجه کنید که ما چکار داریم می کنیم؟ یا چه کار باید بکنیم، باید مرتب فضا باز کنیم، فضا باز کنیم، جدایی بیندازیم بین خودمان بعنوان فضا و من ذهنی مان، هر چه بیشتر فضا باز می کنیم، من ذهنی ما کوچکتر می شود و فضا وسیعتر می شود، موقعی که من ذهنی ما صفر می شود ما بی نهایت می شویم.

و این فضای گشوده شده هر چه بیشتر گشوده بشود من ذهنی ما آن داخل است، و ما هر چه بیشتر فضا باشیم و ناظر اوضاع آن داخل باشیم، آن داخل نمی تواند ما را بکشد، گرفتاری ما اینست که این فضا را می بندیم و می رویم آن داخل، و افسانه می سازیم. گفتیم مزیت ما نسبت به آن حشره اینست که ما در اثر تسلیم و گشودن فضا می توانیم بکشیم عقب و ذهنتان را ببینیم، این کشیدن عقب می تواند مرتب وسیع تر بشود، و این موقعی است که شما در اطراف اتفاق این لحظه عادت بکنید مرتب فضا باز کنید، درست است؟ الان می خواهد بگوید که:

**مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸**

### فکرت بد ناخن پُر زهر دان می خراشد در تعمق روی جان

فکرت بد نمی توانیم بوسیله ذهن بد و خوب کنیم، فکرت بد یعنی فکر هم هویت شده، هر فکر هم هویت شده می کنیم ما، ما را منقبض می کند، کوچک می کند. می گوید این مثل ناخن پُر زهری است که در موقع کنجکاو و دقت به وسیله

ذهن نمی‌گذارد جان ما ببیند. یعنی در این لحظه این می‌تواند فضا ببیند، می‌تواند ذهن ببیند. همیشه وقتی ما فکر هم‌هویت شده می‌کنیم، فکر بد می‌کنیم، من ذهنی می‌بیند و اگر من ذهنی ببیند می‌گوید روی جان ما خراشیده می‌شود. برای اینکه هشیاری جمع می‌شود روی آن من ما که من اصلی است و هشیاری ماست، اصطلاح مولاناست، خراشیده می‌شود.

من این قسمت را خواندم برای اینکه در اینجا مولانا به ما می‌گوید که این قدر مساله‌سازی و مساله حل‌کنی را نکنید. مساله نسازید با من ذهنی و با من ذهنی مسائل را حل نکنید. دقت کنید ببینید که این من ذهنی یک موتور مساله‌ساز است. وقتی خودش می‌خواهد مساله را حل کند، ما را فریب می‌دهد، با حل یک مساله سه تا مساله از توش زاییده می‌شود. ما باید چاره‌ای بکنیم برای مساله‌سازی این من ذهنی. برای اینکار باید خودمان را ازش جدا کنیم، تماشايش کنیم. برای همین می‌گوید فُضول گشته‌ام امروز یا فُضول گشته‌ام امروز.

فُضول گشته‌ام امروز یعنی ترا می‌بینم اما چرا ترا می‌بینم، برای اینکه دانش خدا را دارم الان، به خدا زنده هستیم، برای اینکه ناظر هستیم، شاهد هستیم. پس فُضولم، بسیار فاضلم. حالا این من ذهنی، توجه کنید که ما در این لحظه اختیار داریم. برویم یک فکر بد بکنیم یعنی یک فکر هم‌هویت شده بکنیم، بشویم افسانه یا نه به صورت حضور ناظر این افسانه‌ساز را، این مساله‌ساز را، این مانع تراش را، این دشمن‌ساز را نگاه کنیم. توجه می‌کنید؟  
خوب اگر نگاه کنید این نمی‌تواند مساله بسازد و این حضور ناظر با کن فکان روی ذهن شما کار می‌کند و متوجه می‌شوید این مسائل شما توهمی است. روزی که شما متوجه بشوید، حقیقتاً متوجه بشوید که این مسائل شما توهمی است و ساخته من ذهنی شماست، شما واقعاً از خواب ذهن بیدار شده‌اید. اگر هنوز مسائل شما، موانع شما، دشمنان شما حقیقی به نظر می‌رسند و شما می‌خواهید لطمه به آنها بزنید، یعنی در افسانه گیر کرده‌اید، نه. و این بیت طلایی است. می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹

## تا گشاید عقده اشکال را در حدت کرده ست زرین بیل را

زرین بیل حضور ماست، حضور ناظر ماست. وقتی کنجکاو می‌شویم، تعمق فکری می‌کنیم، منتها فکر هم‌هویت شده، این بیل طلایی را وارد حدث، وارد مدفوع می‌کنیم، کثافت می‌کنیم. کثافت یعنی هر چیزی که من ذهنی ساخته. واقعاً هم کثافت ساخته. من ذهنی با افسانه‌اش چی درست کرده؟ ما اگر یک کسی را مانع زندگی‌مان ببینیم، به من بگوئید ما احساس‌مان نسبت به او چه هست؟ احساس بدی است، بدمان می‌آید، به او عشق نداریم. اگر کسی دشمن ماست یا ما

فکر می‌کنیم دشمن ماست، نظر خوبی به او نداریم، از او متنفر هستیم، از او گریزان هستیم، آخر می‌گوییم تو چرا نمی‌گذاری من زندگی کنم، ه او می‌گوید من که کاری نمی‌کنم، در توست.

حالا ما زرین بیل را با منفصل شدن از ذهن و تماشای آن از مدفوع می‌کشیم بیرون و می‌گوییم هر چه من در ذهن هم‌هویت شدگی می‌بینم، اعم از هم‌هویت شدگی و دردهای مختلف مثل رنجش، مثل کینه، چه میدانم خشم، مثل ترس، مثل اظهار تاسف، مثل حس جدایی، مثل حس تنفر، اینها همه مدفوع هستند. من هم این بیل زرین را که حضور من است کرده‌ام آن تو هی دارم اینها را اینور آنور می‌کنم که من مساله حل می‌کنم. من مساله حل نمی‌کنم. هر کاری می‌کنم این بوی این مدفوع بلند می‌شود.

**مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹**

## تا گشاید عقده اشکال را در حدت کرده ست زرین بیل را

یعنی حضورش را. یعنی ما باید حضورمان را به طور منفصل از ذهن نگه داریم و با حضورمان ذهن را تماشا کنیم. آن موقع هست که کن فکان کار می‌کند، آن موقع هست که شما دردهایتان را می‌بینید، شناسایی می‌کنید، می‌اندازید. بارها گفتیم شناسایی مساوی آزادی است. اصلاً جنگ با من ذهنی نه اینکه من بروم یک من ذهنی بسازم، با من ذهنی خودم بجنگم، یا من‌های ذهنی را دعوت کنم بیایید با من ذهنی خودم بجنگید. نه نمی‌شود. جنگ با من ذهنی یعنی هیچ کاری با آن نداشته باشید. فقط تماشايش کنید.

شما یک عادت بدی را می‌خواهید ترک کنید، ترک هم کرده‌اید تا حدودی. الان می‌بینید که در ذهن شما هنوز فکرهای شرطی شده آن در جریان است. هی ذهن شما آن فکرها را می‌سازد، دوباره می‌رود دوباره می‌سازد، شما نیاید خودتان را ملامت کنید که حالا چرا این فکرها اصلاً اینجا به وجود می‌آید، این ذهن اصلاً محل ایجاد فکر است. فقط تماشايش کنید. هر چه تماشايش کنید آنها هم می‌میرند می‌روند. و اگر بگویید که من، من فوری اینها را از بین می‌برم. آنها قوی می‌شوند. توجه می‌کنید؟ اینطوری کار نمی‌کند. زور نزنید. زور بزنید من ذهنی قوی می‌شود.

تا حالا زور زدیم دیگر. هی ما می‌شنویم مردم می‌گویند من با دیگران فرق دارم، من زودی به حضور می‌رسم، نمی‌شود. آقا، خانم به صورت ناظر و تسلیم ذهنت را نگاه کن بگذار کن فکان کار کند، بگذار قانون قضا کار کند، بگذار اتفاقات بیفتند و تو فقط اطرافش فضا باز کن. حرف نزن، انصتوا. یواش یواش داریم یاد می‌گیریم دیگر.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰

## عقدہ را بگشاده گیر ای منتهی عقدہ یی سخت ست بر کیسه تھی

پس بنابراین مولانا می گوید که من ذهنی تو مرتب گره ذهنی یا مساله ایجاد کرد و شما زرین بیل را کردید توی کثافات، محصولات این افسانه ذهنی و مشغول هستی کی دوست من است، کی دشمن من است، چرا دوست من است، چرا دشمن من است، کی مساله هست، حالا راجع به مساله دارد صحبت می کند، ولی این صحبتها راجع به همه قسمت های افسانه می تواند مربوط باشد، می گوید که ای کسی که به انتها رسیده ای، به نظر من منتهی یعنی این لحظه واقعاً در آنجا که باید باشیم هستیم. یعنی در این لحظه ساکن هستیم و واقعاً می توانیم به بینهایت خدا زنده شویم.

ما پخته شدیم به اندازه کافی، فقط نمی توانیم این فضا را باز کنیم، بلد نیستیم یا به ما نگفتند. و هر لحظه من ذهنی ما را فریب می دهد که دنبال من بیا با ابزارهای من کار کن و شما دارید آگاه می شوید الان که دنبالش نروید. بفهمید که این افسانه ساز است. شما در خدمت خدا هستید. خدا با کن فکان و قانون قضا و دم خودش کار می کند. باید اجازه بدهید که او کار کند. برای این کار باید تسلیم باشید یا فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنید، اتفاق این لحظه را خدا یا زندگی درست می کند، مقاومت نباید بکنید و قضاوت نباید بکنید و در حالت صبر و شکر باشید، اینها را می دانید.

پس بنابراین اگر شما می دانید منتهی هستید، منتهی یعنی به انتها رسیده، یعنی ما هیچ کاری نباید بکنیم. فقط باید تسلیم شویم خدا این فضا را باز کند. می گوید به فکر این مسائل نباش. فرض کن اینها حل شده. برای اینکه این عقدہ کور است و سخت است در یک کیسه ای که خالی است. مثل اینکه شما یک کیسه ای را که خالی است گره بزنید، گره کور، بعد سه چهار روز وقت صرف کنید که این گره کور را باز کنید. خوب بعد ببیند که خالی است. خوب خودت که خالی بود گره زدی دیگر. یعنی در این افسانه ذهن چیزی وجود ندارد.

شما یک مساله ای را که ذهن ایجاد کرده اگر حل هم بکنید آن حل نمی شود، برای اینکه یک افسانه ساز، یک مساله ساز دارد آن را حل می کند. اگر موتور ذهن شما زندگی را هر لحظه به افسانه تبدیل می کند، توی افسانه بروی به نظر خودت یک مساله را حل کنی، آن مساله حل نشده، اصلاً کل تو مساله ساز است، تو متوجه یک حقیقت باش که تو از جنس چی هستی، این را باید توجه کنی. نرو آن تو مشغول بشوی. پس

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱

## در گشادِ عقدہ ها گشتی تو پیر عقدہ چندی دگر بگشاده گیر

یعنی در حل مساله ها تو پیر شدی، از بس که مساله درست کردی و مساله حل کردی، وقتی هم که یک مساله را حل کردی، چهار تای دیگر هم زایید برای اینکه تو موتور مساله درست کنی هستی، پس فایده ندارد، بگذار کنار. فرض کنیم

بقیه مسائلت هم حل شده. حالا یک راهت این است که تو به هیچ کدام از اینها ترتیب اثر ندهی. به صورت حضور ناظر این من افسانه‌ساز را و افسانه‌اش را ببینی و تماشايش کنی و درگیرش نشوی. بگویی من اینها را نمی‌خواهم حل کنم. من الان فهمیدم مساله ندارم.

من خواهش می‌کنم با من ذهنی این چیزها را گوش ندهید. با حضور گوش دهید. نه اینکه شما مسائل جدی زندگی دارید. یک کسی کار نمی‌کند درآمد دارد. می‌گوید شهبازی گفته من مساله ندارم. نه اگر کار نمی‌کنید و درآمد ندارید، مساله بزرگی دارید. پول اجاره ندارم بدهم. مساله ندارم. نه مساله داری. این مساله حقیقی است. اینکه ما بعد فیزیکی مان را یاد بگیریم حمایت کنیم، پشتیبانی کنیم، بدنمان را سالم نگه داریم، یکی از ابعاد مادی ما هم همین پول است، پول تهیه کنیم برای زندگی مان، باید یک کاری یاد گرفته باشیم، باید از وقتمان به موقع استفاده کرده باشیم، چیزی یاد گرفته باشیم، اگر نکرده باشیم الان بکنیم. مسئولیت اداره زندگی خودمان را بر عهده بگیریم، باید بگیریم، نه اینکه بگوییم شهبازی گفته ما که اصلاً مساله نداریم.

ما داریم راجع به مسائل ذهنی صحبت می‌کنیم که مساله نداریم ولی ذهن مساله درست می‌کند. یک چالشهای زندگی، یک مسئولیت‌های زندگی هم داریم که اینها را باید مسئولیتش را بر عهده بگیریم. توجه می‌کنید. مولانا نمی‌گوید که تو هیچ مساله‌ای نداری. می‌گوید مساله روانشناختی نداری. اینها را ذهنت ساخته. یعنی اگر شما پول هم دربیآوری، ثروتمند هم باشی، باز هم نمی‌توانی زندگی کنی برای اینکه من ذهنی مساله‌ساز شما همی مساله ایجاد خواهد کرد.

مسائل ما، مسائل روانشناختی دارم می‌گویم وقتی پول نداریم در سطح پایین مطرح است، وقتی مثلاً صد میلیون دلار پول داریم در سطح بالا مطرح است، فقط شکل و قیافه‌شان فرق دارد. در آن بالا پولدارها یک جور ستیزه‌ها و مسائلی دارند که مختص خودشان است، گرفتار هستند که پولشان زیاد است، نمی‌توانند زندگی کنند، مثلاً رفتند معتاد شدند، الان نمی‌توانند اعتیادشان را ترک کنند، بی‌حال شده‌اند، برای اینکه پول داشتند، آن یکی هم که پول ندارد، ولی مسئله مسائلتش در سطح پایینتری مطرح است.

باید اینور آنور بدود دعوا بکند، با همسرش دعوا کند، با پدر و مادرش دعوا کند، با ریبسش دعوا کند، در افسانه باشد، موانع ببیند، دشمن ببیند، مساله ببیند، به هر حال دارد می‌گوید که در حل کردن مسائل من ذهنی پیر شدی، حالا تو به عنوان حضور ناظر فرض کن که این مسائل حل شده‌اند. حالا می‌گوید



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲

## عقده‌ی که آن بر گلوی ماست سخت

### که بدانی که خسی یا نیک‌بخت؟

می‌گویند که این سوال فقط قابل پاسخ دادن است، این مساله باید حل شود، مساله این است، تو الان به من بگو از جنس خدا هستی، از جنس زندگی هستی یا از جنس افسانه من ذهنی هستی، یک شناسایی بکن. نرو مشغول شوی به افسانه. مردم رفته‌اند آن تو گیج شده‌اند، بیا بیرون از آنجا. به صورت حضور ناظر بگو هر جریانی در ذهن من می‌گذرد بگذرد. هر اتفاقی آنجا می‌افتد بیفتد. من تماشاگرش هستم. خیلی هم بد هستند، آره می‌بینم. ذهن من می‌گوید اینها خیلی بدند. هر چه هست باشد. چون من الان می‌دانم آنها من نیستم. من می‌خواهم الان شناسایی کنم که من خس هستم، یعنی من ذهنی هستم، با آن همه مشکلات یا من حضور خدایی هستم، آزاد از آن همه مشکلات؟ و این گلوی ما را می‌گوید می‌فشارد. این سوال، سوال اصلی این است.

واقعاً هم مهمترین سوال در این لحظه این است که هشیاری شما از چه جنسی است، هشیاری جسمی است یا هشیاری حضور است؟ شما آن هشیاری هستید که دارد ذهن را تماشا می‌کند به صورت شاهد و ناظر یا نه جذب ذهن هستید، من ذهنی هستید با دردهایش؟ خسی یا نیک‌بخت؟ این سوال را جواب بده.

اگر می‌خواهی جواب بدهی و فهمیدی که تو نیک‌بختی برای اینکه از جنس خدا هستی، چون این من ذهنی نیستی. مدتهاست که خدا می‌خواهد این من ذهنی را از تو بگیرد و تو ندادی، این همه که گفته شده این را به من بده بهشت را به تو بدهم، این را به من بده، فضای بینهایت خودم را به تو بدهم. این را به من بده من دیدم را به تو بدهم. این دید را بگذار کنار، دید مرا بگیر. الان خواندیم. این دید را بده، این مردگی را بده و به من زنده شو. گوش نمی‌دهیم.

نگذرید از بیتها هان معنیش را فهمیدیم. خوب شما از خودتان می‌پرسید من الان هشیاری جسمی دارم یا هشیاری حضور؟ یک دفعه متوجه می‌شوید هشیاری جسمی دارم. از خودتان بپرسید رابطه‌ام با این لحظه چطوری است؟ رابطه من با این لحظه می‌رسد به رابطه من با اتفاق این لحظه. خوب رابطه من با اتفاق این لحظه حالت مقاومت است، ستیزه است یا صلح و فضاگشایی است؟ جواب بده به خودت. اگر صلح و فضاگشایی است پس شما انتخاب کردید نیک‌بخت هستید. اگر جنگ و مقاومت است پس خس هستید، افسانه است. تو موتور افسانه‌سازی هستی.

هر لحظه زندگی به تو لطف می‌کند زندگی کنی، تبدیل به یک چیز ذهنی و درد می‌کنی، آن را می‌خوری. در غزل داریم دیگر، داریم دیگر می‌گویند دو جور آدم است: یکی اسمش قبطی است و یکی موسوی. قبطی طرفدار فرعون است و یک

نیل هم بیشتر نیست. یعنی این جریان زندگی، نیل جریان دارد، آن کسی که من ذهنی دارد این آب را برمی دارد خون می شود برایش، آن کسی که موسوی است، طرفدار موسی است یعنی از جنس نیکبخت است، حضور است، آب را بر می دارد آب را می خورد و آب حیاتبخش زندگی است، یک کسی هست دم او جان دهدت رو ز نفخت بپذیر که نیکبخت است، یک کسی هم جلوی مقاومت می کند و دم او تبدیل به درد می شود. آن کسی است که خسی را انتخاب می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۳

## حَلِّ اِشْكَالِ كُنْ، گر آدمی خرج این کُن دَم، اگر آدم دمی

می گوید تو در ذهن هی مشکلات و مسائل روانشناختی بسازی و با همان من ذهنی ات هم حل کنی. این سوال را جواب بده. این اشکال را حل کن. اگر انسان هستی. یعنی از جنس هشیاری هستی، اگر آدم دمی، یعنی دم حضرت آدم را داری، برای اینکه دم او دم خدایی است. هر کسی که به بینهایت او زنده شده، خودش را در اختیار خدا قرار داده که خدا از طریق او حرف می زند. اگر تو هم مثل آن هستی، این دم را، این لحظه را خرج شناسایی این کن که تو نیکبختی یا خس. جواب بدهید شما نیکبخت هستید یا خس؟

جواب ذهنی اش آماده است. برای اینکه ما امتداد خدا هستیم. حتما نیکبخت هستیم. امتداد خدا، خدا از جنس شادی است، عشق است، لطافت است، خرد است، نه افسانه من ذهنی. این لحظه را ما صرف شناسایی این می کنیم. برای این کار در حالت صبر و شکر هستیم. فضا را باز می کنیم وقتی فضا را باز می کنیم داریم می گوئیم من نیکبخت هستم. چرا؟ وقتی فضا را باز می کنم دارم از جنس او می شوم. نباید به زبان چه جواب بدهید. اگر می گوئید نیکبخت هستم پس فضا را باز کن از جنس نیکبختی شو. اگر می گوئی خس هستم پس فضا را ببند، منقبض شو و اعتراض کن، مقاومت کن، دشمن بساز، مساله بساز، مانع بساز و بعد آنها را حل کن.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۴

## حَدِّ اَعْيَانِ وَ عَرَضِ دَانِسْتَه گير حَدِّ خُودِ رَا دَان، که نبود زین گزیر

گزیر یعنی چاره. می گوید توصیف اعیان و عَرَضِ رَا دَانِسْتَه گير. اعیان یعنی جوهر، عَرَضِ هَم یعنی صفات آن. در ما هشیاری جوهر ماست. من ذهنی و هر چه که درست کرده از جمله جسم ما، اینها عَرَضِ هَم است. عَرَضِ فَنَاطِرِ هَم است و جوهر ما فناپذیر نیست. می گوید اینها را توصیف کردیم. از توصیف اینها دست بردار. فرض کن به ذهن می دانیم اینها را. می بینید مولانا دارد اصرار می کند که اینقدر دیگر به ذهن تعریف نکن، در ذهن نمان، بیا بیرون و فضا را باز کن و زنده شو به او.

می‌گوید که از توصیف حدود جوهر و عَرَض که عَرَض چه هست و جوهر چه هست، فلان چه هست، دست بردار، توصیف نکن، خودت را توصیف نکن، هشیاری را توصیف نکن، توجه کنی ما هم داریم توصیف می‌کنیم، امیدوارم این توصیفات و اینکه می‌گوییم در این لحظه تامل کنید، به خودتان نگاه کنید، فضا را باز کنید، اینها موثر بیافتند و تامل کنید و عجله نکنید، از این بیت به آن بیت عجله نکنید، به اجزای بیت توجه کنید، امیدوارم که این صحبت‌ها مفید واقع شود و شما هم تامل کنید واقعاً. عجله نکنید. من ذهنی عجله می‌کند.

می‌گوید حد خودت را بدان که از آن چاره‌ای نیست. می‌خواهد بگوید که با دانستن حد خودت و فرار از آن می‌توانی به او تبدیل بشوی وقتی می‌فهمی که من ذهنی، در اینجا من ذهنی هر چه که هشیاری در این جهان ایجاد کرده و به خودش اضافه کرده و احتمالاً با آن هم‌هویت شده، اگر نشده که هیچی، البته که ما فرم داریم، فرم ما عَرَض است. ما بارها گفتیم که انسان فرم است به علاوه انکار فرم، یعنی عَرَض است به علاوه انکار عَرَض که جوهرش است، هشیاریش است، خداییت است که خداییت بی‌نهایت است. می‌گوید تو بیا حد خودت را بدان. خوب اگر حد خودت را بدانی خواهی دید که بی‌نهایت هستی. پس بنابراین از این محدودیت بگریز، بینهایت شو. از این دریا بیرون. بله بی‌نهایت شو.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۵

## چون بدانی حد خود زین حد گریز تا به بی‌حد درسی ای خاک‌بیز

یعنی ای کسی که هی مرتب باورها را غلبیر می‌کنی، این باور بهتر از این است، خاک، این مساله را حل کردم، این مساله مانده، با این باور که دیگر کهنه شده هم‌هویت نمی‌شوم، به جایش این باور را می‌گذارم، یعنی باورها را الک می‌کنم بینم کدام یکی قشنگتر است، درشت‌تر است، آن را بردارم با آن هم‌هویت شوم این کار را نکن، خاک بیزنده. وقتی حد خودت را دانستی، الان به صورت حضور ناظر می‌بینی که این محدودیت است و اندازه تو بینهایت است، بنابراین از محدودیت بگریز تا بینهایت شوی و دیگر خودت را محدود نکن. بله.

اجازه بدهید این را هم بخوانیم. پس چی گفتیم تا حالا؟ عمدتاً گفتیم که ما می‌توانیم فضول من ذهنی شویم، یعنی کنجکاو شویم، ناظر شویم به کار من ذهنی و ما می‌دانیم که من ذهنی از این کار خوش نخواهد آمد. و پس از آن گفتیم این من ذهنی افسانه‌ساز است، از بیت هفته قبل آوردیم و افسانه را به شما نشان دادیم که یکی از اقلام افسانه‌سازی، مساله‌سازی است. مولانا گفت که صحیح نیست که شما بیل طلایی خود را به مدفوع فرو کنید. منظورش از مدفوع محتویات ذهن است و هی مساله‌سازی و مساله حل کنی. بنابراین گفت فرض کن همه مسائلت حل شد. در بیت آخر گفت که تو باید از این حد محدودیت بگریزی و به حد خودت برسی که بینهایت است، چون از جنس خدا هستی.

اما در این چند بیتی که برایتان می‌خوانم این است که شما که در بیت اول گفت شما به صورت حضور ناظر و تماشاگر ذهنتان برای اولین بار که تماشا کنید ذهنتان را که ببینید آنجا چه خبر است، یعنی آگاه شوید از فکرها، و پس از یک مدتی متوجه شوید که چقدر فکر منفی می‌کنید، چقدر این فکرها با حرکت خودشان مساله‌های بیخود می‌سازند، چقدر عواملی را و وضعیت‌هایی را ایجاد می‌کنند که به شما بگویند که اینها مانع هستند. این من ذهنی شما چقدر دشمن تراش است. هی دوست و دشمن می‌کند این دوست من است، این دشمن من است. این کمک می‌کند من هم‌هویت شدگی‌هایم را زیاد کنم، در نتیجه زندگی زیاد می‌شود، این یکی مثل اینکه دارد به من ضرر می‌زند دشمن من است.

و معیارش هم این است که هر کسی به من کمک کند هم‌هویت شدگی‌هایم را زیاد کنم که توش زندگی است، این آدم دوست من است. هر کسی کمک نمی‌کند یا چوب لای چرخ من می‌گذارد، این دشمن من است و معیارهای دیگری هم دارد برای دشمن‌سازی. اما خاصیت اصلش دشمن‌سازی است. لازم دارد گفتیم این را برای بقای خودش. لزومی ندارد شما به کنه این مطلب پی ببرید. فقط توجه کنید که من ذهنی از موقعی که به وجود می‌آید، مساله‌ساز است، مانع‌ساز است و دشمن‌ساز است و در زندگی شما این کار را کرده و این سه کار ایجاد تخریب می‌کند. زندگی شما را خراب می‌کند و کرده. و این افسانه است.

اما اگر شما یک دفعه بکشید عقب این افسانه را ببینید، بدانید که منتان خیلی ناراحت می‌شود. نمی‌خواهد شما بدانید این را. برای اینکه از ناآگاهی ما استفاده می‌کند، از ناهشیاری ما، از غفلت ما استفاده می‌کند که تمام انرژی ما را می‌برد. و البته این کاری که او می‌کند، می‌خواهد طرح زندگی این بوده که دردهای آن ما را درد بیاورد و هشیاری بکشد عقب تا مل بکند و خرد به خرج بدهد. بگوید این چی هست آخر مرا این قدر ناراحت می‌کند؟ بشناسد من ذهنی را.

ولی شما می‌دانید الان اگر بکشید عقب ذهنتان را نگاه کنید، این ذهن شما را خواهد ترساند. مرتب شما را دوباره خواهد بلعید. درست مثل مولانا می‌گوید یک قطره‌ای است می‌خواهد خودش را بکشد به دریا ببرد، ولی گل هم پای او را گرفته، می‌کشد. و این قطره نمی‌تواند خودش را رها کند. برای اینکه گل می‌گوید اگر تو بروی، من گل بودم را از دست می‌دهم. من گل هستم.

و ما می‌دانیم ذهن ما یک اتونومی است، حالا بگوییم نیمه اتونومی دارد، یعنی خودگردان است خودش. یک سیستمی است که برای یک مدتی، یادتان هست آن حشره، آن حشره بعدش می‌میرد، ولی تا حالا راه می‌رفت، وقتی پوسته می‌شد، می‌گوید این چی شد پس، تا یک دقیقه پیش این راه می‌رفت، غذا می‌خورد، بعد پوسته شد. این من ذهنی ما هم همچون

چیزی است. این برای خودش یک باشنده‌ای است، ولی وقتی ما از تویش درمی‌آییم به عنوان حضور، این پوسته می‌شود. آخر شما نپرسیدید این کجا رفت؟

همان طور که پوسته حشره افتاده به زمین، این هم یکی از سوالات است، آقا من ذهنی ما کجا می‌رود؟ کجا؟ پوسته حشره کجا رفت؟ رفت پس از یک ماه خاک شد. من ذهنی شما هم توهم شد، فوت شد رفت هوا. اما پس بنابراین وقتی برای اولین بار ناظر ذهنتان می‌شوید، دارید آینه می‌شوید. برای اینکه دارد ذهن را نشان می‌دهد. یک چیزی در شما به وجود آمده که دارد ذهن را و من ذهنی را نشان می‌دهد، این آینه است. مولانا می‌گوید هر کسی باید آینه داشته باشد. منظورش آینه، یک آینه‌ای است که من ذهنی‌اش را نشان بدهد و در عین حال نشان بدهد که چی هست. در ضمن این آینه مولانا به ما می‌گوید که ترازو هم دارد. هر کسی که آینه می‌شود ترازو هم جزوش است. یعنی به صورت حضور ناظر که آینه هستید و الان ذهنتان را نشان می‌دهد، چون می‌بینید دیگر، وقتی ذهنتان را می‌بینید، از جنس ذهن نیستید، برای اینکه می‌بینید و جداست از شما، می‌فهمید این چیز شما نیستید، آن ناظر شما هستید. پس این حالت نظارت شما را من ذهنی تحمل نخواهد کرد و بارها زحمت خواهد کشید شما را گول بزند که شما دارید اشتباه می‌کنید. من حقیقی هستیم، آن ناظر و شاهد که از جنس خداست، این توهم است. شما این فریب را نباید بخورید. خیلی‌ها که یک ذره حضور ناظر ایجاد می‌کنند، دوباره فریب من ذهنی را می‌خورند می‌روند کارشان نیمه کاره می‌ماند. یعنی تعهدی در این راه ندارند. کار را به پایان نمی‌برد. من ذهنی می‌ترساندشان.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۴

## گفتم آخر آینه از بهر چیست؟

### تا بداند هر کسی کو چیست و کیست؟

می‌گوید من می‌پرسم که آینه برای چه است، حالا اینطوری معنی می‌کنیم. آینه برای این است که هر کسی بداند که چی است و کی است، خوب الان اگر آینه به صورت حضور ناظر برای شما یک کمی میسر شده باشد شما ذهنتان را ببینید که در ذهنتان چه فکری می‌گذرد، مخصوصاً فکرهای منفی، می‌فهمید که تا حالا من چیز بودم، چیست یعنی من ذهنی بودم و الان حضور ناظر شدم، و این چیست که از جنس خداست، از جنس حضور است، آن چیست از جنس ذهن است و از جنس چیز است. پس من آن چیز نیستیم. آن آفل است. آینه نشان داد به شما. درست است؟ حالا می‌گوید دو جور آینه است:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۵

## آینه آهن برای پوستهاست      آینه سیمای جان، سنگی بهاست

می گوید آینه‌ای که از آهن درست می‌شود، قدیم آهن را صاف می‌کردند آینه می‌شد، برای اینکه صورت آدم را نشان بدهد، پوست آدم را نشان بدهد، منظورش کدام آینه است، آینه ذهن است، ذهن هم آینه است، آن هم یک جور آینه است، ولی سطح را نشان می‌دهد، باورها را نشان می‌دهد، هم‌هویت شدگی‌ها را نشان می‌دهد، اما آینه‌ای که ناظر بر ذهن باشد و از جنس حضور باشد، این خیلی گران قیمت است، سنگی بها یعنی گران قیمت. پس آینه اصلی این است.

اگر شما حضور ناظر باشید، ذهنتان را نگاه کنید، این حضور ناظر چون می‌داند کی هست، پس آینه‌ای است که سیمای روح و هشیاری شما را نشان می‌دهد، نه تنها خودش را نشان می‌دهد، می‌داند کی هست، بلکه ذهن شما را هم نشان می‌دهد که ذهن شما جهان را نشان می‌دهد. و متوجه می‌شوید تمام چیزهایی که ذهن شما نشان می‌دهد همه گذرا و آفل و از جنس فکر و درد و نمی‌دانم چیزهای این جهانی است. مساله و چیزهایی که من ذهنی ساخته.

ولی شما که عقب کشیدید دارید نگاه می‌کنید، و آینه سیمای یا روی جان هستید، در واقع هشیاری منطبق بر هشیاری است، هشیاری است که روی خودش قائم است، به ذات خودش قائم است، خدا است به صورت شما که جهان را نشان می‌دهد، یعنی ذهن را نشان می‌دهد.

حالا اینها را من برای چه می‌خوانم؟ برای اینکه شما فضولی کنید در کار ذهنتان بگویید من ناظرم، آن شما را متقاعد خواهد کرد که اشتباه می‌کنید و واقعاً اگر شما خرد به خرج بدهید و بگویید نه اشتباه نمی‌کنم، این حضور من درست است، نه تو. برای اینکه این من ذهنی این قدر عینک دارد، که هر لحظه می‌تواند یک عینک تقلبی خودش را به چشم شما بزند و عینک خدا را دریاورد و عینک خودش را بزند. بعد شما یک جوری می‌بینید که به نفع او باشد. دوباره می‌روید دنبال او. من از کجا بدانم مولانا درست می‌گوید؟ بابا الان دیدی تو. ذهنت را دیدی، فکرها را دیدی. نه الان یک جور دیگر می‌بینم، اشتباه می‌کردم. خیلی از شما ممکن است اینطوری باشید. آنهایی که وسط کار رها می‌کنند می‌روند از این جنس هستند. من ذهنی‌شان متقاعد می‌کند.

برای چه من این مثلث را نشان دادم؟ مثلث هشیاری جسمی، مثلث هشیاری حضور، مثلث تعهد و هماهنگی و مثلث آن حشره. هزار تا راه دارد این من ذهنی ما را در حالت حشرگی نگه دارد. می‌بینید ما چطوری دچار افسانه هستیم. مگر نیستیم. شما جلوی افسانه جمع را می‌توانید بگیرید الان؟ می‌توانید؟ دشمنی‌های جمعی را می‌توانید بگیری؟ یک مذهبی

دشمن یک مذهب دیگری است، می توانید بگیرید؟ هر دو افسانه است. یک دینی دشمن یک دین دیگر است. یک قطب سیاسی دشمن یک قطب سیاسی دیگر است. شما می توانید حل کنید؟ بفرمایید، بفرمایید حل کنید.

آینه می خواهیم ولی این آینه گرانبها است. آن چیزی که ذهن نشان می دهد، افسانه است. من ذهنی ما می گوید این افسانه هم آینه است. یعنی اینکه ما همین موانع و مسائل و دشمنان را می بینیم، این هم یک آینه است. آقا من اینطوری می بینم، آینه من اینطوری نشان می دهد، این درست است. تازه من قدرت هم دارم، من درست می گویم. یک کسی که آینه سنگی بها دارد، گران قیمت دارد، می گوید همه اینها غلط است.

حافظ، غزلیات، غزل شماره ۱۸۴

## جنگ هفتاد و دو ملت همه را عذر بنه

### چون ندیدند حقیقت دم افسانه زدند

یا ره افسانه زدند.

\*\*\* پایان قسمت دوم \*\*\*

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۶

## آینه جان نیست الا روی یار      روی آن یاری که باشد زان دیار

آینه جان دو جور است: یا شما به خدا زنده می شوید که ناظر ذهنتان می شوید یا انسانی مثل مولانا آینه ما می شود که تا بالاخره روی یار اصلی خدا رویش را به ما نشان بدهد. که در این مورد ببینید مولانا به من کمک کرده دیگر. شما دیگر باید قبول کنید که به ما کمک کرده. می گوید آینه جان، آینه ای که جان را نشان بدهد، آینه ای که نشان بدهد ما کی هستیم، که از جنس خدا هستیم، آن آینه بیرون را هم نشان می دهد، هم خودش را نشان می دهد کی هست، هم بیرون را نشان می دهد.

پس بنابراین آینه ما یا انسانی است که به بینهایت خدا زنده شده یا خود خداست. من می گویم آسانترینش همین خود خداست که اینور آنور ندویم. شما از مولانا کمک بگیرید، ولی در درون فضا را باز کنید به او زنده بشوید. او نزدیکترین و راحت ترین است. دنبال آدم دیگری نگردید. همین تمرکزتان روی خودتان باشد. حالا

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۷

## گفتم: ای دل آینه کلی بجو      رَوْبِه دریا، کار بر ناید به جو

می گوید به دل خودم گفتم، ای دل آینه کلی را جستجو کن. آینه کلی یعنی یک دفعه آدم به بینهایت خدا زنده شود. این کلی را که مولانا به کار می برد در واقع معمولاً معنی خدا می دهد. آینه کلی مثلاً می گوید کل غرض، آینه کلی بجو یعنی به خدا زنده شو، به هشیاری اولیه زنده بشو، به مرکز گفتم تمام این هم هویت شدگی ها که الان شده مرکز من، بینداز دور و باز کن فضا را به اندازه بینهایت کن، این می شود آینه کلی.

و برو دریا. و این دریاست. فضای یکتایی است. از جو، جو نشان ذهن است، یعنی این ذهن که فعال می شود یک جویی از آن است. این هشیاری ذهنی ما که الان من ذهنی ماست، یک قسمت کوچکی از هوشیاری بزرگ است، یک جو است، از این جو کاری بر نمی آید، به درد نمی خورد، به کی گفتم؟ به خودم گفتم، به مرکز گفتم، به دلم گفتم. به دلم گفتم تو باید بینهایت بشوی، از این جوی من ذهنی کاری بر نمی آید. این رشته باریکی از هشیاری است.

این هم خیلی جالب است ما بدانیم. این چیزی که ما داریم به عنوان مزیت، فکر، هشیاری فکری اصلاً، فکر یک نوع هشیاری است دیگر. ما انسانها با فکر کار می کنیم ولی می خواهد بگوید که حتی درستش هم، فکر بدون هم هویت شده هم یک قسمت باریکی از هشیاری کل است، توجه می کنید چه می گوید. ما فکر می کنیم همه چیز فکر است، همه چیز را با فکر کردن می شود حل کرد. فکر منتهای، یعنی قسمت سطحی هشیاری است. ولو درستش حتی. اصلاً توش هم هم



هویت شدگی هم نباشد. می خواهد این را بگوید. می گوید از فکر کردن به جایی نمی رسی، تو باید زیر فکرها بروی، آینه کلی را پیدا کنی.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۸

## زین طلب بنده به کویِ تو رسید / دردِ مریم را به خرمابُن کَشید

می گوید یک کسی باید همین آینه را طلب کند. حالا شما از خودتان سوال کنید واقعاً طلبتان چه هست؟ از خدا چه می خواهید شما؟ ما آن بیت را هم داشتیم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

## از خدا غیر خدا را خواستن / ظن افزونی است و کلی کاستن

یعنی از خدا باید فقط خدا را بخواهیم، اگر غیر از خدا را بخواهیم این در واقع فکر است، فکر هر چه بیشتر بهتر است و این سبب می شود که ما همه چیز را از دست بدهیم. پس می بینید آنجا هم می گوید کلی کاستن. کلمه کلی را و کل را شما می بینید مولانا را بطور به کار می برد. کلی کاستن آنجا یعنی همه چیز را از دست دادن. هر کسی که از خدا چیزهای ذهنی بخواهد، در ذهن است و هر چه بیشتر بهتر است، بنابراین همه چیز را از دست داده. یعنی زندگی را از دست داده. البته این چیزها را ممکن است به دست بیاورد که با آنها هم هویت است. می خواهد بگوید بله هم هویت شدگی پیدا می کنی، افسانه درست می کنی، از پشت این هم هویت شدگی ها جهان را می بینی، خدا را می بینی، ولی زندگی نخواهی داشت. اگر خدا را از دست بدهی به او زنده نشوی، هیچی نخواهی داشت. این را می خواهد بگوید.

و در اینجا هم می گوید که خواستن، شما باید برای خودتان مشخص کنید که من چی می خواهم؟ من از زندگی چه می خواهم؟ اگر شما فضا را باز کردید در اطراف اتفاق این لحظه و اتفاق این لحظه برای شما مهم نیست، فقط یک عاملی است برای فضاگشایی و این فضای گشوده شده را می طلبید، می خواهید به خدا زنده بشوید؟ در این صورت دارید با این طلب می روید به خدا برسید. و این خدا همین درخت خرماست، برای اینکه درخت شادی است، درخت شیرینی است و می گوید درد خواستن بود که مریم را به بن درخت خرما رساند، یعنی رفت به سمت درخت خرما، می بینید سمبلیک درخت خرما یعنی چه؟ درخت خرما یعنی درخت زندگی. خرما شیرینی است شادی است.

می گوید شما باید آینه کلی جستجو کنی. آینه کلی از زنده شدن به زندگی به دست می آید؟ شما باید این را بخواهید، چیز دیگری نخواهید و درد طلب داشته باشید. درد طلب داشته باشید یعنی دائماً از جنس فضاگشایی و صبر و شکر بشوید، تا آنجا که مقدور است به مثلث هشیاری جسمی نروید، این کار شما را به پای درخت خرما که درخت زندگی است، درخت شادی است، خواهد رساند.

بله این هم که به آیه قرآن مربوط می‌شود که: وقتی مریم دردش گرفت، وقتی می‌خواست مسیح را به دنیا بیاورد و شما می‌دانید این سمبلیک یعنی ما داریم یواش یواش مسیح خودمان را اجازه می‌دهیم زاده شود. می‌خواهد بگوید که وقتی ما فضا را باز می‌کنیم آینه بشود، یواش یواش این فضا دارد زیادتر می‌شود، من ذهنی کوچکتر می‌شود و مسیح ما از داخل من ذهنی ما زاییده می‌شود و یواش یواش داریم کشیده می‌شویم به زیر درخت زندگی که میوه‌های شیرینی شادی و عشق و برکت را دارد.

آره این آیه را هم اینجا آورده مولانا.

**قرآن کریم، سوره مریم (۱۹)، آیه ۲۳**

« فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًا مَنْسِيًا »

« درد زاییدن او را به سوی تنه درخت خرما بی کشانید. گفت: ای کاش پیش از این مرده بودم و از یادها فراموش شده بودم. »

شاید این قسمتش هم که می‌گوید کاش پیش از این مرده بودم، یعنی همین که ما فضا را باز می‌کنیم و باز می‌کنیم و باز می‌کنیم و به یک جایی میرسیم که می‌بینیم که داریم زنده می‌شویم، شادتر می‌شویم، شادی بی‌سبب داریم، عشق داریم، آن من ذهنی که یواش یواش دارد کوچک می‌شود نمی‌تواند فضای به آن بزرگی را جمع کند و این خرد به این بزرگی را که یقین داریم الان، شادی اصیل داریم، جمع کند، دیگر ما را فریب بدهد. توجه می‌کنید چه می‌گوید مولانا. مولانا می‌گوید علت اینکه مردم زنده نمی‌شوند من ذهنی موفق می‌شود جلوی نظارتشان را، و در آن بیت گفت فضولی‌شان را بگیرد. برای همین در آن بیت گفته: فضول شده‌ام امروز جنگ می‌جویم، یعنی من این قدر می‌جنگم، فضا را باز می‌کنم تا تو نتوانی مرا فریب بدهی. بکشی دوباره به خودت. مسیح ما در من ذهنی است. وجود خدایی ما که بینهایت است در همین من ذهنی است. مثل آن پروانه‌ای که از توی حشره می‌آید بیرون.

**مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۹**

## دیدۀ تو چون دلم را دیده شد      شد دل نادیده، غرق دیده شد

دیگر بیت از این واضحتر نمی‌شود. می‌گوید: ای خدا وقتی من ساکت شدم، وقتی فضا را باز کردم، و چشم تو چشم دلم شد، این دلی که ترا ندیده بود و نمی‌شناخت یعنی دید من ذهنی رفت و غرق آن قسمت من شد که ترا دیده بود. واقعاً تجسم اینکه فضا را باز می‌کنیم در اطراف اتفاق این لحظه، من ذهنی ما هم در توی این فضا غرق شده. و شما الان با دید این فضای گشوده شده می‌بینید، ولی در حالی که فضا را باز کرده‌اید و به صورت حضور ناظر به ذهنتان نگاه می‌کنید، و می‌بینید آنجا چه حرکات ذهنی وجود دارد، چه دردهایی در حال انجام است.

و این من ذهنی می خواهد شما را متقاعد کند، برگردید آن تو دوباره، مقدار زیادی از شما به خاطر فضاگشایی از آن تو کشیده بیرون. و این هم دارد کوچک می شود، و خواهید دید که من ذهنی شما دارد کوشش می کند با ابزارهایی که دارد، ابزارهایش نظیر ایجاد درد، ایجاد قضاوت، ایجاد مقاومت، شما را دوباره بکشد تو، درست است که شما فضا را باز کرده اید، ولی یک خرده مقاومت می تواند شما را ببرد در شکم من ذهنی. بیت می گوید:

دیده تو چون دلم را دیده شد، چشم تو چون چشم دل من شد، این چشم نادیده که تا حالا چشم من بود رفت کنار. دل من دیگر، یا هشیاری من با آن نمی بیند. و آن آمد غرق این فضایی که ترا دیده بود شد. حالا می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۰

### آینه کُلّی تو را دیدم اَبَد دیدم اندر چشم تو، من نقش خود

یعنی می گوید آینه کلی ترا، آینه کلی ترا یعنی من به بینهایت تبدیل شدم یا فضا را بسیار باز کردم، دیدم آینه ابدی من این است نه آن چه که قبلاً افسانه نشان می داد. پس آینه کلی تو یعنی آینه ای که وقتی من به تو زنده شدم، دیدم چی را دارم نشان می دهم. چی را دارم نشان می دهم؟ اولاً فهمیدم کی هستم، فهمیدم تو هستم و فهمیدم آینه ای که تا ابد خواهم داشت همین است. و دیگر آن آینه را نمی خواهم و آن را هم می بینم.

دیدم اندر چشم تو، یعنی با چشمان تو که نگاه کردم، من هم خودم را دیدم که از جنس تو هستم، هم نقش خودم را دیدم. دیدم من نقشهای بیرونی دارم. من ذهنی من نقش دارد. آن را هم دیدم. فهمیدم که من من ذهنی ام نیستم، من تو هستم. اما من ذهنی راحت نمی نشیند. الان یک چیز دیگری می گوید.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۱

### گفتم: آخر خویش را من یافتم در دو چشمش، راه روشن یافتم

گفتم دیگر من خودم را پیدا کردم. وقتی به صورت فضای گشوده شده و حضور ناظر منم را نگاه کردم، گفتم ها فهمیدم من این من ذهنی نیستم. من از جنس حضور و هشیاری هستم و عمق پیدا کردم، وقتی چشمهای تو شد چشمهای من، فهمیدم که راه روشنی است. آن راههای من ذهنی، هم هویت شدگی راه های روشن نبودند، گیج کننده بودند. من الان دیگر می دانم کی هستم. تو از طریق من فکر می کنی، خردت را می فرستی، فکرهای مرا تو تولید می کنی، فکرهای من می ریزد به اعمال خودم، همه چیز روشن می شود.

یعنی هیچ ابهامی، قبلاً گیج بودم. قبلاً یک کس دیگری کار می کرد من ذهنی کار می کرد، مرا دنبال خودش می کشید. این فکر می آمد، می رفت، آن فکر دیگر می آمد، فکر بعد از فکر من گیج بودم اصلاً. راهم روشن نبود، در اختیار خودم

نبودم. الان فهمیدم که دارم من ذهنی ام را نگاه می‌کنم، او مرا نمی‌کشد. اما این من ذهنی حتی به این حالتها که می‌رسیم دست از سر ما برداشته؟ نه

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۲

## گفت و همم: کان خیالِ توست هان ذاتِ خود را از خیالِ خود بدان

مولانا این بیت را آورده می‌گوید که درست در همین حال که من فهمیده بودم کی هستم، فضا را باز کرده بودم، ذهنم را تماشا می‌کردم، همین من ذهنی من، وهم من به من گفت: بابا آنچه که تو می‌بینی آنجا و می‌گویی یقین است و از طریق آن مرا تماشا می‌کنی و راهم روشن است و این آینه کلی است، آن وهم توست، خیالات توست، خواب است آن رها کن. ذات تو من هستم، یک عمر با من بودی. این عینکها درست است.

مخصوصاً وقتی ما این حالت تنهایی خودمان را، مراقبه خودمان را کنار بگذاریم و یک دفعه وارد جمع شویم. جمع همه‌اش من ذهنی دارد. همه کمک می‌کنند ما بدانیم که ذات ما همین من ذهنی است. ذات ما آن عمق نیست، ذات ما آن حضور ناظر نیست، ذات ما آن چشمان روشنی نبود، آن آینه کلی نبود که ما دیدیم با فضاگشایی. توجه می‌کنید؟ به ما می‌گوید آن خیال توست.

حالا با توجه به بیت قبل، اینها را خواندم که بیت اول را بفهمیم. آن بیت اول غزل چنان فصول شده، دانا شده انسان، یعنی شما وقتی به این حالتها، این حالتها را تجربه می‌کنید، خودتان را باید یقین از جنس خدا بدانید، و یقین کنید که این شاهد ناظر، این عمق، این شادی بی‌سبب اصل شماست، نه آن افسانه، نه آن مساله‌ساز، نه آن دشمن‌ساز، نه آن مانع تراش، نه آن مقاومت، نه آن قضاوت. نباید آن بیاید بگوید که این تجربه‌ای که به عنوان فصول، بسیار دانا کردی و مرا نگاه کردی، فهمیدی من مخرب هستم، این درست بوده، من مخرب نیستم، من دوست تو هستم، من ذهنی می‌گویم. آن حضور ناظر خواب بود.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۳

## نقش من از چشم تو آواز داد که منم تو تو منی در اتحاد

ولی وقتی من برگشتم دوباره نقشم را با چشم تو دیدم، دوباره وقتی فضا را باز کردم، این آینه کلی را دیدم، دیدم که من تو هستم، یک عمقی دارم و این نقش است، هم نقش من ذهنی را دیدم و هم نقش خودم را به عنوان حضور دیدم. فهمیدم که نه من تو هستم و تو هم من هستی. داریم با کی صحبت می‌کنیم؟ با دوست، با خدا. وقتی من فضا را باز می‌کنم با تو یکی می‌شوم در اتحاد. وقتی از من ذهنی جدا می‌شوم و ناظر ذهنم می‌شوم، من با تو یکی می‌شوم. و آن نقش بیرونی من است، من ذهنی من است، الان من می‌بینم و تو مرتب با چشم خودت دید درست را به من القا کردی.

پس هر موقع من ذهنی شما را متقاعد کرد که نه اشتباه می‌کنی، فضولی می‌کنی، بیخود می‌کنی، تو داری از راه منحرف می‌شوی، آدم غیرعادی می‌شوی، به مردم نگاه کن، بگو: نه. من الان یک یقینی حاصل کردم. اگر هم به این حالتها نرسیدی شما، شما باید به گفتار بزرگانی مخصوصاً مولانا اطمینان کنید، یقین کنید که اینها درست می‌گویند و من ذهنی شما درست نمی‌گوید. همه اینها را دارم می‌خوانم که من ذهنی ما پس از اینکه ما مقداری به حضور ناظر زنده شدیم، نتواند این حضور ناظر را از بین ببرد و ما را متقاعد کند که داری اشتباه می‌کنی. بله اجازه دهید این را هم بخوانم که مربوط به مصرع دوم، بیت اول بود که گفت که: منوش نکته مستان که یاوه می‌گویم. گفت که:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## فضول گشته‌ام امروز جنگ می‌جویم

### منوش نکته مستان که یاوه می‌گویم

و تا آنجا که می‌توانید از من ذهنی خودتان کارها را مخفی کنید و سر به سرش نگذارید، ملامت نکنید، اظهار تاسف نکنید، چون همه اینها ابزارهای من ذهنی است. شما یک موقعی می‌بینید این چیزها را یاد می‌گیرید خوب است، اظهار تاسف نکنید که چرا من باید اینها را در پنجاه سالگی متوجه بشوم. این اظهار تاسف ابزار من ذهنی است. من ذهنی شما می‌گوید که من اگر می‌دانستم اینها را زودتر متوجه می‌شدم. شما خودتان را ملامت نکنید که چرا زودتر متوجه نشدم. چون ابزار من ذهنی است. تا آنجا که مقدور است در حالت صبر و شکر بمانید و چیزی نگویید، انصتوا. بله می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۰

## چه عجب که سر ز بد پنهان کنی

### این عجب که سر ز خود پنهان کنی

می‌گوید این عجب نیست که سر خودت را از من های ذهنی بیرون پیدا کنی، از بدان، عجب این است که تو بتوانی سر خودت را به عنوان هشیاری حضور از من ذهنی خودت پیدا کنی. این ابیات را البته خواندیم، تکرارش خیلی مفید است.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱

## کار پنهان کن تو از چشمان خود تا بود کارت سلیم از چشم بد

در آنجا مولانا گفت که من مست شدم، حرفهای یاوه می‌گویم، شوخی می‌کنم، شوخی بی‌مزه می‌کنم، ببخشید. سر به سر من ذهنی خودتان نگذارید. ساکت باشید می‌گوید، آشفته‌اش نکنید. می‌گوید کار را تو از چشمهای من ذهنی‌ات پنهان کن، تا کارت یعنی کاری که الان می‌خواهی بکنی، فضاگشایی و کوچک کردن من ذهنی، انداختن یک درد و دوباره فضاگشایی و حالت صبر و شکر که اینها از چشم بد خودت، من ذهنی‌ات پنهان بماند. و این بیت را هم بارها خواندیم

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

## خویش را تسلیم کن بر دامِ مُزد و انگه از خود بی ز خود چیزی بدزد

دامِ مزد این فضای گشوده شده است. دامِ مزد موقعی است که کن فکان کار می‌کند. قانون قضا هم کار می‌کند و شما تسلیم هستید خدا اتفاق را بوجود می‌آورد شما تسلیم خدا می‌شوید دامِ مزد، فضا را باز می‌کنید. ستیزه نمی‌کنید هر موقع شما ستیزه نمی‌کنید، مقاومت نمی‌کنید من ذهنی را به کار نمی‌اندازید تسلیم خدا می‌شوید، تسلیم یعنی خاموش کردن من ذهنی، تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط، بدون علت ذهنی بدون رفتن به ذهن و قضاوت کردن، تسلیم یعنی قضاوت صفر در برابر قضاوت خدا در این لحظه، تسلیم مربوط به این لحظه است.

تسلیم جا نمی‌افتد می‌دانید چرا؟ برای اینکه ما عادت داریم قضاوت کنیم، مردم با قضاوت تسلیم می‌شوند، یعنی قضاوت می‌کنند می‌گویند خوب است بد است، ولی خوب خدا گفته تسلیم باشید بد هم باشد قبول می‌کنیم. وقتی تو قضاوت کردی دیگر به درد نمی‌خورد تسلیمت، تسلیم نشدی، پس برای همین می‌گوییم هر اتفاقی می‌افتد اول فضا را باز می‌کنی که خرد این فضا به اتفاق اعمال بشود. قضاوت بکنی می‌بندی فضا را، بعد از اینکه بستی بعد می‌گویی اشکالی ندارد دیگر حالا که شده، این فضای بسته و من ذهنی می‌گویند اشکالی ندارد. و شما فضا را باز نکردی که خرد زندگی به این اتفاق کمک کند.

توجه کنید دامِ مزد یعنی خدا و فضای گشوده شده در این لحظه، خدا خودش را به صورت عدم و فضای گشوده شده به ما عرضه می‌کند نه به صورت فرم، اگر فرم ببینید حتماً من ذهنی توی کار است من ذهنی توی کار است کار شما عقیم است به درد نمی‌خورد. پس اگر زندگی یا خدا در این لحظه قضاوت می‌کند، شما نباید قضاوت کنید. یعنی ذهن خاموش است و شما فقط فضا باز می‌کنید. بعضی‌ها می‌گویند آقا پس ما بی غیرتیم هیچی نگوییم؟ نه شما چیزی بگویید از فضای گشوده شده.

تسلیم این نیست که مردم ببینند پول ما را بخورند یا هر کاری می‌کنند ما هیچی نگوییم. تسلیم یعنی نگذاریم من ذهنی واکنش نشان بدهد. فکرت و رفتارت در مقابل اتفاق این لحظه از من ذهنی نیاید از زندگی بیاید. برای اینکه از زندگی بیاید باید فضا را باز کرده باشی، باید فاصله انداخته باشی بین خودت و زندگی و آن من ذهنی و آن اتفاق، اتفاق در ذهن می‌افتد. امیدوارم این صحبتها جا بیفتد و شما دقایق تسلیم و بعضی کارهای معنوی را که مولانا نشان می‌دهد به ما خوب ببینید.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

## خویش را تسلیم کن بر دام مُزد و انگه از خود بی ز خود چیزی بدزد

آن موقع از این من ذهنیت بدون حضور من ذهنی یعنی خود یک چیزی را بکش بیرون بینداز دور، این خوابیده یک دردی را بردار بینداز دور. توجه می کنید سر به سر این من ذهنی نگذار، بیدارش نکن با قضاوت بیدار می کنی با مقاومت، مقاومت صفر قضاوت صفر. چرا؟ برای اینکه یکی دیگر قضاوت می کند، این را شما در نظر بگیرید که مولانا این اساس کار ماست که می گوید: خدا در این لحظه قضاوت می کند، اراده می کند و اتفاقات براساس اینکه او می گوید بشو و می شود. توجه می کنید؟ برای اینکه او قضاوت کند و او بگوید در این لحظه، بشو و می شود باید قضاوت شما به عنوان من ذهنی صفر باشد مقاومت تان صفر باشد، و کلامتان هم خاموش باشد انصتوا، اینها با هم کار می کنند.

فرمان انصتوا خاموش باشید، اذا قضا یعنی وقتی او قضاوت می کند، کن فکان و جف القلم به درجه ای که شما تسلیم می شوید زندگیتان در این لحظه نوشته می شود، چه کیفیتی دارد هشیاری شما، میزان زندگی شما به کیفیت هشیاری شما بستگی دارد. هشیاری شما بستگی به لیاقت تان در این لحظه دارد. لیاقت تان در این لحظه بستگی دارد که چقدر فضا باز می کنید، هر چه فضا را بیشتر باز می کنید و مقاومت کمتر می کنید و قضاوت کمتر می کنید به آن بستگی دارد، قضاوت صفر مقاومت صفر لیاقت شما خیلی بالا، قضاوت زیاد مقاومت زیاد لیاقت خیلی کم.

پس شما حواستان روی خودتان است می بینید که اگر حواستان روی خودتان نباشد اولاً که روی دیگران باشد اصلاً هیچی، اگر حواس شما روی دیگران است می خواهید دیگران را عوض کنید اصلاً این برنامه را گوش ندهید، فایده ندارد. فقط کسی که حواسش و تمرکزش روی خودش هست می تواند پیشرفت کند. اینها دقایقی دارد ظریفی دارد خیلی دقت می خواهد که آدم روی خودش کار کند. روی دیگران ما نمی توانیم کار کنیم. دیگران باید مایل باشند سعی بکنند آنها هم تسلیم بشوند تا در درون، زندگی روی آنها هم کار کند. بله، خوب رسیدیم به بیت اول دوباره بیت اول را یک بار دیگر می خوانم می رویم به بیتهای بعدی گفت

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## فضول گشته ام امروز جنگ می جویم

### منوش نکته مستان که یاوه می گویم

متوجه شدیم که ما یک من ذهنی داریم آن من ذهنی را ما امروز به خاطر اینکه دانش ایزدی پیدا کردیم از نگاه خودمان فضول شدیم دانا شدیم برای اینکه به صورت هشیاری ناظر نگاه می کنیم، و داریم از کار من ذهنیمان سر درمی آوریم می بینیم چه کار دارد می کند، چه فکری می کند، به او می گوئیم که من تو را می بینم. بله و از طریق صبر و واهمانش

از تو می بینم شما داری این کارها را می کنی ای من ذهنی خودم، من خودم را از تو منفصل می کنم. می خواهم همانندگیم را با تو به هم بریزم. برای همین دارم تو را نگاه می کنم می دانم که کن فکان الآن دارد روی تو کار می کند. همین نظارت بر کار تو کافی است که من را از تو جدا کند.

و برای این کار من شکر می کنم و صبر می کنم و الآن هم مستم چون به زندگی زنده ام. اگر به او زنده نبودم به صورت حضور ناظر، تو را نمی دیدم، ولی تواز آنور بدان که این حرفهای من یاوه است. یعنی او خواهد گفت یاوه می گویم این مثنوی را برای این خواندم، که وهم شما می گوید آن که الآن تو به صورت حضور می بینی، به کار من نظارت می کنی یاوه است بیخود است، خواب است. من هم می گویم یاوه است ولی خودم می دانم که یاوه نیست. ولی نمی گویم یاوه نیست که من ذهنیم عصبانی نشود، یا من های ذهنی دیگر عصبانی نشوند. درسته؟ بیت دوم می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## تنا بسوز چو هیزم که از تو سیر شدم

### دلا برو تو ز پیشم، تو را نمی جویم

تن ما همین من ذهنی ماست و زندگی ما سرمایه گذاری شده توی این من ذهنی و این می تواند به صورت هیزم بسوزد چرا می گوید هیزم؟ برای اینکه هیزم وقتی می بسوزد گرما بیرون می آید بقیه اش خاکستر می شود من ذهنی ما هم اگر بسوزد، زندگی ما را پس می دهد هشیاری ما را پس می دهد و خودش خاکستر می شود.

پس به من ذهنی می گوئیم من ذهنیمان بسوز چه جوری...؟ من ناظر تو هستم من دارم تو را نگاه می کنم و این نگاه من به صورت هشیاری به تو دارد شناسایی می کند تو را، هر شناسایی را که من می کنم و می پذیرم آزاد می شوم. هر هم هویت شدگی را که می بینم و شناسایی می کنم و می پذیرم که هم هویت شدگی، از آنجا زندگی می آید بیرون، پس سوختن اینطوری نیست که کبریت بکشیم بسوزانیم، سوختن یعنی شناسایی و پذیرش، شناسایی مساوی آزادی، شما شناسایی می کنید که سی سال پیش از یکی رنجیدید هنوز در شما هست می گوئید که من دیگر این را نمی خواهم لازم نیست اینجا باشد من این را حمل کردم نمی دانستم می افتد اگر هم نیفتد پس از یک هفته ده روز می بینید که دیگر نیست چرا؟ برای اینکه شناسایی کردید که این آنجا نباید باشد این شما را اذیت می کند سیستم شما را بهم می ریزد در سیستم شما رنجش کینه خشم و دردهای دیگر نباید بماند.

پس می گوئیم تنا بسوز چو هیزم و هر چه داری به من بده و من جذب تو نمی شوم. تا حالا همانش داشتم قضاوت مقاومت هشیاری جسمی داشتم، الآن دارم نگاه می کنم با این یکی مثلث، واهمانش به صورت هشیاری حضور و ناظر نگاه می کنم





شناسایی می‌کنم، صبر می‌کنم، فضا را باز کردم به صورت حضور ناظر ذهنم را نگاه می‌کنم شناسایی می‌کنم. وقتی من شناسایی می‌کنم به صورت حضور ناظر و ذهنم را می‌بینم چی کار می‌کند؟ همان کن فکان، در آن موقع من مقاومت نمی‌کنم و قضاوت هم نمی‌کنم.

صبر چرا سخت است؟ برای اینکه ذهن می‌خواهد بکشد من را بگوید این کاری که تو می‌کنی غلط است. حضور ناظر چی است تو بیا جذب من بشو من را تقویت بکن تا حالا من بودی حالا می‌خواهی دم از بی وفایی بزنی رفیق نیمه راه، سی سال با من بودی الان می‌گویی دیگر می‌خواهی من را ول کنی؟ خوب این بی وفایی بزرگی است کی می‌گویی؟ من ذهنی ما می‌گوید. بابا تو باید بروی و آن چیزی هم که داری به من پس بدهی برای اینکه از تو سیر شده ام دیگر.

تو تا ده سالگی لازم بودی بعدش که من جدایی را یاد گرفتم فهمیدم که باید لقمه را بردارم در دهان خودم بگذارم خیابان که تنها رد می‌شوم باید مواظب باشم من جدایی را یاد گرفتم. ولی در عین حال می‌دانم درست است که فرداً و جسماً جدا از دیگران هستم، ولی از نظر حضور با دیگران یکی هستم، تو من را الآن به صورت من ذهنی از همه جدا کردی از خدا هم جدا کردی بیا برو من از تو سیر شدم.

بعدش هم می‌گوید دلا کدام دل؟ دل ذهنی دل قبلی که قضاوت می‌کند مقاومت می‌کند، از همانش بوجود آمده، به آن الآن با هشیاری حضور که دارد ذهن را نگاه می‌کند می‌گوییم دلا یعنی ای مرکز جسمی من، برو تو ز پیشم نمی‌خواهم. من الان دارم نگاه می‌کنم نمی‌خواهم تو را ببینم. دعوا نمی‌کنم ها، دیگر نمی‌خواهم تو را. این نمی‌خواهم با می‌خواهم خیلی فرق دارد. قبلاً عاشقش بودیم فکر می‌کردیم که ما آن هستیم. الآن فهمیدیم ما آن نیستیم ما هشیاری ایزدی هستیم، می‌گوییم تو را نمی‌خواهیم.

قبلاً یک کسی با ما بلند حرف می‌زد می‌گفتیم با این الگوی ذهنی ما که من باید بالا باشم بر خورده، من عصبانی می‌شوم الآن می‌گوییم بابا هر چه شما می‌گویید به من بر نمی‌خورد، من می‌بینم آنجا یک الگویی هست که می‌خواهد واکنش نشان بدهد من چون نگاه می‌کنم نمی‌تواند تکان بخورد، واکنش نشان نمی‌دهم. ای دل جسمی من، ای هشیاری جسمی من که در مرکز بودی، ای عینک های هم هویت شده من، بروید.

الآن از جنس حضور شدم حضور دنبال حضور است. حضور فضای باز شده دنبال جسم خودش است، من از جنس تو نیستم تو را دیگر تقویت نخواهم کرد، تو را نمی‌جویم، تو را نمی‌جویم یعنی از جنس تو نیستم دیگر می‌بینی که، من الآن از جنس خدا هستم این خدائیت من دارد بزرگتر و بزرگتر می‌شود فضا باز می‌شود به تو مگر نمی‌بینی دیگر هیچ انرژی نمی‌دهم، تو هم از پیشم برو می‌خواهم بروی. دیگر از من نخواه که من اینقدر غافل باشم که دوباره بیایم انرژی هایم را

روی تو سرمایه گذاری کنم از تو دفاع کنم، آن موقع گذشت دیگر من فکر می کردم من، تو هستم. یادت هست افسانه درست کرده بودی همه چیز را به افسانه تبدیل می کردی من الان دارم تو را تماشا می کنم تو دیگر موتور افسانه ساز من نیستی، من دیگر به افسانه معتقد نیستم، شما دارید به من ذهنی تان می گوید. یعنی این بیت می گوید.

همین بیت را دوباره با تغییر هم شما ببینید، ببینیم آیا شما به این کار می خواهید متعهد بشوید یا می خواهید یک ساعت انجام بدهید دیگر انجام ندهید؟ آیا متعهد می شوید که تن تان را مثل هیزم بسوزانید هم هویت شدگی هایتان را بسوزانید و این سیر شدن را تکرار می کنید ادامه می دهید؟ می مرتب خواهید گفت که از پیشم برو، از جنس خدا خواهید شد که مرتب این خدائیت را بیشتر کنید؟ و همین طور این یادتان هست که شما الآن دارید از حالت حشره گی تکان نمی خورید، با صبر و شکر و تعهد و تن تان دارد می سوزد، یواش یواش این پروانه حضور از توی حشره متولد می شود.

شما چی را می جوید؟ این پروانگی را می جوید. به حشره می گوید که شما باید متلاشی بشوی، من از توش در بیایم بیرون و من دیگر این را می دانم. تو نمی توانی من را گول بزنی دیگر.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## لگن نهاد خیالش به چشمه چشم

### بهبانه کرد کز این آب جامه می شویم

می گوید خدا لگن نهاد به پیش چشمه چشم من که در واقع چشم من را بشوید. خیال او به صورت عدم یا فضای گشوده شده خودش را به ما نشان می دهد خیال خدا یعنی. لگن نهاد خیالش تمثیلش این است که مثلاً وقتی می خواهند دست های یک نفر را بشویند، یا پاهای او را، یک لگن می گذارند و پایش را می گذارند آن تو و با آب می شویند. می گوید که خیال خدا که به صورت فضای گشوده شده و عدم به ما ارائه می شود، گشوده شده جلوی یا زیر چشمه چشم ما. چشمه چشم یعنی چشمه هشیاری یعنی خدا دارد به ما می گوید در این لحظه، من یک لگنی گذاشتم به صورت فضای گشوده شده شما این چشمه های هم هویت شدگی را بیایید آنجا بشوید. که من این عینک ها را از روی چشم شما بردارم یا چشم شما را که می شویم هم هویت شدگی ها شسته بشود.

توجه کنید که چه چیز ما آلوده شده؟ چشم ما، وقتی که هم هویت شدیم آن چیز هم هویت شده، شد عینک دید ما، آن آمد شد مرکز ما الآن خدا می خواهد آنها را بشوید و عنوان خدا هم این بود بهبانه اش هم این بود که با این آبی که از آنور می فرستم این آب همان دم او جان دهدت، وقتی که فضا را باز می کنی آب زندگی وارد وجودت می شود، وقتی مقاومت صفر می شود آب زندگی وجود چهار بعدت هم می شود، هم بدنت را درست می کند هم فکرها را درست می کند، هم

هیجانانگ را درست می کند هم زندگیت را زندگی می کند، یعنی جانت را افزایش می دهد. پس چهار بعد مادیت را درست می کند. علاوه بر آن با کن فکان این هم هویت شدگی ها را هم از روی چشم هایت می شوی که مرکزت شده اند به شرطی که لگن را ببینیم.

لگن ما یک ظرفی است لگن ما ولی لگن خدا به اندازه فضایی است که باز می کنید شما، خوب لگن شما چه اندازه است؟ شما لگن را می بینید؟ توجه کنید نمی گوید که من کاری کردم خدا لگن بگذارد. می گوید خدا لگنش را برای تمام انسانها گذاشته به صورت خیال او، می گوید اگر در این لحظه تسلیم بشوی و فضا را باز کنی لگن بستگی به نژاد دین یا فکر در گذشته چکار کردند ندارد هر کسی در هر موقعیتی، بارها خواندیم این را می گوید در هر موقعیتی هستید از همانجا رو به خدا کنید طبق آن آیه قرآن. پس هر کسی در این لحظه شروع کند به تسلیم شدن خدا لگنش را گذاشته که چشمهایش را بشوید.

گفت چکار داری می کنی گفت من دارم جامه ات را می شویم لباس را دارم می شویم. لباس شستن به اصطلاح ما لباس حضور داریم، لباس حضور ما آلوده به هم هویت شدگی شده، برای اینکه رفتیم توی ذهن وقتی هم هویت شدیم رفتیم تو قفس توی ذهن، داریم همین کار را می کنیم یواش یواش ما این لباس ها را در می آوریم. هر هم هویت شدگی را که می اندازیم یک قسمتی از لباس را داریم در می آوریم.

خلاصه خدا الان مثل اینکه دارد آب می ریزد می گوید اینجا هم لگن است، چشمهایت را بشور، شرطش چی هست؟ شرطش این است: صبر و شکر و اراده شما برای واهمانش، شرطش این است که با تعهد و هماهنگی لگن را همیشه در آنجا ببینی، لگن برای همه است، تعداد کمی می بینند. آنهايي که تسلیم می شوند لگن خدا را می بینند. خیالش مثل لگن است، خیالش عدم است، خیالش به صورت فضای باز شده است، درست است؟.

و همینطور ببینید که اینقدر این لگن را باز نگاه دارید که این به صورت پروانه از این حشره متولد بشوید. این حشره سمت چپی نمایش دهنده من ذهنی است، نمایش دهنده مقاومت است، قضاوت است. هر کسی قضاوت می کند، حرف می زند، با حرفهایش هم هویت می شود، فکر بعد از فکر از ذهنش می گذرد، با فکرها هم هویت است، نماد آن حشره است که پوستش سفت است و می گوید نمی گذارم پروانه حضور از من متولد بشود. ولی کسی که لگن را باز کرد و دید، دید که خدا لگن نهاده است، خدا با کن فکان چشمهایش را می شوید، یعنی هم هویت شدگیها را از جلوی چشمهایش برمی دارد.

می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## بگفتمش که: به خونابه جامه بشویی؟

### بگفت: خون همه زان سوست و من از این سویم

من از این سمت، از سمت هوشیاری جسمی و همانیدن نگاه می‌کردم چون با اینها همانیده شدم و اینها جزوی از وجود من دهنی من هستند متوجه شدم که با این لگن خدا می‌خواهد یک قطعاتی را از من بکند و این برای من دردناک است. هم هویت شدگی را از من می‌کند من درد می‌کشم و دلم خون می‌شود. وقتی این عینک‌های همانش را برمی‌داری من دلم خون می‌شود، فکر می‌کنم من دارم کار اشتباهی می‌کنم، درد دارد. واقعا تو می‌خواهی ای خدا من درد هوشیارانه بکشم؟ می‌گوید آری. تو با خونابه می‌خواهی جامه بشویی، با خون که نمی‌شود جامه شست.

یعنی ما از این سمت می‌گوییم که خوب من با پنجاه تا چیز هم هویت شدم، اینها را خدا یکی یکی دارد از من می‌گیرد. خوب هر موقع یکی را می‌گیرد من دچار غم می‌شوم، با اینها همانیده شده‌ام، و یا حتی فکر از دست دادن اینها من را می‌ترساند. واقعا ای خدا راه تو همین است که با خون دل من می‌خواهی جامه‌های من را بشویی؟ می‌گوید بابا جان تو چون از پشت این عینک هم هویت شدگیها می‌بینی خون دیده می‌شود، من دارم آب می‌ریزم:

بگفت خون همه زان سوست و من از این سویم، می‌گوید برای تو به این علت دردناک است، تو با اینها هم هویت شدی و با عینک اینها می‌بینی، تو فکر می‌کنی اینها هستی. چون فکر می‌کنی اینها هستی، فکر می‌کنی من دارم هستی تو را می‌گیرم. من دارم به تو هستی می‌دهم، من این هم هویت شدگیها را بگیرم تو زنده خواهی شد.

بگفت خون همه زان سوست و من از این سویم، یعنی وقتی به محض اینکه ما فضا را باز کردیم و لگن را دیدیم هوشیارانه و صبر و شکر کردیم، می‌بینیم که ما رفتیم آن سو. الان شما خیلی خوشتان می‌آید که بفهمید کدام هم هویت شدگی را دارید و آن را بیندازید. شما دنبال شناسایی هم هویت شدگیها هستید، برای اینکه خردمند شدید، باهوش شدید. دیگر مثل اول نیست که بگویید که من چسبیدم به این. حتی، حتی یک نفر هم فوت می‌شود می‌گویید خدا را شکر که همین بوده دیگر، قسمت ما همین بوده است، اعتراض نمی‌کنید. قبلا داد و قال می‌کردید، توی سرتان می‌زدید، الان صبر می‌کنید، شکر می‌کنید، تسلیم می‌شوید، بله؟ و این دید را ادامه می‌دهید.

مهم این است که شما متعهد باشید و این تغییر و تبدیل به تدریج است. من می‌گویم بزرگترین لطمه‌ای که ما می‌خوریم در کارهای معنوی، از عدم تعهد و نداشتن هماهنگی است، ما متعهد نمی‌شویم. مردم موقتا وقت به وقت، اگر یک وقتی بشود کار می‌کنند و موفق نمی‌شوند. شما مرتب باید به خودتان یادآوری کنید که من اگر خونابه می‌بینم، برای اینکه یک

چیزی از من گرفته می‌شود این آب است، من چون با دید ذهن می‌بینم این خونابه است، از آن ور آب دیده می‌شود. خدا دارد آب می‌ریزد، دارد من را تمیز می‌کند. کُن فکان دارد من را زنده می‌کند، تمیز می‌کند، پاک می‌کند.

قضا و توطئه نکرده است، این برداشت و تصور که قضا بد است؛ قضا و قدر را دارم می‌گوییم؛ آقا ما می‌گوییم ما این تصادف قضا و قدر بوده است؛ قضا و قدر نمی‌آید آدم را بگشود، قضا و قدر اراده خدا است، اراده خدا همیشه به سود ما است. اصلاً یک لحظه نیست که خدا نخواهد به ما کمک کند و صلاح ما را نخواهد. مگر توطئه کرده است خدا برای مخلوق خودش، آخر این چه طرز تفکر است؟ ما هستیم که نمی‌گذاریم، ما هستیم که مداومت نداریم، ما هستیم که تعهد نداریم، ما هستیم که این دید خونابه دیدن را و اینکه به ما ظلم می‌شود را، چون هم هویت شدگی ما را از ما گرفتند ظلم شده است و ما تلخ شدیم، این تلخی را نمی‌خواهیم بگذاریم کنار.

شما اگر متعهد به این تلخی باشید دیگر خدا چه کار کند؟ این لحظه می‌خواهد شما را زنده کند، اگر هم هویت شدگیها را از شما نگیرد نمی‌تواند به شما کمک کند. شما نیائید بگویند من می‌خواهم هم هویت شدگیها را نگاه دارم ولی خدا من را خوشبخت کند، از طریق همین اینها خوشبخت کند، خدا چه کار دارد، من همین اینها را می‌خواهم، اگر بنده‌اش هستم من همین اینها را می‌خواهم، من می‌خواهم با اینها هم هویت بشوم؛ شما اگر من ذهنی داشته باشید نمی‌توانید شاد باشید، نمی‌توانید خوشبخت باشید. من ذهنی یک افسانه ساز است، یک مخرب است، یعنی از یک سن به بعد شروع می‌کند به تخریب و شما نمی‌توانید بفهمید با من ذهنی‌تان این چه جوری تخریب می‌کند. من ذهنی دشمن ساز است، مسئله ساز است، مانع ساز است، دوست آدم را، نزدیکترین آدم را به صورت دشمن نشان می‌دهد، شما چه جوری می‌خواهید این مسئله را حل کنید؟ نمی‌توانید. برای اینکه با چشم خونابه می‌بینید.

باید بگذارید زندگی چشم شما را بشوید. و زندگی، این لگن را از موقعی که شما به دنیا آمدید، لگن را آنجا گرفته است می‌گوید چشم را بگذار من بشویم، شما قضاوت می‌کنید، مقاومت می‌کنید، می‌گویید نه من این چشم را می‌خواهم. ما باید یک جایی درک کنیم، این چشم‌هایی که ما درست کردیم برای دیدن با هم هویت شدگیها، اینها چشم خدا نیست، چشم باور و هم هویت شدگی باور چشم خدا نیست، باور جسم است، باور هم هویت شدن دین نیست.

دین این است که شما این هم هویت شدگیها را رها کنید، قضا را باز کنید به بی‌نهایت او زنده بشوید، بیایید به این لحظه روی ذات‌تان قائم بشوید، یکتا بشوید، این دین است نه اینکه هم هویت شدگی با باورها، دردها. یک کسی با کلی باور هم هویت باشد، با خشمش هم هویت باشد، آدم خشمگین باشد، هزار جور دشمن داشته باشد، هزار هزار جور مانع ببیند،

هزار جور مسئله بسازد، دچار افسانه هم باشد، این را دینداری بداند. حداقل ما باید از مولانا یاد بگیریم که نه بابا این نیست من دارم اشتباه می‌کنم. بله، همین بیت را با این طرح هم ببینید:

آن حشره دایما خونابه می‌خورد، برای اینکه مقاومت می‌کند. شما حالت حشرگی را از دست بدهید، تسلیم بشوید، بگذارید کُن فکان و قانون قضا این پروانه را از توی شما بیرون بیاورد ولی تا زمانی که حشرگی را حفظ می‌کنید خونابه خواهید دید. باید به صورت پروانه در بیائید ببینید که هم‌هاش آب بوده، هم‌هاش لطف بوده است و از اول هر اتفاقی برای شما افتاده است با قضا، اگر شما فضا را باز می‌کردید به نفع شما بوده است و چون مقاومت کردید به ضرر ما تمام شد. مثل اینکه ما یک دکتری داریم، یک مرضی داریم مرتب دوا می‌دهد ما دواها را می‌اندازیم دور نمی‌خوریم، خوب هم نمی‌شویم و غر هم می‌زنیم خوب نمی‌شوم. بله:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۵

## به سوی تو همه خون است و سوی من همه آب

### نه قبطیم، که در این نیل موسوی خویم

این زبان خدا است. می‌گوید چون تو همانیده هستی با چیزهای آفل و از پشت عینک آنها می‌بینی من همان چیزهای آفل را از تو می‌گیرم، می‌خواهم بشویم و چون همانیده هستی دردت می‌آید و در نتیجه خون می‌بینی. فکر می‌کنی من می‌خواهم درد برای تو ایجاد کنم و دچار درد می‌شوی. اما از سوی من همه آب است؛ از طرف خدا همه آب است؛ من دارم تو را پاک می‌کنم. پس این قضاوت و مقاومت را کنار بگذار بیا به اینجا، هوشیاری حضور. فضا را باز کن، صبر کن، هی مرتب من با قانون قضا یک چیزی را خاک می‌کنم یا می‌شویم وقتی شستم تو دیگر آلوده نکن، با دردهایت. وقتی یک چیزی را شستم شما با یک چیز دیگر جایگزین نکن.

توجه کنید، می‌گوید من چشم‌های شما را می‌شویم، لگن هم گذاشتم؛ خدا می‌گوید؛ شما برای این کار باید شکر کنید و فضا را باز کنید، خیال من بیاید، خیال من لگن است، آب هم دست من است، آب هم دم من است، دایما می‌شوید. مدت کوتاهی صبر کن من همه را درست کنم، مدت کوتاهی بکش عقب، خاموش باش، بگذار با قانون کُن فکان من ذهن تو را درست کنم ولو اینکه هزار جور افسانه ساختی، من درست می‌کنم.

می‌گوید: نه قبطیم؛ قبطی گفتیم طرفداران فرعون بودند؛ در این نیل، خوی موسی را دارم، از جنس موسی هستم، کی می‌گوید؟ خدا می‌گوید. توجه کنید که این داستان را قبلا خواندیم، این حالا یک به صورت معجزات موسی بوده است تمثیل است، رود نیل می‌آمد، طرفدارهای موسی وقتی از رود نیل آب برمی‌داشتند آب بود، وقتی طرفداران فرعون آب

را بر می‌داشتند خون می‌شد، نمی‌توانستند بخورند و یکی از طرفدارهای فرعون آمد، یک دوستی داشت موسوی بود به ایشان گفت که تو آب را از آنجا بردار که آب بشود، بده من بخورم، می‌خواست کَلک بزند، بله، که دیگر آن که برداشتی آب است دیگر، خُوب وقتی آب را برداشت آب بود وقتی داد به این بخورد خون شد دوباره.

این نشان می‌دهد که هر کسی فقط روی خودش باید کار کند، یکی دیگر نمی‌تواند آب زندگی را بگیرد بدهد شما بخورید، باید از درون فضا را شما باز کنید، از درون به خدا شما باید زنده بشوید. و دارد آن تمثیل را می‌زند. یعنی معجزه موسی را می‌گوید، می‌گوید که من زندگی هستم و آب زندگی، تو اگر از جنس من باشی آب می‌بینی ولی از جنس فرعون باشی، من ذهنی باشی خون خواهد شد.

پس بنابراین یک جویباری به صورت نیل، الان، حالا اسمش را بگذار دم ایزدی، آب روانی که زیر فکرها ما است دارد می‌گذرد. این زندگی که از آن ور می‌رسد و حتی بدن ما را درست می‌کند، چهار بُعد ما را درست می‌کند، نیل است. شما یا من ذهنی را صفر می‌کنید آب از این برمی‌دارید آب می‌شود، یا من ذهنی دارید، مقاومت و قضاوت دارید، آب زندگی خون می‌شود، و تا حالا خون شده است. توجه کنید در آن افسانه من ذهنی مردم مشغول افسانه خودشان، یعنی در هوشیاری جسمی‌شان که این باشد، مشغول قضاوت و مقاومت هستند. قضاوت و مقاومت، هوشیاری جسمی و افسانه سازی همه اینها یک سیستم من ذهنی است.

در آنجا، در آن افسانه سازی مردم برای خودشان دلایلی دارند که نمی‌توانند به زندگی برسند، از جمله علت‌ها همین مسائل‌شان است، همین موانع همین دشمنانشان هستند، یعنی از محیط یک چیزهایی را انتخاب کردند ذهناً، آنها را علت کردند که آن علت‌ها نمی‌گذارند اینها به زندگی برسند. عمدتاً این دید، دید خونابه است برای اینکه دید هم هویت شدگیها است. علی‌الاصول می‌خواهند بگویند که مردم نمی‌گذارند من به یک وضعیتی برسم که توی آن زندگی است. این، یعنی توی افسانه دارند حرکت می‌کنند، توی توهم دارند حرکت می‌کنند.

امروز هم گفت، گفت راه روشن این است که شما از این توهم، از این افسانه بیایی بیرون و اولین قدمش، گفت حضور گشته‌ام و دارم ذهنم را نگاه می‌کنم و اگر مقاومت کند و مزاحمم بشود من خواهم جنگید، جنگ من، جنگ من ذهنی نیست، جنگ من فضا گشایی و آوردن کُن فکان به زندگی من است.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱

**وانگه او ساکن شود از کُن فکان**

**حق قدم بروی نهد از لامکان**

یا آن بیت یادتان باشد:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶

## پیش چوگانهای حکم کُن فکان می‌دویم اندر مکان و لامکان

یعنی وضعیت بیرونی من و فضای گشوده شده من چقدر باشد، چه اندازه باشد بستگی به این دارد که چقدر اجازه می‌دهم زندگی با کُن فکان در مرکز من کار کند. حق قدم بر مرکز من می‌نهد از لامکان، وانگه مرکز من با آن افسانه و گرفتاریهایش ساکن می‌شود از کُن فکان یعنی او می‌گوید بشو و می‌شود. و ما می‌دانیم که خدا همیشه قصد خوب دارد، برعکس نگاه من ذهنی که می‌گوییم توطئه دارد. برای اینکه هم هویت شدگی من را از من گرفت ولی ما می‌دانیم منظور زندگی ما این است که ما به بی‌نهایت او زنده بشویم، پس بنابراین تمام اتفاقات برای این می‌افتد که ما هم هویت شدگیها را بیندازیم و به بی‌نهایت او زنده بشویم. اگر خدا در این کار است و شما در مخالفت با این کار، در این صورت شما توی افسانه گیر کردید. خدا می‌خواهد هم هویت شدگیهای شما را بگیرد و شما قاصداً و هوشیارانه، اینها را قبل از اینکه آن بگیرد شناسایی کنید بیندازید. برای همین می‌گوید:

فضول گشته‌ام امروز جنگ می‌جویم، جنگ، فضا گشایی و شناسایی و قبول گرفتاری‌های آن توی است، توی ذهن است. شما به عنوان حضور ناظر شناسایی می‌کنید. بله، پس گفت که فضول گشته‌ام بعد هم به دلش گفت که من تو را نمی‌خواهم دیگر و مثل هیزم ای تنم بسوز، بعد گفت خدا لگن گذاشته است، متوجه لگن باشید، چشمهایتان را بیاورید بشوید با کُن فکان و از این ور درد دیده خواهد شد، از آن ور آب است.

ولی خدا از جنس زندگی است، موسی هم از جنس زندگی است ولی تو از جنس فرعون هستی باید این فرعونیت را از دست بدهی، با همین صبر و شکر و با همانش. مطمئن باش که متعهد هستی به این شناسایی که از این سوی که با هم هویت شدگی می‌بینم خون است، از آن سو، از طرف خدا آب است. خدا صلاح می‌داند، من چون از پشت هم هویت شدگیها و افسانه می‌بینم، درست نمی‌بینم. این را همه ما باید قبول کنیم که هر جایی که ما غمگین می‌شویم درست نمی‌بینیم. و همینطور متعهد بشویم که ما از توی این حشره به صورت پروانه بیرون خواهیم آمد، بله.

\*\*\* پایان قسمت سوم \*\*\*



در این قسمت بنا به پیشنهاد یک بیننده یک ابیاتی را برایتان خواهیم خواند که در واقع نیم مصراع از یک بیت است، و به قدری اساسی اند این به اصطلاح نیم مصراع‌ها، نیم بیتها که می‌توانید اینها را به صورت ضرب‌المثل شخصی خودتان در بیاورید. و این عبارات یا هرچه اسمش را می‌گذارید، می‌تواند وقتی ما در افسانه خودمان گم می‌شویم، یا به چالش ذهنی می‌رسیم به ما کمک کند. و چون تمام بیت نیست و بسیار متمرکز است دیگر ذهن ما نمی‌تواند خیلی حرکت کند اینور آنور، و ما می‌توانیم به طور متمرکز روی آن موضوع نور بیفکنیم و این کلید برای ما کار کند. اولی‌اش هست:

**مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۹۶**

### بر صدف آید ضرر نی بر گوهر

یعنی ما یک گوهر یا جوهر یا هوشیاری جاودانه هستیم، و به ما صدمه نمی‌خورد برای اینکه ما امتداد خدا هستیم. و این من ذهنی ما صدف است. بنابراین در گذشته هر ضرری، صدمه‌ای به ما خورده مثلا ما را زده‌اند، یا ظلم کرده‌اند، یا به اصطلاح رنجیده‌ایم، خشمگین شدیم، فکر می‌کنیم نابود شدیم، این فکر نابود شدن و از بین رفتن قسمتی از آن افسانه است. ما آسیب‌پذیر نیستیم. اگر این مطلب را درست بفهمیم ما، بخشش وضعیت‌های گذشته که ما را گرفته، که می‌گوییم پدر و مادر ما به ما ظلم کردند، یا کسان دیگر به ما ظلم کردند اتوماتیک می‌شود.

تمثیلش این است که یک صدف است تویش مروارید هست و هر صدمه‌ای بخورد به صدف می‌خورد مروارید نمی‌شکند. و بارها گفته‌ایم که در تعریف انسان ما فرم هستیم به علاوه انکار فرم. انکار فرم که بینهایت خداست یا خداست، که ما هستیم وقتی به او زنده می‌شویم، صدمه نمی‌خورد. اصل ما صدمه نمی‌خورد، خیس نمی‌شود، آتش نمی‌گیرد نمی‌سوزد، ضرر به آن نمی‌خورد. پس بنابراین شما در هر وضعیتی هستید اگر ذهن شما می‌گوید شما نابود شدید به شما ظلم شده این قسمتی از افسانه من ذهنی است. هیچکس نمی‌تواند به شما آسیب بزند. آسیب فقط به صدف شما خورده بنابراین گذشته را ببخشید، ببندازید. شما هیچ آسیبی نخورده‌اید.

و این ایده و این باور و این کلید می‌تواند یک تجسمی به شما بدهد که من آدم سالمی هستم، روح من سالم است. و اگر من باورهای دارم که غلط است می‌توانم آن باورها را ببندازم. پس شما آسیب‌پذیر نیستید. و اگر اینطوری باشد، شما می‌گویید که اگر توهین می‌شود من احساس توهین می‌کنم بخاطر حرف یکی، به من ذهنی من برمی‌خورد، به خود من که از جنس هوشیاری هستم هیچ لطمه‌ای نمی‌خورد و من هوشیارانه تصمیم می‌گیرم واکنش نشان ندهم. و این قضیه که کوچک شدم آبرویم رفته اینها همه مربوط به من ذهنی است. و من من ذهنی‌ام نیستم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۹۶

## بر صدف آید ضرر نی بر گوهر

بعدی:

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۷

## چون نباشد قوتی پرهیز به

یعنی اگر شما الان می‌بینید به اندازه کافی هوشیار نیستید، روی پای حضور نیستید، و نمی‌توانید بروید مثلاً با یک کسی هم‌هویت بشوید و به آسانی دل بکنید، بهتر است که توجهتان را در این لحظه پیش خودتان نگه دارید. اگر چیزهایی در بیرون دارند توجه شما را می‌خواهند ببلعند و می‌خواهند شما را با خودشان هم‌هویت بکنند، شما نروید. وقتی قوت برگشتن ندارید نروید. وقتی قوت واهمانش ندارید با کسی یا چیزی هم‌هویت نشوید. چون نباشد قوتی، پرهیز به. وقتی توجهتان می‌رود روی کسی می‌خواهید با او همانیده بشوید یادتان باشد دل کندن تان سخت است. اگر این قوت را ندارید که توجهتان را بگذارید و اتوماتیک یا به دلخواه خودتان بردارید، یا عاشق بشوید یا فارغ بشوید، عاشق ذهنی، این کار را نکنید، به دردسر خواهید افتاد. چون نباشد قوتی، پرهیز به، اعمال کنید به هر چیزی یا هر کسی که می‌بینید. وقتی می‌روید به طرفش مواظب باشید. بگوئید همانیده بشوم ممکن است دل کندن سخت باشد برای من.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۴

## تا نمیری نیست جان کندن تمام

یعنی اگر من ذهنی به صفر نرسد، این تعهد نباشد که به انتها برسد من ذهنی، به صورت حضور ناظر تماشا نکنید این کوچک بشود کوچک بشود به صفر برسد، این درد کشیدن شما، درد ناهوشیارانه بیهوده کشیدن شما، یعنی جان کندن ما یعنی تمام نخواهد شد، و من ذهنی درد ایجاد خواهد کرد. و اسمش را می‌گذارد جان کندن. ما در واقع در من ذهنی جان می‌کنیم. منتهی جان نمی‌دهیم.

تا نمیری نیست جان کندن تمام، پس باید نسبت به من ذهنی تماماً بمیریم این صفر بشود، قضاوت ما در این لحظه صفر بشود، مقاومت ما صفر بشود، تا ما درد دیگر درست نکنیم وگرنه این من ذهنی درد درست خواهد کرد. تا نمیری نیست جان کندن تمام، ممکن است که وقتی درد می‌آید کسی را ملامت نکنید بگوئید من هنوز تماماً نسبت به من ذهنی نمرده‌ام.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۷

## نعمت آرد غفلت و شکر انتباه

انتباه یعنی بیداری. بنابراین در جهان شما وقتی نعمت را می‌بینید، یک چیزی به دست می‌آورید مغرور نشوید. و با آن هم‌هویت نشوید. به محض اینکه روی نعمت تمرکز کنید، با آن هم‌هویت بشوید، به خواب آن فرو می‌روید از خدا غافل می‌شوید. شما شکر کنید منتهی نعمت را هم زیر نظر داشته باشید. مرکز شما شکر است، شکر خداست؛ دائماً شاکر هستید و راضی هستید که ای خدا با فضاگشایی تو خردت را به من می‌دهی، دید خودت را به من می‌دهی شکر و من قدر این را می‌دانم، منتهی نعمت‌ها را هم می‌بینم. ولی نه اینکه شکر خدا را نکنیم، فقط نعمت را نگاه کنیم فقط بخاطر نعمت شکر کنیم. فقط نعمت را ببینید نعمت دهنده را هم ببینید، بلکه نعمت دهنده را اول ببینید بعد هم نعمت را ببینید.

مرکز شما باید با دید او همیشه باشد. به محض اینکه فقط نعمت را ببینید نعمت می‌آید می‌شود عینک دید هوشیاری شما. نعمت آرد غفلت و شکر انتباه یعنی بیداری. ما باید بدانیم هر لحظه شکر کنیم، شما باید ببینید تمرکزتان فقط نعمت است؟ آن چیزی که می‌خواهید است یا نه در مرکزتان خدا را هم می‌بینید؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۱۲

## مرغ غافل می‌خورد دانه، ز دام

می‌گوید که این جهان مثل دام است و دانه‌هایی آنجا هست. هر مرغ تازه‌کار و غافل فوراً می‌رود هم‌هویت می‌شود با یک چیزی، مرغ ناشی. و این مرغ غافل همین وضعیت ما در نوجوانی است که مرتب با بدنمان، با دانش‌مان، با پولمان، با هر چیزی که می‌توانیم تجسم کنیم در این دام دنیا هم‌هویت می‌شویم. می‌خواهد بگوید که این جهان دام است و هر چیزی که توجه شما را جلب می‌کند دانه است. مواظب باشید که با آن هم‌هویت نشوید.

توجه کنید این نیم بیت نمی‌گوید که شما نباید دانه‌ها را به دست بیاورید، شما نباید پول داشته باشید، نباید خانه داشته باشید، ولی همه این چیزهایی که شما می‌خواهید در این جهان می‌توانید داشته باشید، منتهی با آن هم‌هویت نشوید. و باید داشته باشید. این توجه را هم می‌کنیم که وقتی دید خدایی پیدا می‌کنیم و مرکز ما خالی می‌شود، هم‌هویت‌شدگی‌ها می‌رود کنار، این خرد ایزدی ما باید به یک فکر و عمل سازنده بریزد. شما اگر فکر و عمل سازنده نکنید، حتماً پول هم بدست می‌آورید. با پول چیزهای را می‌توانید بخرید و داشته باشید، ولی هر چیزی که بدست می‌آورید، نباید این دانه‌ای باشد که شما را به دام خودش بیاندازد. هیچ موقع دل به آن نمی‌بندیم.

پول را داریم، خانه را داریم، همه چیز داریم، سطح بالایش را هم داریم، ولی اینها مرکز ما نمی‌توانند باشند، اگر بشوند، ما مرغ غافلی می‌شویم که از این دام دانه می‌خوریم. هر دانه‌ای که می‌خوریم، به دام این دنیا می‌افتیم. برای همین است که

توی دام این دنیا افتاده‌ایم. وقتی جوان هستیم، می‌بینیم هی عاشق می‌شویم، فارغ می‌شویم، یک پسر مثلاً این دختر را می‌بیند، دل می‌بندد، عاشق می‌شود، پیش خودش عاشق می‌شود، آن خانم هم اصلاً نمی‌داند، عاشق می‌شود درد می‌کشد؛ این عاشق نمی‌شود هم‌هویت می‌شود.

این یک دامی است، آن هم یک دانه است، شما آن را می‌گیرید، به اصطلاح تصویرش را می‌آورید مرکزتان، با آن هم‌هویت می‌شوید، وقتی هم‌هویت می‌شوید، می‌افتید توی دام آن. آن یک دانه‌ای بود از این دام بزرگ، وقتی آدم بالغ می‌شود، پخته می‌شود، این کار را نمی‌کند دیگر، اگر غافل نباشد. بله این را خواندیم تا نمیری، نیست جان کندن تمام. بله،

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰۷

### دانه کمتر خور مکن چندین رفو

دانه کمتر خور، مکن چندین رفو. این برای ما است که وقتی، مثل اینکه ما یک کیسه داریم، مرتب چیزهایی که با آن هم‌هویت می‌شویم، آنجا می‌گذاریم، آنقدر فشار می‌آوریم که یک جایش پاره می‌شود، دوباره رفو می‌کنیم که بزرگتر بشود. و یک چیزی را خدا از ما می‌گیرد و ما جایش را رفو می‌کنیم. کمتر خور یعنی دانه نخور، آنقدر وصله پینه نکن این ذهنت را، یعنی با چیزهای کمتر هم‌هویت بشو یا نشو.

معمولاً چیزی را که از ما زندگی می‌گیرد، می‌خواهد به ما هشدار بدهد که تو هم‌هویت شده‌ای، بقیه را هم از تو خواهیم گرفت. ولی ما فوراً جای آن را رفو می‌کنیم، می‌گوییم پاره نشده است و یا یک چیز دیگر جای آن می‌گذاریم، جایگزین می‌کنیم و وقتی یک چیزی از ما گرفته می‌شود، قضا می‌گیرد، معنیش این است که دارد به ما می‌گوید که تو خیلی هم‌هویت‌شدگی داری، هم‌هویت‌شدگی‌ها را ببنداز.

باز هم دانه کمتر خور معنیش این نیست که شما چیزهای این دنیایی را نباید داشته باشید، با آن نباید هم‌هویت بشوید و جایگزین کردن یا ذهناً رفو کردن یعنی بگویند که این از دست نرفته است، هنوز هست، خاطره‌اش را نگه دارید و از آن بیرون نیاید و یا انکار کنید. یک کسی یک چیزی داشته از دستش رفته است، نمی‌تواند تحمل کند که این از دستش رفته است. آره، یک دوستی داشتیم، آشنایی که تمام زندگیش را تقریباً در استاک مارکت از دست داد، ولی انکار می‌کرد که از دست داده است، می‌گفت هنوز هست.

و وقتی یک چیزی را از دست می‌دهیم، یعنی قضا می‌گیرد از ما، جایش خالی است، خالی را نبندیم، بگذاریم از آن خلا با پذیرش ما نور بیاید. ما در واقع مثل، گفتم زندگی ما مثل یک گلیم است، بعضی موقع‌ها یک گلی را زندگی می‌کند از آنجا،

فوراً وصله پینه نکنیم، بگذاریم سوراخ باشد با پذیرش، ببینیم از آن سوراخ‌ها آیا نور زندگی می‌آید. بپذیریم، فوراً جایگزین نکنیم، یا انکار نکنیم با ذهن این را بخیه بزنیم، با انکار ذهن، یا با جایگزین کردن آن یا با ابزارهای دیگر ذهنی.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵

## صبر و خاموشی جذوب رحمت است

گفتم اینها را می‌دانید، ولی وقتی خلاصه می‌کنیم و تمرکز می‌کنیم یک کلید می‌شود. شما می‌خواهید بدانید برکت الهی و رحمت الهی را، لطف الهی را، دانش الهی را، خرد الهی را چه چیزی بیشتر از همه، چه حالتی بیشتر از همه جذب می‌کند؟ مگر شما نمی‌گویید که من می‌خواهم ذهنم را تماشا کنم و کُنْ فکان کار کند، کُنْ فکان هم درجات کار دارد به اصطلاح، یک موقع هست شما رحمت الهی را خیلی شدید جذب می‌کنید، یک موقعی هست کمتر جذب می‌کنید. می‌خواهد بگوید که صبر، صبر، فضاگشایی و فضا را با صبر باز نگاه‌داشتن و شکر و خاموش کردن ذهن، صبر و خاموش کردن ذهن، جذب کننده شدید برکت الهی است. در این لحظه می‌خواهید ببینید لطف الهی به شما چه جوری زیاد می‌شود، صبر کنید و ذهن را خاموش کنید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۰۵

## اگر تو عاشقی غم را رها کن

اگر تو در این لحظه می‌گویی من عاشق هستم، یعنی با خدا یکی هستم؛ خدا غم را نمی‌شناسد. پس یا تو عاشق نیستی یا اگر عاشقی، عاشق یعنی اینکه من از ذهن حداقل یک لحظه کشیدم بیرون و در این لحظه با خدا یکی شده‌ام، با او یکی هستم، عاشقی یعنی این دیگر. اگر حقیقتاً عاشق هستی، غم را باید رها کنی. غم مال من ذهنی است. هر کسی من ذهنی دارد، افسانه دارد، علت دارد، مانع دارد که شاد نیست. ما علت‌هایی داریم که باید غمگین باشیم، برای اینکه یک کسی را که دوست داشتیم مرده است، این علت غمگینی ما است، همه هم قبول دارند، ما خودمان هم قبول داریم. گفتیم این چی است؟ این افسانه من ذهنی است.

از افسانه‌های من ذهنی، شما بگردید در ذهنتان، ببینید که چه علتی شما دارید که غمگین بشوید، آن قسمتی از افسانه است. هر کسی غم دارد از جنس خدا نیست. فقط غم نیست، هر کسی ترس دارد، هر کسی خشم دارد، هر کسی رنجش دارد، هر کسی کینه دارد، هر کسی حسود است، از جنس خدا نیست. غم مجموعه هیجاناتی است که در ذهن پیدا می‌شود، هر کسی اینها را دارد حتماً توی ذهن است، پس عاشق نیست، عاشق ذهنی است.

اگر تو عاشق حقیقی هستی، غم را رها کن. و ما عاشق حقیقی هستیم چراکه از جنس خدا هستیم. یعنی خلاصه غم را باید رها کنیم. شما غمگین هستید این را بخوانید، بگویید اگر من از جنس خدا هستم، ایمان دارم، این غم چی است من دارم؟ این ترس چی است من دارم؟ این خشم چی است من دارم؟ چرا خشمگین هستیم؟ اگر تو عاشقی، غم را رها کن.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۷

### هست با هر خوب يك لالای زشت

توجه کنید همیشه اینطوری است، لالا یعنی لاله، قبلاً توضیح دادیم دیگر. خوب یعنی زیباروی. تمثیلش قدیم دختر خانم‌های زیبا و خوب دم‌بخت مثلاً بیست ساله، تنها از خانه بیرون نمی‌رفتند با لاله می‌رفتند. این لاله زشت بود، بد اخلاق بود. این لاله نماد من ذهنی است، دختر خانم حضور است. می‌گوید حضور شما همیشه با یک لاله یعنی من ذهنی زشت است، قبول کن. یعنی شما ایده‌آلیست نباشید که این من ذهنی چی است؟ ول نمی‌کند، یعنی چی؟ در جهان هر زیبارویی با یک لاله زشت است.

اینکه این لاله زشت دست از سر شما بردارد، موقعی بود که خوب آن آقا پسر می‌آمد خواستگاری و با دختر ازدواج می‌کرد. هر موقع شما، این خوب شما، این حضور شما، با حضور ایزدی یکی شد، لاله دیگر دست از سر شما برمی‌دارد. تمثیلش این است که یک آقا پسری که می‌خواهد با این دختر بیست، بیست و دو ساله حرف بزند، لاله هم بد اخلاق است، نمی‌گذارد، ولی اگر بیاید خواستگاری، عقد کند با دختر، این لاله با آن خوب می‌شود، یعنی ذهن ما ساده می‌شود و هوشیاری ما با هوشیاری یکی می‌شود، لاله خوش اخلاق می‌شود، یعنی ذهن ما ساده می‌شود و تا زمانی که این عقد صورت نگرفته است، یعنی شما به عنوان هوشیاری دوباره به خدا نپیوسته‌اید، روی ذات خودتان قائم نشده‌اید، این لاله با شما هست.

پس فعلاً که جوان هستیم ما بیست سال، بیست و پنج سال، یک موقعی الان شروع می‌کنیم، حتماً با این خوب شما این لاله هم وجود دارد. هست با هر حضور زیبا یک من ذهنی زشت. تا زمانی که من ذهنی زشت دست از سر شما بردارد و شما بصورت حضور ناظر باید دائماً تماشایش کنید و این لاله خرابکاری نکند تا کوچک بشود، کوچک بشود و شما بینهایت بشوید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۱

### ره آسمان درون است پر عشق را بجان

پس ما می‌دانیم آسمان از درون ما باز می‌شود. مرکز ما که الان من ذهنی است، هر چقدر کوچک‌تر می‌شود، این فضا بازتر می‌شود. فعلاً که ما با چیزهای آفل هم‌هویت شده‌ایم، این هم‌هویت‌شدگی‌ها مرکز ما شده است، مرکز ما بسته است. وقتی

فضا را باز می‌کنیم، باز می‌کنیم، باز می‌کنیم و من ذهنی کوچک می‌شود، کوچک می‌شود، در ضمن با فضای باز شده من ذهنی را تماشا می‌کنیم، دارد آسمان درونمان باز می‌شود.

پر عشق را بجنبان یعنی بگذار کُنْ فکان کار کند، حضور کار کند، با ابزارهای ذهن کار نکن. توجه می‌کنید؟ باز کنید بگذارید فضای هوشیاری کار کند، نه من ذهنی، ذهن کار نکند. ره آسمان درونست، پر عشق را بجنبان. آسمان درون را باز کن با کُنْ فکان، در حالی که خودت را سپردی به آن فضای باز شده و فضا را باز کن، باز کن تا اندازه آسمان بشود و از ابزار من ذهنی استفاده نکن برای باز کردن آسمان درون، آن آسمان درون را بسته است، اصلا به خاطر من ذهنی آسمان درون ما بسته است. پس این نشان می‌دهد در درون ما یک آسمان است، تا زمانیکه من ذهنی داریم و او دارد به ما فرمان می‌دهد، بسته خواهد شد. ره آسمان درونست، پر عشق را بجنبان.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۰

### هیچ طبیبی ندهد بی مرضی حب و دوا

یعنی برای گرفتن قرص و دوا شما باید بگویید من مریض هستم تا طبیب به شما دوا بدهد. تا زمانی که ما اعتراف نکرده‌ایم ما هم هویت‌شدگی داریم، در مرکز ما درد وجود دارد، طبیب خدا به ما دوا نمی‌دهد. بیشتر انسان‌ها ادعا می‌کنند که اصلا ما اشکالی نداریم که، هیچ اشکالی نداریم، ما سالم هستیم؛ در حالی که من ذهنی دارم و وقتی دردهای من ذهنی شروع می‌شود، دردها را هم انکار می‌کنند. ولی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

### انبیا گفتند در دل علتیست

### که از آن در حق شناسی آفتیست

یعنی پیغمبران گفته‌اند که در مرکز ما یک مرضی وجود دارد و آن هم مرض هم هویت‌شدگی است که تولید افسانه می‌کند و امروز هم گفتیم، توضیح دادیم که چه کار می‌کند، بله. اگر شما اعتراف می‌کنید که بله، من اشکال دارم، باید روی خودم کار کنم؛ پس از آن اگر مولانا را بخوانید می‌فهمید، از خدا هم بخواهید که من مسئله دارم، مشکل دارم، می‌دانم خودم دردهای خودم را بوجود می‌آورم، و من کمک می‌خواهم، و در این لحظه تسلیم می‌شوم و صبر و شکر می‌کنم تا عدم همان‌طور بگردد؛ در این صورت دوا هم بصورت دم ایزدی می‌آید. ولی تا زمانیکه می‌گویید من هیچیم نیست، دوا هم نخواهید گرفت. هیچ طبیبی ندهد بی مرضی حب و دوا.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۵۸

## مباش در قفسی و کناره بامی

یعنی با یک چیزی هم‌هویت نشو، گفتیم این جهان دام است، با یک دانه‌ای هم‌هویت می‌شوی می‌افتی قفس آن و به آن آنقدر افتخار می‌کنی، آنقدر خودنمایی می‌کنی و بزرگ می‌کنی خودت را بر اساس آن که، آن هم آفل است دیگر، این شبیه این است که درست داری بصورت مست آن چیز، کناره بام نزدیک می‌شوی و ممکن است بیافتی پایین و بمیری. هر کسی از طرف چیزی که به آن خیلی افتخار می‌کند، با آن خیلی هم‌هویت است، آسیب خواهد دید. توجه می‌کنید؟ چون یک روزی آن از بین خواهد رفت یا ضعیف خواهد شد.

مباش در قفسی و کناره بامی. برای اینکه توی قفس نروی، نباید با چیزی هم‌هویت بشوی و اگر شدی، مواظب باش به آن خیلی نجسبی و افتخار نکنی و از آن طریق نروی بالا که مردم بهت دست بزنند، ببرند بالا، استاد هستی. توجه می‌کنید؟ یا یک مقام سیاسی باشد، مملکتی باشد، هرچی باشد، هرچی باشد از آن زاویه شما خواهی افتاد. مباش در قفسی و کناره بامی. اینها را باید زیاد بخوانیم تا ضرب المثل ما بشود.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

## احتما کن اندیشه‌ها

احتما یعنی پرهیز، یعنی هرچه می‌توانی از این فکری که از سرت می‌گذرد و فکری هم‌هویت شده است، پرهیز کن. پرهیز کن، پرهیز کن از اندیشه‌ها برای اینکه هر اندیشه‌ای که در ذهن شما می‌پرد، گورخر معنا را می‌خورد. چه جوری این موتور افسانه‌سازی ما کار می‌کند؟ در واقع زندگی از آن طرف می‌رسد، از طرف زندگی می‌رسد، ذهن ما می‌گیرد تبدیل می‌کند به فکر، تبدیل می‌کند به فکر، تبدیل می‌کند به مفهوم و ما بصورت من ذهنی مفهوم را تجربه می‌کنیم. پس بنابراین توجه کنید که تا ممکن است ذهن را آرام کنید و این کار با عدم قضاوت و عدم مقاومت و درک واقعی اینکه در چیزهایی که من به آنها فکر می‌کنم زندگی نیست، اینکه من از فکر این چیز به آن چیز می‌پریم در جستجوی زندگی، این عبث است، تا بلکه یک درک عمیق در ما بوجود بیاید که از یک فکری یا یک فکری تمام نشده به فکر دیگر نپریم، هی فکر بعد از فکر، بعد از فکر که این پرده بشود، روی زندگی را بپوشاند.

احتما کن، احتما ز اندیشه‌ها، بله مصرع بعدیش هست: فکر شیر و گور دلهای بی‌شده‌ها. یعنی فکر مثل یک شیر می‌ماند که گورخر معنا را یا زندگی را می‌خورد. همینکه بصورت فکر بلند می‌شوی، زندگی تلف شده و خورده شده و رفته است. لحظه بعد می‌آید، زندگی می‌آید، دوباره یک فکر، بلند می‌شوی بصورت یک فکر، دوباره خورده می‌شود، فکر بعدی زندگی



بعدی را می خورد، هیچ زندگی نمی ماند که در آن لحظه زندگی کنی، کیفیت داشته باشی، حضور داشته باشی، در حالتی که این فکرها تکراری هستند.

مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۸۱۵

## هر چیز که در جستن آنی

این لحظه ببین شما فضای گشوده شده هستی؟ اگر فضای گشوده شده هستی، داری صبر می کنی، این فضا دنبال خدا است و زندگی است، می خواهد به خدا زنده بشوی. اگر در این لحظه دنبال جستن یک فرم هستی، از آن جنس هستی. یعنی اگر بصورت فکر هم هویت شده با یک چیزی، بلند می شوی از جنس آن هستی، بنابراین از جنس جسم هستی، می رویم به سوی جسمیت. اگر بصورت فضا هستی، ولی صبر می کنی و هی باز می کنی، این فضا دارد وسیع تر می شود، از جنس خدا هستی، از جنس زندگی هستی و جستن یعنی از جنس او بودن.

الان از جنس هر چی هستی، آن چیز جنس خودش را جستجو می کند، می خواهد آن را زیاد کند. پس این لحظه منقبض می شوی، از جنس من ذهنی می شوی، منبسط می شوی، از جنس زندگی می شوی. زندگی می شوی، زندگی، زندگی را جستجو می کند. مردگی می شوی، مردگی را جستجو می کند. از جنس هر چی هستی آن جنس را داری جستجو می کنی. پس بنابراین الان ببین هوشیاریت چی است؟

برای همین می گویم که مهمترین سوال این است این لحظه هوشیاری شما، چه هوشیاری ای است؟ کیفیتش چی است؟ هوشیاری حضور است یا هوشیاری جسمی است؟ شما از خودتان بپرسید. بیشتر من هوشیاری حضور دارم، فضاگشا هستم یا هوشیاری جسمی دارم؟ این است که کیفیت زندگی شما را تعیین می کند. نپرسید باورها بتان چی است، باورها جسم هستند. چه فرقی می کند باورهای یکی چی است؟ چی می شود یکی متفاوت تر از ما عبادت کند یا باورهای مختلفی داشته باشد. مردم لازم نیست مثل ما فکر کنند یا باورهای ما را داشته باشند، کافی است که از یک جنس هوشیاری باشیم. اگر از جنس هوشیاری حضور باشیم همه یکی هستیم. اگر از جنس هوشیاری جسمی باشیم، در این صورت حتماً به باور توجه می کنیم. هر چیز که در جستن آنی، آنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۴

## کار مرا چو او کند کار دگر چرا کنم؟

می گوید کار من را خدا می کند. وقتی فضا را باز می کنیم و با دید او می بینیم، کار ما به او سپرده می شود. شما این کار را بکنید، اگر این طوری باشد، شما دیگر کار دیگری را که مال من ذهنی است نباید بکنید. کار مرا چو او کند، کار دگر چرا کنم؟ همیشه کار ما را او می کند. اگر آدم هوشیاری باشیم، ما با من ذهنی کار نمی کنیم، فضا را باز می کنیم که زندگی کار

ما را انجام بدهد، زندگی از طریق ما فکر کند، زندگی خردش را به ما بریزد، او ببیند از طریق مرکز ما و در این صورت نباید بگذاریم من ذهنی دخالت کند و شما نوکر من ذهنی باشید، کار شما را یکی دیگر می‌کند. بله،

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

### کار او کن فیکون است نه موقوف علل

هزاران بار خوانده‌ایم این را. کار زندگی یا خدا می‌گوید بشو و می‌شود و بستگی به علت‌های ذهنی ما، فکریهایی که ما می‌کنیم، ندارد. چی از ذهن ما می‌گذرد که من ذهنی ما فکر می‌کند که علت، مثلاً چه جوری می‌شود به حضور رسید، من این کار را بکنم زودتر به حضور می‌رسم؛ به آنها بستگی ندارد. امروز در مورد افسانه‌سازی من ذهنی هم دیدید که مانع می‌تراشد، مسئله می‌تراشد، دشمن می‌تراشد، آنها را علت می‌داند که نباید زندگی کند، ولی کار خدا می‌گوید که او می‌گوید بشو و می‌شود و در این لحظه او باید قضاوت کند.

پس بهتر است که ما ذهن را خاموش کنیم، به علت‌های ذهنیمان توجه نکنیم. یک عده‌ای اسیر علت‌هایی هستند که ذهنشان می‌تراشد و آن علت‌ها مسلط است و نمی‌گذارد که کن فیکون کار کند. خیلی‌ها می‌گویند که من این کار را بکنم، خدا این کار را می‌کند برایم؛ نمی‌کند. اگر بروم یک جایی، او هم این کار را برای من می‌کند؛ اینها علت‌های ذهنی هستند، شما فکر می‌کنید اینطوری می‌شود. این پول را بدهم به فلان جا اینطوری می‌شود؛ همچنین چیزی نیست، این علت ذهنی شما است. توجه می‌کنید؟ کار او با قانون قضا است و تماماً هم در واقع طرح‌ریزی می‌شود که زودی من ذهنی از بین برود و ما به حضور زنده بشویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۹۸

### جمله خشم از کبر خیزد و از تکبر پاک شو

یعنی کبر، خودنمایی که مال من ذهنی است، می‌گوید که خشم از کبر بر می‌آید. خشم که بسیار مخرب است، در واقع از حالت کبر و خودنمایی من ذهنی برمی‌خیزد. من ذهنی با یک چیزی هم‌هویت می‌شود، بر اساس آن بزرگ می‌شود و خودش را به مردم عرضه می‌کند و کبر از این خودنمایی است. می‌گوید که شما بیایید از این تکبر پاک بشوید تا از خشم هم پاک بشوید.

مولانا فکر می‌کند خشم که برای ما یک هیجان عادی است، بسیار بسیار مخرب است و واقعاً هم مخرب است، هم برای جسم ما، هم برای فکر ما و خشم یکی از ابزارهای بزرگ کردن من ذهنی است که مرتب ازش استفاده می‌کند. و شما اگر بتوانید خشمگین نشوید، خیلی به شما فایده خواهد رسید. یعنی حتی در سال یک بار هم خشمگین شدن شاید زیادی

باشد. برای چی خشمگین بشویم؟ خشم نشان می‌دهد که در یک جایی به خودنمایی ما لطمه خورده است. خوب بجای این خودتان را نمایش ندهید، نخواهید از آن زاویه تایید و توجه بگیرید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۴۱

### هر چند مفلسم نپذیرم عقیق خرد

درست است که چیزی ندارم ولی من عقیق درشت یعنی هوشیاری حضور را می‌خواهم. عقیق خرد هر چیزی است که من ذهنی به آن می‌تواند برسد. درست است چیزی نداریم ولی خدا به ما قول داده است که خودش را بدهد، خودش را در مرکز ما بگذارد، ما فقط خودش را می‌خواهیم. هر چند مفلسم نپذیرم عقیق خرد. عقیق خرد هوشیاری جسمی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۳

### باغ که بی تو سبز شد دی بدهد سزای او

یعنی باغ که بدون تو سبز بشود، زمستان حسابش را می‌رسد. معنیش این است که وقتی انسان شروع می‌کند رشد کردن و تو نیستی، غایب هستی، یعنی خدا غایب است، فقط من ذهنی است که هر چی بدست می‌آورد با آن هم‌هویت می‌شود و بدنش رشد می‌کند با آن هم‌هویت می‌شود، دانشش زیاد می‌شود با آن هم‌هویت می‌شود، در سی سالگی خیلی چیزها را دارد، شکوفا شده است، بدنش، نمی‌داند خانواده دارد، همسر دارد، بچه دارد و خانه دارد، خیلی چیزهای دیگر دارد، با همه‌شان هم‌هویت است، اینطوری سبز شده است، سبز شده است منتها بدون خدا.

فرق داشت که از اول به حضور زنده می‌شد، اینها را حضور جلوه می‌داد. حالا که باغ بدون تو سبز شده است، یک ذره که بگذرد زمستان بشود، چهل پنجاه سالگی، زمستان حسابش را خواهد رسید. ولی اگر به او زنده می‌شدیم، باغ همیشه سبز می‌ماند. چون این حضور ما همیشه سبز است و یعنی به تدریج که اینها خواهد ریخت، چون اینها چیزهای آفلی هستند، ما هم پژمرده خواهیم شد. هر کسی که با جسمش هم‌هویت است، جسمش یواش یواش پیر خواهد شد و پژمرده خواهد شد. یک دفعه می‌بینی یکی از این ستون‌ها را کشیدند، همه‌اش ریخت و دیگر خانه خراب شده‌ایم ما.

باغ که بی تو سبز شد، دی بدهد سزای او. ما می‌توانیم به بچه‌هایمان یاد بدهیم با او سبز بشوند، هر لحظه زندگی را دعوت کنند به مرکزشان، با زندگی در حالیکه خرد زندگی می‌ریزد به چهار بُعدشان، به کارهایشان، به فکرایشان، با آن بزرگ بشوند، نه بدون آن. تمام کسانی که درد دارند، در سی سالگی، بیست سالگی، در جوانی یعنی، پژمرده شده‌اند، آنها از این جنس هستند، باغشان بدون او سبز شده است.

متأسفانه ما چون عشقی نیستیم، نمی‌توانیم یاد بدهیم به بچه‌هایمان که معنوی بشوند، باغشان بدون خدا سبز می‌شود، بدون حضور سبز می‌شود. بچه‌ها می‌توانند یاد بگیرند، نوجوانان، نگذارند باغشان بدون خدا سبز بشود، چون اگر بشود زمستان دنبالش است، اینها آفل هستند و بسیار بسیار ناراحت خواهند شد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۰

### رحمت حق آب بود، جز که به پستی نرود

می‌گوید برکت خدا مثل آب است، آب همیشه به پایین‌ترین قسمت می‌رود. پس بنابراین هر کسی در این لحظه کوچک‌تر می‌شود، آب به آن سمت می‌رود. هر دفعه که شما فرمان آنصتوا را، خاموش می‌کنید و تسلیم می‌شوید و من ذهنی یک لحظه صفر می‌شود و فضا باز می‌شود، رحمت حق وارد می‌شود. شما باید من ذهنی را هر روز کوچک‌تر کنید تا رحمت خدا، برکت خدا، خرد خدا به طرف شما سرازیر بشود.

همانطور که بارها گفته‌ایم کتاب خرد چینی نوشته است، می‌گوید: "Be the valley of the universe" یعنی دره کائنات بشو، پایین‌ترین سطح کائنات بشو. برای این کار همیشه باید ما کبر را صفر کنیم، مقاومت را صفر کنیم و خودنمایی را صفر کنیم، هر جا دیدیم خودمان را داریم نشان می‌دهیم، همان موقع خودمان را صفر کنیم. داریم بلند می‌شویم، همین که بلند می‌شویم آب دیگر نمی‌رسد، باید گود بشود که آب برود آن تو. بنابراین رحمت حق آب بود، جز که به پستی نرود. هر لحظه من ذهنیمان را کوچک‌تر می‌کنیم، کوچک‌تر می‌کنیم، تا خرد زندگی بیشتر به سوی ما بیاید. هر چه خودمان را بلند می‌کنیم، از خرد زندگی محروم‌تر می‌شویم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۸

### این جهان دامست و دانه‌ش آرزو در گریز از دام‌ها روی آرزو

مشخص است دیگر، این جهان دام است و هر کسی یک آرزویی هم‌هویت‌شده دارد، این نشان نمی‌دهد که نباید هدف داشته باشیم، آرزو چیزی است که ما با آن هم‌هویت هستیم. هر کسی که آرزو دارد که با آن هم‌هویت است، در دام او است، می‌گوید مواظب باشید این جهان دام است و آرزوی شما که با آن هم‌هویت هستید، دانه اش است. آرزوی هم‌هویت شده نداشته باشید، بلکه هدف داشته باشید. هدفی که ما می‌گذاریم، به آن برسیم و با هدف، شاید متعهد باشیم به آن هدف، ولی با آن هم‌هویت نیستیم، می‌خواهیم به این هدف برسیم. ما می‌خواهیم دکتر بشویم باید هفت هشت سال برویم دانشگاه یا بیشتر، باید زحمت بکشیم، باید مداومت داشته باشیم به این هدف برسیم. اما با آن هم‌هویت نیستیم. یعنی آن عینک دید ما نیست، اگر باشد به دامش افتاده ایم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۸

## این جهان دامست و دانه‌ش آرزو در گریز از دام‌ها روی آرزو

این بیت را دیگر به عنوان، به اصطلاح کادو، گفتیم همه اش را بدهیم به شما، می‌گوید از دام‌ها بگریز و از او بالا بیا، از او بالا بیا، یعنی از خدا. از دامها بگریز به دانه‌ها توجه نکن، در این لحظه فضا را باز کن، از من ذهنی نیا بالا، از او بیا بالا. اما اجازه بدهید چند بیت از این غزل بخوانم، خیلی سریع، برای این که معانی گفته شده است. می‌گوید که:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## عاشقم از عاشقان نگریختم وز مصاف ای پهلوان نگریختم

این غزل قبلی را تکمیل می‌کند، کمک می‌کند به آن چیزهایی که توضیح دادیم. عاشقم، یعنی در این لحظه فضا باز کردم و از جنس خدا شدم، یا صبر و شکر و واهمانش انجام می‌دهم. بنابراین از عاشقان، از کسانی که جنس خدا هستند فرار نمی‌کنم، کی ما از عاشقان فرار می‌کنیم؟ وقتی می‌بینیم که جنس آنها به بعضی از قسمت‌های من ذهنی ما نمی‌خورد، مولانا یک پیشنهادهایی می‌کند که به ما مثل این که نمی‌خورد، ما بدمان می‌آید. ولی اگر عاشق باشیم فرار نمی‌کنیم، یعنی مداومت داریم، تعهد داریم.

وز مصاف ای پهلوان، نگریختم، مصاف یعنی در این جا هم جنگ، و هم میدان جنگ، پهلوان یعنی شما، در این جا مصاف یا جنگ، گفتیم یعنی فضا گشایی و از جنس عدم شدن، پس مصاف، فضا گشایی و نگاه کردن به ذهن ما و شناسایی هم هویت شدگی‌ها و به کار انداختن کُن فکان، این پهلوانی است، وز مصاف ای پهلوان نگریختم، یعنی فرار نکردم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## حمله بردم سوی شیران همچو شیر همچو روبه از میان نگریختم

یعنی مثل شیر، شیر حضور، در حالی که ناظر ذهنم بودم به شیرهای باطل، به هم هویت شدگی‌های بزرگ، حمله کردم. این طوری نبود که هی حمله کنم، حمله کنم و یک چیز درشتی بیاید مثل روباه فرار کنم. هیچ روباهی نکردم. هر موقع عقب می‌نشینیم، خوب، یک چیز جزئی است دیگر، با این هم هویت هستیم، بیاندازم ولی یک چیز درشت می‌آید می‌گوییم نه! این را که نمی‌توانم هویتم را بکنم. این را نه دیگر.

این رنجش را از آن آقا یا خانم می‌بخشم، ولی این یکی را نمی‌بخشم، و این یکی را روباهم، نه! مثل شیر، به رنجش‌ها، شیران باطل، که تو را اسیر کرده اند و خورده اند حمله کن، فرار نکن، از این لحظه فرار نکن. می‌خواهد بگوید به عنوان عاشق آدمم در این لحظه، فضا را باز کردم، مستقر شدم، به هیچ وجه به ذهن نخواهم گریخت، از این لحظه به زمان نخواهم گریخت.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## از میان نردبان نگرینم

## قصه بام آسمان می داشتیم

می خواستم بی نهایت بشوم. شما می خواهید بی نهایت بشوید دیگر؟ ولی شما این نردبان را بگذارید پله پله بروید بالا، پس از مثلا پنجاه تا پله می بینید که خیلی فاصله پیدا کردید، می ترسید، وقتی شما می بینید دارید روی خودتان کار می کنید فضا را باز می کنید، باز می کنید، باز می کنید، یواش یواش متفاوت می شوید از من های ذهنی، یک دفعه می ترسید. بابا من خیلی تفاوت کردم با اینها، و بیشتر اوقات از میان نردبان مردم می گریزند. می گویند بس است دیگر، می ترسیم. دیگر بیشتر از این اگر متفاوت باشیم نمی توانیم، بس است. به اندازه کافی به حضور رسیدیم، مشکلاتمان هم که حل شد، زندگی دارد می گذرد، بنابراین ادامه نمی دهند که به این آسمان برسند. به بی نهایت خدا برسند.

ولی باید بدانیم که ما می توانیم به بی نهایت خدا زنده بشویم و زندگی عادی خودمان را هم داشته باشیم، و دیگران را هم در آن فضا جا بدهیم. اما در ابتدا اگر دیگران درد دادند به ما، دردسر درست کردند، الان مولانا می گوید چون تو دارو هستی، از جنس دارو هستی، این فضای گشوده شده از جنس دارو است، بنابراین نگران نباید باشی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## از صداع این و آن نگرینم

## چونکه من دارو بدم هر درد را

خوب وقتی فضا را باز می کنیم، فضای گشوده شده داروی همه چیز است، خرد ایزدی توی آن است، شادی توی آن است، آرامش توی آن است، پس شما که از جنس آن هستید، داروی هر دردی هستید، یعنی از صداع، دردسر مردم، مزاحمت مردم، این و آن، فرار نکردم. معنی اش این است که شما فضا را باز کنید در حالت صبر و شکر باشید، در حالت واهمانش باشید، اگر مردم مزاحمت ایجاد کردند، مطمئن باشید که فضای باز شده دارو است.

یعنی هرچه بگویند آنها، هر کاری بکنند، این فضا این قدر به شما شادی می دهد، خرد می دهد، شناسایی می دهد، که حرف های آنها به شما اثر نخواهد کرد. اگر هم بکنند، زودی درمان می کنید، شناسایی می کنید که نه! من درست می گویم و واکنش نشان نمی دهید. واکنش هم نشان بدهید فوراً برمی گردید به این حالت. برای این که داروی او، این حالا رنجش شما، واکنش شما، خشم شما را اگر از روی من ذهنی بوده، فوراً شناسایی می کند، برمی گرداند به حالت صبر و شکر.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## هیچ دیدی دارو کز دردی گریخت؟ داروم من، همچنان نگریختم

تا حالا دیدی می گوید دارو از درد فرار کند؟ من دارو هستم، من از دردها نگریختم، بله. این ابیات دیگر ساده است. فقط می خواهم ببینم که در حالتی که ما آماده جنگ شدیم، وسط کار یک دفعه رها نکنیم فرار کنیم، خیلی ها از وسط نردبان فرار می کنند. این ها را مولانا می گوید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## پیرو پیغامبران بودم به، جان من ز تهدیدِ خسان نگریختم

یعنی هر کسی که فضا را باز می کند روی خودش کار می کند، در واقع پیرو پیغام آوران است. حالا هم پیغامبران هم پیغامبران همیشه دشمن داشتند، ما که تنها روی خودمان کار کنیم، واقعا که خیلی دشمن نداریم که؟ کسی با ما کاری ندارد که؟ ولی اگر کسانی در زندگی ما باشند بگویند شما این کار را بکنید، من مثلا این کار را می کنم، بگو نمی ترسم. برای این که پیرو پیغامبران هستیم.

خسان یعنی من های ذهنی، و این نشان می دهد که اگر کسی جدی دنبال هشیاری حضور باشد و تبدیل خودش باشد، من ذهنی و شیطان یک آدم هایی را دنبال او خواهد انداخت که این جا اسمش خَس است، که مزاحمش بشوند. چه بسا این ها فامیل آدم بشوند، یا نزدیک آدم بشوند، خدا نکند که همسر آدم بشوند، یا بچه آدم بشوند، یا برادر و خواهر آدم بشوند، یا دوست نزدیک آدم بشوند، حالا بهتر است که نشوند، ولی این را هم می دانیم مولانا گفته است که گفت: دیو اگر عاجز بشود در فتنه گری، از انسانها کمک می گیرد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱

## دیو چون عاجز شود در افتتان استعانت جوید او زین انسیان

آره، از انسان های دیگر کمک می گیرد و سراغ شما می فرستد. ولی شما از تهدید آنها نمی ترسید، باید پابرجا باشید، خیلی موقع ها ما اگر یقین داشته باشیم، باید ثابت قدم باشیم. نگوئید که حالا که ایشان می گوید روی خودت کار نکن، به خدا زنده نشو، خوب من هم نباید بشوم دیگر. اینجا است که شیطان می خواهد مسئله ایجاد کند، ولی چون شما دارو دارید، خرد دارید، اگر این فضا را باز کنید، آن فضای باز شده با خردش به شما خواهد گفت چکار کنید، از حالا ما نمی توانیم رفتار پیش ساخته به شما بدهیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## زنده کوشم در شکارِ زندگی      زنده باشم، چون ز جان نگریختم

زنده کوشم یعنی به این لحظه زنده هستم، به زندگی زنده ام، فقط زندگی زنده است، خدا زنده است، بنابراین من فضا را باز می کنم از جنس او می شوم. کوششم و کارم را او تعیین می کند، هر کاری می کنم خرد او شادی او به او جاری می شود. زنده کوشم، هم در بیرون هم در درون هم در فضا گشایی و کیفیت زندگی هم در ایجاد فرم های بیرونی، خلق فکر ها و ساختن چیز ها در بیرون، درست کردن وضعیت ها.

زنده کوشم در شکار زندگی، زنده باشم، پس من همیشه زنده خواهم بود، زنده به این لحظه خواهم بود، زنده به زندگی خواهم بود، خردمند خواهم بود، برای اینکه فرار نکردم به من ذهنی، برای اینکه از جنس من ذهنی نیستم، برای اینکه از جان از هوشیاری نگریختم.

و هر لحظه ما یک ثباتی یک ریشه داری با خودمان حمل می کنیم و این ثبات و ریشه داری است که هر جا می رویم با ما می رود و رفتار و فکر ما را تعیین می کند و خردش را به فکر و عمل ما می ریزد. همیشه این ثبات و این ریشه داری در واقع معادل این فضای گشوده شده است. همیشه ما استعداد فضا گشایی یا فضای گشوده شده هستیم. یک آسمانی هستیم که دائماً می تواند در حال کش آمدن باشد. همه چیز را در خودش جا بدهد، آن موقع است که زنده کوشیم و زنده هستیم و آن فضای گشوده شده اصل ما است، جان ما است، هم زنده است هم شاد است، هم آرامش دارد، هم برکت دارد همه چیز دارد. می بینید که این ها با مثلث واهمانش و صبر و شکر آمده، یعنی در تمام این ها اگر ما در حال واهمانش هستیم این ابیات مصداق دارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## چشم تیراندازش آنگه یافتم      که ز تیر خرکمان نگریختم

تیر خر کمان یعنی تیر بزرگ، یعنی کمانی که خیلی بزرگ است. کمانی که خیلی بزرگ است، کمان خداست. می گوید خدا آن موقع چشم تیر اندازش را به من داد آن موقع دیدش را به من داد، که من از طریق دید او می بینم، موقعی که آن هم هویت شدگی های درشت من را هدف قرار می داد من گریه نکردم، فرار نکردم گفتم بزن. یعنی وقتی نگاه می کردم هم هویت شدگی هایم را دیدم آمدم رسیدم به یک چیز درشتی، دیدم این کن فکان می گوید این را شناسایی کن بینداز، نگفتم نه، هیچ ابزار ذهنی نیامد جلو تمام دردهایم را من انداختم، تمام کینه ام را انداختم، نگفتم این کینه ی قبيله ایی یا کینه ی نمی دانم مذهبی، این کینه ی خانوادگی را من نمی اندازم. یک موقعی هست نشان می دهد خدا که دارم می زنم این را، شما باید بیندازید؛ اگر بگویی نه ذهنت بگوید نه، آن چشمش را به تو نمی دهد. و از طریق تو تیر نمی اندازد.



چشم تیر اندازش آنگه یافتم، یعنی او دیدش را به من داده، من با دید او می بینم و او از طریق من فکر می کند، با خرد او فکر می کنم، این متفاوت با فکر کردن با من ذهنی است، با خودم است او قضاوت می کند، من دیگر قضاوت نمی کنم، می گوید قضاوت من و مقاومت من موقعی به صفر رسید که وقتی آمد رسید به چیزهای درشت گفتم این ها را هم بزن.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## زخم تیغ و تیر من منصور شد چون که از زخم سنان نگریختم

می گوید: این زخم های کوچک تیغ و تیر این ها یعنی انداختن و شناسایی و انداختن هم هویت شدگی های کوچک، موقعی به نتیجه رسید یاری کرده شد منصور یعنی یاری کرده شده. موقعی به نتیجه رسید که من وقتی آن باز هم درشت زخم سنان آمد، گفتم باشد نمی گریزم. زخم سنان باز هم تایید بیت قبل است که انداختن هم هویت شدگی درشت است. این غزل ها و این گفته ها نشان می دهد که انسان ها یک جایی بالاخره جا می زنند، نمی توانند جلو بروند، برای اینکه من ذهنی عینکش را به چشمشان می زند و آن ها از این هم هویت شدگی نمی توانند بگذرند و در نتیجه می مانند. از وسط نردبان می گریزند، به یک دلیل ذهنی، این نشان می دهد که شما به هیچ دلیل ذهنی نباید نگاه کنید، به هیچ ابزار ذهنی نباید نگاه کنید، تا چشم او چشم شما بشود، آره

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## بحر قندم از ترش باکیم نیست سودمندم از زیان نگریختم

من دریای شیرینی هستم، شادی هستم. بنابراین از آدم های ترش و یا از وضعیت های ترش باکی ندارم. به محض اینکه یک ترشی می آید من شکر را اضافه می کنم، به قول مولانا سکنجبین می شود. یعنی شما به هر ترشی می توانید با فضا گشایی یک ذره شکر اضافه کنید، شکر زندگی، هر جا رفتید دیدید ترش است فوراً یک ذره شکر اضافه کنید با فضا گشایی، و بدانید که شما با فضای گشوده شده همیشه سودمند هستید. اگر زندگی از طریق شما فکر می کند و عمل می کند شما سودمند هستید، چون همه اش سود است، بنابراین از انداختن هم هویت شدگی ها که به نظر زیان می آمد من فرار نکردم.

الان دیگر البته می دانیم که هر کاری که با هم هویت شدگی ها انجام می دهیم به ضرر ما است. الان می دانیم باید اجازه بدهیم زندگی از طریق ما فکر کند و عمل کند، آن موقع کار و فکر سودمند است و گرنه به ما ضرر دارد، ولی شما حداقل جنس تان را الان می دانید، جنس تان این است که سودمند هستید به خودتان و به دیگران همیشه سود خواهید رساند و بحر قند هستید، دریای قند هستید، هر جا بروید یک مقدار قند و شیرینی و شادی با خودتان می برید. چیز دیگر ندارید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۵۸

## شمس تبریزی چو آمد آشکارا ز آشکارا و نهان نگرختم

می گوید وقتی به او زنده شدم، توجه کنید امروز دو تا غزل خواندیم، اولی می گفت می جنگم، الان دومی گفت می جنگم ولی نمی گریزم، اگر شما ناظر ذهن باشید، فضول ذهن باشید، ولی از سوی خودتان می دانید فضول ذهن هستید، ذهن می گوید فضول من هستید و اجازه بدهید زندگی لگن بگذارد و چشم های شما را بشوید، با فضا گشایی و تسلیم و بعدا طبق این غزل فرار نکنید، همین طور در حالت واهمانش و صبر و شکر بمانید، یک موقعی هست که شما به بی نهایت خدا زنده می شوید.

وقتی آشکارا دیگر به بی نهایت او زنده می شوید، متوجه می شوید که لزومی ندارد که چیزی را از مردم پنهان کنید، بگویید که من این طوری هستم، قبلا پنهان می کردیم بعد آن چیزی که زندگی نشان می دهد به شما با دیدش بدون ترس به همه می گوید و نشان می دهید که من این طوری هستم و این کار درست است، و قبلا احتیاط می کردید نکند یکی بدش بیاید و ناراحت بشود. ولی الان از آشکارا کار کردن و نهان کار کردن از هم نمی گریزید. یعنی از آشکارا کردن یک کاری که قبلا پنهان می کردیم به خاطر اینکه ممکن است دیگران لطمه بزنند یا بدشان بیاید یا ناراحت بشوند یا بیایند به شما درد سر بدهند یا رویتان نمی شد یا یک انگ مثلا خاصی به شما بزنند الان چون به او دیگر آشکارا زنده شدید، با دید او می بینید یقین دارید، مثل پیامبران هیچ ترسی ندارید که به اصطلاح بگویید که من این طوری هستم این طوری فکر می کنم.

برنامه تقریبا تمام شده ولی عرضم به حضورتان ابیات این غزل جور هست با آیه هایی از قرآن از یک سوره ای بنام بلد که وقت تمام شده ولی برایتان می خوانم، حالا ببینم پیدا کنم. همینطوری بله، فقط برایتان می خوانم دیگر، چند چیزش را می خواهم شما ببینید و بقیه اش را خودتان می دانید همینطوری می خوانیم می رویم جلو، می گوید:

قرآن کریم، سوره بلد (۹۰)، آیه ۱۲-۱

لَا أُقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ ﴿۱﴾

قسم به این شهر.

وَأَنْتَ حَلٌّ بِهَذَا الْبَلَدِ ﴿۲﴾

و تو در این شهر سکنا گرفته ای.

وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدٌ ﴿۳﴾

و قسم به پدر و فرزندی که پدید آورد،

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (۴)

که آدمی را در رنج و محنت بیافریده‌ایم،

أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ (۵)

آیا می‌پندارد که کسی بر او چیره نگردد؟

يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالًا لُبَدًا (۶)

می‌گوید: مالی فراوان را تباه کردم.

أَيَحْسَبُ أَنْ لَمْ يَرَهُ أَحَدٌ (۷)

آیا می‌پندارد که کسی او را ندیده است؟

أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ (۸)

آیا برای او دو چشم نیافریده‌ایم؟

وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ (۹)

و یک زبان و دو لب؟

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ (۱۰)

و دو راه پیش پایش نهادیم؟

فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ (۱۱)

و او در آن گذرگاه سخت قدم نهاد.

وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ (۱۲)

و تو چه دانی که گذرگاه سخت چیست؟

قسم به این شهر، شاید این شهر همین فضای یکتایی باشد که ما در آن هستیم، بله و تو در این شهر سکنی گرفته‌ای،

ما در شهر یکتایی سکنی گرفته‌ایم، ممکن است تفسیرهای دیگری ببینید، بگویند این شهر همان مکه بوده و اینها، ولی

با توجه به لحن غزل و این چیزهایی که می‌خوانیم شما من دلم می‌خواهد این آیه‌ها را فقط ببینید، و قسم پدر و فرزندان

که پدید آورد که آدمی را در رنج و محنت می‌آفریدیم،

یکی این است آنهایی که می‌گویم توجه کنید، که انسان در ذهن اول که آفریده می‌شود وارد ذهن می‌شود، از این رنج

و محنت باید خودش را با فضا گشایی و تسلیم رها کند، و این رنج و محنت دائمی نیست. و این نشان می‌دهد که آدمی

وقتی خودش را پیدا می‌کند در یک جایی است بنام ذهن که زندگی یا خدا می‌خواهد او را بیرون بیاورد،

آیا می‌پندارد که کسی بر او چیره نگردد، می‌گوید: مال فراوانی را تباه کردم.



می خورد به ما که بگوئیم مال فراوانی را واقعا تباه کردیم یا فکر کردیم کسی ما را نگاه نمی کند، آیا می پندارد کسی او را ندیده است، کسی مواظب ما نیست، آیا برای او دو چشم نیافریدیم، جای سوال است که منظورش کدام دو چشم است، یعنی همین لحظه ما چشمان هوشیاری ما واقعا آماده دیدن است ولی ما بکار نمی اندازیم و یک زبان و دو لب، آیا منظورش از یک زبان و دو لب همان ذهن ماست، من ذهنی ماست و دو چشم حضور است.

و دو راه پیش پایش نهادهیم و این دو راه کدام راهها هستند؟ یعنی راه در واقع دو لب و زبان است که ذهن است، راه من ذهنی را برویم یا فضا را باز کنیم راه یکتایی را برویم، راه دو چشم را برویم. امروز غزل می گفت که خدا لگن نهاده تا چشمان شما را بشوید، شما می خواهید تسلیم بشوید و فضا را باز کنید، این دو راه یکی راه من ذهنی است و یکی راه حضور ولی می گوید:

این که راه حضور است گردنه سختی دارد، یعنی یک کسی بخواهد واقعا با فضا گشایی برگردد و هوشیار بشود به حضور باید در گذرگاه سخت قدم بنهد این گذرگاه لغزنده است. یعنی اگر کسی بخواهد از هم هویت شدگی ها خارج بشود، همینطور که در مثلث ها نشان دادیم شما می دانید، دیگر الان گذرگاه و گردنه و اینها را می شناسید، به محض اینکه امروز گفتیم از ذهن بخواهی به صورت ناظر جدا بشوی ذهن مرتب عینک های خودش را به چشم شما خواهد زد، و تا پای شما بلغزد و دوباره با آن هم هویت شوید، این همان گذرگاه سخت است.

و ما قدم نهادهیم و تو چه دانی که گذرگاه سخت چیست؟

بله، با من ذهنی و ذهن گذرگاه را نمی شناسیم ما، فقط باید با دو چشمی که خدا به ما داده و بر اثر فضا گشایی باز می شود چشم حضور ما، چشم حضور ناظر ما، که می تواند ذهن را ببیند او می داند که این گذرگاه سخت است ولی من ذهنی نمی شناسد، فقط خواندم که شما بدانید من ذهنی گذرگاه را نمی بیند، پس بنابراین با ذهن ما گذرگاه را نمی شناسیم، و

تو چه دانی که گذرگاه سخت چیست؟

مشخصات تلویزیون گنج حضور

ماهواره Galaxy 19

(در آمریکای شمالی)

Frequency: 11898

Symbol Rate: 22000

FEC: 3/4 Pol: Vertical

هم اکنون تلویزیون « گنج حضور » در اروپا

و خاورمیانه (ایران) نیز قابل مشاهده میباشد.

مشخصات تلویزیون « گنج حضور »

در ایران و اروپا (Hotbird)

Frequency: 11034

Symbol Rate: 27500

FEC: 3/4

Polarization: Ver

فرکانس تلویزیون گنج حضور

خاورمیانه ( از جمله ایران )

ماهواره : Yahsat

Frequency: 11766

Symbol Rate: 27500

FEC: 5/6 Pol: Vertical

کانال گنج حضور در تلگرام

<http://telegram.me/ganjehozourchannel>



با ما در تلگرام در تماس باشید:

+98 910 064 2600

آدرس متسکامل برنامه های گنج حضور در تلگرام



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