

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

برنامه

۹۶۲

گلچین  
حضور

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۲ / ۲۷

اجرا: پرویز شهبازی



✍ اگر زندگی ما تلخ است، به علت تلخی ماست. وقتی شادی بی سبب و خرد زندگی وارد وجود ما می شود، چون جسم ما پر از آلودگی و درد است، این برکات آلوده می شوند.

خداوند می خواهد لحظه به لحظه به ما شادی و برکت بدهد و به ما کمک کند، ولی به علت سیستم من ذهنی ما این شادی و خرد زندگی خراب می شود. پس ما شناسایی می کنیم سخن زندگی یا خداوند به علت این که ما اشکال داریم تلخ می شود و این تلخی از ماست. ما می خواهیم با کار روی خود، خودمان را تغییر بدهیم، نه این که فقط به زبان بگوییم، بلکه فضاگشایی کنیم تا زندگی بتواند به ما کمک کند، عملاً می خواهیم خودمان را عوض کنیم و عوض شدن هم یعنی تبدیل هشیاری؛ باید هشیاری جسمی من ذهنی تبدیل به هشیاری حضور شود.

✍ ما می دانیم در سیستم من ذهنی بخشنده نبودیم و خاصیت های بد من ذهنی را داشتیم؛ مثلاً خسیس، تنگ نظر و حسود بودیم، همیشه خودمان را مقایسه می کردیم و بد دیگران را می خواستیم.

اما اکنون تصمیم گرفته ایم خاصیت های بد من ذهنی مان را شناسایی و عوض کنیم. با شناسایی این که کریم و بخشنده نیستیم، پس خداوند هم این خاصیت ها را به ما نشان نمی دهد، باید از زندگی استدعا کنیم که من احتیاج به کمک تو دارم، بیا به من کمک کن و نشانش این است که من اقرار می کنم به تو نیاز دارم و ناز نمی کنم. باید بدانیم یکی از خاصیت های بد من ذهنی، بی نیازی از کمک زندگی یا خداوند است.

✍ همانیدن یعنی چه؟

قبل از ورود به این جهان، مرکز ما عدم بود و چهار خاصیت زندگی ساز یعنی عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را که برای زندگی لازم داشتیم، از عدم یا خود زندگی می گرفتیم، اما وقتی وارد این جهان شدیم، استعدادی به نام فکر کردن در ما شکوفا شد. به موجب این استعداد، چیزهای مهم را که برای بقای ما لازم هستند مثل پول، اعضای خانواده و هر چیزی که بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم، در ذهنمان تجسم کردیم و حس هویت یا حس وجود به آن ها تزریق کردیم، آن ها مرکز یا عینک دید ما

شدند، بنابراین مرکز ما عوض شد و از آن به بعد تصویر ذهنی چیزها و ارزش آن‌ها در مرکز ما قرار گرفت و اصطلاحاً می‌گوییم ما با اجسام همانیده شدیم.

همانیده شدن یا همانیدن یعنی این‌که ما حس وجود به چیزهای ذهنی تزریق کنیم و آن‌ها مرکز جدید ما بشوند. به عبارت دیگر همانیده شدن یعنی چیزی شبیه خود را درست کردن؛ درواقع یک چیز جدید درست کرده‌ایم که این چیز جدید حادث است و ما خودمان آن را ساخته‌ایم.

وقتی همانیده می‌شویم، مرکزمان از چیزهایی انباشته می‌شود که ذهن آن‌ها را خیلی مهم نشان می‌دهد.

از طرفی فکر ما مرتب حول محور این همانیدگی‌ها می‌گردد. از رد شدن فکر ما از روی چیزهای همانیده، یک تصویر ذهنی به وجود می‌آید که شبیه فیلم سینمایی است؛ درواقع یک تصویر ذهنی پویاست که مرتب کوچک و بزرگ می‌شود و تغییر می‌کند. این تصویر ذهنی، اسمش من‌ذهنی است.

من‌ذهنی در درونش یک سیستم سبب‌سازی و علت و معلول درست کرده که این چیز سبب آن چیز می‌شود و مرتب به دنبال علت و سبب می‌گردد. درواقع عقل ما از همین سبب‌سازی‌های ذهن یا سیستم علت و معلول ذهنی حاصل می‌شود که این عقل جزوی یا عقل من‌ذهنی است و اصلاً به درد نمی‌خورد.

هرچیزی که از من‌ذهنی یا سبب‌سازی ذهنی برای ما به وجود می‌آید، بی‌حاصل است و در نهایت به درد و تلخی ختم می‌شود. مثلاً ما قبل از آمدن به این جهان مرکزمان عدم بود، با خدا یکی بودیم، ریشه داشتیم و به او وصل بودیم. همین‌که آمدیم، من‌ذهنی درست کردیم. چون که من‌ذهنی از جنس جسم است، پس ما هم هشیاری جسمی پیدا کردیم، درنتیجه از ریشه و اصلمان یعنی از خداوند و از بقیه مردم جدا شدیم.

درضمن این هشیاری جسمی یا من‌ذهنی همیشه در گذشته و آینده است و زمان که می‌گذرد تغییراتش را به صورت زمان تجربه می‌کنیم.

✍️ با عقل من ذهنی مرتب حال ما عوض می‌شود، زیرا عقل من ذهنی مجهز به سیستم خوب و بد است، مرتب وضعیت این لحظه را ارزیابی می‌کند و می‌گوید خوب یا بد است. این خوب و بد هم از سبب‌سازی ذهن می‌آید. اگر همانیدگی را زیادتر می‌کند خوب و اگر کم می‌کند، بد است. بنابراین ما دائماً با اتفاق این لحظه کار داریم. کار داشتن با اتفاق این لحظه به صورت ذهنی که ببینیم خوب یا بد است، مقاومت نامیده می‌شود.

✍️ من ذهنی چون هشیاری جسمی دارد وضعیت این لحظه را می‌بیند و می‌گوید وضعیت این لحظه باید همانیدگی‌های من را زیاد کند، اگر همانیدگی‌هایم زیاد بشود، زندگی من بهتر و زیادتر می‌شود. همچنین براساس زیاد شدن همانیدگی‌ها چون من بی‌ریشه هستم، خودم را با آدم‌های دیگر مقایسه می‌کنم و برتر درمی‌آیم. همین برتری من نسبت به آدم‌های دیگر برای من بس است که مرتب خودم را براساس همانیدگی‌ها نشان بدهم. هرکدام از این همانیدگی‌ها که شکوفا شوند و من در آن‌ها موفق بشوم، برحسب آن تکبر می‌ورزم و خودنمایی می‌کنم. یواش‌یواش کبر من تبدیل به خشم می‌شود، درنتیجه خاصیت‌های بد پیدا می‌کنم.

✍️ دردهای من ذهنی:

احساس گناه، احساس خبط، پشیمانی، ترس، حسادت و بخل دردهای من ذهنی هستند. همچنین من ذهنی خودش را با دیگران مقایسه می‌کند و بخیل است. می‌گوید اگر چیزی به من نرسد، نمی‌خواهم به دیگری هم برسد، بنابراین هم خودش درد می‌کشد، هم به دیگران درد می‌دهد.

✍️ کار اصلی ما چیست؟

کار اصلی ما این است که برعکس برداشت من ذهنی کار کنیم. چون من ذهنی هشیاری جسمی دارد اتفاق این لحظه را خیلی مهم می‌داند، ولی ما اتفاق این لحظه و عوامل آن را که ذهن نشان می‌دهد مهم ندانسته، بلکه مرکز عدم، فضاگشایی، قضا و کن‌فکان را مهم‌تر می‌دانیم. این موضوع خیلی مهم و کلید پیشرفت ماست.

✍️ اگر اتفاق این لحظه را که ذهنمان نشان می‌دهد مهم‌تر از فضای گشوده‌شده ندانیم، فضای درون ما خودبه‌خود گشوده می‌شود. فضاگشایی استعداد طبیعی ماست، مثل زبان باز کردن و راه رفتن. درواقع خودش اتفاق می‌افتد و لزومی ندارد ما به خودمان فشار بیاوریم. یعنی اصل ما که همان فضاست چسبیدن به چیزهای ذهنی را رها می‌کند و ما با فضاگشایی مداوم آرام‌آرام از زندان ذهن آزاد می‌شویم.

✍️ ادب یعنی چه؟

اگر به این بینش برسیم که خداوند با قضا و کُنْ فُکَانَ خودش باید ما را اداره کند نه عقل من‌ذهنی، دراین‌صورت با فضاگشایی عقل من‌ذهنی را رها می‌کنیم عقل خداوند را می‌گیریم و خودمان را به او می‌سپاریم. این نوع زندگی کردن آگاهانه، اسمش ادب است.

✍️ وقتی فضا را باز می‌کنی، خداوند با تو همراه و قرین می‌شود، یعنی به‌جای من‌ذهنی می‌نشینی و تو از عقل او استفاده می‌کنی، پس او به بی‌نهایت خودش در تو زنده می‌شود. ازاین‌رو تو باید خودت را بشناسی، مبدا خودت را گم کنی!

یعنی دائماً فضا را باز و مرکز را عدم نگه دار. مبدا اشتباه کنی، دوباره چیزی را به مرکزت بیاوری و من‌ذهنی‌ات بگویی من با خداوند نشستم! در آن صورت خدا را تبدیل به یک چیز ذهنی می‌کنی، پس مواظب باش!

گرچه با تو، شه نشیند بر زمین  
خویشتن بشناس و، نیکوتر نشین

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۱

✍️ انسان در من‌ذهنی نباید جرئت داشته باشد خدا را امتحان کند.

درحالی‌که لحظه‌به‌لحظه زندگی یا خداوند ما را امتحان می‌کند تا ببیند آیا ما آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان می‌آوریم

یا نه؟

وظیفه ماست که مؤدب باشیم، فضا را باز کنیم و خرد او را بگیریم، بگوییم این فکرهای من ذهنی من به درد نمی‌خورد. پس او هر لحظه ما را امتحان می‌کند. این عکس قضیه است، زیرا تا حالا ما او را امتحان کرده‌ایم. به همین دلیل این همه تلخ شده‌ایم.

✍ ما مسلسل‌وار در من ذهنی به سبب‌سازی مشغول هستیم، اصلاً فکر نمی‌کنیم که خرد بزرگ‌تری هم وجود دارد و می‌خواهد به ما نشان بدهد که این لحظه مرکزمان عدم است یا جسم؟ در نهان، در مرکز یا در باطنمان چه داریم؟

اگر شما تلخ هستید و در فکرتان گم می‌شوید، معلوم می‌شود آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز شما می‌آید. اگر فضا را باز می‌کنید، مرکزتان عدم می‌شود، پس خوشا به حالتان.

✍ چگونه خداوند را امتحان می‌کنیم؟

امتحان کردن خداوند این است که شما در ذهنتان سبب‌سازی می‌کنید. هر سبب‌سازی در ذهن امتحان کردن خداوند است. همچنین فکرهایتان را خیلی جدی گرفتید، خودتان را هم خیلی جدی و مهم می‌دانید، یک‌دفعه می‌بینید به نتیجه نرسیدید و بی‌مراد شدید! از این بی‌مرادی ناراحت نشوید، برگردید عذرخواهی کرده و فضا را باز کنید، بگویید اشتباه کردم خدا را امتحان کردم، دیگر این کار را نمی‌کنم.

✍ این را بدانید شما هر جور هستید، فقط خودتان را در بیرون می‌بینید. اگر تلخ باشید، تلخی می‌بینید. اگر من ذهنی نداشته باشید، شادی می‌بینید. پس اگر تلخ شدید، گردن دیگران نیندازید.

اگر زشتی می‌بینید خودتان را می‌بینید. اگر زیبایی می‌بینید باز هم خودتان را می‌بینید. این برای شما معنی‌دار نیست؟

اگر متوجه نمی‌شوید، چون من ذهنی دارید. من ذهنی هم پندار کمال دارد، می‌گوید من زیبا هستم، در صورتی که الگوهای زشت‌بینی دارد و زشتی را به دیگران منعکس می‌کند، عیب‌های خودش را به دیگران نسبت می‌دهد و می‌گوید شما این عیب‌ها را دارید. پس آگاه باشید هر عیبی در مردم می‌بینید

درواقع در خود شماست. این برای من ذهنی قابل فهم نیست، پس اعتراض نکنید، ولی بدانید که این درست است. این مطلب شما را زیر بار مسئولیت می‌برد.

✍️ اگر شما به برنامه گنج حضور با عقل من ذهنی، همان عقلی که زندگی شما را تلخ کرده گوش بدهید هیچ نتیجه‌ای نخواهید گرفت و پیشرفت نخواهید کرد، در آخر هم خواهید گفت دانش مولانا یا ابیات مولانا کار نمی‌کنند.

شما دراصل باید بگویید من با سبب‌سازی من ذهنی به این برنامه گوش می‌کردم، تعهدی به مرکز عدم نداشتم، به حرف‌های مولانا تا حدودی گوش کردم و آن مطالب را در قالب من ذهنی‌ام گذاشتم.

آگاه باشید که این ابیات برای تقویت من ذهنی شما نیست که برای رسیدن به هدف‌های من ذهنی از آن‌ها استفاده کنید؛ برعکس این ابیات برای رها شدن از من ذهنی است، نه برای تقویت من ذهنی. پس شما با عقل من ذهنی به این برنامه و به مولانا گوش نکنید و عقلتان را دور بیندازید.

✍️ وقتی در این لحظه شما آن چیزی را که ذهنتان نشان می‌دهد کنار گذاشته و اهمیت ندهید، اگر صبر کنید، خداوند آن قسمت از زندگی‌تان را که در هم‌هویت‌شدگی به تله افتاده آزاد می‌کند.

✍️ اگر شما مقاومت نکنید و از آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد خوشبختی نخواهید، خداوند به شما شادی، خرد و حس امنیت می‌دهد. آیا شما می‌توانید این‌گونه عمل کنید؟ اگر شما حرص همانیدگی‌ها را دارید و از آن‌ها تغذیه می‌کنید، پس از برکات خداوند محروم می‌شوید.

✍️ درحالی‌که مرکز ما پر از همانیدگی‌ست، مرتب می‌گوییم خدایا به ما کمک کن، با لطف و رحمت به راه راست هدایت‌مان کن، درحالی‌که لحظه‌به‌لحظه جسم و باور به مرکز ما می‌آید و من ذهنی یا دیو درونمان ما را هدایت می‌کند.

پس وقتی ما برحسب باور که جسم است می‌بینیم، خیلی فرق دارد با زمانی که فضا را باز می‌کنیم قضا و کُن فکان به ما راه حل می‌دهد.

🔥 خداوند در این لحظه با صُنع و آفریدگاری کار می‌کند، یعنی چیز جدید می‌آفریند.

برای خلقِ فکر و عقلِ کاملاً جدید که قبلاً نداشتیم، ما باید مرکزمان را عدم کنیم، چون اگر مرکزمان جسم باشد، چیزی شبیه به آن را درست می‌کنیم. برای همین است که ما باورهای هزارساله، کهنه و پوسیده را مرتب تکرار می‌کنیم.

🔥 همه ما باید هر روز این سه قصه را به خودمان یادآوری کنیم:

قصه اول: امتحان کردن خداوند

این قصه از دفتر چهارم مثنوی است که از بیت ۳۶۰ شروع می‌شود.

ما با عقل من‌ذهنی بی‌ادب هستیم و با سبب‌سازی‌های ذهن مرتب خدا را امتحان می‌کنیم. اما شما دیگر می‌دانید اگر بخواهیم خدا را امتحان کنیم و بی‌ادب باشیم، بگوییم من هم عقل دارم و به عقلِ قضا و کُن فکان و مرکز عدم توجه نکنیم، بی‌مراد می‌شویم.

قصه دوم: آئینه

مولانا در دفتر اول مثنوی، از بیت ۲۳۶۵ قصه‌ای را بازگو می‌کند که نتیجه آن این است:

هرچه در دیگران می‌بینیم در خودمان وجود دارد.

اگر شما احوالتان را متوجه می‌شوید بدانید که خودتان را در آئینه خداوند می‌بینید. آئینه هست، منتها چون شما با ذهن نگاه می‌کنید، نمی‌توانید ببینید. یواش یواش که فضا باز می‌شود شما خواهید دید که آئینه چیست.



آن فضای گشوده شده در شما، هم آینه است هم ترازو؛ هم می‌تواند بسنجد، هم می‌تواند ببیند،

پس اگر شما در کسی زشتی می‌بینید در واقع زشتی خودتان را منعکس می‌کنید یا هر عیبی در مردم می‌بینید آن عیب در شما وجود دارد؛ البته این موضوع برای من‌ذهنی قابل قبول نیست، اما شما بپذیرید.

قصه سوم: شکر خریدن از خدا در این لحظه

مولانا در دفتر چهارم مثنوی به قصه عطار و مشتری گل‌خوار اشاره می‌کند که از بیت ۶۲۵ آغاز می‌شود. در این قصه عطار نماد خداوند و گل‌خوار نماد انسانی است که من‌ذهنی و همانیدگی‌های زیادی دارد، می‌خواهد در این لحظه حضور یک‌تکه را که قابل شکستن نیست از خداوند بگیرد، به بی‌نهایت او زنده شود و شادی و شیرینی حضور را بچشد.

ولی از طرفی با عقل جزوی ذهنی خود، لحظه به لحظه گل همانیدگی‌ها را خورده است؛ در این حالت از خداوند می‌خواهد به او کمک کند، اما با عمل کردن برحسب عقل همانیدگی‌ها همواره زیر نفوذ و هدایت من‌ذهنی است.

این چهار ابزار باید لحظه به لحظه در دسترسمان باشند و از آن‌ها به صورت عملی در زندگی روزمره استفاده کنیم.

◆ ابزار اول: بی‌مرادی

◆ ابزار دوم:

هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد اصلاً مهم نیست، بلکه فضای گشوده شده مهم است.

◆ ابزار سوم:

توجه به صنوع و آفریدگاری خداوند در این لحظه

### ◆ ابزار چهارم: جَفَّ الْقَلَم

«جَفَّ الْقَلَم» یعنی خشک شد قلم زندگی به آن چیزی که در این لحظه سزاوار و شایسته هستی.

درست است که ما ذهن داریم، ولی ذهن یک معیارهایی در این جهان به دست ما می‌دهد. ما می‌فهمیم و شناسایی می‌کنیم که بی‌مرادی نتیجه عقل من‌ذهنی است، این که ما یک چیزی می‌خواهیم می‌گوییم اگر این را به دست بیاورم، زندگی‌ام درست می‌شود، نمی‌توانیم به دست بیاوریم، می‌رنجیم و خشمگین می‌شویم، داریم بی‌مراد می‌شویم، درحقیقت ما روزی چند بار بی‌مراد می‌شویم. چرا بی‌مرادی به وجود می‌آید؟ برای این که با سلسله فکر من‌ذهنی، ما فکر می‌کردیم که این اتفاق در درونش واقعاً زندگی دارد، پس اگر بی‌مراد شدید، معنی‌اش این است که خدا را امتحان کرده‌اید، سبب‌سازی ذهن‌تان را اصل گرفته‌اید، فضاگشایی و صنع را زیر پا گذاشته‌اید. آیا فهمیدن این موضوع سخت است؟! هر بی‌مرادی نشان سبب‌سازی ذهن و عقل جزوی است، پس شما باید فضاگشایی کنید و به این لحظه برگردید.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
با خبر گشتند از مولای خویش

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خُوشِ سِرْشَت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶-۴۴۶۷

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

وقتی شما بی‌مراد می‌شوید، بگویید من به اشتباه با سبب‌سازی ذهنم فکر کردم و این فکر عقل جزوی بوده، درد ایجاد می‌کرده، این کار غلط و درواقع بی‌ادبی بوده، پس فوراً از زندگی عذر می‌خواهیم و برمی‌گردیم، یعنی فضا را باز کرده و مرکز را عدم می‌کنیم.

فضا باز کردن یعنی بی‌اثر کردن آن چیزی که ذهن به صورت جسم نشان می‌دهد که نباید اجازه بدهیم به مرکزمان بیاید.

در واقع ما بعد از بی‌مراد شدن، از خدا، قضا و کُنْ فَکَانَ آگاه می‌شویم که من از صنع خداوند استفاده نکردم، بلکه عقل من ذهنی خودم را به کار بردم، به همین دلیل بی‌مراد شدم.

بی‌مرادی ما را بیدار می‌کند، و به ما یادآوری می‌کند که این لحظه باید فضاگشایی کنیم.

👉 چرا بهشت در چیزهای ناخوشایند

پوشیده شده و دوزخ در شهوات؟

وقتی کسی حرفی می‌زند که ما بدمان می‌آید و ناراحت می‌شویم، بدانیم بهشت در آن‌جا نهفته است. به خودمان بگوییم چرا از این حرف بدم آمد؟ برای این‌که همانیده‌ام، به من برخورد، چون ناموس دارم. چه کسی باید فضاگشایی کند، از خودش و عیبش آگاه شود؟ من. کسی که آن چیز بد را به ما گفت، بنابه قضا و کُنْ فَکَانَ گفت، یعنی زندگی یا خداوند آن اتفاق را این لحظه پیش آورد که ما بدمان بیاید، از آن بدآیند به عیب خودمان پی ببریم، اگر ما فضاگشا بودیم یا ناموس نداشتیم، آن چیز به ما بر نمی‌خورد، پس در برابر هر چیز ناخوشایندی اگر فضاگشایی کنیم راهنمای بهشت است، ولی اگر ناله و شکایت کنیم، عصبانی بشویم، در واقع من ذهنی‌مان را تقویت کرده‌ایم.

اما دوزخ هم در شهوات است. فرض کنیم همان شخص که یک چیزی گفت و ما بدمان آمد، بخواهد از ما تعریف کند؛ مثلاً بگوید شما استاد هستید، مقام و پول شما خیلی بالاتر از دیگران است. خوشمان می‌آید یا نه؟ وقتی خوشمان می‌آید، همانیدگی و من‌ذهنی ما را دارد شکوفا و تقویت می‌کند، در نتیجه ما را به سوی دوزخ می‌برد.



یکی دیگر از ابزارها صنع خداوند است و ما عاشق آفریدگاری خدا هستیم، چه وضع ما خوب باشد چه بد، اگر ذهن خوب یا بد نشان می‌دهد، برای ما مهم نیست، ما فضا را باز می‌کنیم، قضاوت و مقاومت نمی‌کنیم، چون ذهن ما مصنوع را نشان می‌دهد.

من ذهنی عاشق چیز ساخته شده است مثل فکرها و الگوهای قدیمی، ولی ما الآن آگاه شده‌ایم آن چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، مهم نیست و آن را در مرکزمان نمی‌گذاریم، بلکه عدم را به مرکزمان می‌آوریم که بتوانیم بیافرینیم، پس کسی که در این لحظه عاشق آفریدگاری خداوند است، فضا را باز می‌کند، چیز ذهنی را به مرکزش نمی‌آورد، با این کار فرّ و شکوه و برکت ایزدی وارد زندگی‌اش می‌شود، کسی که عاشق یک چیز ساخته شده است که ذهن نشان می‌دهد و آن را به مرکزش می‌آورد، کافر است و برحسب چیزها فکر و عمل می‌کند.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر  
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گُبر؟

عاشقِ صنَعِ خدا با فر بُود  
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱-۱۳۶۰

حتی اگر این ابیات را حفظ هستید، روزی چند بار بخوانید، برای این که ابزار شماست.

شما با این ابزارها خودتان را بسنجید، ببینید کجای کار هستید؟ آیا شما با صنَعِ خداوند کار می‌کنید یا فکرهای پوسیده من‌ذهنی‌تان؟

یکی دیگر از ابزارها «جَفَّ الْقَلَم» است.

«جَفَّ الْقَلَم»، یعنی کیفیت زندگی ما در این لحظه با قلم خداوند تعیین می‌شود و بستگی به این دارد که به او وفا کنیم یا جفا، اگر وفا می‌کنیم، چقدر از جنس او می‌شویم؟ یعنی چقدر فضا باز می‌کنیم؟ اگر جفا می‌کنیم یعنی از جنس جسم می‌شویم، پس اگر چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید، جفا کرده‌ایم، اگر فضا را باز کنیم مرکزمان عدم بشود، وفا می‌کنیم و این دوتا با هم یکی نیست.

معنی جَفَّ الْقَلَم کی آن بُود  
که جفاها با وفا یکسان بود؟

بل جفا را، هم جفا جَفَّ الْقَلَم  
وآن وفا را هم وفا جَفَّ الْقَلَم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱-۳۱۵۲

اگر ما یواش‌تر یا کندتر فکر کنیم که درواقع مقصود مراقبه یا مدیتیشن نیز همین است، یک جایی این تسلسل فکری منفصل و پاره می‌شود، همین‌که پاره شود دیگر من‌ذهنی وجود ندارد، فقط «او» یعنی خداوند وجود دارد، و راه‌حل چالش این لحظه را به ما نشان می‌دهد، پس از زندگی عذرخواهی می‌کنیم که من‌ذهنی درست کردیم و با من‌ذهنی با خداوند ارتباط برقرار کردیم.

خداوند می‌گوید منی وجود ندارد.

وقتی «من» درست می‌شود این «من» فکری است، یعنی از فکر ساخته شده و ذهنی است و در واقعیت من‌ذهنی وجود ندارد.

درست است که این من‌ذهنی مبنای ارتباطات ما در این جهان است، ولی از نظر خداوند و ارتباط با زندگی و به‌لحاظ پیمودن راه معنوی، نباید آن را مبنا قرار بدهیم، زیرا غلط می‌بیند.

من‌ذهنی یک عقل مادی برای بقا دارد؛ مثلاً با عقلش یاد گرفته که باید غذا بخورد تا از گرسنگی نمیرد، یا پول دربیاورد.

این‌ها به درد زندگی، معنویت و ارتباط با خدا نمی‌خورد.

📌 جان اصلی ما نمی‌تواند در جهت‌های مادی باشد.

در هر جهتی که برویم به ما بلا می‌دهد تا برگردیم و بی‌جهت شویم، و با ریشه بی‌نهایت در این لحظه ساکن شویم، بنابراین چنین مرکزی دیگر در جهت‌های مادی فکری و همانیده نمی‌رود.

اگر مرکز ما در جهت‌های همانیده برود و همانیدگی‌ها را به مرکزش بیاورد، آن چیز مادی مرکز ما می‌شود و برحسب آن می‌بینیم، بنابراین از زندگی بی‌خبر می‌شویم و جنس اصلی‌مان را از دست می‌دهیم.

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشتد به بی‌جهاتت

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶

بی‌جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

📌 چرا می‌گوییم چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، به مرکزت نیاورد؟

برای این‌که بلافاصله وارد ذهن می‌شوی، و ذهن هم جهان مادی را با هشیاری جسمی نشان می‌دهد، اما جان اصلی ما در جهت‌های فکری نیست؛ درواقع جهت‌هایی را که ذهن نشان می‌دهد، به درد جان اصلی ما نمی‌خورد، زیرا اگر دل ما مادی شود، مسئله‌ساز و دردساز می‌شود، یعنی زندگی را تلف کرده، تبدیل به درد می‌کند.

📌 وقتی شما ابیات مولانا را تکرار می‌کنید، ناظر ذهنتان هستید، و روی خداوند را در این جهان

می‌بینید، دراین‌صورت دل و جان و مرکزتان مست است، برای این‌که او در دلتان است و عقل و خردتان هم که قبلاً مال ذهن بود، اکنون دیگر در اختیار زندگی قرار گرفته‌است.

📌 از خودتان سؤال کنید آیا من این لحظه ظرفیت پذیرش شادی بی‌سبب زندگی را دارم؟

اگر شما من‌ذهنی دارید، من‌ذهنی‌تان تمایل به ایجاد و پخش درد دارد و خودتان زیر درد هستید، خواهید دید که یک چیزی در درونتان مقاومت می‌کند، و می‌گویید نه، پذیرش ندارم. مولانا می‌گوید زندگی به شما شکر می‌دهد، اما سیستم من‌ذهنی شما این شکر را به تلخی تبدیل می‌کند، علتش این است که در مرکزتان جسم است. جسم از کجا می‌آید؟ از ذهنتان، پس شما باید چاره‌ای بیندیشید و متعهدانه روی خودتان کار کنید.

📌 من‌ذهنی شادی را پس می‌زند، درواقع شادی بی‌سبب برایش منطقی نیست، برای این‌که دائماً باید برای شادی دلیل بیاورد و می‌گوید برای چه شاد هستی؟ پولت زیاد شده؟ خانه‌ات بزرگ شده؟ به مقامی رسیده‌ای؟ چیزی نصیبت شده؟ چرا این‌قدر خوشحال هستی؟

📌 مستی یعنی شما از اتفاقات بی‌خبر هستید؛ نه این‌که اتفاقات را نمی‌بینید، بلکه اتفاقات ذهن به مرکزتان نمی‌آید، دراین‌صورت روی اتفاقات بهترین اثر را می‌گذاریم نسبت به موقعی که من‌ذهنی داریم.

وقتی من‌ذهنی داریم، اتفاقات را آلوده و خراب می‌کنیم، و جهان را هم آلوده‌تر و خراب‌تر؛ برعکس وقتی که صنع داریم، و مست و شاد هستیم، جهان را آباد می‌کنیم.

📌 انقباض نمی‌گذارد ما فضاگشایی کنیم.

درواقع انقباض، جمع شدن، واکنش نشان دادن، رنجیدن و خشمگین شدن، از خصوصیات من‌ذهنی است و ما را از گرم زندگی محروم می‌کند. انقباض سبب دعوا و اعتراض می‌شود، و اگر جمعی باشد، تبدیل به جنگ می‌شود، پس وقتی منقبض می‌شویم چاره‌اش فضاگشایی است. هر لحظه باید یادمان باشد که اگر می‌خواهیم با خدا صحبت کنیم، فقط از طریق انبساط امکانپذیر است، و تا نظم و ساماندهی و صنع خداوند نباشد، نمی‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم.



هر انسانی که عاشق جسم است، در این لحظه اجازه می‌دهد آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و از جنس جسم و فکر است، به مرکزش بیاید، چنین آدمی از جان زندگی محروم است، این یک قانون است، پس اگر شما با چیزهای این‌جهانی همانیده‌اید، از جان اصلی‌تان محروم هستید و جان من‌ذهنی دارید.

آیا من در این لحظه همانیدگی و درد را تجربه می‌کنم؟ پس در این صورت به هیجانات منفی و درد ساختن میل می‌کنم.

توجه کنید که حتی هیجانات مثبت من‌ذهنی هم از جنس درد هستند. بعضی‌ها می‌گویند برای چیزهای مثبت مثلاً به دست آوردن موفقیت‌ها که با آن همانیده هستیم، باید خوشحال شویم؛ نه، این قطب دیگر آن چیز منفی است. شما باید این سیستم دویی را رها کنید، فضا را باز کرده و به عقل و خرد زندگی دست پیدا کنید.

هر لحظه تجربه زندگی شما، احوالاتان را به شما نشان می‌دهد که تلخ هستید یا خوش؟ همان‌طور که گفتیم شما هر لحظه خودتان را تجربه می‌کنید نه چیز دیگر را؛ زیرا غیر از شما چیز دیگری نیست، حتی دیگران هم آینه شما هستند، اگر نسبت به آن‌ها تلخ هستید، کسی شما را عصبانی می‌کند، در واقع به صورت آینه عمل می‌کند یعنی می‌گوید شما این عیب را دارید.

خدا یا زندگی، آفتابی است که از هر ذره طلوع می‌کند. «ذره» انسانی است که من‌ذهنی نداشته باشد. وقتی تمام همانیدگی‌ها از درون ما پاک بشود، یعنی اگر هیچ جسمی در مرکزمان نباشد یا نتواند که به مرکزمان بیاید، ما ذره می‌شویم. «ذره» یعنی انسانی که هویت جسمی ندارد.

بنابراین خدا کوه‌های ذهن یعنی من‌های ذهنی را برای «ذره شدن» می‌ساید، پس می‌بینید که کار خداوند ساییدن من‌ذهنی ما است؛ در واقع تمام بی‌مرادی‌ها برای کوچک کردن یا ساییدن من‌ذهنی ما هستند.

آفتابی، که ز هر ذره طلوعی داری  
کوه‌ها را جهتِ ذره شدن می‌سای  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰

✍ ما حتی دینمان را نباید دست من‌ذهنی بسپاریم. من‌ذهنی با باورهای دینی یا مذهبی همانیده می‌شود و باورپرست می‌شود؛ ما فکر می‌کنیم دین‌دار هستیم، حضور داریم، زنده به خدا هستیم، در صورتی که من‌ذهنی هستیم و چون حضور نداریم، عبادت‌مان هم به درد نمی‌خورد، عبادت ما زمانی مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد که من‌ذهنی‌مان صفر شود.

✍ شما می‌توانید با آموزش‌های مولانا در کوچک کردن من‌ذهنی با خدا مشارکت کنید، برای این کار به اندازه کافی ابزار دارید، اگر این درس‌ها را به خودتان یادآوری کنید و حواستان به خودتان باشد، خواهید فهمید که چه موقع «قضا و کُنْ فِکَان» یا خداوند می‌خواهد من‌ذهنی شما را به وسیله حوادث کوچک کند.

✍ حوادثی به وجود خواهد آمد که شما خودتان را کوچک کنید، بنابراین اگر حواستان جمع باشد، متوجه می‌شوید که وضعیت‌ها به ما چه می‌گویند؟ تمام وضعیت‌ها برای کوچک کردن من‌ذهنی ماست؛ چرا؟ برای این که هیچ همانیدگی در مرکز ما باقی نماند، و آفتاب زندگی از دل ما به صورت بی‌نهایت و ابدیت طلوع کند و به این لحظه ابدی بیایم، ساکن و جاودانه شویم، و به مقصود آمدنمان برسیم.

✍ اگر شما زندگی را سخت بگیرید، لحظه به لحظه خودتان را زیر خشم، ترس، رنجش و استرس قرار بدهید، بدنتان خراب می‌شود. قانون زندگی می‌گوید اگر بدن را زیر استرس بگذارید خراب می‌شود. خداوند لطیف است و از ابتدا جبار. جباری خداوند یعنی این که قوانینش را دائماً اعمال می‌کند. درست است که لطیف است، ولی قوانین زندگی لحظه به لحظه اجرا می‌شود.

خداوند در اجرای قوانین زندگی فرق نمی‌گذارد، یعنی درست است که خداوند فضاگشاست، اما هر جور که شما فکر می‌کنید او فضا باز می‌کند، یعنی به هر شکلی که من‌ذهنی‌تان را درمی‌آورد، او فضا باز می‌کند. شما می‌گویید یعنی این قدر زندگی انعطاف‌پذیر است؟! هر فکری می‌کنم هیچ اشکالی ندارد؟

درست است، اما اگر برحسب من ذهنی فکر و سبب‌سازی می‌کنید، خداوند را امتحان می‌کنید، و وفا نمی‌کنید، این‌ها سبب حوادث بد و ریب‌المنون می‌شود.

✍️ خداوند نهان و از جنس سکوت است، پس تعجب دارد که چرا خداوند در این غوغاست، برای این‌که ما او را به این غوغا کشانیم.

ما اکنون شناسایی می‌کنیم که غوغا نکنیم، سروصدا راه نیندازیم، خودمان را نشان ندهیم، هم‌چنین می‌فهمیم تا حالا با من ذهنی و با سبب‌سازی ذهن اشتباه فکر و عمل کرده‌ایم، در نتیجه به خودمان ضرر زده‌ایم، ولی تصور می‌کردیم این به نفع ماست، در صورتی‌که اگر فضا را باز کنیم و مرکز ما عدم شود، زندگی با هماهنگی و خرد خودش ما را اداره می‌کند.

چه لطیفی، و از آغاز چنان جباری  
چه نهانی و عجب این‌که در این غوغایی  
مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

✍️ من ذهنی اشتباه می‌کند. من ذهنی می‌گوید خداوند جبار است یک چماق برمی‌دارد و انسان‌های کافر را تنبیه می‌کند. می‌گوید بهتر است برای این‌که درست کار کنم، من هم یار خداوند باشم! یعنی من هم با من ذهنی و سبب‌سازی ذهنم یک چماق بگیرم، و با آن علت و معلولی که با شناسایی‌های ذهنم انجام می‌دهم، هرکه را کافر بود تنبیه کنم، زیرا من هم می‌خواهم جبار باشم. این‌که جباری خداوند نیست! این زورگویی و حماقت من ذهنی است. ایجاد تخریب است. شما با من ذهنی‌تان نمی‌توانید جباری خداوند را بفهمید.

✍️ شما اگر من ذهنی را ادامه بدهید درد به وجود خواهد آمد، زیرا من ذهنی توهم است. شما توهم را به جای خودتان نگیرید، فهم این مطلب مشکل است؟  
یک تصویر ذهنی را که از تندتند فکر کردن به وجود می‌آید، به جای خداوند یا خودمان گرفته و عقل من ذهنی را نیز به جای صنع و آفریدگاری او گذاشته‌ایم.

در عوض خداوند راه حل و فکر این لحظه را از خزانه‌اش در ما با فضاگشایی، وقتی که مرکزمان جسم نیست، خلق می‌کند.

درحقیقت خلاقیت ما هم جباری او است. ما باید خلاق باشیم، نمی‌توانیم در من‌ذهنی فکرهای پیوسیده را پشت‌سرهم ردیف کنیم و بگوییم من عاقل هستم و می‌خواهم مشکلات را حل کنم.

شما می‌بینید اکنون جهان چقدر مشکل دارد. شما چقدر مشکل دارید. مشکلات شما را همین عقل من‌ذهنی به‌وجود آورده‌است.

هرموقع دیدیم گرفتار شدیم، بی‌مراد شدیم، به درد افتادیم، اگر فضا را باز کنیم، آن فضای گشوده‌شده بخت‌نوی ماست.

توجه کنید اگر یک لحظه دست از سر خودمان برداریم و با من‌ذهنی برای خودمان تکلیف تعیین نکنیم، تسلیم شویم، و آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نبینیم، می‌بینیم که فضا باز می‌شود.

فضا که باز می‌شود، متوجه می‌شویم ما سایه‌خداوند هستیم، و درواقع او دارد ما را اداره می‌کند. یک لحظه ما را به ذهن می‌برد تا ببینیم که زشت هستیم، اما اگر دوباره با ذهن دخالت نکنیم، فضا باز می‌شود، و او ما را با خرد، عشق، و شیرینی خودش زیبا می‌کند.

شما نگوئید که چرا من بارها به ذهن می‌روم و برمی‌گردم دوباره فضا را باز می‌کنم؛ به ذهن می‌روید که بفهمید هنوز همانیدگی دارید، اگر خداوند شما را زشت می‌کند، برای این است که متوجه شوید همانیدگی دارید.

وقتی فضا را باز می‌کنیم و ذهنمان را نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم آن‌جا چه الگوهایی هست که وقتی فعال می‌شوند زندگی ما را می‌دزدند و وقتی آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان می‌آید، آن الگوها دوباره فعال می‌شوند، و ما زشتی را ادامه می‌دهیم.

«آلست» یعنی ما او را دیده‌ایم ولی یادمان رفته، درواقع مولانا دارد این پدیده را به ما یادآوری می‌کند که اگر او را در خواب دیده باشیم، نه به این معنا که خوابیدیم او را خواب دیده‌ایم، بلکه توجه کنید تا زمانی که ما در این بدن هستیم هر تجربه‌ای می‌کنیم خواب است.

وقتی این بدن بیفتد، باز هم ما زنده به او هستیم، ولی ممکن است یک‌جور دیگر باشد، خواب نباشد. ما الآن در جسم هستیم، بنابراین زنده شدن به او درحالی‌که جسم داریم، آن هم یک‌جور خواب است.

دیدن برحسب همانیدگی‌ها خواب سنگینی است، دیدن برحسب حضور آن هم خواب است، ولی این خواب نشانش یک چیز است، آدم دیگر در جهان نمی‌گنجد؛ یعنی چه؟ یعنی شخص به باورهایش نگاه می‌کند می‌خندد، به کارهای من‌ذهنی‌اش نگاه می‌کند می‌خندد، می‌گوید این‌ها به من نمی‌آید، این کارها چه هستند که من انجام می‌دادم! جهان و آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد از ارزش می‌افتد، بنابراین می‌گوییم این آدم در جهان نمی‌گنجد.

وقتی شما حس می‌کنید که در جهان نمی‌گنجد، دیگر باید از ذهن بیرون بروید، زیرا در ذهن نمی‌گنجد.

پس اگر تمرین کنید، به این درک می‌رسید که در این جهان دیگر جا نمی‌شوید، برای شما گنجایش نیست، چرا؟ چون دارید از جنس بی‌نهایت خدا می‌شوید.

فضاگشایی کردید، یک‌دفعه متوجه شدید این کارهایی که مردم می‌کنند، این هیاهوی مردم، هیاهوی شما که قبلاً سر چه چیزهایی خودتان را ناراحت کردید، دردهایی که ایجاد کردید، اگر آن‌ها خنده‌دار به نظر می‌آید، یعنی دیگر عقل من‌ذهنی و الگوهایش برای شما ارزش ندارند، پس شما در این جهان نمی‌گنجد؛ باید با الگوهای «قضا و کُنْ فکان» کار کنید و به بی‌نهایت او زنده شده‌اید.

بیشتر مردم در منزل ذهن خوابیده‌اند، فکر می‌کنند این منزل، این ذهن، آخرین ایستگاه ماست. مولانا می‌گوید نه، این منزل فرود آمدن ما نیست. از اول که شروع کردیم جماد، نبات، حیوان، و این منزل بعدی که ذهن بوده، از این‌جا هم باید حرکت کنیم.

هر مانعی که الآن جلوی ما را گرفته، می‌خواهد قرین‌ها، رفتار مردم یا فکرهای خودمان باشد، این‌ها نمی‌توانند جلوی ما را بگیرند، برای این‌که این‌جا منزل نهایی نیست. ما هم منتظر کسی نمی‌شویم. هرکسی خودش می‌رود. نمی‌توانیم بگوییم همسر، پدر و مادرم، بچه‌هایم هم بیایند با هم برویم،

چه فایده دارد من به حضور برسم، ولی آن‌ها نرسند! نه، شما مسئول خودتان هستید. باید به تنهایی این راه را بروید، همه تنها می‌روند. باید همه بفهمند که این‌جا آخرین منزل نیست.

✍️ اگر متوجه شدید که به ذهن افتادید و ذهنتان پشت سرهم با سبب‌سازی کار می‌کند، یعنی این‌که مرکزتان جسم شده که در این صورت باید فضاگشایی کنید. فضاگشایی ذهن را خاموش می‌کند، اگر ذهن شما خاموش نمی‌شود، فضاگشایی نمی‌کنید، در ابتدا کسی که دارد مسلسل‌وار حرف می‌زند و حرف‌هایش در اختیارش نیست، باید ذهن را کند یا خاموش کند.

✍️ درک این موضوع که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست، باعث می‌شود که حتی در آن لحظه فکر کردنِ همانیده کند شود. تلقین این‌که چیزهای ذهنی مهم نیستند فکر کردن را کند و کندتر می‌کند، یک دفعه می‌بینید فکرهایتان منفصل شد. شما این را امتحان کنید.

✍️ وقتی چیزهای بیرونی که به وسیله فکر به ما ارائه می‌شوند به مرکز ما بیایند، و با آن‌ها همانیده شویم، در این صورت یک من‌ذهنی درست می‌کنیم که در زمان مجازی گذشته و آینده است و دیگر در این لحظه نیست، در نتیجه دوتا خاصیت قضاوت و مقاومت در ما ایجاد می‌شود. مقاومت یعنی اتفاق این لحظه برای ما مهم است، بنابراین هر لحظه به مرکز ما می‌آید. قضاوت هم یعنی خوب و بد کردن اتفاق این لحظه، اگر آن اتفاق همانیدگی‌های ما را زیاد می‌کند خوب، در غیر این صورت بد است.

✍️ اگر چیزهای بیرونی به مرکز ما بیایند و مقاومت و قضاوت داشته باشیم، یک پندار ساخته شده از فکر به نام پندار کمال در ما ایجاد می‌شود که برحسب آن فکر می‌کنیم از هر لحاظ کامل هستیم و می‌توانیم زندگی‌مان را با عقل من‌ذهنی، سبب‌سازی ذهن و مقاومت و قضاوت اداره کنیم و به کسی احتیاج نداریم. این بی‌نیازی نسبت به خداوند هم از روی پندار کمال است. هرکسی که پندار کمال دارد خودش را بالاتر از دیگران می‌داند. لزومی ندارد که این موضوع حقیقت داشته باشد یا واقعاً دلایل منطقی وجود داشته باشد، بلکه ما می‌توانیم دلایل منطقی را در پندار کمالمان درست کنیم.

مولانا می‌گوید، ای انسان عشوه‌گر که با چیزها همانیده شده‌ای و خودت و دیگران را فریب می‌دهی، مرضی بدتر از پندار کمال در جان تو نیست، اگر چیزها به شما برمی‌خورد، پس ناموس دارید، حیثیت بدلی دارید، و این پایه‌اش حتماً پندار کمال است، پس نگوئید من پندار کمال ندارم.

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای دودلال  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

🔥 پرهیز:

اگر چند بار مرکزمان را عدم کنیم، خواهیم دید که دیگر میل نداریم با چیزها همانیده شویم. پرهیز این آگاهی و بیداری است که نباید چیزها به مرکز ما بیایند، بنابراین حرص به دست آوردن چیزهای این‌جهانی در ما تمام می‌شود. حرص و زیاده‌خواهی یعنی این چیزی که من دارم، زیاد و زیادت‌تر بشود، چون به غلط فکر می‌کنم زندگی‌ام زیادت‌تر خواهد شد. مولانا می‌گوید همه این‌ها به‌مرور با شناسایی و پرهیز رفع می‌شود.

🔥 اگر ما این لحظه را با پذیرش شروع می‌کنیم، پس از یک مدتی شادی بی‌سبب از اعماق وجودمان می‌جوشد و بالا می‌آید و ما دست به آفرینش می‌زنیم. این همان صنع است.

🔥 مرکز ما باید دائماً عدم باشد و آگاه باشیم که اگر مرکز ما جسم شد، دوباره با فضاگشایی عدم کنیم.

این کار را مدتی ادامه بدهیم، مثلاً سه‌چهار سال ممکن است ادامه بدهیم و در روز تا آن‌جا که مقدور است تکرار کنیم، یعنی به مرکز عدم متعهد باشیم و ذهنمان را به‌جای بیرون و من‌ذهنی، در اختیار زندگی قرار بدهیم و نگذاریم چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید؛ اگر آمد، چون ما متعهد به مرکز عدم هستیم، فضاگشایی را تکرار می‌کنیم تا این جسم‌ها از مرکزمان بیرون بروند.

✍️ اگر فضاگشایی نکنیم، خانه ما می‌شود خانه ذهن که بی‌روزن است و این خانه بی‌روزن که خداوند نمی‌تواند سرش را فروکند و کرمش را به ما بدهد، مثل دوزخ است. اصل دین این است که اتفاق این لحظه مهم نباشد و به مرکز ما نیاید، تا فضا در درونمان گشوده شود. این فضای گشوده شده وحدت مجدد ما با زندگی است.

دوزخست آن خانه کآن بی‌روزن است

اصل دین، ای بنده روزن کردن است

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۴

✍️ خدا در قرآن فرموده است که انسان نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است، یعنی ما به هیچ وجه قدر فضاگشایی و استفاده از خرد، عشق و گرم زندگی را نمی‌دانیم و می‌گوییم من از دنیا کمک می‌خواهم نه از خداوند، بنابراین از این ناسپاسی روزن دل ما بسته شده است. اگر سپاس‌گزار بشویم و اتفاق این لحظه را به فضای گشوده شده که خداست ترجیح ندهیم، روزن دل ما باز می‌شود.

ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل

خدای گفت که انسان لِرَبِّهِ لَکَنُود

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

✍️ ما به عنوان انسان این قوه را داریم که خداوند به بی‌نهایت خودش در ما زنده شود و فراوانی بی‌نهایت خودش را در زندگی ما جاری کند، اگر شما از این موهبت استفاده نمی‌کنید تقصیر شماست. چگونه باید استفاده کنیم؟ از این جا که می‌گوییم من فهمیدم اشکال دارم، می‌خواهم کار کنم، اشکالاتم را برطرف کنم، تو بالا هستی و من هیچ هستم، مؤدب می‌شوم، تو حلوائی هستی و تمام زشتی‌ها از من ذهنی من است.

✍️ خداوند قبول ندارد ما در این لحظه مرکز همانیده را به او ارائه کنیم، یعنی اگر یک جسمی را به



مرکزمان بیاوریم و بگوییم خدایا به من رحم کن و کار من را درست کن، او نمی‌کند. می‌گویند برای من دل بیاور.

درست است که ما همانندگی داریم، ولی اگر این لحظه فضاگشایی کنیم، دل ما یک لحظه واقعاً دل می‌شود و آن را به خداوند ارائه می‌کنیم.

✍ غیر از مرکز عدم، هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد ردّ حق است و نمی‌تواند به مرکز ما بیاید، برای این‌که مرکز ما مال خداوند است و کسی به حق و حقوق خداوند پیشی نمی‌گیرد. پس شما اگر آن چیزی را که ذهنتان نشان می‌دهد، به مرکزتان بیاورید، دارید جفا می‌کنید، یعنی نسبت به آلت و خداوند بی‌وفایی می‌کنید و در این صورت دچار «جَفَّ الْقَلَم» خواهید شد.

بی‌وفایی دان وفا با ردّ حق  
بر حقوق حق ندارد کس سبق  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۴

✍ چقدر باید درد بکشیم و به چه مصیبت‌هایی باید دچار بشویم تا پند مولانا را بشنویم؟ مولانا می‌گوید تا سر ما به دیوارِ بلا نخورد، گوشِ کرِ من‌ذهنی‌مان پند بزرگان را نمی‌شنود.

تا به دیوارِ بلا نآید سرش  
نشنود پندِ دل آن گوشِ کرش  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳

✍ ما می‌گوییم خداوندا، به ما کمک کن تا در رعایت ادب نسبت به تو موفق شویم. ادب یعنی با عدم نگره داشتن مرکز، چیزها را به مرکزمان نیاوریم؛ زیرا بی‌ادب از لطف خداوند محروم می‌شود. انسان بی‌ادب نه تنها خودش را از لطف خدا محروم می‌کند، بلکه در همه آفاق آتش می‌زند.

منظور از آفاق همه انسان‌ها هستند، هر انسانی یک افق است. مثلاً بچه‌های ما افقی هستند که خدا می‌خواهد در آن‌ها طلوع کند، ولی ما فوراً آن را کور می‌کنیم. در ده‌دوازده سالگی می‌گوییم مثل ما من‌ذهنی داشته باشید، به آن‌ها عشق نمی‌دهیم و از همان ابتدا آن‌ها را مجسمه می‌بینیم، پس بی‌ادب هستیم و در افق آن‌ها آتش می‌زنیم.

بی ادب تنها نه خود را داشت بد  
بلکه آتش در همه آفاق زد  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۹

✍ ما راه می‌رویم و همه را منقبض می‌کنیم، برای این که از جنس انقباض و واکنش هستیم. اگر شما در مرکزتان ترس، خشم، حس انتقام‌جویی و کینه دارید، این‌ها مثل آنتن انرژی پخش می‌کنند. شما اگر یک آدم منقبض را ببینید، فوراً منقبض می‌شوید، زیرا این چیزها بدون این که حرف بزنیم از دل یک نفر به دل یک نفر دیگر می‌رود، بنابراین قرین‌ها ما را تحریک می‌کنند.

✍ این مهم است که وقتی مسائل پیش می‌آید، بگوییم تقصیر ماست نه تقصیر خدا. درست است که این بلاها به علت این که خداوند جبار است و قوانین خودش را با «قضا و کُنْ فَکَانَ» اجرا می‌کند سر ما می‌آید، ولی ما نمی‌گوییم که چرا قوانینی که شما انتخاب کردید بد بوده و ما دچارش شدیم، بلکه می‌گوییم تقصیر ما بوده. قوانین خداوند اجرا می‌شود و ما دچار قضا و کُنْ فَکَانَ می‌شویم، ولی ما انسان‌ها نسبت به حیوان قدرت انتخاب و شعور شناسایی داریم. این قدرت انتخاب را باید فرداً در شناسایی و پیشرفت خودمان به کار ببریم.

✍ هرکسی که از جنس درد است، درد را معتبر می‌داند، درد پخش کردن را اولویت می‌دهد، به او بگویند شادی پخش کن، خیلی بدش می‌آید، می‌گوید کار من پخش کردن درد است، من من‌ذهنی هستم، گنجایشی برای این کار ندارم.

✍ ما باید بدون این گوش حسی و بدون زبان ذهنی با خداوند حرف بزنیم. اگر با زبانمان حرف بزنیم، لحظه به لحظه مرکزمان جسم می‌شود، بنابراین دارای خلاف و آزار است، به ما لطمه می‌زند، اگر با «گفتِ زبان» با خداوند صحبت کنیم، به خودمان آزار می‌رسانیم، زندگی خودمان را خراب می‌کنیم، در این حالت ما با دیو حرف می‌زنیم، در صورتی که فکر می‌کنیم با خداوند حرف می‌زنیم، اگر می‌خواهیم با خداوند حرف بزنیم، باید بی‌زبان، در سکوت و با مرکز عدم حرف بزنیم.

تو بی ز گوش شنو، بی زبان بگو با او  
که نیست گفت زبان بی خلاف و آزاری  
مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۵

تمام گرفتاری‌ها را من ذهنی ما ایجاد می‌کند، اگر من‌های ذهنی روی ما اثر می‌گذارند، از طریق من‌ذهنی خودمان است. وقتی مرکز ما عدم باشد و نگذاریم اتفاق این لحظه به مرکز ما بیاید، از من‌ذهنی خودمان و دیگران مصون می‌مانیم.

اقتضای عشق این است که همیشه مرکز عدم باشد و چیزهای بیرونی را مهم ندانیم و فقط عشق، خدا و عدم را مهم بدانیم.

با مرکز عدم فقط به وسیله خدا می‌بینیم، یعنی چیزها را به مرکزمان نمی‌آوریم که آن‌ها عینک ما بشوند.

کورم از غیر خدا، بینا بدو

مقتضای عشق این باشد بگو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۳

خیلی از ما تا حالا طعم زندگی اصیل و شادی بی‌سبب را نچشیده‌ایم و دائماً از اتفاقات شادی می‌خواهیم؛ مثل مهمانی رفتن، دیدار اقوامی که از راه دور آمده‌اند، مسافرت رفتن، همیشه منتظر هستیم یک اتفاق ما را خوشحال کند، در صورتی که این‌ها همه خوشی‌های سطحی من‌ذهنی هستند.

هرکدام از همانیدگی‌ها یک عینک است؛ آن‌ها به هر رنگی باشند و هر خاصیتی داشته باشند، ما به همان رنگ و خاصیت دنیا را می‌بینیم؛ همان‌طور که اگر عینک آبی به چشمان بزنیم، جهان را آبی می‌بینیم، اگر عینک ما درد باشد، جهان را پر از درد می‌بینیم و درد پخش می‌کنیم.

پیش چشمت داشتی شیشه کبود

زآن سبب، عالم کبودت می نمود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۹

این که می گوئیم آن چیزی که ذهنت نشان می دهد به مرکزت نیاور، به نظر خیلی آسان می آید، ولی نه، فکر نکن این چیزی نیست و راحت است، این کار مستلزم داشتن صبر و درد هشیارانه است.

اگر ذهن متلاشی نشود، بالاخره موقع مرگ متلاشی می شود، اما قبل از مرگ، ما باید با فضاگشایی و با عدم کردن مرکز اجازه دهیم زندگی روی ما کار کند، من ذهنی مان کوچک و صفر شود تا به بی نهایت او زنده شویم.

ما باید خودمان را بشناسیم که چه کسی هستیم. این چنین جانی که بی نهایت است و الآن در این من ذهنی فشرده شده، شایسته نیست که در این حالت بماند. ما نباید من ذهنی را نگه داریم. بعضی ها با من ذهنی می گویند پس ما چه؟ ما هم می خواهیم فکر کنیم. همه اش که نمی شود خداوند فکر کند. ما هم می خواهیم انتخاب داشته باشیم. چرا خداوند ما را به کارهایی مجبور می کند؟

این زورگویی نیست بلکه برای این است که ما بفهمیم این من ذهنی هیچ است و ما باید هشیاری جسمی را عوض کنیم، پس این که گفته می شود زاری کنید، گریه کردن برای همانیدگی ها نیست. زاری کردن یعنی تواضع داشتن، هیچ دانستن خود، کوچک کردن من ذهنی و صفر کردن آن، صفر کردن مقاومت، یعنی من ذهنی اصلاً نباشد، چراکه ما هر پیشرفتی می کنیم، من ذهنی غصب می کند، به نفع خودش مصادره می کند و می خواهد پُر بدهد.

ما در من ذهنی خطا می گوئیم، من ذهنی صلاح خودش را نمی داند، این عقل من ذهنی هیچ موقع با عقل «قضا و کُن فکان» یا خرد کل هماهنگ نیست.

ما خیلی از دعاها را با من ذهنی می‌کنیم که اگر اجابت بشوند، هلاک می‌شویم، کلی ضرر می‌بینیم، اما خداوند از روی لطف و کرمش آن‌ها را نمی‌شنود.

بس دعاها کآن زیان است و هلاک

وَز کَرَم می‌نَشَوَد یَزْدانِ پاک

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴

📌 شما قبل از این‌که سرتان به دیوار بلا بخورد، یک کاری برای خودتان بکنید؛ با پندار کمال و ناموس جلو نروید. ناموس به ما اجازه نمی‌دهد خم شویم و بگوییم نمی‌دانم.

شما از بیرون بروید به خانه‌تان نگاه کنید؛ می‌بینید لامپ چندتا اتاق روشن است، ولی کسی آن‌جا نیست، ممکن است بگویید بروم لامپ‌های اضافی را خاموش کنم.

همین‌طور هم به ذهنتان نگاه کنید؛ خواهید دید که در اثر می‌دانم، پندار کمال و ناموس، چراغ‌های مختلفی را که مربوط به دیگران است در ذهنتان روشن کرده‌اید؛ در این‌جا هم بگویید آن چراغ‌ها را باید خاموش کنم و فقط یک چراغ روشن کنم، آن هم روی خودم، تا متوجه شوم من چه کسی هستم؟ احوالم چطور است؟ چقدر همانندگی دارم؟ باید چکار کنم؟ چقدر گرفتار شده‌ام؟ بپذیرم خودم، خودم را گرفتار کرده‌ام، پس باید دست‌به‌کار شوم و به خودم کمک کنم.

📌 اگر زندگی اتفاقی به‌وجود بیاورد که باعث درد هشیارانه بکشی تا از یک همانندگی رها شوی، شکر کن! مثلاً با یک نفر همانیده هستی، این همانندگی به تو درد می‌دهد، او می‌رود و دیگر نمی‌خواهد با تو زندگی کند؛ این اتفاق کمک زندگی است.

به خودتان بگویید چقدر خداوند باید با اتفاقات روزگارم را بد نشان بدهد تا بفهمم من با من ذهنی دارم زندگی می‌کنم و باید من ذهنی‌ام را کوچک کنم، بفهمم باید تسلیم شوم، مرکز را عدم کنم و به حرف مولانا گوش بدهم. چقدر باید خداوند دست ما را بگیرد و ما بی‌خبر باشیم؟

ما در من‌ذهنی از یک وضعیت ذهنی به وضعیت ذهنی دیگر می‌رویم و اتلاف وقت می‌کنیم، در بیابان ذهن می‌چرخیم. این همه کار می‌کنیم، بلکه از ذهن خارج بشویم، اما چون به وسیله سبب‌سازی ذهن کار می‌کنیم، در آخر می‌بینیم درست همان‌جا هستیم که قبلاً بودیم، یعنی در ذهن هستیم.

اگر شما اجازه بدهید فرم یا وضعیت فکری این لحظه بیاید مرکزتان، در ذهن زندانی خواهید شد و از یک وضعیت به وضعیت دیگر خواهید رفت. توجه کنید حضور وضعیت نیست، وضعیت مال ذهن است، اگر شما به سوی یک وضعیتی می‌روید، در ذهن هستید.

اگر شما نمی‌دانید کجا می‌روید، این درست است. شما مرکز را عدم می‌کنید و برای معنویت و تبدیل، خط‌کش ذهنی و هدف ذهنی ندارید. هدف ذهنی برای این دنیا است، مثلاً شما می‌خواهید دکتر بشوید، باید چند سال درس بخوانید، هدف‌تان دکتر شدن است، ولی برای تبدیل، برای این‌که از فضای ذهن به فضای یکتایی بروید و با خدا یکی بشوید، نمی‌توانید با ذهن یک وضعیتی را به‌عنوان هدف تجسم کنید که از این وضعیت می‌خواهید به آن وضعیت بروید. در این حالت سال‌ها در ذهن سرگردان خواهید بود.

اگر شما اتفاق و فرم این لحظه را بگذارید مرکزتان و برحسب آن عمل کنید، در این صورت هرچه درست می‌کنید از بین خواهد رفت. ما در کار کردن و پول درآوردن، تربیت بچه، ایجاد رابطه خوب با همسر و بچه‌هایمان خیلی زحمت کشیدیم، ولی به نتیجه نرسیدیم. چرا؟ برای این‌که با من‌ذهنی کار کردیم. همیشه از طریق جسم می‌دیدیم، از طریق عدم نمی‌دیدیم.

کسی که این لحظه مرکز را عدم کرده، چیزی که ذهن نشان می‌دهد روی او اثر ندارد، نه این‌که نفهمد در دنیا چه خبر است، نه این‌طور نیست، بلکه از آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد لحظه‌به‌لحظه بی‌خبر است، یعنی روی او اثر نمی‌گذارد، چون مرکزش عدم است، بنابراین خداوند دل این شخص را به صورت قلمی در دستش گرفته و می‌نویسد و خودش را از طریق او بیان می‌کند.

خفته از احوال دنیا روز و شب

چون قلم در پنجه تَقْلِبِ رب

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳

در حالی که فضاگشایی می‌کنید و مرکز را عدم می‌کنید، اگر یک موقعی حالتان خراب شد، نباید بترسید یا شکایت کنید، باید بگویید این حالت من نشان‌دهنده یک گرفتاری در من است، باید صبر کنم و مرتب فضا را باز کنم، تسلیم شوم و بگذارم خداوند مرا درست کند. اگر در بیرون هم وضع خراب شد، یک چیزی از دست دادم، ناله و شکایت نکنم، حتماً خداوند دارد درون و بیرون من را درست می‌کند.

---