



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۷۴

آن دم که دل کند سویِ دلبر اشارتی
زان سر رسد به بی‌سر و با سر اشارتی

زان رنگ اشارتی که به روزِ الست بود
کآمد به جانِ مؤمن و کافر اشارتی

زیرا که قهر و لطف کزان بحر در رسید
بر سنگ اشارت‌یست و به گوهر اشارتی

بر سنگ اشارت‌یست، که بر حالِ خویش باش
بر گوهرست هر دم، دیگر اشارتی

بر سنگ کرده نقشی و آن نقش بند اوست
هر لحظه سویِ نقش ز آزر (۱) اشارتی

چون در گهر رسید اشارت، گداخت او
احسنت، آفرین، چه منور اشارتی

بعد از گداز کرد گهر صد هزار جوش
چون می‌رسید از تَفِ آذر اشارتی

جوشید و بحر گشت و جهان در جهان گرفت
چون آمدش ز ایزدِ اکبر اشارتی

ما را اشارت‌یست ز تبریز و شمس دین
چون تشنه را ز چشمه کوثر اشارتی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴۴

ای سنایی، گر نیابی یار، یارِ خویش باش
در جهان هر مرد و کاری، مردِ کارِ خویش باش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۸

چیز دیگر ماند، اما گفتنش
با تو، رُوحُ الْقُدُسِ گوید بی مَنَشْ

نی، تو گویی هم به گوشِ خویشتن
نی من و نی غیرِ من، ای هم تو من

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴

تو به هر صورت که آیی بیستی
که، منم این، والله آن تو نیستی

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

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

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

جوهر آن باشد که قایم با خود است
آن عَرَضْ، باشد که فرَعِ او شده ست

الَّسْتُ

«الَّسْتُ» جنس ما را به عنوان امتداد زندگی تعیین می‌کند.

ما در «الَّسْتُ» با خدا یا زندگی همانیده شده‌ایم. زندگی از ما پیمان گرفته است: آیا از جنس زندگی هستیم؟ و ما گفتیم بله. «الَّسْتُ» در این لحظه محقق می‌شود، با «بله گفتن به اتفاق این لحظه». برای وفا به عهد «الَّسْتُ»، ما به اتفاق این لحظه بله می‌گوییم. اگر اتفاق این لحظه را نپذیرفته و مقاومت کنیم، ما به عهد خود وفا

نکرده ایم. بلکه جفا کرده ایم؛ و این جفا و ظلم به خودمان است. «آلست» یعنی ما به عنوان هشیاری، شاهد بودن خود هستیم. برای شناسایی جنسیت خود به عنوان امتداد زندگی، ما به هیچ چیزی از جهان نیاز نداریم. برای شناسایی هشیارانه خود به عنوان امتداد زندگی، هشیاری حتی به ذهن و فکر کردن هم نیاز ندارد. هشیاری از ذهن برای آفرینش استفاده می‌کند، نه اینکه تعیین کند که کیست... این حقیقت فقط تجربه و دیده می‌شود... قابل توضیح با ذهن نیست. «آلست» همان کشت اولیه، کامل و بگزیده است. ما از جنس خدا هستیم. اینکه با زور و درد می‌خواهیم من ذهنی را ادامه دهیم، درست نیست. خصوصیت‌های خداوند: بی نهایت و ابدیت است. بی‌نهایت یعنی بی‌نهایت فضاگشایی، عمق و ریشه داری؛ این‌که هیچ چیزی که ذهن به ما نشان می‌دهد، ما را از سکون خود به عنوان هشیاری در نمی‌آورد. ابدیت یعنی آگاهی از این لحظه ابدی، جمع بودن از زمان روان شناختی گذشته و آینده... در وفا به «آلست»، ما به «گفی بالله» هشیار هستیم؛ این که خدا یا زندگی کافی است. اگر در کار زندگی دخالت و خرابکاری نکنیم، خودش برای واهمانش و بازگشت از جهان کافی است؛ و این منظور زندگی به صورت طبیعی و بدون درد انجام می‌شود... اشکال و تاخیر، از خرابکاری‌های ما به عنوان من ذهنی ناشی شده است.

منظور

«منظور» اصلی و درونی تمام انسان‌ها زنده شدن به «آلست»، زنده شدن به اصل خود، زنده شدن به عشق و یا به بی نهایت زندگی است. زندگی گنج نهان است و دوست دارد هشیارانه شناخته شود. «منظور» بیرونی ما، ریختن این انرژی زنده زندگی به جهان است. هر کس در هر کاری می‌کند، خلاق شده و در خدمت زندگی، به دیگران نیز خدمت می‌کند. نمی‌توان جلوی جریان زندگی سد و مانع ایجاد کرد. عمل و کار ما یک کانالی است که انرژی زندگی جاری شود. باید خرد و برکت زندگی در عمل و کار ما جاری باشد. در واقع، با عمل و کار براساس خرد و برکت زندگی، ما هم به اتفاقات برکت و خرد زندگی می‌ریزیم و هم به تمام انسان‌هایی که در این اتفاق سهیم هستند. توجه کنیم که «منظور» و «مقصود» ما برای زنده شدن، در «این لحظه» محقق می‌شود. هدف متفاوت از «منظور» است. هدف در زمان است. ما برای انجام کارهای جهانی هدف گذاری و برنامه ریزی می‌کنیم.

بیماری «می دانم»

بیماری «می‌دانم» بیماری من ذهنی است. خداوند بیماری «می‌دانم» ندارد؛ خرد کل است. در من ذهنی بر اساس شرطی شدگی‌ها در جهان علت و اسباب و تقلید، دانش ذهنی اندوخته ایم. یک عقل جزیی پیدا کرده‌ایم و آن را در برابر عقل کل زندگی، و با قضاوت خود در مخالفت با او به کار می‌بریم. این‌که اتفاق این لحظه را قضاوت می‌کنیم و در برابر آن مقاومت می‌کنیم، از بیماری «می‌دانم» من ذهنی است. حتی جایی که اتفاق خوش‌آیند ذهن است و ما با آن موافق هستیم، باز بر اساس بیماری «می‌دانم» داریم قضاوت و مقاومت می‌کنیم. «می‌دانم» ریشه قضاوت و مقاومت ماست و درد ایجاد می‌کند. «می‌دانم» ما را قربانی اتفاق این لحظه می‌کند. اتفاق این لحظه بازی زندگی است و جدی نیست. اما با «می‌دانم» من ذهنی، ما قربانی آن می‌شویم و به جای طرب و شادی زندگی، دردهای جاهلانه من ذهنی را تجربه می‌کنیم؛ دردهایی

نظیر خشم، رنجش، و غیره. بزرگترین فرصت رشد برای ما وقتی است که نمی‌دانیم. وقتی دانستن را به زندگی واگذار می‌کنیم و اجازه می‌دهیم، خرد زندگی بدون دخالت «می‌دانم» من ذهنی در کار باشد، زندگی از علم خود به ما می‌آموزد و فضای درونمان را وسعت می‌بخشد. حتی در زمینه‌های مادی هم اگر ادعای دانستن داشته باشیم، کسی به ما چیزی یاد نمی‌دهد، و حتی اگر یاد بدهند ما یاد نمی‌گیریم. چون گوش نمی‌دهیم. وقتی بیماری «می‌دانم» داریم، به حرف مردم گوش نمی‌دهیم. قبل از اینکه حرفشان را بشنویم، درست بشنویم، و در آن تامل کنیم، حرفشان را رد یا تایید می‌کنیم. با «می‌دانم» به حرف بزرگان هم گوش نمی‌دهیم. به پیامهای زندگی هم گوش نمی‌دهیم. زندگی با اتفاق این لحظه به ما پیامی می‌دهد و ما با بیماری «می‌دانم»، از پیام محروم می‌شویم. «می‌دانم» بیماری مسری است. موجب تقلید می‌شود. اگر در جمعی همه دانش خود را به فروش بگذارند، ما هم به تقلید می‌افتیم و می‌خواهیم بگوییم «می‌دانم». من هم «می‌دانم». ما از نشان دادن «می‌دانم» توجه و تایید می‌گیریم. «می‌دانم» جلوی صنع و آفریدگاری خداوند را می‌گیرد. فکر این لحظه باید این لحظه خلق شود. با ادعای خودم «می‌دانم» و از قیل دانستن من ذهنی، ما از فکرهای گذشته استفاده می‌کنیم، نه از آفریدگاری زندگی در این لحظه. «می‌دانم» فاصله بین فکرها را می‌پندد. افکار مسلسل وار شرطی شده از این «می‌دانم» است. خودمان برای حل مسایل براساس «می‌دانم» تدبیر می‌کنیم، و این تدبیرها مسایل جدید می‌آفریند. ما حتی دانش معنوی را به «می‌دانم» من ذهنی اضافه می‌کنیم! من ذهنی با دانش معنوی خود، می‌تواند ما را از فضاگشایی برای اتفاق این لحظه غافل کند. به‌عنوان مثال، اتفاقی ناخوش آیند من‌ذهنی می‌افتد. به جای فضاگشایی برای اتفاق این لحظه، من ذهنی اسباب مقاومت و فضابندی را گرفته و شروع به ملامت ما می‌کند. و «جَفَّ الْقَلَمُ» را به دلخواه خود تعبیر می‌کند. که چرا کاری کردی که قلم اینطور خشک شود؟! در حالی‌که اولین کار ما، که بر هر چیز مقدم است، فضاگشایی است. در این فضای گشوده شده، ما درست می‌بینیم و «كُنْ فَكَانَ» کارش را برای تغییر فرم و بی‌فرمی ما انجام می‌دهد؛ ما نیز، درس و پیام زندگی را از این اتفاق، درست یاد می‌گیریم؛ آنچه در نظر زندگی است، نه آنچه من ذهنی بر اساس «می‌دانم» معنوی خود تصور می‌کند. من ذهنی با دانستن سطحی، مانع از دانستن عمیق می‌شود؛ جلوی قضا بلند می‌شود. اگر زندگی براساس «می‌دانم»‌های ما گشوده شود، زندگی ما همان تکرار من ذهنی گذشته است. ما نمی‌خواهیم دردها را تکرار کنیم. اجازه بدهیم زندگی ما، براساس عقل کل و اراده قضا گشوده شود. «می‌دانم» جفا به «آلست» است. ما را در علت و اسباب به دام می‌اندازد. با «می‌دانم» زندگی این لحظه را تلف می‌کنیم. «می‌دانم» چه جوری زندگی کنم! اگر می‌دانی، چرا برای خودت این همه درد، مانع، مساله و دشمن ساخته‌ای؟

بیماری «ناز کردن»

حس بی‌نیازی از کمک زندگی

«ناز کردن» یعنی حس بی‌نیازی از کمک زندگی یا خدا در این لحظه. «ناز کردن» با «می‌دانم» رابطه بسیار نزدیکی دارد. آیا ما در چالش‌ها از خرد زندگی استفاده می‌کنیم یا از «می‌دانم» من ذهنی؟ وقتی در برابر اتفاق این لحظه مقاومت می‌کنیم. وقتی چه به زبان و یا عملاً با مقاومت خود می‌گوییم: این اتفاق را نمی‌خواهم؛ این یعنی من «می‌دانم» چه اتفاقی بهتر است و به خرد کل نیازی ندارم؛ یعنی بیماری «ناز کردن». وقتی خیال

می‌کنیم که برای حل چالش‌ها می‌توانیم از «می‌دانم»‌های خودمان استفاده کنیم، وقتی چه به زبان و یا عملاً با تند تند فکر کردن، می‌گوییم: خودم می‌توانم گلیم خودم را از آب بیرون بکشم؛ این یعنی من به کمک زندگی نیازی ندارم. نیاز به فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی ندارم؛ یعنی بیماری «ناز کردن». وقتی من ذهنی مورد تایید و توجه قرار می‌گیرد و بزرگ می‌شود، بیماری «ناز کردن» هم شدیدتر می‌شود. انسان‌های دور و برمان با تایید و تشویق‌های خود که مورد علاقه من ذهنی ماست، این بیماری را شدیدتر می‌کنند. هر کسی درد دارد، یعنی برای زندگی «ناز می‌کند». اوقات تلخی‌ها و سختی‌هایی مکرر می‌آیند که ما را متوجه «ناز کردن» و حس بی‌نیازیمان از زندگی کنند، و ما متوجه نمی‌شویم! در این لحظه کیفیت حال خود را از نظر درد بسنجیم: آیا من در این لحظه حس ترس، نگرانی و نیازمندی به جهان دارم؟ اتفاقاً نیازمندی ما به جهان، یعنی حس بی‌نیازی از کمک زندگی. هرچقدر بیشتر به جهان نیازمندی، یعنی حس بی‌نیازی از زندگی می‌کنی.

بیماری «کمال طلبی»

«کمال طلبی» حس توهمی کامل بودن در این لحظه است که به موجب آن من ذهنی انتظار و توقع کامل بودن مادی و معنوی خودم و دیگران، به ویژه اتفاق این لحظه را دارد، که شامل رفتار و گفتار خودم و دیگران نیز می‌شود. بیماری کمال طلبی، در حالت پیشرفته، ممکن است، تمام جنبه‌های زندگی مرا در بر گیرد.

«کمال طلبی» به دردهایی مانند رنجش، ملامت، کنترل کردن و غیره می‌انجامد. یک تصویری از خود و دیگران در ذهن ساخته‌ایم. براساس الگوهای من ذهنی، یک لیستی و نظمی از زندگی کامل، در ذهن خود چیده ایم و برای به دست آوردن و حفظ آن، مقاومت می‌کنیم. به محض مقاومت در برابر اتفاق این لحظه، که به وسیله قضا می‌افتد، از «کمال طلبی» و عوارض آن آسیب می‌بینیم. ما در کار معنوی خود نیز «کمال طلبی» می‌کنیم؛ اگر من ذهنی در ما و دیگران بلند می‌شود و ما به واکنش می‌افتیم، این از «کمال طلبی» است. به آینده موکول کردن و تاخیر در هر کاری به بهانه کامل شدن آن، از «کمال طلبی» است. این بیماری با همین به تاخیر انداختن، به کار معنوی ما و زنده بودن در این لحظه هم آسیب می‌زند. تمام این مطالب، از جمله بیماری «کمال طلبی» را باید با توجه به «این لحظه»، اعمال کرد. انتظار کمال از اتفاق این لحظه، یک توهم من ذهنی و جهل آن است. اتفاقاً چیزی که در این لحظه دیده می‌شود، این حقیقت است و باید باشد. اما جهل من ذهنی با «کمال طلبی» می‌گوید، باید جور دیگری باشد. این توهم جاهلانه من ذهنی در برابر قضا است. قضا حقیقت است. چیزی که هست، این لحظه و اتفاق آن قضاست و درست است. فرم و وضعیت این لحظه را باید ببینیم و اطرافش فضا بازکنیم. اگر اشتباهی کردیم، یعنی دانشش را نداشتیم. باید در فضای گشوده شده، آن را یاد بگیریم و بگذریم. اما اگر یک کار اشتباه را دائم تکرار می‌کنیم، نتیجه اش عوض نمی‌شود. نباید عصبانی شویم، باید یاد بگیریم و روش و کارمان را اصلاح کنیم. «کمال طلبی» درست نیست. «کمال طلبی» نظم پارک است. نظم قضا و زندگی، نظم جنگل است. من ذهنی با جهل و توهم خود، تصویری از یک بخش جزئی از این جنگل را گرفته، می‌خواهد آن را با «کمال طلبی» خود، به نظم پارک دربیآورد؛ این سبک زندگی ذهنی و توهمی است! این شیوه «کمال طلبی» دردهایی مثل رنجش، خشم و درنهایت ناامیدی و سرخوردگی می‌آورد. «کمال طلبی» باعث برچسب زدن به انسان‌ها می‌شود. براساس برچسب‌های انسان‌ها و نقش‌هایشان، ما آنها را قضاوت می‌کنیم و در ارتباط با آنها، به جای استفاده از خرد فضای گشوده شده، از بایدها و نبایدهای ذهن و رفتارهای پیش‌ساخته استفاده می‌کنیم. «کمال طلبی» باعث جدایی و واکنش‌های شدید می‌شود. در بیماری

«کمال طلبی»، ما در برابر رفتار ناکامل خود، دیگران و یا وضعیت ناکامل این لحظه، واکنش های بسیار شدیدی می‌کنیم. ما از آن واکنش‌های شدید آسیب می‌بینیم، نه از آن شرایطی که به عقیده ما، ناکامل یا اشتباه هستند!

حیله

داشتن منظور های مادی ذهنی بجای منظور اصلی

من ذهنی با «حیله»های خود، می‌خواهد از اتفاقات زندگی بگیرد؛ بد و خوب می‌کند و برای ایجاد اتفاقات خوب «حیله» می‌کند. تمام خواستن‌های ما در من ذهنی «حیله» است. در این حالت ما نااصل کار شده و به خود ضرر می‌زنیم. هر فکر و بینش ما براساس هم‌هویت‌شدگی‌ها، «حیله» است. وقتی برای به دست آوردن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، منقبض شده و فضای گشوده شده را از دست می‌دهیم، دچار «حیله» من ذهنی شده‌ایم. فکر یک هم‌هویت‌شدگی در این لحظه ما را تسخیر می‌کند. ما به جای زندگی در این لحظه، به دنبال آن هم‌هویت‌شدگی و یا حفظ آن در آینده هستیم. این «حیله» من ذهنی است. تمام کارهای من ذهنی «حیله» است؛ با مکر و فریب، زندگی این لحظه را از ما می‌دزد و ما را به زمان می‌اندازد. پریدن از فکری به فکر دیگر، «حیله» است! هر کاری در من ذهنی می‌کنیم، «حیله» است؛ دورویی و نفاق داریم؛ یعنی هدف ما از فکر، گفتار و رفتارمان، با آنچه که در ظاهر نشان می‌دهیم، مطابقت و هماهنگی ندارد. من ذهنی به ظاهر به ما می‌گوید که با فلان اتفاق، تو به زندگی و خوشبختی می‌رسی؛ «حیله» می‌کند؛ با آن فکر، توهم‌ها و وسوسه‌هایش، ما را از زندگی در این لحظه محروم می‌کند.

تسلیم و فضا کشایی

«تسلیم» یعنی در سلامت بودن؛ یعنی صلح و آشتی؛ یعنی عدم مقاومت. تسلیم یعنی پذیرش اتفاق «این لحظه»، بی قید و شرط، بدون هیچ قضاوتی. وقتی ما به عنوان هشپاری، اتفاق این لحظه را دیده و بدون قید و شرط می‌پذیریم، «فضا کشایی» را تجربه می‌کنیم. «فضا کشایی» طبیعی است. کار ما عدم فضا بندی، عدم مقاومت است. اگر مقاومت نکنیم، از این فضای گشوده شده، خرد و برکت زندگی به اتفاق این لحظه می‌ریزد، و ما می‌توانیم از این خرد، برای تغییر وضعیت استفاده کنیم. من ذهنی «تسلیم» را به معنی قربانی و اسیر شدن می‌پندارد. «تسلیم» قربانی اتفاق این لحظه شدن نیست. اتفاقا ما با مقاومت، قربانی اتفاق این لحظه می‌شویم. ما «تسلیم» زندگی می‌شویم، نه این‌که قربانی و اسیر یک اتفاق بشویم. ما با «تسلیم» و «فضا کشایی»، برای تغییر وضعیت این لحظه فعال هستیم، اما با استفاده از خرد زندگی، نه براساس «می‌دانم»ها و «حیله»های من ذهنی. «فضا کشایی» طبیعی است. «فضا کشایی» کار زندگی است. اما من ذهنی با «حیله» و «می‌دانم» می‌خواهد مقاومت و فضا بندی کند. صبر هشپارانه ما در این حالت، و عدم دخالت در کار زندگی، بسیار مهم است. ما در لحظات مختلف نیستیم. ما در این لحظه هستیم. وضعیت و فرم این لحظه تغییر می‌کند، ولی این لحظه تغییر نمی‌کند. ذهن ما وضعیت این لحظه را به صورت اتفاق‌ها به ما نشان می‌دهد. اتفاق‌ها می‌آیند و می‌گذرند تا ما فضای باز بین آن‌ها را، این لحظه، را ببینیم. مانند این‌که

کلاغ‌ها در آسمان می‌گذرند و ما زیبایی و عظمت آسمان را می‌بینیم؛ البته اگر کلاغ‌ها برایمان مهم نباشند و تمام توجه ما را جذب نکنند. به همین صورت، اگر ما تمام توجه خود را جذب اتفاق نکنیم، با گذشتن اتفاقات، می‌توانیم فضای باز و ساکن بین آن‌ها را ببینیم. اگر فکر کنیم اتفاق این لحظه مهم است، اتفاق تمام توجه ما را جذب می‌کند. عمیقا درک کنیم که اتفاق مهم نیست. اتفاق بازی است. فضا مهم و جدی است! بپذیریم که قضاوت ما در مورد اتفاق هر چه باشد، باطل است. اتفاق این لحظه، اولاً مهم نیست، و ثانیاً برای تجربه «فضاگشایی» در ما مفیدترین اتفاق است؛ فضاگشایی، ما را به جنس اصلی خود تبدیل می‌کند. «فضاگشایی» وفا به عهد «آلت» است.

قضا و کن فکان

«قضا» اراده الهی در این لحظه، براساس عقل کل است؛ و «کن فکان» یعنی «فرمان بشو، پس می‌شود»، قدرت آفرینش و تبدیل زندگی است. طرح «قضا» کاملاً جامع و دقیق است؛ کاملاً قابل اعتماد است؛ قضا «کمال طلبی» من ذهنی نیست. از جنس توهم نیست، بلکه حقیقت است. قضا براساس خرد کلی است که کل کائنات را اداره می‌کند، این لحظه را اداره می‌کند. «کن فکان» توان‌مندی شکوفایی ما در این لحظه است؛ توان‌مندی تبدیل و تغییر است. این توان‌مندی در ذات همه انسان‌ها هست. در صورتی که «فضاگشایی» کنیم، فرم ما آباد و بی‌فرمی ما وسیع و ریشه‌دار می‌شود. ما با «تسلیم و فضاگشایی»، با «قضا» و «کن فکان» عملاً همکاری می‌کنیم؛ و این همان توکل و اعتماد بر زندگی، مسبب الأسباب، است. توان‌مندی «کن فکان» فارغ از علت و اسباب کار می‌کند. گاهی ممکن است، ما با ذهن بتوانیم تغییرات و آبادانی که «کن فکان» در جهان فرم ایجاد می‌کند را، با اسباب توضیح دهیم. مثلاً غالباً می‌بینیم پس از باران باریدن، گل‌های باغچه باطراوت شده‌اند. این نباید ما را به اشتباه بیندازد که «کن فکان» برای انجام کارش، به سببی در جهان فرم نیاز دارد. «کن فکان» «بشو، پس می‌شود» است. پشت «قضا» و «کن فکان» خدا یا زندگی است، و او بر همه چیز توانا و کافی است. این کنایه و شوخی نیست. یک حقیقت صریح است. تمام نظام اسبابی که ذهن ما درک می‌کند را، خود زندگی خلق کرده است، و می‌تواند آن را به هم بزند. «قضا و کن فکان» با «می‌دانم»‌های من ذهنی کار نمی‌کند. بپذیریم که زندگی کافی است و نترسیم از این‌که «تسلیم» شویم و «می‌دانم» من ذهنی را رها کنیم.

گرْمنا و کوثر

«گرْمنا» به بزرگداشت مقام انسان، و «کوثر» به بی‌نهایت فراوانی زندگی اشاره می‌کند.

خداوند بی‌نهایت است و می‌خواهد این بی‌نهایت خودش را در انسان، یعنی در همه انسان‌ها، زنده کند. انسان، هم خواص حیوان را دارد و هم خواص فرشته؛ یعنی یک فرم دارد و در اصل انکار فرم است. این‌که در بین تمام آفریدگان، انسان اولین باشنده‌ای است که می‌تواند هشیارانه به بی‌نهایت و ابدیت زندگی تبدیل شود، مقام بزرگی است. مقام «گرْمنا» است. میل و ضربان تکاملی زندگی این است که من ذهنی، کشت ثانویه، را پس بزند و خودش در ما رشد کند. ما به عنوان من ذهنی مقاومت می‌کنیم و درد می‌کشیم. علت درد کشیدن‌های ما همین است. «گرْمنا» یعنی ما با شاه زندگی یکی هستیم. هشیارانه خود را شناسایی می‌کنیم و علاقه، حرص و

نیازمندی ما به جهان و هم‌هویت‌شدگی‌ها قطع می‌شود. وقتی این چنین شود، ما بی‌نهایت فراوانی و «کوثر» زندگی را تجربه می‌کنیم. هرچه بیشتر به بی‌نهایت زندگی زنده می‌شویم، فراوانی و رواداشت را عمیق‌تر تجربه می‌کنیم. تمام برکات زندگی را برای خود و دیگران روا می‌داریم. این «کوثر» است. «کمال طلبی»، حرص و نیازمندی به جهان محدود است. در واقع کل من ذهنی، دید محدودیت است، کمیابی اندیشی است، نه فراوانی «کوثر». این دید محدودیت مانع از پخش برکات زندگی در این جهان و برخورداری ما و دیگران می‌شود؛ ایجاد مقایسه و حسادت می‌کند. «گرمنا» و «کوثر» اندازه‌گیری با خط کش ذهن را فلج می‌کند. در بی‌نهایت، اندازه‌گیری معنی ندارد؛ و بی‌نهایت زندگی برای همه انسان‌ها هست. طرح زندگی برای انسان یک طرح عالی است. ما با ذهن خود آن را خراب می‌کنیم. اگر عنایت زندگی در شستشوی خرابکاری‌های ما و آثار آنها نبود، خودمان را نابود کرده بودیم.

جَفَّ الْقَلَمُ

مرکب قلم خشک شد...

«جَفَّ الْقَلَمُ» یعنی قلم صنع و آفرینش خدا خشک شد، به آنچه سزاوارش هستی. این لحظه شایسته چه کیفیتی از فرم و بی‌فرمی هستیم؟ «قُضَا و كُنْ فَكَانَ» روی ما چگونه کار می‌کند؟ درون و بیرون ما چگونه نوشته می‌شود؟ اگر مقاومت، قضاوت و فضا‌بندی کنیم، یک جو‌ری (یعنی بد) نوشته می‌شود. اگر «فضا‌گشایی» کنیم جو‌ری دیگری (یعنی خوب) نوشته می‌شود. انتخاب، تصمیم‌گیری حق ماست و قبول مسئولیت نیز وظیفه ماست. سرنوشت و جهت حرکت و تغییر ما بستگی به تشخیص، انتخاب و قبول مسئولیت در این لحظه دارد! ما می‌توانیم در تبدیل خود و کیفیت زندگی‌مان بسیار موثر باشیم. ما با انقباض یا انبساط خود به زندگی اشارتی می‌فرستیم و از همان نوع اشارت نیز دریافت می‌کنیم. فهم من ذهنی از «جَفَّ الْقَلَمُ»، ما را به اتفاقات گذشته می‌برد، نه برای یادگیری، بلکه برای ایجاد ملامت و مقاومت. آگاهی هشیارانه از «جَفَّ الْقَلَمُ» در این لحظه ما را به «فضا‌گشایی» ترغیب می‌کند. این لحظه ما هشیارانه «فضا‌گشایی» را انتخاب می‌کنیم، و اعتماد می‌کنیم که «جَفَّ الْقَلَمُ» مانند یک قطب‌نمای دقیق ما را از هشیارایی جسمی به هشیارایی حضور راهنمایی می‌کند.

رَيْبُ الْمُنُونِ

بُرْنده شک

«رَيْبُ الْمُنُونِ» بُرْنده شک است. چون زندگی را عیناً نمی‌بینیم و لمس نمی‌کنیم، شک داریم. اعتماد به قضا نداریم. اعتماد نداریم که به زندگی زنده بشویم؛ پس شک داریم که همانندگی‌ها را رها کنیم. شک داریم دست از «می‌دانم» من ذهنی برداریم. اتفاقات بدی می‌افتند، به نحوی که ما به عنوان من ذهنی، همه جو‌ره دست خود را برای رفع اتفاق بد بسته می‌بینیم؛ تا بالاخره متوجه نیاز خود به کمک زندگی می‌شویم. متوجه می‌شویم که از عقل جزوی ما کاری برنمی‌آید. سبب‌هایی که با ذهن می‌شناختیم، دیگر کار نمی‌کنند. با «می‌دانم» خود، نمی‌توانیم از عهده آن بریباییم. در این جاست که شک ما در نیرو و خردی که بسیار بالاتر از تدبیرهای ما، زندگی ما را اداره می‌کند، برطرف می‌شود. جنگ‌ها «رَيْبُ الْمُنُونِ» است. حوادث ناگواری که زندگی را برای

ما در من ذهنی تنگ و ناممکن می‌کنند، «زَيْبُ الْمُنُونِ» است. لازم نیست ما تا رسیدن به «زَيْبُ الْمُنُونِ» من ذهنی را ادامه دهیم. اتفاقاً طرح طبیعی زندگی برای زنده شدن خود در انسان، شادی و طرب را می‌پسندد. اگر متعهد به «تسلیم و فضاگشایی» باشیم، با استفاده و راهنمایی گرفتن از «جَفَّ الْقَلَمِ»، می‌توانیم بدون تجربه دردهای این چنین مهیب، زندگی را ببینیم و آن را لمس کنیم، می‌توانیم به زندگی زنده شویم؛ عین یقین شویم. ولی وقتی در ادامه من ذهنی اصرار می‌کنیم، هیچ راه دیگری برای قطع کردن شک در ما نیست، مگر بلایی به سرمان بیاید که «می‌دانم» من ذهنی به اجبار خاموش شود و ما به یقین برسیم که عقل دیگری زندگی ما را اداره می‌کند. این‌جاست که چاره‌ای جز تسلیم نیست، تا به عنایت زندگی، زندگی را ببینیم و شکمان از بین برود. آیا ما از «زَيْبُ الْمُنُونِ» به عنوان فرصتی برای بیداری استفاده می‌کنیم؟ یا پس از اینکه از وخامت اوضاع بیرون آمدیم، دوباره به شک خود در من ذهنی برمی‌گردیم؟ ما خودمان به عنوان من ذهنی، نمی‌توانیم از دست من ذهنی خلاص شویم. باید با یقین، به زندگی اعتماد مطلق داشته باشیم. خردمندان است که قبل از تجربه «زَيْبُ الْمُنُونِ» به زندگی اعتماد کنیم.

اَنْصِتُوا

ساکت باش

«اَنْصِتُوا» یعنی ساکت باشید. سکوت نزدیک ترین حالت ما به خداوند است. سکوت یعنی اتفاق این لحظه در ذهن ما، هیاهو ایجاد نمی‌کند. چون ما به اتفاق این لحظه توجه نمی‌کنیم. بلکه به فضای سکوت و سکون اطراف و دربرگیرنده آن توجه می‌کنیم. ساکت کردن ذهن، پرهیز و فریب خوردن از «حیله» من ذهنی است. اگر ما به عنوان من ذهنی ساکت شویم، زندگی از طریق ما سخن می‌گوید. سکوت ظاهری و پرهیز از صحبت کردن، فقط یک جنبه از «اَنْصِتُوا» است. اگر ما به عنوان من ذهنی ساکت و خاموش شویم، زندگی در ما و از طریق ما ارتعاش می‌کند و می‌آفریند.

قَرِين

هر انسان یا موضوعی که در ارتباط با ماست و ما از آن انرژی جذب می‌کنیم، «قرین» ماست، و جنس ما را نیز تعیین می‌کند. «قرین» یک ترازو و وسیله شناسایی است. اگر «قرین» ارتعاش یک من ذهنی شده‌ای، و ارتعاش او در تو مقاومت ایجاد می‌کند، بپذیر که از جنس «من ذهنی» در مرکز خودت هست. با «فضاگشایی» و شناسایی همانیدگی مربوطه و پذیرش آن، «كُنْ فُكَّان» هشیاری ما را از آن جسمیت آزاد کرده و ما شایسته می‌شویم که «قرین» نیکوتری از نظر ارتعاش به زندگی داشته باشیم. «قرین» یک نیروی تبدیل هم هست. دل ما از «قرین» خو می‌دزد. ما می‌توانیم با انتخاب هشیارانه «قرین» خود، با زندگی در فرآیند تبدیل هشیاری، همکاری کنیم. ما باید هشیارانه با زندگی و انسان‌های زنده به زندگی «قرین» شویم و هشیارانه از «قرین» شدن با من ذهنی پرهیز کنیم. توجه کنیم که «قرین» شدن لزوماً از طریق کم کردن فاصله فیزیکی انسان‌ها نیست. به هر شکلی ما خود را در معرض ارتعاش کسی قرار می‌دهیم، «قرین» او شده‌ایم. هنگامی که خود را «قرین» یک من ذهنی پیدا می‌کنیم، راه نجات از طریق مقاومت و فکر و «حیله» من ذهنی نیست. بهترین

انتخاب ما «فضاگشایی» است و «قرین» شدن با خود زندگی در این فضای گشوده شده است. به تجربه شخصی و یا از بزرگان راه آموخته‌ایم که دیو حضور را دوست ندارد. دیو به هرکسی که متعهدانه روی خود تمرکز و کار معنوی می‌کند، حمله می‌کند. حتما حمله می‌کند! بسیار هشیار باشیم که دیو با حیل‌های مخفیانه، ما را از «قرین»‌های معنویمان جدا نیندازد؛ وگرنه ما را تنها در بیابان ذهن گیر انداخته و چه بسا ما را به جمع‌هایی بیندازد که ارتعاش درد و دردسازی دارند. اهمیت پرهیز از تبلیغ و دعوت دیگران به راه معنوی خود، و دقت در انتخاب روابط در این‌جا بیشتر روشن می‌شود.

قانون جبران

بده و بستان...

جبران معنوی: من ذهنی را به زندگی (خدا) پس بده و هشیاری حضور یا نظر را بستان.
جبران مادی: در عوض گرفتن دانش معنوی عوض بپرداز.

قانون تعهد و هماهنگی

با اجرای قانون جبران به فضا گشایی درون متعهد شو و تعهد را محکم کن و ادامه بده

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴۴

ای سنایی، گر نیابی یار، یارِ خویش باش
در جهان هر مرد و کاری، مردِ کارِ خویش باش

شعر سنایی، حدیقه، ص ۴۹۹

که پدیدست در جهان باری
کار هر مرد و مرد هر کاری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴۴

هر یکی زین کاروان مر رختِ خود را ره زنند
خویشتن را پس نشان و پیشِ بارِ خویش باش^(۳)

حُسنِ فانی می‌دهند و عشقِ فانی می‌خرند
زین دو جویِ خشک بگذر، جویبارِ خویش باش

می‌کشند دست دست این دوستان تا نیستی
دست دزد از دستشان و دستیارِ خویش باش

این نگاران نقشِ پردهٔ آن نگارانِ دلند
پرده را بردار و در رو با نگارِ خویش باش

با نگارِ خویش باش و خوبِ خوبِ اندیش باش
از دو عالم بیش باش و در دیارِ خویش باش

رو، مکن مستی از آن خمی کزو زاید غرور
غُرّه^(۳) آن روی بین و هوشیارِ خویش باش

(۱) آزر: پدر یا عموی ابراهیم

(۲) پیش بارِ خویش باش: از زندگی و حضور خود مواظبت کن.

(۳) غُرّه: پیشانی یا سفیدی و روشنیِ پیشانی