

www.parvizshahbazi.com

برنامه

۹۶۵

گلچین
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۳ / ۲۴



✍ هر انسانی باید در این لحظه حاضر باشد و حول محور این لحظه یا مرکز عدم، محور زندگی که خداوند است بگردد. اگر اشتباه کند، آن موقع به گرد من ذهنی خودش می‌گردد.

✍ خداوندا، اگر این لحظه حول محور تو نگردم و به صورت حضور ناظر حاضر نباشم، مجبورم انتخاب مضر و بد بکنم و به ذهن بیفتم و دور همانیدگی‌های مرکزم بگردم و براساس آن‌ها فکر و عمل کنم.

«به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

خداوندا، من از مولانا یاد می‌گیرم که هر لحظه آگاهانه انتخاب کنم که با فضاگشایی مرکزم را عدم کرده و به گرد تو بگردم، یعنی باید به خانه اصلی خودم که فضای گشوده‌شده، فضای یکتایی است برگردم.

✍ غصه یک هیجان عمیق منفی است که به تدریج تبدیل به کینه می‌شود. مجموع خشم، رنجش، کینه و این جور دردها را غصه می‌گوییم.

غصه و اندوه یک الگوی جاافتاده در من ذهنی است. اندوه شاید غصه سطحی یا گرفتگی حال انسان باشد، مثلاً وقتی ما یک چیزی را می‌خواهیم، بی‌مراد می‌شویم، به مراد نمی‌رسیم، اندوهگین می‌شویم. اندوه به اندازه غصه ریشه‌دار نیست. ما همه این دردها را در من ذهنی تجربه می‌کنیم.

✍ «اصطلاح بخت بد»

«بخت بد» یعنی من با من ذهنی هر کاری انجام بدهم، به درد ختم شده و منجر به خرابکاری می‌شود. بخت بد یعنی داشتن من ذهنی، گذاشتن آن در مرکز و دور آن گشتن یا برحسب آن زندگی کردن، اگر ما برحسب من ذهنی فکر و عمل می‌کنیم نتیجه نخواهد داشت و همچون کاشتن بادام پوک بی‌حاصل است و اتفاق بد خواهد افتاد. اتفاق بد صرف نظر از انعکاسش در بیرون، در واقع ایجاد من ذهنی است.

به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم
به گرد غصه و اندوه و بخت بد گردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

✍ اگر ما با من ذهنی ادامه دهیم، دائم بادام پوک می‌کاریم و نتیجه‌ای جز درد نخواهیم داشت.

ما حتی نمی‌توانیم از بدنمان مراقبت کنیم،

اگر به جسم، به هیجانات و افکار خودمان نگاه کنیم، متوجه می‌شویم جسممان خراب شده، خشمگین و پر از کینه هستیم، فکرهای کهنه را مرتب تکرار می‌کنیم و خلاق نیستیم. در روابط با دیگران هم موفق نبوده‌ایم، رابطه ما با همسر و فرزندانمان خوب نیست؛ همه این خرابی‌ها به خاطر «بخت بد» یا من‌ذهنی ماست.

✍ اگر قرار باشد من گرد خدا بگردم و با او یکی باشم، باید در این لحظه هرچیز شده آن چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد بی‌اهمیت کنم تا آن چیز به مرکز نیاید و فضای درونم خودبه‌خود باز شود، درواقع این همان فضاگشایی است.

نکته مهم این است که من برای فضاگشایی فقط باید شناسایی کنم چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکز بیاید، به‌جز شناسایی هیچ کار دیگری لازم نیست که انجام شود.

✍ ما چون من‌ذهنی داریم نمی‌توانیم فضاگشایی کنیم. هر لحظه در مرکز ما یک جسم است و برحسب یک چیز فکر می‌کنیم، بنابراین من‌ذهنی دارد کار می‌کند و ما نمی‌توانیم فضاگشایی کنیم.

👉 ما باید اداره امور خود را به دست زندگی بسپاریم، این کار مستلزم صفر کردن من ذهنی و کوچک کردن آن است، یعنی شما شناسایی می‌کنید که در این لحظه من به حرف ذهنم گوش نمی‌دهم و هرچه او می‌گوید مهم نیست، همین شناسایی کافی است. پس از یک مدتی که این شناسایی را به خودتان تلقین می‌کنید می‌بینید که دیگر ذهنتان به مرکزتان نمی‌آید و یواش‌یواش فضا در مرکزتان باز شده، من ذهنی صفر می‌شود و ذهن ساکت می‌گردد.

👉 ما در این لحظه یا به گرد خود می‌گردیم یا به گرد خدا.

به گرد خود گشتن، یعنی متکبر بودن، من ذهنی را مرتب تجدید کردن، آن را بالا آوردن و همه چیز را فدای من ذهنی کردن، ولی اگر به گرد خدا بگردیم، همه چیز را قربانی زندگی یا خداوند می‌کنیم، پس ما هرچه را که ذهنمان نشان می‌دهد، آن را در این لحظه قربانی کرده و بی‌اهمیت می‌کنیم، چراکه برای ما مهم به گرد خدا گشتن و سپردن امور به دست اوست، نه چیز دیگر.

👉 صنع و آفریدگاری خدا در این لحظه با فکرهای کهنه من ذهنی مطابقت ندارد و ذهن نمی‌داند که بهترین فکر برای این چالشی که ما در پیش داریم چیست، بلکه دنبال الگوهای پوسیده و پیش‌ساخته گذشته می‌گردد و آن‌ها را به کار می‌برد که مفید و راه‌گشا نیستند، ما باید هر لحظه فضا را بگشاییم و به گرد خدا بگردیم تا از آفریدگاری او استفاده کنیم و خلق‌کننده باشیم، اصلاً برای همین به این جهان آمدیم.

👉 قبل از ورود به این جهان ما از جنس هشیاری بی‌فرم، از جنس زندگی هستیم و به گرد خودمان نمی‌گردیم، اصلاً خودی نداریم، بلکه به گرد زندگی یا خداوند می‌گردیم. ما عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از خدا می‌گیریم.

همین‌که وارد این جهان می‌شویم، استعداد فکر کردن در ما شکوفا می‌شود، به کمک پدر و مادرمان و جامعه چیزهای مهم را در ذهن و فرمان تجسم می‌کنیم، چون ما هشیاری خلاق و امتداد خدا هستیم، می‌توانیم چیز جدید بیافرینیم. چیز جدید همان همانیده شدن با چیزهای مهم این جهان است و بدین ترتیب من ذهنی را می‌سازیم.

👉 وقتی ما به صورت هشیاری با چیزها همانیده شدیم، فکرهای ما تغییر می‌کنند. از تغییر فکرها یک تصویر ذهنی پویا به وجود می‌آید که اسمش «من‌ذهنی» است، این همان «خود» است. وقتی ما از یک فکری به فکر دیگر می‌رویم، این پرده فکری در واقع روی خدا و مرکز عدم را می‌پوشاند.

👉 ما نمی‌توانیم در حالت همانیده باقی بمانیم، نمی‌توانیم «خود» یا «من‌ذهنی» را نگه داریم و دورش بگردیم، یعنی نباید اجازه بدهیم من‌ذهنی زندگی‌مان را اداره کند، فکر کنیم که من‌ذهنی هستیم و روی خدا و جنس اصلی خود را با پرده پندار و افکار همانیده بپوشانیم.

👉 مولانا می‌گوید، این حالت ما که از فکری به فکر دیگر می‌پریم حالت خواب است و اسمش خواب ماده یا خواب فکرهاست، ما باید از این خواب ذهن بیدار شویم.

👉 از آموزش‌های مولانا یاد می‌گیریم چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، مهم نیستند. وقتی از این موضوع آگاه شویم، در این لحظه دیگر ذهن یا وضعیت این لحظه به مرکزمان نمی‌آید، بنابراین فضا در اطراف اتفاق این لحظه خودبه‌خود گشوده می‌شود. این استعداد فضاگشایی شبیه استعداد فکر کردن و راه رفتن است که در انسان وجود دارد، اما انسان در اثر انقباض، مرکزش را دوباره تبدیل به جسم می‌کند.

👉 اگر به ما یاد می‌دادند اتفاقات به وسیله «قضا و کُن‌فکان» یعنی با عقل خدا می‌افتند و ما همیشه زیر نفوذ خداوند هستیم، اتفاقات به وجود می‌آیند تا ما از خواب ذهن بیدار شویم، اتفاقات برای خوشبخت کردن و بدبخت کردن ما نمی‌افتند، بنابراین ما هم یاد می‌گرفتیم که اتفاقات مهم نیستند و لازم نیست به مرکز ما بیایند.

👉 مکانیسم‌هایی که در بدن انسان انجام می‌شود مثل گردش خون، هضم غذا و تنفس، به وسیله هشیاری اداره می‌شود، اما من‌ذهنی به خودش نسبت می‌دهد. دراصل ما به عنوان من‌ذهنی هیچ کنترلی بر بدنمان نداریم. در واقع اثری که ما با من‌ذهنی روی بدنمان می‌گذاریم منفی است، بنابراین بدنمان را فلج می‌کنیم و نمی‌گذاریم درست کار کند.

وقتی که در حال فضاگشایی شناسایی می‌کنی وضعیت‌هایی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیستند، ذهن می‌ایستد، مرکز عدم می‌شود، شراب یا انرژی مست‌کننده‌ای از طرف زندگی می‌آید، اما تو هنوز کاملاً بیدار نیستی، نیم‌مستی، نیم‌مست از شراب زندگی؛ در این حالت شما به‌عنوان هشپاری، امتداد خدا بلند شده‌اید ولی کار تمام نشده، باید ادامه دهید.

اشکال بیشتر مردم این است که پس از اولین تجربه مستی یا بیدار شدن از خواب ذهن، دوباره یک چیزی را به مرکزشان می‌آورند، دور آن می‌گردند و به سبب‌سازی ذهن می‌افتند، در این حالت باید صبر کنیم، تیز و هشپار باشیم. حواس ما باید روی خودمان باشد که این لحظه مرکزمان عدم بماند و هشپار به زندگی باشیم، پس فقط باید دور ساقی خودمان بگردیم و از ساقی خودمان که همان مرکز عدم، زندگی یا خداوند است، کمک بگیریم.

چو نیم مست من از خواب برجهم به صبح
به گرد ساقی خود طالب مدد گردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

چرا مولانا می‌گوید:

«به گرد ساقی خود طالب مدد گردم»؟

برای این‌که حتی با یک بار بیدار شدن از خواب ذهن و هشپاری را تجربه کردن، ذهن فوراً یک چیز دیگر را به مرکز ما هل می‌دهد، می‌گوید مدد را از این بگیر. حالا شما از خودتان بپرسید: مدد و کمک را این لحظه از مردم و از چیزها می‌گیرید یا از زندگی؟

زمانی که یوسف در زندان بود از یک زندانی که داشت آزاد می‌شد کمک خواست، چون خدا را فراموش کرده بود، به همین خاطر چند سال دیگر در زندان ماند.

با این‌که یوسف می‌دانست خداوند به او کمک می‌کند، با این حال اشتباه کرد و از یک چیز ذهنی که آن شخص بود، کمک خواست؛ در نتیجه خداوند به او گفت: من کی به تو کمک نکرده بودم که رفتی

از یک جسم، از آن چیزی که ذهن نشان می‌داد، کمک خواستی؟! پس باید چند سال بیشتر در زندان بمانی.

یوسف ما هستیم، همان سؤالی را که زندگی از یوسف پرسید در این لحظه از ما می‌پرسد که من کمک کردم فضا را باز کردی، دیدی که زندگی‌ات دارد درست می‌شود، چرا دوباره اجسام را به مرکزت می‌آوری؟ ما در این لحظه باید به این سؤال جواب بدهیم، اگر دوباره از جسم کمک بخواهیم، پس باید بیشتر در زندان ذهن بمانیم.

پس جزای آن که دید او را مُعین
ماند یوسف حبس در بَضَعِ سِنین

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶

مُعین: یار، یاری‌کننده
بَضَعِ سِنین: چند سال

هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد قابل شمارش است و ما به وسیله حس‌هایمان آن را شناسایی می‌کنیم، می‌توانیم فرق خشم با ترس، رنجش و غصه را تشخیص دهیم، همچنین حس تأسف، استرس و نگرانی را می‌توانیم از هم تمییز بدهیم، این‌ها همه جسم هستند، مردم حول این‌ها می‌گردند.

به گرد لقمه معدود خلق گردانند

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

آیا شما هم گرد لقمه‌های معدود می‌گردید؟ الآن گرد پول می‌گردید، یعنی پول در مرکزتان است، همسر و فرزند، پدر و مادر، دوستان، مقام، سواد یا شکل ظاهری‌تان؟ آیا این‌ها در مرکز شما هستند؟ همه ما باید بدانیم که این‌ها لقمه‌های معدود هستند.

👉 آیا شما از مردم تقلید می‌کنید یا به حرف مولانا گوش می‌دهید؟ آیا شما در این لحظه فضا را باز می‌کنید، تمرکزتان روی خودتان است و گردِ نقد بی‌عدد که همان هشپاری حضور، مرکز عدم که غیر قابل اندازه‌گیری است، می‌گردید؟ هشپاری حضور در مقابل زندگی ذهنی و پلاستیکی من ذهنی قرار دارد.

به گردِ لقمه معدود خلق گردانند
به گردِ خالق و بر نقدِ بی‌عدد گُردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶
معدود: شمرده، مجازاً اندک و محدود

👉 وقتی برای اولین بار مرکز ما در اثر فضاگشایی عدم می‌شود، به یک هشپاری و حالی دست پیدا می‌کنیم که به وسیله ذهن قابل شناسایی نیست.

👉 با من ذهنی ما خودمان را کامل می‌دانیم، در نتیجه دچار پندار کمال می‌شویم، ناموس و حیثیت بدلی پیدا می‌کنیم و آبرویی براساس «می‌دانم» که من خیلی دانا هستم، می‌سازیم. یکی از خاصیت‌های بد من ذهنی «می‌دانم» است که با این کار برای خودش و دیگران درد ایجاد می‌کند. این‌ها سبب می‌شوند که نیروی زندگی را به مسئله، مانع، دشمن و بالاخره درد تبدیل کنیم.

👉 اگر در این لحظه اجازه دهیم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، به مرکزمان بیاید، درواقع ما به عنوان امتداد خدا به آن جسم تعظیم و سجده می‌کنیم. عدل و لطف خدا اصلاً نمی‌پسندد انسانی که مانند گُل است در برابر من ذهنی که مانند خار است خم شود و سجده کند.

کی پسندد عدل و، لطفِ کردگار

که گلی سجده کند در پیشِ خار؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۳۲

👉 با درک این موضوع که ما از جنس آلت، از جنس خدا هستیم، با فضاگشایی در اطراف اتفاقات از محدودیت ذهن گذر می‌کنیم، فضای درونمان باز و بی‌نهایت می‌شود، در نتیجه تمام آن چیزهایی را که ذهنمان نشان می‌دهد، اجسام و وضعیت‌ها مطیعمان شده، زیر کنترل و اداره ما قرار می‌گیرند، در صورتی که اگر من‌ذهنی داشته باشیم، اجسام بیرونی روی ما مسلط می‌شوند.

جان چو افزون شد، گذشت از انتها
شد مُطیعش جانِ جمله چیزها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۳۳

👉 مرغ یا پرنده‌ای را در نظر بگیرید که مفتون دانه شده و همه حواسش به دانه است، مرغ هرچند بال و پرش بسته نیست و روی بام نشسته و ظاهراً اسیر نشده، اما در واقع در اسارت دانه است و آشوب و فتنه آن به جانش افتاده است.

ما هم در این لحظه مرغی هستیم که باید عمیقاً و به‌طور جامع درک کنیم هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد دانه است، نباید ما را بکشد، هرچه می‌خواهد باشد، اما اگر ما قبلاً همانیده شده‌ایم و به آن چیز طمع داریم، آن چیز ما را به دام خودش خواهد انداخت.

مرغ فتنه دانه بر بام است او
پر گشاده بسته دام است او

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۰

👉 چطور می‌توان من‌ذهنی را پست یا صفر کرد؟

وقتی من‌ذهنی این لحظه یک چیزی را می‌خواهد به مرکز ما هل بدهد و دوباره شروع به ساختن خودش کند، ما به‌عنوان حضور ناظر اجازه نمی‌دهیم و نمی‌گذاریم من‌ذهنی با سبب‌سازی بالا بیاید و اختیار ما را به‌دست گیرد.

👉 نشانه‌های پست و صفر نشدن من ذهنی

هرچیزی که به مرکز ما می‌آید اگر سابقه درد داشته باشد، می‌تواند درد را در این لحظه در ما زنده کند. همانندگی توأم با درد، هشیاری ما را پایین می‌آورد، دیگر ما از نظر من ذهنی پست و صفر نیستیم یعنی این لحظه به‌عنوان من ذهنی بالا می‌آییم.

اگر هنوز خشم، ترس، خودنمایی، توقع، رنجش و بسیاری دیگر از دردهای من ذهنی در ما وجود دارد، پس خصوصیات من ذهنی بر ما مسلط است و من ذهنی صفر نشده‌است، در نتیجه ما حول محور خداوند نمی‌گردیم، بلکه گرد خودمان می‌گردیم.

👉 اگر در این لحظه نگذاریم ذهنمان به مرکزمان بیاید، فضا باز می‌شود، بر عشق گذر می‌کنیم و با خدا یکی می‌شویم، من ذهنی قربان می‌شود، این لحظه عیدمان فرامی‌رسد، چون به محض عدم شدن مرکز و گشوده شدن فضا، نیروی زنده زندگی وارد وجودمان می‌شود و از خواب ذهن بیدار می‌شویم.

آیا ما من ذهنی و یا آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، قربانی کنیم و این عید بزرگ را بگیریم، واقعاً ارزش ندارد؟! بله، خیلی ارزش دارد.

بر عشق گذشتم من، قربان تو گشتم من
آن عید بدین قربان، یعنی بنمی‌ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷

👉 قربان کردن عقل من ذهنی به چه معناست؟

وقتی این لحظه برحسب ذهنتان نمی‌بینید، برحسب فضای گشوده‌شده یا مرکز عدم می‌بینید، نمی‌گذارید ذهن مداخله کند، هیچ چیز خارجی به مرکزتان نیامد، پس ذهن یا من ذهنی را قربانی کرده‌اید؛ شما واقعاً می‌گویید نمی‌دانم، وقتی بگویید نمی‌دانم، بنابراین هر باور همانیده که در ذهنتان دارید، دیگر به مرکزتان نمی‌آید.

✍ با فضاگشایی، عقل من‌ذهنی را در پیشگاه نور و هشیاری برگزیده، قربان کن؛ یعنی از آن عقل استفاده نکن، باید خرد زندگی را به‌کار بگیری، اگر متقاعد شدی که باید این کار را انجام بدهی، آن چیزی که الآن ذهنت نشان می‌دهد نباید برایت مهم باشد، پس ذهنت را به مرکزت نیاور و بگو خداوند برای من کافی است.

عقل، قربان کن به پیشِ مصطفیٰ
حَسْبِيَ اللهُ كُوْهُ اللهُ كَفَى

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸

✍ ما با عبادات و کارهای نیک خود همانیده می‌شویم و می‌خواهیم برای خدا هدیه درست کنیم و به او تقدیم کنیم. خداوند می‌گوید، من از شما چیزی نمی‌خواهم، فقط شما این لحظه ذهنتان را به مرکزتان نیاورید، فضا را باز کنید و من را در مرکزتان بگذارید، تا لایق دریافت هدیه من شوید.

من نمی‌گویم مرا هدیه دهید
بلکه گفتم لایق هدیه شوید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۷۴

✍ اگر مرکزمان را عدم کنیم و به چیزی که ذهن نشان می‌دهد توجه نکنیم و لحظه‌به‌لحظه فضا گشوده شود، دائماً زندگی یا خداوند از ما به‌عنوان قلم استفاده می‌کند و زندگی ما را می‌نویسد، یعنی خرد کل ما را اداره می‌کند و ما از احوال ذهن که دنیا را نشان می‌دهد، بی‌خبر هستیم.

خفته از احوالِ دنیا روز و شب
چون قلم در پنجهٔ تَقْلِبِ رب

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳

تَقْلِبِ: برگرداندن، واژگونه کردن

📖 فضای گشوده‌شده در این لحظه گنج است، برای این‌که ما را به زندگی زنده و هشیاری ما را از جنس حضور ناظر می‌کند، درواقع ما به مقصود آمدنمان به این جهان زنده می‌شویم و پس از مدت کوتاهی که در ذهن اقامت می‌کنیم، به بی‌نهایت و ابدیت او زنده خواهیم شد. درحقیقت ما نمی‌دانیم که بر سر گنج هستیم، اما چون این چیزها به مرکزمان می‌آیند، گدای جهان می‌شویم؛ چرا به مرکزمان می‌آیند؟ چون خودمان می‌خواهیم. چه می‌خواهیم؟ زندگی را از آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، می‌خواهیم.

بر سر گنج، از گدایی مُرده‌ام
زانکه اندر غفلت و در پَرده‌ام

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۲۳

📖 به من‌ذهنی‌تان بگوئید، ای من‌ذهنی گدا دنبال چه می‌گردی؟! مگر نمی‌بینی من در فضای گشوده‌شده چقدر حالم خوب است و چقدر شادی اصیل و بی‌سبب و آرامش دارم! در بیرون چه می‌خواهی و دنبال چه می‌گردی؟! به گفتهٔ مولانا تمام اجسام مطیع شما می‌شوند؛ مثلاً شما از اضافه شدن پولتان کمی خوشی می‌گیرید، ولی وقتی فضا گشوده می‌شود، مقدار زیادی شادی اصیل می‌آید، اگر این شادی اصیل را با آن خوشی ناچیز مقایسه کنید، کار گدای من‌ذهنی که دنبال آن خوشی ناچیز است، برایتان خنده‌دار می‌شود.

📖 ابیات مولانا به‌عنوان ابزاری مؤثر برای ماست، باید مرتب آن‌ها را تکرار کنیم. تکرار ابیات اجازه نمی‌دهد عقل من‌ذهنی شما را متقاعد کند که من این را یک بار خوانده‌ام، دیگر فهمیدم، معنای این ابیات با تکرار باز می‌شود. روشن شدن معنا موقعی است که در این لحظه چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، به مرکزمان نیاید، بنابراین رفتارهای خودمان و کارهای این گدای من‌ذهنی برایمان خنده‌دار می‌شود، درحالی‌که ما حالمان خوب است و آرامش داریم، این گدا هنوز چیزی از کسی می‌خواهد و می‌رنجد.

📖 فرض کنید ما منقبض هستیم و مرکزمان جسم است، اکنون این درس را از مولانا می‌شنویم و مرتب تکرار می‌کنیم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست، پس یک مقدار فضا باز می‌شود و مرکز عدم می‌شود، این اسمش تعظیم خداست، یعنی می‌گوییم خداوند و خردش مهم‌تر و مؤثرتر از عقل من ذهنی ماست.

هرچه فضای درون ما وسیع‌تر می‌شود، بهتر زیر نفوذ زندگی یا خداوند قرار می‌گیریم، این حالت باید بی‌نهایت بشود و هیچ جسمی در زندگی ما وجود نداشته باشد که جرئت کند یا این نیرو را داشته باشد که بیاید به مرکزمان، در این صورت موفق می‌شویم.

قدرت ما به‌عنوان زندگی به گدای من ذهنی می‌چربد، باید به او بگوییم گدایی نکن! من دیگر به گدایی تو احتیاج ندارم، تو دیگر سرور من نیستی، تو بنده هستی، باید خوار و خاکی شوی؛ این معنی تعظیم خداست.

چيست تعظیم خدا افراشتن؟
خويشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸

📖 زندگی یا خداوند زنده است، زنده جاوید است. خداوند نمی‌میرد، ما هم از جنس او هستیم. ما با درست کردن من ذهنی به سوی مُردگی پیش می‌رویم، زیرا من ذهنی مُرده است و طوری برنامه‌ریزی شده که دائماً به خودش لطمه می‌زند.

زندگی طوری من ذهنی را طراحی کرده که اگر بعد از ده‌دوازده سال بماند، شروع به لطمه زدن به خودش می‌کند، پس بی‌جهت نیست که زندگی ما خراب می‌شود، چون ما خودمان من ذهنی را نگه می‌داریم.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

👉 یوم دین یعنی روز رستاخیز، روز جزا، روز قیامت که این لحظه است، زیرا فقط در این لحظه است که ما می‌توانیم به خداوند زنده شویم.

جان همه علم‌ها و مهم‌ترین دانش این است که در یوم دین، یعنی در این لحظه بدانیم چه کسی هستیم؟ آیا از جنس خدا هستیم، یا از جنس جسم؟ اگر می‌گوییم ما از جنس خدا و از جنس آلت هستیم، پس نباید اجسام را به مرکزمان بیاوریم و اجازه دهیم فضا باز و مرکزمان عدم شود.

جان جمله علم‌ها این است، این
که بدانی من کی‌ام در یوم دین

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۴
یوم دین: روز جزا، روز رستاخیز

👉 خرد زندگی دارای توازن است؛ مثلاً یک آشپز خوب وقتی غذایی می‌پزد، می‌داند ادویه، نمک و غیره را چقدر بریزد، اما آشپز نابلد نمی‌داند .
زندگی آشپز خوبی است، اگر مرکز را عدم نگه داریم، در زندگی‌مان توازن به‌وجود می‌آورد.

هرموقع چیزی که ذهن نشان می‌دهد، به مرکزمان بیاید، نیروی زندگی را به آن جهت می‌بریم، مثلاً انرژی‌مان را صرف این می‌کنیم که پولمان را چه‌جوری زیاد کنیم، اگر با آن همانیده نبودیم، هیچ اشکالی نداشت، با خرد زندگی هم پولمان زیادتر می‌شد، هم اندازه‌اش را می‌فهمیدیم.

👉 حرص من‌ذهنی آن‌قدر زیاد است که می‌گوید اگر مرکز را عدم کنم، ممکن است چیزهایی را که می‌خواهم به من ندهند و سرم کلاه برود! مخصوصاً به مردم نگاه می‌کنیم و از آن‌ها تقلید می‌کنیم. می‌گوییم نکند به خدا زنده شوم غذایی کم شود یا خانه‌ام کوچک شود، اموالم، رفاهم، شادی‌ام و

لذتم از زندگی کم شود! برای چه باید ریسک کنم؟ بهتر است خودم کارها را انجام بدهم! اما این فکرها غلط است.

هرچیزی را به مرکزت بیاوری، در آن جهت رفته، به بن بست و درد می رسی، درحالی که با مرکز عدم خرد زندگی به جهت ها می ریزد و باعث موفقیت می شود.

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشت به بی جهات

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

به محض این که مرکزمان عدم شود، چشمی پیدا می کنیم که سبب سازی ذهن را هرزه و بیهوده می بیند و آن را سوراخ می کند. وقتی فضا را باز می کنیم، مسبب را می بینیم. صنع و صانع که خداوند است را با هم می بینیم، یعنی می بینیم که از یک جنس هستیم، بنابراین وحدت ایجاد می شود. ما یک چشمی می خواهیم که سبب را سوراخ کند، یعنی همین که شروع کردیم به سبب سازی ذهن فوراً بفهمیم، عقب بکشیم و تماشا کنیم، اگر شروع به خواستن کردیم، به صورت ناظر من ذهنی خود را ببینیم و بگوئیم من این من ذهنی نیستم، من اصل شادی هستم و با فضای گشوده شده، به منبع شادی وصل شده ام.

دیده ای باید، سبب سوراخ کن

تا حُجُب را برگند از بیخ و بُن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۲

کوشش ها، کسب ها و دکان من ذهنی واقعاً هرزه و بی فایده است، هرچه با ذهنمان انجام می دهیم به نتیجه نخواهد رسید. ما باید فضا را باز کنیم و مسبب یعنی خدا و زندگی را به زندگی مان بیاوریم.

منظور مولانا این نیست که ما نباید با جدیت کار کنیم! ما می‌توانیم روزی شانزده ساعت کار کنیم، ولی با من‌ذهنی کار نکنیم، چون وقتی من‌ذهنی کار می‌کند، مسئله، دشمن و درد و مانع ایجاد می‌کند و حجاب را بیشتر می‌کند.

تا مسبب بیند اندر لامکان
هرزه داند جهد و آکساب و دکان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۳
آکساب: کسب‌ها

✍️ خیر و شری که ذهن تجسم می‌کند، براساس زیاد و کم شدن همانیدگی‌هاست. در سبب‌سازی ذهن ما فکر می‌کنیم دشمنان ما هستند که زندگی ما را خراب می‌کنند، مولانا می‌گوید دشمنان نیستند شما خودتان هستید یا مسبب است. آن چیزهایی که در ذهنتان تصور می‌کنید علت بدبختی و علت شکست هستند این‌ها نیستند، علتش این است که مرکزتان را عدم نمی‌کنید، فضاگشایی نمی‌کنید، از خرد زندگی استفاده نمی‌کنید.

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر
نیست اسباب و وسایط ای پدر
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴

✍️ طبق گفته مولانا با استمرار بخشیدن به عدم کردن مرکز و شناسایی این‌که ذهنم نباید به مرکزم بیاید، مرکزم نباید جسم بشود. اگر این حالت ادامه پیدا کند، پس من دارم به سمت «استکمال تعظیم» پیش می‌روم. توجه کنید اگر شناسایی کنید که ذهنتان به مرکزتان نیاید، «تعظیم» است، ادامه دادن آن می‌شود «استکمال تعظیم».

✍️ خداوند لطیف و درعین حال جبار است، یعنی قوانین خودش را اجرا می‌کند.

می‌گویید خدا مهربان است، بروم از ارتفاع صد متری خودم را بیندازم پایین، خب مهربان است دیگر، مرا حفظ می‌کند. می‌گویید نه! از صد متری خودت را بیندازی پایین، چون قانون جاذبه را من ایجاد کردم، می‌میری، استخوان‌هایت می‌شکند، نکن این کار را. پس هم لطیف است، هم قوانین خودش را اجرا می‌کند.

قانون این است که اگر ذهن که جسم است بیاید مرکزت، این اسمش «نسیان» است، یعنی شما فراموش کردی خدا را به مرکزت بیاوری، پس حتماً لطمه خواهی خورد. در ابتدا این لطمه‌ها کوچک است، یواش یواش تبدیل به «رَبِّبِ الْمَنُونِ» می‌شود، تبدیل به امراضی می‌شود که دیگر غیرقابل علاج است. حتی ممکن است دستاوردهای مادی‌مان را از دست بدهیم، روابطمان خراب شود. این‌ها به خاطر نسیان و لطمه‌های آوردن جسم به مرکزمان است.

👉 خواب چون درمی‌رمد از بیمِ دلَق

خوابِ نسیان کی بُود با بیمِ حَلَق؟

لَا تُؤَاخِذِ اِنْ نَسِينَا، شد گواه

که بُود نسیان به وجهی هم گناه

ز آن که استکمالِ تعظیم او نکرد

ورنه نسیان درنیوردی نبرد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲-۴۱۰۰

این سه بیت مهم است؛ مولانا می‌گوید در من‌ذهنی که آدم‌ها با چیزهایشان همانیده‌اند، شب نمی‌خوابند که کسی نباید چیزهایشان را بدزد. تعجب‌آور نیست اجسامی که برای زندگی کردن می‌خواهیم داشته باشیم را شب تا صبح نگهبانی می‌دهیم که دزد نبرد، اما کل زندگی را دیو من‌ذهنی ببرد، عین خیالمان نیست و در خواب ذهن به سر می‌بریم!؟

«خواب چون درمی‌رمد از بیمِ دلَق»، «دلَق» نماد آن چیزی است که ما در خانه داریم. در این صورت «خوابِ نسیان کی بُود با بیمِ حَلَق؟» یک کسی مثلاً می‌آید گردنش را ببرد، جانش را بگیرد. یعنی

لحظه به لحظه ما غافل هستیم از این که چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد خودش را هل می‌دهد به مرکز ما و ما را می‌کشد، جان ما را می‌دزدد، زندگی ما را می‌دزدد.

📖 «لَا تُؤَاخِذِ الْإِنْسَانَ بِمَا كَسَبَ» می‌گوید این آیه گواه بر این است که اگر مرکز ما جسم باشد، این گناه است و هزینه می‌دهیم. اگر انسان به تیز بودن و هشیار و ناظر بودن که چیز ذهنی نیاید مرکزش ادامه ندهد، در تعظیم خدا تکامل پیدا نمی‌کند. بیت اول می‌گوید من باید تمام امورم را در دست زندگی و خرد او قرار بدهم. اگر سی درصدش را قرار بدهم نمی‌شود، هی باید ادامه بدهیم.

📖 اشکال بعضی از ما هم همین است، می‌گوییم ما دیگر این‌ها را یاد گرفتیم، پس تکامل تعظیم خدا یعنی روز به روز شما باید جلو بروید تا تمام امورتان، فکرتان و عملتان از فضای گشوده شده بیاید و درصد کمی از من ذهنی‌تان بیاید و حتی بهتر است آن درصد کم هم نباشد. بنابراین هر موقع از من ذهنی‌تان می‌آید، حتماً یک چیزی آمده به مرکزتان و این نسیان است.

📖 بازگرد از هست، سویی نیستی

طالب ربّی و ربّانیستی

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۸۸

اگر چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد بیاید به مرکزتان «هست» می‌شوید. تو نگذار بیاید، تا از هست بودن، از من ذهنی داشتن و حس وجود در ذهن داشتن به فضای گشوده شده برگردی، سویی نیستی برگردی که این نیستی معادل زندگی است؛ برای این که دراصل ما از جنس زندگی هستیم و طالب خدا هستیم و جنس خدایی داریم.

📖 هرکه او عاشق جسم است، ز جان محروم است

تلخ آید شکر اندر دهن صفرایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰

می‌گوید: «هر که او عاشق جسم است». شما فوراً به خودتان نگاه کنید بگویید، آیا من عاشق جسم هستم؟ آیا از این آگاه هستم؟ اگر عاشق جسم باشید جان خداگونه‌تان زنده نخواهد شد. شکر یعنی شادی بی‌سبب، برای کسی که من‌ذهنی و درد دارد شیرین نمی‌آید، گوارا نیست، چون دنبال شادی باسبب است.

گاهی سبب‌های شاد بودنش بسیار منفی هستند؛ مثلاً آدمی که از خراب شدن وضع انسان‌های دیگر و به درد افتادنشان لذت می‌برد، خوشی‌اش این است که زندگی یکی دیگر خراب بشود، ورشکست بشود، گرفتار بشود، به مسئله بیفتد.

👉 مرکز هر انسانی یک آنتن است. بدون این‌که ما بفهمیم، آنتن مرکز ما برکت یا نفرین را هرچه هست می‌گیرد. اگر بد است، بد را می‌گیرد، اگر خوب است، خوب را می‌گیرد. بنابراین شما ببینید که این ورد یا انرژی و هشیاری‌ای که شما الان از مرکزتان پخش می‌کنید انرژی تخریب‌کننده یا خداگونه و سازنده است؟ آیا هر لحظه خرد زندگی به فکر و عملتان می‌ریزد؟ شفای زندگی در شما جاری است؟ یا نه، یک انرژی مخرب از آنتن شما پخش می‌شود و در اولین قدم خودتان را دارد خراب می‌کند، پس باید از آلودگی با قوت پالودگی زندگی که از فضاگشایی می‌آید، بیرون شوید تا بتوانید انرژی مقرون سبحانی و سازنده و شفادهنده ساطع کنید.

بیرون شدم زآلودگی با قوت پالودگی
اوراد خود را بعد ازین مقرون سبحانی کنم
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

👉 مولانا می‌گوید هرکسی یک عجبی دارد، عجب من از این است که بی‌نهایت خداوند در این محدودیت انسان چگونه جا شده است؟! بی‌نهایت یعنی همین شرح عدم. می‌گوید این بی‌نهایت در این محدودیت ذهن که جذب ذهن شده، جذب همانیدگی‌ها شده، چگونه گنجانده شده است؟! هر کسی در عجبی و عجب من این است

کو ننگند به میان چون به میان می‌آید؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۰۶

📌 امروز مولانا به ما می‌گوید چرا در قبر خوابیدی؟ خداوند می‌خواهد سینه‌تو را مثل باغ بکند، روا نمی‌دارد که تو بسته‌ت قبر باشی، آن‌جا بخوابی. تو حتی در آسمان هم جا نمی‌شوی، برای چه در «پنج و شش» مانده‌ای؟ زود باش برگرد به احد، برگرد به بی‌نهایت او. الآن دیگر فهمیدیم باید به دور او بگردیم، برای این کار باید مرکز ما عدم باشد.

کسی که او لَحْدِ سینه را چو باغی کرد

روا نداشت که من بسته‌ت لحد گردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

📌 به مردم جهان نگاه کنید، هم به صورت فردی و هم به صورت جمعی؛ می‌بینید تک‌تک به تک آدم‌ها می‌گویند این چه زندگی‌ای بود؟! آخر این که نشد زندگی! یعنی من «رضا» ندارم، یعنی من در پنجاه‌شصت سال گذشته زندگی نکرده‌ام، الآن هم که عمر زیادی باقی نمانده، چگونه زندگی کنم؟ زندگی‌ام خوب نیست!

چرا خوب نیست؟ برای این که هنوز نمی‌دانیم! هنوز نمی‌دانیم که چیزهای ذهنی ما آمده به مرکزمان، با عقل من ذهنی کار کردیم و همه چیز را خراب کردیم، با جان محدود زندگی کردیم.

📌 اگر جوان هستید، نگذارید در زندگی‌تان این قدر خرابکاری شود که دیگر نتوانید درست کنید. ما این چیزها را نمی‌دانستیم، اشتباهات زیادی کردیم؛ مرتب چیزها را آوردیم به مرکزمان برحسب چیزها فکر کردیم و درد ایجاد کردیم، خرابکاری ایجاد کردیم، زندگی خودمان و دیگران را خراب کردیم، بعدها متوجه شدیم که آدمی مثل مولانا این چیزها را گفته‌است، تازه دیدیم این ما بودیم که پُر از اشتباه بوده‌ایم.

👉 اگرچه آینه‌ی روشنم ز بیم غبار
روا بُود که دوسه روز در نمد گردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

ما یک آینه هستیم و من ذهنی نمد است، مثل یک قاب است. ما آینه از جنس «آلست» هستیم و چند روز رفتیم در ذهن. زندگی می‌خواهد ما را بیاورد بیرون، و شما هم همکاری می‌کنید می‌گویید آن چیزی که این قاب نشان می‌دهد، مهم نیست، در نتیجه یواش یواش این آینه دارد از این نمد می‌آید بیرون. تا آخر عمرتان نمی‌تواند در نمد بماند. طرح زندگی این است که فقط ده سال مرا در نمد یعنی ذهن نگه دارد. در این ده سال کتک هم خورده باشم، به من آسیبی نرسیده، به نمد خورده، به آینه آسیبی نرسیده.

اصلاً به نظر شما به آینه یا امتداد خدا آسیب می‌رسد؟ یعنی می‌شود خدا در این جهان آسیب ببیند، بعد بگوید ما دیگر در زمین آسیب دیدیم، الآن باید برویم روان‌شناس ما را معالجه کند؟! چنین چیزی قابل تصور است؟ نه، اصلاً نمی‌شود به ما آسیب بزنند، ما از جنس او هستیم. آن کسانی که می‌گویند آسیب دیدیم، خودشان را من ذهنی می‌بینند.

👉 مردم می‌گویند به‌به! من عجب آدم خوبی هستم، دانشمند هستم، همه چیز را در حد کمال می‌دانم، زیبا هستم، جوان هستم. این‌ها مشخصات من ذهنی‌شان است، فکر می‌کنند گل هستند. می‌گوید تو اگر یک گل هستی، مطمئن باش فضا را باز کنی، بهار بیاید، باغ می‌شوی. این بیت دارد به ما می‌گوید که تو از فضاگشایی و تبدیل شدن به زندگی کم نخواهی شد. ما چرا مرکز را عدم نمی‌کنیم؟ برای این که می‌ترسیم.

ما می‌گوییم اگر ما بیاییم به خدا تبدیل بشویم، با همه یکی بشویم، یک زندگی بشویم، در این حالت مقام بالای من دیده نمی‌شود. من الآن دیده می‌شوم، با مردم همسان بشوم در یک سطح؟ از یک هشیاری بشوم؟ من این حالت دیده شدن خودم را می‌خواهم نگه دارم. این غلط است، این دید من ذهنی است. نترس، اگر این من ذهنی و دیده شدن به صفر برسد، از آن طرف صد برابر بهتر می‌شوی.

اگر گلی بدهام، زین بهار باغ شوم
وگر یکی بدهام، زین وصال صد گردهم
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

📌 بهتر از ساختاری که از انعکاس عشق به وجود می‌آید، در این جهان چیزی وجود ندارد. همه چیزهایی که من ذهنی درست می‌کند تخریب است. شما اگر از طریق عشق عمل کنید، بعد از چند ماه خواهید دید که روابطتان چقدر بهتر می‌شود.

📌 انسان در من ذهنی برحسب جسم‌ها می‌بیند و صورت‌ها، نقش‌ها و اجسام تصویری را در ذهنش درست می‌کند، بنابراین از زندگی قطع می‌شود و چون ارزش خود را به‌عنوان امتداد خدا نمی‌شناسد، تنها راه پیدا کردن ارزش را مقایسه می‌بیند و همه چیز را براساس همانیدگی‌ها مقایسه می‌کند، در نتیجه نمی‌تواند با دید بخشش و رواداشت با کسی برخورد کند و حسادت می‌کند. حسادت و عدم رواداشت، بسیار مخرب است و انسان چاره‌ای ندارد جز این که مرکزش را از همانیدگی‌ها خالی کند و تبدیل به آینه شود.

خانه را من رُو فتم از نیک و بد
خانهام پُرست از عشقِ احد

هر چه بینم اندر او غیر خدا
آن من نَبُود، بُوَد عکسِ گدا

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴-۲۸۰۵

📌 کسی که من ذهنی دارد، حتماً حسود است و نمی‌تواند کسی را برتر از خودش ببیند، اگر شخصی بهتر دیده شود، کینه او را به دل می‌گیرد؛ به همین دلیل مولانا می‌گوید هیچ‌گدرنه‌ای خطرناک‌تر و مشکل‌تر از حسادت نیست.

میان صورت‌ها این حسد بُوَد ناچار
ولی چو آینه گشتم، چه بر حسد گردهم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶

ما در اثر گذشتن از فکرهای همانیده، یک تصویر ذهنی به وجود می‌آوریم که به سوی دانستن و کمال مجازی می‌رود، ولی واقعاً نمی‌داند، چون داننده اصلی در این لحظه زندگی است که براساس صنع کار می‌کند. مولانا می‌گوید مرضی بدتر از این پندار کمال در جهان وجود ندارد.

کسی که پندار کمال دارد، یک آبروی مصنوعی و حیثیت بدلی هم براساس دانشش دارد که اسمش ناموس است و این ناموس باعث می‌شود که چیزها به او بربخورد؛ نتیجه این پندار کمال و ناموس درد است، بنابراین اگر پندار کمال داشته باشیم، حتماً ناموس و درد هم داریم.

علتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای دُودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴
دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

مانع‌سازی یعنی چه؟

مانع‌سازی یعنی در ذهن من موانع زیادی ایجاد شده که می‌گویم تا ازدواج نکردم، بچه‌دار نشدم، مدرکم را نگرفتم، از این‌جا نقل مکان نکردم، نمی‌توانم زندگی کنم؛ درحالی‌که زندگی در این لحظه است و من هر جا باشم می‌توانم به‌طور پُر و کامل زندگی کنم.

اگر به بچه‌هایمان این تمرین را یاد بدهیم که از جهان به‌صورت گدای من‌ذهنی طلب زندگی نکنند و فقط نیازهای حقیقی را به آن‌ها یاد بدهیم، در این صورت درد انباشته نمی‌کنند.

گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز گس چیزی خواه
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

✍ خیلی از ما انسان‌ها که در سن چهل‌پنجاه‌سالگی روی خودمان کار می‌کنیم، بعضی مواقع می‌بینیم دردهای قدیمی بالا می‌آیند و ما را غافلگیر می‌کنند. نباید تعجب کنیم، این دردها باید بالا بیایند و خودشان را به ما نشان بدهند تا آن‌ها را شناسایی کرده و بیندازیم.

✍ شما به‌جای ملامتِ من‌ذهنی، مسئولیت اصلاح خودتان، حال خودتان و تخریب گذشته‌تان را به‌عهده بگیرید و نگویید اگر پدر و مادر عشقی داشتم، جای خوبی زندگی می‌کردم و یا خانواده ثروتمندی داشتم، این‌طوری نمی‌شد.

شما در هر سنی که هستید ابتدا از زندگی عذرخواهی کنید و بگویید من تا پیش از آشنایی با آموزش‌های مولانا چیزهای ذهنی را به‌جای خداوند به مرکز می‌آوردم و این کار غلط بود؛ این اعتراف سبب می‌شود جسمی که ذهنتان نشان می‌دهد به مرکزتان نیاید و حتی آن چیزهایی را که محکم چسبیده‌اید شل بشوند.

✍ وقتی فضای درون ما گشوده و گشوده‌تر می‌شود، «رضا» به زندگی‌مان می‌آید، یعنی با وجود این‌که اتفاقات مثل همیشه می‌افتند و ما همان جای قبلی زندگی می‌کنیم و چیز زیادی تغییر نکرده، راضی و شاد هستیم.

✍ اگر هر لحظه را با پذیرش، فضاگشایی و رضا شروع کنیم، یواش‌یواش می‌بینیم که فضا به‌اندازه کافی گشوده می‌شود و یک شادی بی‌سببی که با سبب‌سازی ذهن ایجاد نمی‌شود، از درون ما بالا می‌آید.

✍ اتفاقی که ذهن ما در این لحظه نشان می‌دهد، برای خوشبخت یا بدبخت کردن ما نیامده، بلکه پیغام زندگی است که باید با فضاگشایی این پیغام را بگیریم و اجازه ندهیم به مرکزمان بیاید.

فضاگشایی معادل این است که با پذیرش اتفاق این لحظه، خوب و بدی که ذهن نشان می‌دهد را بپذیرید و به مرکزتان نیاورید.

✍️ شخصی که با من ذهنی به ابیات مولانا گوش می‌دهد، می‌تواند از این ابیات برای حرص، افزون‌طلبی، نشان دادن خود و به‌طور کلی برای هرچه بیشتر بهتر سوءاستفاده کند، اگر آثاری از ناموس، پندار کمال، درد، مسئله‌سازی، مانع‌سازی، بحث و جدل، سؤال کردن و کارافزایی در خودتان می‌بینید و چیزها به شما برمی‌خورد، بدانید که من ذهنی در کار است.

✍️ مردم عادی به برنامه گنج حضور نمی‌پردازند.

آن‌ها اصلاً فکر نمی‌کنند که باید من ذهنی‌شان را کنار بگذارند و با عقل کل فکر کنند و علتش هم این است که من ذهنی خیلی موذی است و ما به دید آن عادت کرده‌ایم.

باید توجه کنید که اگر با عقل من ذهنی‌تان کار کنید به خیلی از حرف‌های مولانا ایراد خواهید گرفت که در این صورت موفق نخواهید شد.

✍️ اگر شما بگویید «من» فضا را باز کردم غلط است، بلکه باید بگویید فضا با همکاری من باز شد. همکاری شما هم فقط شناسایی است و همین‌طور آگاهی از این موضوع که با من ذهنی در کار زندگی دخالت نکنید.

✍️ قضیه ذهن و من ذهنی خیلی چیز عجیبی است، اگر اتفاق برایتان مهم است و در اطراف آن فضا را نمی‌گشایید، ستیزه، قضاوت و کم و زیاد می‌کنید، با اتفاق کار دارید و از آن زندگی می‌خواهید، برای این است که همان‌دگی می‌خواهد شما را به یک مقصدی برساند که این مقصد هم باز یک چیز ذهنی است.

ما از یک وضعیت ذهنی شروع می‌کنیم و به یک وضعیت دیگر می‌رویم، فکر می‌کنیم آن وضعیت ذهنی حضور است، خداست، اما وقتی به آنجا می‌رسیم، می‌بینیم هیچ چیزی نیست؛ این چیزی که فکر می‌کردیم دارد ما را به خدا می‌رساند، توهم بوده و ما هنوز در ذهن هستیم.

درست است که ما اختیار داریم و می‌توانیم انتخاب کنیم، ولی باید ببینیم که من ذهنی‌مان انتخاب می‌کند یا فضای گشوده شده. مولانا می‌گوید اختیار برای کسی خوب است که در این لحظه فضا را باز کند، مالک خودش باشد و نگذارد آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد به مرکزش بیاید.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

اتقوا: بترسید، تقوا پیشه کنید.

وقتی بر اثر فضاگشایی مرکز ما عدم می‌شود، شادی بی‌سبب را می‌چشیم و دهان ما شیرین می‌شود، در این صورت خوشی‌های بیرونی حاصل از همانیدگی‌ها مثل پول و همسر از اهمیت می‌افتند و از آن‌ها سرد می‌شویم.

چون از آن اقبال، شیرین شد دهان
سرد شد بر آدمی ملک جهان

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶

عده‌ای چهل سال به دور من ذهنی‌شان می‌گردند و زندگی‌شان را خراب می‌کنند، بعد می‌گویند زندگی یعنی همین که من جسمم مریض بشود، روابطم با همه خراب بشود، یک پندار کمال داشته

باشم، بگویم فقط من می‌دانم، هیچ‌کس هیچ‌چیز نمی‌فهمد و بنابراین از همه جدا بشوم؛ نه، این زندگی نیست.

👉 مولانا می‌گوید اگر شما منبسط می‌شوید و برکت و شادی بی‌سبب از درونتان بالا می‌آید، این برکات را پخش کنید و به یارانتان هم بدهید، اما اگر منقبض می‌شوید، درد پخش نکنید و چاره درد خود را بکنید.

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

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲-۳۶۳

بُن: ریشه

👉 «قبض» واکنش ذهن است، معنی‌اش این است که من ذهنی بی‌مراد شده و به خواسته‌اش نرسیده؛ مثل زمانی که ما چیزی از کسی می‌خواهیم به ما نمی‌دهد یا منتظر اتفاق خاصی هستیم، آن اتفاق نمی‌افتد و ما منقبض می‌شویم.

مولانا می‌گوید به اتفاقات واکنش نشان نده، اگر درست نگاه کنی می‌بینی این اتفاق به ظاهر بد که ذهن نشان می‌دهد به صلاح توست.

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴

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

✍️ اگر اتفاق بد را با فضای گشوده شده ببینیم، متوجه می‌شویم یک درسی را به ما یاد می‌دهد، یک همانیدگی یا یک دردی را به ما نشان می‌دهد.

من ذهنی عادت دارد وقتی اتفاق آن‌جوری که می‌خواهد نمی‌افتد، منقبض می‌شود، واکنش نشان می‌دهد، خشمگین می‌شود، می‌رنجد، می‌ترسد، این دلیلی است که ما نمی‌توانیم از زندان ذهن آزاد شویم، پس مهم است.

✍️ با بی‌اهمیت تلقی کردن آن‌چه ذهن نشان می‌دهد شما از زندگی غذا می‌گیرید، همین‌که چیزی به مرکزتان آمد و غذا قطع یا کم شد، جانتان از کم شدن آن لرزان می‌شود، یعنی بلافاصله می‌فهمید که آن برکت قطع شد، پس می‌فهمید که خطا کرده‌اید.

پس بدانند که خطایی رفته است

که سَمَن زارِ رضا آشفته است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳

✍️ کسی که در ذهن است رضایت بدون قید و شرط از این لحظه ندارد. او می‌گوید برای چه راضی باشم؟ قرار بود این‌طوری شود، نشد. دیگر رضایت یعنی چه؟
زندگی با اتفاقات بد، به ما پیغام می‌دهد که تو مرتب چیزهای ذهنی را به مرکزت می‌آوری، ولی ما با ناله کردن بیشتر این کار را می‌کنیم و محروم‌تر می‌شویم.

📖 مولانا می‌گوید وقتی از همانیدگی رهایی پیدا کنید، باید شکر کنید، شکرش این است که دیگر دور و بر آن همانیدگی نگرید؛ مثلاً اگر با یک انسانی همانیده شدید و شناسایی کردید و درد کشیدید، شکرش این است که با انسان دیگر همانیده نشوید، اگر با ذهن عمل کنید، جایگزین می‌کنید.

مولانا چیزهای این دنیا را به دانه تشبیه کرده و می‌گوید وقتی یک بار امتحان کردید که زندگی شما را به خاطر همانیده شدن با پول، ملک، همسر و فرزند تنبیه کرد و درد کشیدید، شکرش این است که دیگر حداقل با آن چیز یا مشابه آن همانیده نشوید و دور آن نگرید.

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ
سوی آن دانه نداری پیچ‌پیچ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰

پیچ‌پیچ: خم در خم و سخت پیچیده

📖 ترس و نومیدی آواز من‌ذهنی است. من‌ذهنی با ترساندن و ناامیدکردن، گوش ما را به پایین‌ترین سطح وجود می‌کشد.

به علت ناامید شدن از این‌که بی‌مراد شدیم یا به‌نظر من‌ذهنی‌مان به ما ظلم شد، یا یک چیزی را از دست دادیم، می‌ترسیم و واکنش نشان می‌دهیم، ناله می‌کنیم و آشفته می‌شویم، من‌ذهنی از این ترس و ناامیدی ما استفاده می‌کند و ما را پایین می‌کشد.

ترس و نومیدیت دان آوازِ غول
می‌گشَد گوشِ تو تا قَعْرِ سُفول

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷

📖 خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر بترسند و ناامید شوند، زندگی رحم می‌کند و آن‌ها را بالا می‌برد! نه، این کارِ ذهن است. ذهن ما همیشه چیزها را ترسناک نشان می‌دهد تا آن‌ها را هل دهد و به مرکز ما

بیاورد و ما از طریق آن‌ها ببینیم، بترسیم یا ناامید شویم، اگر ما فریب ذهن را شناسایی کنیم، فضا باز می‌شود و می‌بینیم صدایی ما را بالا می‌کشد، این صدای زندگی است.

هر ندایی که تو را بالا کشید

آن ندا می‌دان که از بالا رسید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸

👉 آیا شما می‌فهمید که دارید گسترده می‌شوید، حالتان بهتر می‌شود؟ یا منقبض‌تر شده و حالتان بدتر می‌شود؟ اگر حالتان بدتر می‌شود، حتماً یک چیزی به مرکزتان آمده، شما را می‌ترساند یا ناامید می‌کند، اگر مرکزتان عدم است و گسترده‌تر می‌شوید، بدانید این حرف‌هایی که الآن به ذهنتان می‌آید حرف‌های زندگی است.

👉 اگر ندایی شنیدید که شما را به حرص وادار می‌کند یعنی زیاد می‌خواهید، حتماً یک چیزی در مرکزتان است که از آن زیادتر می‌خواهید. بدانید با زیاده‌خواهی و حریص بودن دارید گرگی را پرورش می‌دهید که اسمش من‌ذهنی است و انسان‌ها را می‌درد.

هر ندایی که تو را حرص آورد

بانگِ گرگی دان که او مردمِ درد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹

👉 من‌ذهنی یک اجباری را به ما تحمیل می‌کند که این وضعیتی که ما الآن داریم و من‌ذهنی برای ما ایجاد کرده، قابل تغییر نیست؛ مثلاً می‌گوید، اصلاً زن ما این‌طوری است. پدرم این‌طوری بوده، مادرم این‌طوری بوده، خانوادگی این‌طوری هستیم، یا من قربانی پدر و مادرم هستم یا سرِ کار، وضعیت یک جوری است که من را ناراحت می‌کند، کارم را هم نمی‌توانم عوض کنم! این‌ها چیست؟ این‌ها جبر من‌ذهنی است.

ماندن در ذهن و گرفتار و زندانی شدن، جبر من‌ذهنی است. جبر من‌ذهنی جبر تنبلان است. بیرون آمدن از ذهن، جبر خداست.

ترک کن این جبر جمعِ مَنبَلان
تا خبر یابی از آن جبرِ چو جان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۸
مَنبَل: تنبل، کاهل، بیکار

👉 همین‌که من‌ذهنی چیزی را که برای ما مهم است به مرکزمان بیاورد، کاهل و بی‌شکر و بی‌صبر می‌شویم.

وقتی ما بی‌شکر می‌شویم یعنی از این امکان بزرگ که دوباره بتوانیم فضا را باز کنیم، خداوند را به مرکزمان بیاوریم، بی‌نصیب می‌شویم، برای این شکر نمی‌کنیم که می‌توانیم به خداوند زنده شویم، از خرد زندگی استفاده کنیم و از جبر من‌ذهنی رها شویم. برای داشتن و زیاد شدن همانیدگی‌ها شکر می‌کنیم.

هرکه ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همین داند که گیرد پایِ جبر

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

👉 یک جبر دیگر لحظه‌به‌لحظه به ما می‌گوید دور من بگرد، ذهنت را به مرکزت نیاور، بلکه زندگی را بیاور، کارگاه زندگی شو تا او تو را بیرون بکشد؛ کسی که این جبر را نمی‌شناسد، در عوض در تسخیر جبر من‌ذهنی است، هر لحظه مرکزش جسم است، این شخص مریض و رنجور است و همین مریضی، او را به صورت هشیاری مرده در ذهنش دفن کرده‌است.

هرکه جبر آورد، خود رنجور کرد

تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

رنجور: بیمار

👉 حضرت رسول فرمود، شما امتداد خدا هستید، خود را به مریضی نزنید. شما هیچ چیزتان نیست. رفتن به من‌ذهنی و مریض شدن در آن‌جا، بیهوده درد می‌آورد، آن‌قدر درد می‌آورد که شما مثل چراغ خاموش می‌شوید.

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ
رنج آرد تا بمیرد چون چراغ

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۰

👉 درویش کسی است که در مرکزش هیچ چیز ندارد. عزت و بزرگی درویش از قطع سبب می‌آید. کسی که درد و همانیدگی را به مرکزش می‌آورد، ابولهب است، یعنی پدر درد؛ او هلاک می‌شود و از بین می‌رود.

درویش یعنی فضای گشوده‌شده. ابولهب یعنی وجود جسم در مرکز؛ شما کدام یک هستید؟ درویش یا ابولهب؟

اگر دقت کنیم، متوجه می‌شویم که قرآن به دنبال این است که ما از سبب‌سازی ذهنی براساس همانیدگی‌ها بیرون بیاییم. آیا ما این کار را می‌کنیم؟

ما حتی برای تفسیر قرآن هم به سبب‌سازی می‌رویم، یعنی قرآن را هم با هشیاری جسمی تفسیر می‌کنیم.

جمله قرآن هست در قطع سبب
عزّ درویش و، هلاکِ بولهب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰

وقتی در ذهن هستید، گذشته شما آینده‌تان را می‌سازد، وقتی فضا را باز می‌کنید، کارگاه زندگی می‌شوید و فضای گشوده‌شده مبنای ساخت آینده‌تان می‌شود. این همان خاصیت آلت است.

اگر شما در این لحظه تشخیص بدهید چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم‌تر از خدا نیست، یک‌دفعه می‌بینید خدا با صنّعتش آینده‌تان را می‌سازد.

اشتباه ما این است که قصه من‌ذهنی که یک قصه تمام‌نشده، نارضایتی، رنجوری و قصه جبر است، دارد خودش خودش را ادامه می‌دهد. ما یک جایی باید این داستان را قطع کنیم، بگوییم من دیگر از این جبر خارج می‌شوم، می‌خواهم زندگی‌ام را تغییر بدهم.

ما خودمان اجازه دادیم که ذهنمان به مرکزمان بیاید، ما با سبب‌سازی ذهن مرتب مسئله ساختیم و مسئله حل کردیم و در این راه پیر کاردان شدیم. مولانا می‌گوید این کار را رها کن، فایده ندارد.

در گشادِ عقده‌ها گشتی تو پیر
عقده چندی دگر بگشاده گیر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱

گره بستن و باز کردن من‌ذهنی را بسیار دیده‌ایم؛ مثلاً ما از کسی رنجیده‌ایم، می‌رویم آشتی می‌کنیم، فردا دوباره برای یک چیز دیگر می‌رنجیم؛ چه فایده دارد؟ ما باید خودمان را اصلاح کنیم که نرنجیم. برای این‌که نرنجیم باید بفهمیم که چیزی نخواهیم، انتظار نداشته باشیم، برای این‌که از کسی یا چیزی انتظار نداشته باشیم، آن چیز نباید به مرکزمان بیاید.

✍️ اگر ذهنمان ساکت شده، به هشیاری حضور زنده شده‌ایم و دیگر می‌توانیم ذهنمان را تماشا کنیم، از حالا به بعد فقط از ساقی، از زندگی و خداوند مدد خواهیم خواست، در صورتی که وقتی جسم یا یک انسانی را به مرکزمان راه بدهیم، به این معناست که داریم از او کمک می‌خواهیم. هرچیزی که در مرکزمان باشد، برحسب آن فکر می‌کنیم و از آن کمک می‌خواهیم و آن را ستایش می‌کنیم، بنابراین با توجه به آموزش‌های مولانا ما باید این موضوع را تشخیص بدهیم که خداوند را ستایش می‌کنیم یا انسان‌ها و چیزهای این جهانی را؟!

✍️ من‌های ذهنی با به نمایش گذاشتن چیزها در انظار مردم و همانندگی با آن‌ها ارزش و منزلت را از جهان بیرون قرض می‌کنند و می‌گویند این ساعت و گردن‌بندم طلا است، این اتومبیلم قیمتش این قدر است، این خانه‌ام است، اگر ما با این‌ها همانیده باشیم، خودمان را براساس این‌ها که عاریه است نشان می‌دهیم.

مولانا می‌خواهد به ما بگوید آیا اهمیت و ارزشمان را از خداوند و از فضای گشوده‌شده می‌گیریم که در ماهیتمان است؟ یا این ماهیت را از دست می‌دهیم، می‌رویم من‌ذهنی می‌سازیم و اهمیت، جلال و شکوه را از بیرون قرض می‌گیریم؟

✍️ امت و بنده خوب بودن یعنی نگذاری که ذهنت به تو دستور بدهد. هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد از جهان قرض می‌کنیم و آن جای خدا را می‌گیرد، پس ما را از بندگی خدا محروم می‌کند.

صد دریغ و درد کین عاریتی
اُمّتان را دور کرد از اُمّتی

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۸

👉 خواجه یا خداوند گوش‌هایش تیز است، همه حرف‌های ذهنی ما را می‌شنود و هشیاری حضور را مجانی به کسی نمی‌دهد. بخواهی ستیزه کنی، ستیزه می‌کند. گران‌فروش است؛ یعنی همه همانیدگی‌ها را باید بدهی، ذره شوی، تا به‌صورت آفتاب از سینه تو بالا بیاید.

آن خواجه اگرچه تیزگوش است

استیزه‌کن و گران‌فروش است

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰

👉 خداوند نیزه حضور را به دست ما داده تا هشیار باشیم و نیزه‌بازی کنیم. نیزه‌بازی یعنی هشیاری‌مان را تیز به‌روی همانیدگی می‌تابانیم، شناسایی می‌کنیم، سوراخش می‌کنیم و خودمان را از داخل آن درمی‌آوریم.

نمی‌گذاریم هر خسی، یعنی هر من‌ذهنی بیاید چوگان و گوی خودش را بزند و ما را به این طرف و آن طرف براند، تا به اهداف خودش برسد، یعنی نمی‌گذاریم من‌های ذهنی از ما سوءاستفاده کنند. نیزه در اختیار ماست و به ما قدرت می‌دهد، این هشیاری، این دانش، این شعور، این قدرت عمل از طرف خداوند در اختیار ماست.

«نیزه» همین هشیاری تیز ماست، خرد کل است، توجه تیز ماست که در فکرها گم نشده، قدرت پرهیز، شکر، صبر و عدم مقاومت ماست، توانایی عذرخواهی و حس مسئولیت ماست و شناسایی این‌که همه دردسرها را خودم با من‌ذهنی خودم به‌وجود آورده‌ام.

نیزه به دستم داد شه، تا نیزه‌بازی‌ها کنم

تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱