

برنامه

۹۷۲

آنچه  
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۱ / ۵ / ۱۴

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

✍️ از نظر مولانا هر انسانی از جنس زندگی است، اما چون من‌ذهنی دارد، از خداوند جدا شده او می‌تواند با فضاگشایی از من‌ذهنی خلاص شود و با وصل شدن و یکی شدن با خداوند به آب حیات دست یابد.

ای وصل تو آب زندگانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

✍️ ما در من‌ذهنی گیر افتاده و زندانی شده‌ایم، فقط عقل و تدبیر زندگی می‌تواند ما را از این زندان نجات دهد، پس رو به خداوند می‌کنیم و می‌گوییم: آزاد شدن ما از من‌ذهنی به‌دست توست، ما نمی‌دانیم چگونه خودمان را از این زندان نجات دهیم.

تدبیرِ خلاص ما تو دانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

✍️ قبل از ورود به این جهان ما با خداوند یکی بودیم، ولی وقتی وارد این جهان شدیم، فکر کردن را یاد گرفتیم، پدر و مادرمان و جامعه به ما یاد دادند پول، اعضای خانواده و باورها برای بقای ما مهم هستند، همچنین به ما گفتند باورها سبب بقای شماست و با عمل کردن به آن‌ها به خوشبختی و راحتی خواهید رسید، ما هم با باورها و چیزهای ذهنی همانیده شدیم.

✍️ هر چیزی که در مرکز ما قرار بگیرد، آن را می‌پرستیم، برحسب آن می‌بینیم و می‌خواهیم آن را زیاد کنیم؛ حال اگر مرکز ما عدم باشد، عدم را هم می‌خواهیم زیاد کنیم، بنابراین به‌طور مکرر و لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی می‌کنیم.

✍️ وقتی ما همانیده می‌شویم هشیاری حضور تبدیل به هشیاری جسمی می‌شود و مرتب از فکری به فکر دیگر می‌پریم، درنتیجه فکر بعد از فکر، یک تصویر ذهنی به‌وجود می‌آید که به نظر زنده است، دائماً تغییر می‌کند، کوچک و بزرگ می‌شود، اسم این تصویر ذهنی من‌ذهنی است. من‌ذهنی برای بقای ما لازم بوده که بتوانیم خودمان را از خطرات حفظ کنیم و زنده بمانیم.

ما من‌ذهنی را باید تا ده دوازده سالگی ادامه می‌دادیم، ولی فکر کردیم من‌ذهنی هستیم و باید با آن زندگی کنیم.

هر چیزی که در مرکز ما قرار گیرد به ما درد می‌دهد، در نتیجه ما با دردها هم همانیده می‌شویم، این دردها درون ما می‌ماند و ما را رها نمی‌کند؛ مثلاً یکی از خاصیت‌های من‌ذهنی این است که دنبال هر چه بیشتر بهتر است و فکر می‌کند اگر چیزها زیاد شود، به زندگی بهتر و به خوشبختی بیشتر می‌رسد، پس آن‌ها را از دیگران طلب می‌کند، دیگران نمی‌دهند، در نتیجه می‌رنجد و خشمگین می‌شود. خشم و رنجش درد هستند و در ما ذخیره می‌شوند.

ما در اثر عبور از فکرهای همانیده، من‌ذهنی می‌سازیم که دارای عقل جزوی است و همچنین تدبیرهایی برای خودش دارد، عقلش فقط برای زیاد کردن چیزهاست، همه چیز را برحسب جسم می‌بیند، فکر می‌کند خدا هم یک جسم است و با فکرهای همانیده می‌تواند به خدا برسد و یک خدای ذهنی تجسم می‌کند، در نتیجه در ذهن گیر افتاده و زندانی می‌شود.

مولانا به ما می‌گوید، تو با عقل و تدبیر من‌ذهنی، نمی‌توانی به خداوند وصل شوی، از آب حیات بخش زندگی استفاده کنی و از زندان ذهن خلاص شوی، بلکه تنها با عدم کردن مرکز و تسلیم می‌توانی از من‌ذهنی رها شوی.

تسلیم، یعنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و رفتن به ذهن، بدون قید و شرط که دوباره مرکز ما را عدم می‌کند، یعنی از جنس همان هشیاری می‌شویم که قبل از ورود به این جهان بودیم. تدبیر خلاص ما از مرکز عدم و فضای گشوده شده می‌آید که در واقع این کار خود زندگی و خداوند است.

ای وصل تو آب زندگانی

تدبیر خلاص ما تو دانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

یکی از خصوصیت‌های من‌ذهنی این است که وضعیت‌ها را نشان می‌دهد و شما هر لحظه یک وضعیت ذهنی را می‌بینید و اگر در مقابل آن‌ها مقاومت نکنید و فضا را باز کنید، یعنی تسلیم شوید، اتفاقات را بپذیرید و اعتراض نکنید، در این حالت دوباره مرکز شما عدم می‌شود و فضای درونتان خودبه‌خود شروع به باز شدن می‌کند.

فضاگشایی کردن مانند زبان باز کردن یا راه رفتن کودکان است که بالقوه در شما وجود دارد و هر لحظه می‌توانید از آن استفاده کنید.

هر وضعیتی را که ذهن نشان می‌دهد اصلاً مهم نیست، اگر به نظر ذهن بی‌مرادی است، ذهنتان می‌گوید از این بدتر نمی‌شود، شما آن را بپذیرید، پذیرفتن وضعیت یا اتفاق این لحظه، معنی‌اش این نیست که شما آن را می‌خواهید تا آخر عمر داشته باشید، نه! می‌خواهید عوض کنید، ولی عوض شدنش به وسیله خرد زندگی که از مرکز عدم می‌آید صورت خواهد گرفت.

همین که در اثر فضاگشایی مرکز عدم شد و خداوند با تدبیر خودش مرا از من‌ذهنی نجات داد و مانند نوری بر دلم تابید، پس به خداوند می‌گویم:  
«از دیده برون مشو که نوری»

یعنی من می‌خواهم فقط به وسیله تو ببینم، دیگر نمی‌خواهم دید من‌ذهنی را داشته باشم، بنابراین باید مرتب فضاگشا باشم، اما می‌دانم با من‌ذهنی نمی‌توانم فضا را بگشایم، همین‌که بدانم با من‌ذهنی نمی‌توانم، پس تسلیم می‌شوم، با اتفاق این لحظه آشتی کرده و فضا را باز می‌کنم تا با نور تو ببینم.

وقتی مرکز عدم می‌شود تازه می‌فهمم که جان اصلی من تو هستی که با فضاگشایی از مرکز عدم می‌آید، نه جان من‌ذهنی.

از دیده برون مشو، که نوری

از سینه جدا مشو، که جانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

برای زنده شدن به خدا و تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور، باید حواستان به خودتان باشد و در درون خودتان باید این تبدیل را تجربه کنید، نه این‌که از کتاب بخوانید و در ذهنتان تجسم کنید.

تجسم ذهنی و مرور ذهنی بی‌فایده است. این عشق نیست. اگر شما فقط این آموزش‌ها را حفظ کنید و بگویید بله، آدم مرکزش را عدم کند، به خداوند وصل می‌شود، ولی عملاً به زندگی زنده نشوید، هیچ فایده‌ای ندارد.

✍️ اگر یک مدتی مرکز را با فضاگشایی عدم کنم و خداوند را به مرکز بیاورم، همین که مرکز دوباره جسم شود، می‌فهمم که خشنودی و رضا از بین رفته و مرکز جسم شده، در نتیجه تسلیم می‌شوم، عذر می‌خواهم و دوباره مرکز را عدم می‌کنم.  
ما از جنس زندگی هستیم، همین که نازندگی و از جنس من‌ذهنی می‌شویم، جان اصلی ما می‌نالد و آرزومند است دوباره به اصل خود تبدیل شود.

آن دم که نهان شوی ز چشمم

می‌نالد جان من نهانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

✍️ قبل از آمدن به این جهان من از جنس خدا هستم، در این جهان من‌ذهنی درست می‌کنم، بعد از رهایی از من‌ذهنی هم به زندگی تبدیل می‌شوم، این وسط که من‌ذهنی دارم، این من‌ذهنی، هیچ‌هیچ است و هیچ ارزشی ندارد.

اول و آخر تویی ما در میان

هیچ‌هیچی که نیاید در بیان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

✍️ ما نباید از جمع تقلید کنیم. برای این که اکثریت مردم جهان به آموزش مولانا توجه نمی‌کنند و با من‌ذهنی‌شان می‌خواهند به خدا زنده شوند. تمام اعمالی که ما با من‌ذهنی انجام می‌دهیم، فکرهایی که می‌کنیم، کتاب‌هایی که می‌نویسیم، همه به ضرر ما هستند و هیچ موقع هم به ما کمک نمی‌کنند.

✍️ اولین چیزی که شما از خودتان می‌پرسید، این است که:

«من از جنس چه هستم؟»

تنها این سؤال به جاست ولی جواب ندهید! شما می‌دانید از جنس آلت، از جنس زندگی هستید. شما آگاه هستید که خداوند لحظه به لحظه در حال صنع و آفریدگاری است. این لحظه با لحظه قبل فرق دارد، ولی ما در من‌ذهنی مدام فکرهای کهنه را تکرار می‌کنیم.



اما برای جواب این سؤال مهم، باید صبر کنیم و مرتب ناظر ذهنمان باشیم، با کار روی خود، تسلیم و فضاگشایی، در درون، جواب این سؤال داده می‌شود.

هر سختی به من این پیام را می‌دهد که من نیاز به کمک خداوند دارم و الآن دارم با من ذهنی‌ام کار می‌کنم.

همچنین هر بی‌مرادی‌ای که سبب خشمم می‌شود به من یادآوری می‌کند که با من ذهنی داری راه را غلط می‌روی، برای همین بی‌مراد می‌شوی.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُفَةُ الْجَنَّةِ سَنُو اِیْ خُوشِ سِرْشَتْ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

شما با من ذهنی هیاهو راه نیندازید بلکه باید سروصدای من ذهنی را بخوابانید، هر موقع دیدید دارید واکنش نشان می‌دهید بدانید من ذهنی فعال است، زندگی با آرامش، از درون روی شما کار می‌کند، پس این لحظه و هر لحظه باید من ذهنی را صفر کرده ذهنم را خاموش کنم تا خداوند به من دسترسی داشته باشد و بتواند روی من کار کند.

خمش کردم، سخن کوتاه خوش‌تر

که این ساعت نمی‌گنجد علالا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳

اولین چیزی که من ذهنی در اثر همانش درست می‌کند، «پندار کمال» است. پندار کمال وصل به ناموس و درد است.

پندار کمال، ناموس و درد شما را در محدودیت عجیبی قرار می‌دهد و جای بسیار خطرناکی است. اگر قرار باشد هر تغییری، هر اعتراف به گناه یا اقرار به اشتباه، به ناموس شما بر بخورد و خشمگین بشوید، نمی‌توانید خودتان را عوض کنید. پس از این ترفند من ذهنی آگاه باشید.

علتی بتر ز پندارِ کمال  
نیست اندر جانِ تو ای دُودلال  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

👉 کسی که می‌گوید حالم خوب است و هیچ ایرادی ندارم، در زیر ظاهر آرام چنین انسانی درد وجود دارد، دردها در ما ذخیره می‌شوند، ما با دردها هم همانیده می‌شویم. هیچ کسی در پندار کمالش نمی‌گوید که من معیوبم و درد دارم، ظاهرش آرام است، ولی به محض این‌که به یکی از همانیدگی‌ها یک تلنگری می‌خورد این شخص شروع می‌کند به درد درست کردن، ما در من ذهنی حیثیت بدلی داریم و نمی‌توانیم کوچک شویم.

در تگِ جو هست سرگین ای فتنی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فتنی: جوان، جوانمرد

👉 شرط این‌که زندگی روی ما کار کند چیست؟

باید بگوییم ما اشکال داریم، ولی وقتی کسی به ما می‌گوید ایراد داری یا خودمان احتمال می‌دهیم که ممکن است اشکال داشته باشیم به ما برمی‌خورد، این آبروی مصنوعی صد من آهن من ذهنی است. خیلی سخت است این‌که ما بگوییم اشتباه کردیم، شما متوجه ناموستان هستید که نمی‌گذارد شما کوچک شوید؟ ببینید در روز چند بار خشمگین می‌شوید؟ چند بار چیزها به شما برمی‌خورد؟ یعنی مردم حرف‌هایی می‌زنند، حرکاتی می‌کنند که به شما برمی‌خورد. اگر چنین است شما حیثیت بدلی دارید.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بندِ ناپدید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حدید: آهن

✍️ اگر شما در پندار کمال هستید و می‌گویید «من می‌دانم» پس من‌ذهنی دارید، باید با فضاگشایی مرکزتان را عدم کنید و بگویید نمی‌دانم و دانشی ندارم تا خداوند دستتان را بگیرد و به شما کمک کند، در این صورت است که «قضا و کُنْ فَكَانَ» روی شما کار می‌کند.

چون ملایک، گوی: لا علم لنا

تا بگیرد دست تو علمتنا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

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

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

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲

✍️ ما از جنس آست هستیم، در روز آست خداوند به ما گفت تو از جنس من هستی؟ ما گفتیم بله، پس جان اصلی ما از جنس است، در این جهان به ذهن افتادیم، ولی برای راستی و صدق این‌که از جنس زندگی هستیم باید فضاگشایی کنیم و درد هشیارانه بکشیم که ذهن آن را بلا می‌داند باید با رضایت اتفاق را پذیرا باشیم و از آن گذر کنیم.

آست گفت: حق و جان‌ها بلی گفتند

برای صدق بلی حق ره بلا بگشاد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۳۰

✍️ کار من‌ذهنی غلط اندر غلط است و ما همگی مشغول کارهای من‌ذهنی هستیم. اما کارهای زندگی براساس صنع و آفریدگاری است و هر لحظه در حال آفرینش است، پس شما بگویید من به چیزی که ذهنم نشان می‌دهد نگاه نمی‌کنم و اگر نگاه کنم بهانه‌ای برای دیدن خداوند است.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹



👉 کسی که عاشق صنع و آفریدگاری خداوند است در این لحظه دارای فرّ ایزدی است، خرد زندگی به فکر و عملش می‌ریزد، اما اگر عاشق مصنوع یعنی عاشق چیزی که ذهنش نشان می‌دهد باشد، مرکزش تبدیل به جسم می‌شود، چنین آدمی کافر است و همیشه روی خدا را می‌پوشاند و تدبیر من‌ذهنی‌اش را به کار می‌برد.

عاشقِ صنَعِ خدا با فرّ بُوَد

عاشقِ مصنوعِ او کافر بُوَد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱

صنع: آفرینش

فرّ: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

👉 شما خیلی از آدم‌ها را می‌بینید که بسیار پولدار هستند و برحسب من‌ذهنی کارهای خیر زیادی انجام داده‌اند، پولشان را در راه نیکی خرج کرده‌اند، مردم برای آنها دست می‌زنند و تشویق‌شان می‌کنند، ولی خودشان در مرز خودکشی هستند، برای این‌که به مقصود زندگی عمل نکردند. با من‌ذهنی پول جمع کردند، با من‌ذهنی و تأیید من‌های ذهنی دیگر پول‌هایشان را در راه‌هایی که من‌های ذهنی گفته‌اند خرج کردند، مثلاً رفتند مدرسه و راه ساختند، به گرسنگان آفریقا کمک کردند، ولی همه را با من‌ذهنی انجام دادند. در حالیکه اول باید به اصل عمل می‌کردند یعنی باید از جنس زندگی می‌شدند.

👉 حس بی‌نیازی به فضاگشایی، عدم کردن مرکز و ناز کردن نسبت به خداوند، مثل شکر برای من‌ذهنی شیرین می‌آید.

اگر می‌خواهی ایمن شوی، حس امنیت داشته باشی، آسیبی به تو نرسد، در ایمن‌آباد یعنی در این لحظه زندگی کن، راه نیاز را در پیش بگیر، راه نیاز یعنی فضا را بگشا و مرکزت را عدم کن، گرچه که این کار سخت است، اما تو با آن بساز یعنی تسلیم شو.

ناز کردن خوش‌تر آید از شکر

لیک کم خایش، که دارد صد خطر

ایمن‌آباد است آن راه نیاز  
 تَرکِ نازش گیر و با آن ره بساز  
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴ - ۵۴۵

خاییدن: جویدن

👉 شما به خودتان بگویید، من از جنس زندگی و لطیف هستم، اما باید قوانین زندگی را رعایت کنم. خداوند قوانین خودش را اجرا می‌کند، یکی از قوانین مهم این است که عقل کل درست کار می‌کند، عقل من ذهنی همیشه اشتباه می‌کند، من ذهنی حرص زیاد کردن همانیدگی‌ها را دارد، ولی عقل کل از قضا و «کُنْ فَکَانَ» می‌آید، یعنی می‌گوید «بشو و می‌شود»، همچنین او «جبار» است، همیشه عقل او اجرا می‌شود، پس آن چیزهایی که با ذهنم فکر می‌کنم، اجرا نمی‌شود.

من با من ذهنی غوغا و سروصدا راه انداختم، این درست نیست. خداوند به صورت نهان و در درون کار می‌کند.

چه لطیفی، و ز آغاز چنان جباری  
 چه نهانی و عجب این که در این غوغایی  
 مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰

👉 ذهن ما مثل یک مهمان‌خانه است. زندگی برای ما یک اتفاق پیش می‌آورد که برای ما پیغام دارد، اگر شما فضا را باز کنید پیغامش را می‌گیرید. شکایت نکنید، واکنش نشان ندهید، چون با ایجاد این هیجانات مخرب، مرکز شما تبدیل به جسم می‌شود، در نتیجه بدون این که پیغام اتفاق را بگیرید، به دیار عدم و نیستی برمی‌گردد و پیغام را به شما نمی‌دهد، پس باید فضا را باز و مرکز را عدم کنید، آگاه باشید هرچه که ذهن نشان می‌دهد، در این فضای گشوده‌شده شما یک مهمان است، با روی خوش به او خوش‌آمد بگویید و از او پذیرایی کنید.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان  
 هر صباحی صیفِ نو آید دوان

هین، مگو کاین ماند اندر گردنم  
که هم‌اکنون باز پرد در عدم

هرچه آید از جهان غیب‌وش  
در دلت صیف است، او را دار خوش

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴ - ۳۶۴۶

صیف: مهمان

ای انسان در خودت حاضر باش، یعنی فضا را باز کن در این لحظه بین این وضعیت به تو چه می‌گوید؟ چه اشکال و چه دردی داری؟ با چه چیزی همانیده هستی؟ چه کسی را باید ببخشی؟ پس فضا را باز کن تا خداوند جنس خودش را در خانه دل تو پیدا کند، وگرنه آن هدیه را برمی‌دارد و می‌برد. این پاداش یک پیغامی برای تو داشت، چون تو جذب همانیدگی‌ها و دنبال زندگی در بیرون بودی، نتوانست تو را پیدا کند و به تو هدیه بدهد.

لیک حاضر باش در خود، ای فتی  
تا به خانه او بیاید مر تو را

ورنه خلعت را برد او بازپس

که نیابیدم به خانه هیچ‌کس

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳ - ۱۶۴۴

فتی: جوان‌مرد، جوان

خلعت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه

👉 چه موقع تعظیم خدا می‌کنیم؟

اگر شما در این لحظه فضا را باز کرده و من‌ذهنی را صفر کنید از جنس خداوند می‌شوید و دارید تعظیم خدا می‌کنید.، اما وقتی جذب ذهن شده به صورت من‌ذهنی بلند می‌شوید، تعظیم که نمی‌کنید هیچ، بلکه می‌گویید من پندار کمال دارم، خداوند هم به کسی که پندار کمال دارد نمی‌تواند کمک کند، پس تعظیم خدا این است که در این لحظه من‌ذهنی شما صفر باشد.

چیست تعظیم خدا افراشتن؟

خویشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸

تعظیم: بزرگ‌داشت، به عظمتِ خداوند پی بردن

👉 توحید خدا چیست؟

توحید خدا این است که در این لحظه بگویید غیر از خداوند کسی نیست، بنابراین ما باید توحید خدا را بیاموزیم و لحظه‌به‌لحظه من‌های کوچک را که براساس همانیدگی‌ها به وجود آمده شناسایی کنیم و بیندازیم، این همان رها شدن از من‌ذهنی است و داریم از زندان ذهن آزاد می‌شویم.

چیست توحید خدا آموختن؟

خویشتن را پیشِ واحد سوختن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹

👉 شرط مؤثر بودن کار روی خود، پذیرشِ اتفاقِ این لحظه، یعنی تسلیم است، پس در این لحظه در اطراف آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد فضا باز کنید و آن را بپذیرید، اعتراض و مقاومت نکنید.

این‌که ما در گمراهیِ ذهن، شروع به ترک‌تازی کنیم، یا به عبارتی جولان بدهیم، سروصدا راه بیندازیم، برحسب همانیدگی‌ها عمل کنیم، این کارها هیچ فایده‌ای ندارند.

شرط تسلیم است، نه کارِ دراز

سود نَبُود در ضلالت تُرک تاز

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳

🔪 ما لحظه به لحظه باید منبسط شویم. وقتی منقبض شدیم و به درد افتادیم باید به خودمان بگوییم دارم غلط عمل می‌کنم، اشتباه کردم، باید برگردم. حکم خداوند این است که لحظه به لحظه باید منبسط شوم و با همه با انبساط برخورد کنم.

حکمِ حق گسترده بهر ما بساط

که: بگویند از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

🔪 خداوند از ما می‌پرسد آیا من، «مطلوب کلی» تو هستم! یا یک مقصود جزوی در ذهنت؟

به راستی آیا همه مطلوب ما خود زندگی است؟

یا این که در ذهن هستیم و هدف‌های مختلفی در زمان داریم که رسیدن به خدا یکی از آن هدف‌هاست؟

می‌خواهم خانه بخرم، ازدواج کنم، مدرک بگیرم، کار پیدا کنم، به خدا هم برسم!

اولین منظور ما باید زنده شدن به خداوند باشد؛ وقتی به زندگی زنده شویم، به این مقصودهای بیرونی هم می‌رسیم، پس مقصود اصلی ما اوست.

عاشق زندگی هستیم نه عاشق حال من‌ذهنی خود.

پس نیام کلی مطلوب تو من

جزو مقصودم تو را اندر زَمَن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۱۶

👉 هر انسانی بالقوه نور خدا و نور حق است و به حق باید جان را جذب کند. اگر شما فضاگشا باشید، به خلق نگاه نمی‌کنید. اغلب خلق، من‌های ذهنی و در تاریکی وهم هستند. وهم و گمان هر دو فکرهای همانیده است، یعنی گذاشتن چیزها در مرکز و از طریق آن‌ها دیدن.

اگر مرکز را خالی کنیم، متوجه می‌شویم که از جنس «آلست» و نور حق هستیم. ما انسان‌ها می‌توانیم به جای این‌که در تاریکی وهم و گمان و در فکرهایمان و در ذهن گم شویم، فضاگشا و نور خدا باشیم و همان را هم جذب کنیم و روی همدیگر هم همان تأثیر را بگذاریم.

نورِ حَقِّی و به حقِ جَدَّابِ جان  
خلق در ظلماتِ وَهْم‌اند و گمان  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳

👉 شرط تعظیم است یعنی تسلیم. تعظیم یعنی در این لحظه عقل من ذهنی‌تان را به کار نمی‌برید، با مرکز عدم و فضای گشوده‌شده، عقل خداوند را به کار می‌برید تا این نور زیبا یعنی هشیاری حضور، این چشمان بی‌دیده را، سرمه بکشد و نورانی کند.

شرط تعظیم است، تا این نورِ حَوْش  
گردد این بی‌دیدگان را سرمه‌گش  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴

👉 سُست‌چشم کسی است که به جای عدم، عینک همانیدگی به چشمش زده و هشیاری جسمی دارد. «سُست‌چشمانی که» در شب ذهن و در خواب همانیدگی‌ها جولان می‌کنند، «مشعلهُ» ایمان را «طواف» نمی‌کنند.

مَشْعَلُهُ ایمان، مرکز عدم است، یعنی باید خدا را بگذاری، دور آن بگردی. شما از خود سؤال کنید دور بت می‌گردید یا دور مرکز عدم؟

سُست‌چشمانی که شب جَوْلان کنند  
گی طَوَافِ مَشْعَلُهُ ایمان کنند؟  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶



📖 شرط این است که ما تسلیم شویم، اتفاق این لحظه را بدون قید و شرط بپذیریم، تا فضا گشوده شود، شرط کار دراز در ذهن نیست، بنابراین اسب تاختن در گمراهی ذهن، از این فکر همانیده به آن فکر همانیده فایده ندارد؛ بیشتر مردم این طور کار می کنند و در وهمشان گم شده اند.

شرط، تسلیم است، نه کارِ دراز  
سود نَبود در صَلالت تُرک تاز  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳

📖 پیر مولاناست، پیر خداوند است.

ما از این به بعد راه همانیدگی ها را که به سوی درد می رود، دنبال نمی کنیم، بلکه پیر را می جوئیم.

فضاگشایی می کنیم و خودمان را دست مولانا می سپاریم و وقتی او حرف می زند، با پندارکمالمان نمی گوئیم اشتباه می کند بلکه خودمان را درست می کنیم.

من نجویم زین سپس راهِ ائیر  
پیر جویم، پیر جویم، پیر، پیر  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۴

📖 انسان با من ذهنی اش شروع به فکر کردن می کند، اما نمی داند که باید «تقدیر»، «قضا و کُن فکان»، عقل کل و عقل خداوند را به مرکز آورد.

اگر با من ذهنی «تدبیر» کنید، چون تقدیر را نمی دانید، به نتیجه نخواهید رسید. تدبیر من ذهنی براساس همانیدگی ها و شهوت آن ها و حرص زیاد کردن آن ها، به هیچ وجه به تقدیر، فکر خداوند و «قضا و کُن فکان» او شبیه نیست.

تدبیر کند بنده و تقدیر نداند  
تدبیر به تقدیر خداوند نماند  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

👉 بنده اگر بیندیشد، واضح است که برحسب همانیدگی‌ها می‌اندیشد و می‌خواهد آن‌ها را زیاد کند. «پیداست چه بیند»، جسم می‌بیند و می‌خواهد جسم را زیاد کند، اما هر قدر هم موفق شود، نمی‌تواند «خدایی» کند، فکر کردن برحسب چیزها و زیاد کردنشان، خدایی نیست، حيله است.

مرکز ما باید زندگی و خداوند باشد، فقط خدا می‌داند چه چیزی برای ما خوب است. خدایی یعنی در این لحظه فضا را باز و برحسب صنوع و آفریدگاری زندگی عمل کنیم.

بنده چو بیندیشد، پیداست چه بیند

حیلت بکند، لیک خدایی نتواند

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

👉 مولانا به ما می‌گوید، ستیزه نکن، در برابر اتفاق این لحظه مقاومت نکن، برای این‌که در اثر مقاومت، چیزی که ذهنت نشان می‌دهد، به مرکزت می‌آید، در نتیجه حيله می‌کنی و دیگر صنوع عمل نمی‌کند.

تو از طریق فضاگشایی با خداوند یکی شو، و عشق را طلب کن، این کار تو را از دست عزرائیل نجات می‌دهد، یعنی قبل از این‌که این تن بریزد، ما باید به خداوند زنده شویم، آن‌گاه اگر تن ما هم بیفتد، جاودانه می‌شویم، چون این فضای عشق و یکتایی که در آن ستیزه نیست، ما را از عزرائیل نجات می‌دهد.

استیزه مکن، مملکت عشق طلب کن

کاین مملکت از مَلِکِ الْمُوتِ رِهائند

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

👉 ما دائماً می‌خواهیم شکار کنیم، یعنی چیزها را به مرکزمان بیاوریم و با آن‌ها همانیده شویم، نمی‌دانیم آن‌ها ما را بدبخت می‌کنند؛ مثلاً اگر عاشق کسی شوید، ازدواج کنید و او را به مرکزتان بیاورید، هیچ‌گاه نمی‌توانید از او کام بگیرید. «این کام تو را زود به ناکام رساند» به ناکامی می‌رسید، زیرا با هر چیزی که همانیده شوید، چون با ذهن طالبش هستید، مطلوب شما نمی‌شود، از شما فرار می‌کند، به شما درد می‌دهد تا دیگر چیزی یا کسی را به جای خداوند نگذارید!

مولانا می‌گوید به جای آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد و فکر می‌کنی اگر به آن برسی، به زندگی می‌رسی، نور عشق، نور خدا، خرد و هشیاری نظر را بگیر.  
 زیرا کامِ ذهنی خیلی سریع تو را به ناکامی می‌رساند، پس شکار شاه باش، فضا را باز کن و به‌عنوان من‌ذهنی شکار شاه شو، شکار نکن.

باری، تو پهل کام خود و نور خرد گیر  
 کاین کام تو را زود به ناکام رساند  
 مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

👉 چیزها ارزش صید کردن و در مرکز گذاشتن ندارند فقط عشق ارزش صید کردن دارد، اما عشق یعنی خداوند را نمی‌توانیم با ذهن صید کنیم. عده‌ای با سبب‌سازی ذهن می‌خواهند خداوند را صید کنند! اما او در دام من‌ذهنی کسی نمی‌گنجد.

آنکه ارزد صید را، عشق است و بس  
 لیک او کی گنجد اندر دام کس؟  
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹

👉 ما همه صیاد هستیم، با من‌ذهنی، می‌خواهیم همه‌چیز را شکار و مال خود کنیم!  
 هنگامی که سبب‌سازی در ذهن را کنار بگذاریم، صید او می‌شویم. آن‌گاه عشق آرام‌آرام با صدای کوتاه به ما می‌گوید «صید بودن» بهتر «از صیادی است».

عشق می‌گوید به گوشم پست‌پست  
 صید بودن خوشتر از صیادی است  
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۱

📖 ما من ذهنی توهمی را عین می‌بینیم، اما خداوند که عین، زندگی، ذات ما و «الست» است را هیچ می‌بینیم!

نیست را بنمود هست و محتشم

هست را بنمود بر شکلِ عدم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۲۶

📖 ما کف‌های فکر و درد را که مرتب از ذهنمان رد می‌شود می‌بینیم، یعنی از فکرهایمان آگاه هستیم، اما در زیر افکار ما دریای زندگی یا خداوند وجود دارد، اگر زندگی نبود این کف‌ها حرکت می‌کردند؟ پس چرا فقط کف‌ها را اصل می‌گیریم؟ چرا برحسب کف‌ها حرکت می‌کنیم؟ چرا در سبب‌سازی ذهن هستیم؟

جنبش کف‌ها ز دریا روز و شب

کف همی‌بینی و، دریا نی، عجب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۱

ای تو در کشتی تن، رفته به خواب

آب را دیدی، نگر در آبِ آب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳

📖 حقیقت، زندگی، خداوند و زنده شدن به او پنهان است، اما خیالات و فکرهای ما که حقیقت نیستند، پیداست اگر ما فضا را باز کنیم، او از طریق ما فکر می‌کند، در این صورت منشأ و سرچشمه این فکر خود زندگی است. زندگی هر لحظه فکر جدیدی می‌سازد، پس هیچ فکری نباید آن‌قدر جدی باشد که به مرکز ما بیاید.

📖 ما می‌خواهیم با هشیاری جسمی و سبب‌سازی ذهن خود را نجات دهیم. با هشیاری جسمی و سبب‌سازی ذهنی، ما عملاً شیطان هستیم، در این صورت نمی‌گوییم به خدا پناه می‌برم و ای فریادرس، ای خدا، به فریادم برس.

«قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ»

«بگو: به پروردگار صبح‌گاه پناه می‌برم،»

قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۱

👉 ما در شب و در سحر هستیم. وقتی به این جهان می‌آییم، با چیزها هم‌هویت می‌شویم، آن‌ها عینک دید ما و مرکز جدید ما می‌شوند و برحسب آن‌ها می‌بینیم، در نتیجه نسبت به مرکز عدم و چشم عدم کور می‌شویم و به شب می‌رویم. خلق در وهم و گمان ذهنی هستند. بگو، اقرار کن که خداوند این صبح را باز می‌کند. خود زندگی این کار را می‌کند، نه من برحسب سبب‌سازی ذهن، پس بگو پناه می‌برم به خداوند بازکننده صبح، که شب همانیدگی را به روز حضور تبدیل می‌کند.

«مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»

«از شر آنچه بیافریده است،»

قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۲

👉 و پناه می‌برم از شر آنچه آفریده شده است. شر آفریده شده چیست؟ این است که به مرکز ما بیاید، یعنی هر چیزی که ذهن نشان دهد و به مرکز ما بیاید، شر دارد.

وقتی همانیده شویم، وارد شب ذهن می‌شویم. بگوییم خدایا به تو پناه می‌برم از بدی‌ها و آسیب‌هایی که از زندگی کردن در شب ذهن و سبب‌سازی ذهن برای خود ایجاد می‌کنم. تمام غم‌ها، غصه‌ها و دردها را در شب ایجاد کردم، پس به او پناه می‌برم از شر زندگی کردن در شب ذهن.

«وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ»

«و از شرّ شب چون درآید،»

قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۳

👉 «و از شرّ جادوگرانی که در گره‌ها افسون می‌دمند»، یعنی حتی از شر خودمان. ما چون من ذهنی داریم همان جادوگران هستیم، زیرا برحسب همانیدگی‌ها می‌بینیم و دائماً در شب هستیم. قوم‌های مختلف بشر، به صورت فردی یا جمعی، هر کدام حادثه‌ای تاریخی را در ذهن نگه داشته و از آن رنجیده‌اند و دائماً در آن می‌دمند. سالگرد می‌گیرند و هر سال تجدیدش می‌کنند. یک چیز بد را به آن می‌دمند تا زنده بماند!

ما نیز مرتب نیروی زندگی را تبدیل به دم منفی می‌کنیم، در رنجش‌ها می‌دمیم و آن‌ها را زنده نگه می‌داریم! چرا رنجش‌های ما مانده‌اند؟ برای این که ما به آن‌ها می‌دمیم.

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

«و از شرّ جادوگرانی که در گره‌ها افسون می‌دمند،»

قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۴

👉 مهم‌ترین خاصیت من‌ذهنی مقایسه است. من به تو پناه می‌برم از شرّ حسود. من‌ذهنی وقتی حسادت می‌کند، وقتی بلند می‌شود، از ریشه قطع می‌شود، نمی‌تواند براساس زندگی، حس زندگی کند، در زندگی مصنوعی ذهنی، خود را با یکی دیگر مقایسه می‌کند، در یک جنبه‌ای او را برتر می‌بیند، به او حسادت می‌کند، می‌خواهد به او ضرر بزند. وقتی به او ضرر می‌زند، او هم به این ضرر می‌زند. درواقع ما به همدیگر ضرر می‌زنیم تا یکی بزرگ‌تر از آن دیگری نباشد،

اما در عالم عشق ما به هم کمک می‌کنیم تا بیشتر به زندگی زنده شویم. خدایا به تو پناه می‌برم از شر حسادت من‌ذهنی خودم که دائماً مزاحم من و مزاحم مردم است.

«وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ»

«از شر حسود چون رشک می‌ورزد.»

قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۵



👉 آیا این را در خودمان بازبینی می‌کنیم که چشمان دائماً به جوی روان فکری‌های ذهنی‌مان است؟ یا این که فکرها برایمان مهم نیستند، در عوض فضاگشایی مهم است؟

باید از خودمان سؤال کنیم که آیا ما مرکب همت، اراده و کوشش خودمان را در سبب‌سازی ذهن گذاشته‌ایم؟ آیا به ذهن رفته‌ایم و برحسب سبب‌سازی و علت و معلول ذهنی، از وضعیت به وضعیت دیگر می‌رویم؟ یا از مسبب خبر داریم؟ آیا می‌دانیم که مسبب یعنی خداوند وضعیت‌های ما را به وجود می‌آورد؟ اگر می‌دانیم، بنابراین به وضعیت توجه نمی‌کنیم، بلکه به مسبب توجه می‌کنیم و فضا را می‌گشاییم.

مَرْکَبِ هِمَّتِ سَوِي اسباب راند  
از مُسَبِّبِ لَاجَرَمِ محروم ماند  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶

لاَجَرَمِ: به ناچار

👉 اگر این جوی روان فکری‌های پشت‌سرهم ذهن ما را رها نمی‌کند، ما نباید ناامید شویم، بلکه فقط باید آگاه به این موضوع باشیم، بالاخره یک جایی می‌بینیم که این جوی روان قطع شد و فضا باز شد.

ما نمی‌خواهیم از مسبب محروم بمانیم، بنابراین در هشیاری‌مان ننگه می‌داریم که این فکری‌های همانیده ذهنی به ما کمک نخواهند کرد.

لیک تو آپس مشو، هم پیل باش  
ور نه پیلی، در پی تبدیل باش  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳

👉 ای انسان، اگر من ذهنیات به صورت توصیف بالا بیاید، مثلاً غمگین شود و بگوید «من این هستم»، آگاه باش که تو آن نیستی، بلکه تو آن یکتایی هستی که شاد، زیبا و سرمست خودش است. خداوند سرمست خودش است، ما هم سرمست هشیاری حضور خودمان هستیم.

این تو کی باشی؟ که تو آن اَوْحَدی  
که خوش و زیبا و سرمستِ خودی  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶

👉 انسانی که «رازدانِ یَفْعَلُ اللّٰهَ مَا یَشَاءُ» است، در عمل و تئوری می‌داند که باید فضا را باز کند که در این صورت از این فضای گشوده شده خداوند براساس «قضا و کُنْ فَکَانَ» حرف می‌زند، ولی اگر فضا را ببندد، در این صورت دیگر «رازدانِ یَفْعَلُ اللّٰهَ مَا یَشَاءُ» نیست، زیرا به ذهنش می‌رود و خودش برای خودش با سبب‌سازی ذهن حرف می‌زند و به سحر می‌افتد.

هین طلب کن خوش‌دَمی عُقده‌گشا  
رازدانِ یَفْعَلُ اللّٰهَ مَا یَشَاءُ  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۹۸

👉 دو جور دَم یا نَفَخ داریم، یکی منقبض بشویم، من‌ذهنی بدمد که نَفَخ قهر است، یکی منبسط بشویم زندگی بدمد، که نَفَخ مهر است. ای انسان با فضاگشایی دم خداوند را طلب کن تا در اثر فضاگشایی و دم او که همان «نَفَخْتُ فِیهِ مِنْ رُوحی» هست، تو را از این همانیدگی‌ها و گره‌ها آزاد کند و بگوید بالا بیا.

تا نَفَخْتُ فِیهِ مِنْ رُوحی تو را  
وارهاند زین و، گوید: برتر آ  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۰۳

نَفَخ: دَم، نَفَس  
نَفَخْتُ فِیهِ: دمیدم در او  
رُوحی: روحم، روح من

✍ غیر از نَفْخِ خداوند که با فضای گشوده شده به ما دمیده می شود، هیچ چیزی نَفْخِ سِحْر، یعنی فکر بعد از فکر را باطل نمی کند.

اگر بخواهیم این نَفْخِ سِحْر متوقف شود، و انرژی بدی که از جهان می آید، چهار بُعد ما را مسموم نکند، بیرونمان را خراب نکند، باید فضا را گشوده کنیم تا دم حق بیاید.

جز به نَفْخِ حق نسوزد نَفْخِ سِحْر

نَفْخِ قهرست این و، آن دم، نَفْخِ مهر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۰۴

✍ اصلاً مهم نیست شما در ذهن چکار کردید. این لحظه اگر فضا را باز کنید، رحمت او را می گیرید، زندگی با دم خودش ما را زنده می کند و در آن حالت که ما به او زنده می شویم، تمام چیزهای دنیا به ما تعظیم می کنند، پس چیزهای بیرونی و ذهنی نمی توانند جلوی ما را بگیرند، رحمت او سِحْرِ آن ها را باطل می کند و دنیا نمی تواند چیزهایش را به مرکز ما هل دهد.

✍ ما در سبب سازی ذهن می گوئیم خداوند از ما خشمگین است و همان طور که ما انتقام جو هستیم، او هم از ما انتقام می گیرد، برای همین ما در این وضعیت هستیم، درحالی که این لحظه این ما هستیم که خودمان را از رحمت، لطف و کمک او با آوردن یک چیز بیرونی به مرکزمان محروم می کنیم، وگرنه رحمت او همیشه جاری است؛ درحقیقت او هر لحظه می خواهد به ما کمک کند، ولی ما حاضر نیستیم با فضاگشایی به خودمان کمک کنیم.

✍ اگر بخواهیم من ذهنی مان را سلامت و سرزنده نگه داریم، دراین صورت جان اصلی مان مریض خواهد شد. اگر بخواهیم به من ذهنی برسیم و آن را رشد بدهیم، جان اصلی مان کم خواهد شد و از جان اصلی و از خداییت مان جدا خواهیم شد، اما اگر بیشتر به خداییت زنده شویم، من ذهنی کوچک خواهد شد.

پس وصالِ این، فِرَاقِ آن بُود

صَحّتِ این تن، سَقامِ جان بُود

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۰۹

سَقام: بیماری، دردمندی

👉 ما حاضر نیستیم چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان نیاوریم و برحسب آن نبینیم و همانیده نشویم، جدایی از نقش‌ها برای ما سخت است، پس چطور جدایی از نقاشش یعنی خداوند که این چیز را آفریده و قرار بوده ما به او زنده شویم و خودمان هم از جنس نقاش هستیم، سخت نیست؟

چون فراقِ نقش، سخت آید تو را  
تا چه سخت آید ز نقاشش جدا  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۱۱

👉 این‌که دنیا یک چیزی را به ذهنمان می‌آورد، و ما آن را به مرکزمان می‌آوریم، این صبر نیست، ما تندتند می‌خواهیم این کار را ادامه دهیم، نمی‌توانیم فکرها را خاموش کنیم. نمی‌توانیم بفهمیم این چیزها به ما زندگی نمی‌دهند، آخر چطور نمی‌فهمیم؟!

در این لحظه تو حق انتخاب داری، چطور به خداوند زنده نمی‌شوی، به من ذهنی زنده می‌شوی؟ قرار بوده به خداوند زنده شوی، اصلاً به همین دلیل به این جهان آمدی.

ای که صبرت نیست از دنیایِ دون  
چونت صبرست از خدا؟ ای دوست، چون؟  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۱۲  
دُون: پست، نازل

👉 اگر ما یک لحظه زیبایی خداوند را ببینیم، یعنی مرکزمان را عدم و فضا را باز کنیم، در این صورت این جانِ من‌ذهنی و حسِ وجود را در آتش می‌اندازیم و می‌سوزانیم؛ بعد از این هرچه را که از بیرون می‌آید، مُردار می‌بینیم و دیگر چیزی از بیرون نمی‌خواهیم.

وقتی ما فضا را بگشاییم و شادی بی‌سبب، عشق، رضایت، آفریدن، پذیرش و دیگر برکت‌های زندگی را تجربه کنیم، وقتی بفهمیم مسئله نساختن و خراب نکردن کارها و کارافزایی نکردن، غیبت نکردن،

انتقاد نکردن، عیب‌جویی نکردن و انسان‌ها را به صورت زندگی دیدن چقدر عالی است، در این صورت هر چیزی را که ذهن نشان بدهد و بخواهد به مرکزمان بیاورد، می‌گوییم نمی‌خواهیم.

من که چشمه شادی بدون سبب‌سازی ذهن از درونم باز شده، پس دیگر به ذهنم نگاه نمی‌کنم که ببینم پولم زیاد شده تا کمی خوش شوم، این موضوع فقط حال من‌ذهنی من را خوب می‌کند، من که دیگر من‌ذهنی نیستم. من دیگر گَر و فَرِّ قُرب را دیده‌ام، بنابراین مثل آن شاهزاده به یار خودم، به زندگی می‌رسم، و این خارِ من‌ذهنی و دردهای آن را از پایم درمی‌آورم.

گر ببینی یک نَفَسِ حُسْنِ وَدود  
اندر آتش افگنی جان و وجود

جیفه بینی بعد از آن این شُرب را  
چون ببینی گَر و فَرِّ قُرب را

همچو شهزاده رسی در یارِ خویش  
پس برون آری ز پا تو خارِ خویش  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۱۵-۳۲۱۷

وَدود: بسیار مهربان و دوستدار، از نامهای خداوند

جیفه: مردار

گَر و فَرِّ: شکوه و زیبایی

قُرب: نزدیکی

👉 مولانا می‌گوید فضا را باز کنید و بی‌خویش شوید، یعنی من‌ذهنی را صفر کنید، زیرا هر لحظه که من‌ذهنی صفر می‌شود، خود اصلی‌تان را زودتر و در سنین پایین‌تر پیدا می‌کنید، نگذارید طول بکشد و بدانید که با فضاگشایی دارید می‌گویید خداوند به صواب یعنی به راستی و درستی دانایان است، من‌ذهنی ما دانا نیست.

جهد کن، در بی‌خودی خود را بیاب  
زودتر، واللّٰهُ اَعْلَمُ بِالصَّوَابِ

«در راه خدا چنان بکوش که به مرتبه بی‌خویشی رسی، و در مرتبه بی‌خویشی، من حقیقی خود را هرچه سریعتر بیابی و خدا به‌راستی و درستی داناتر است.»  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۱۸

صواب: درست

👉 ما باید سعی کنیم این رشته فکرهای پی‌درپی را با تلقین به خودمان پاره کنیم، چون همه این فکرها ذهن را نشان می‌دهند و مهم نیستند، در این صورت کمتر به مرکزمان می‌آیند.

ما نباید از فضاگشایی حذر کنیم، اگر تأخیر کنیم و در ذهن بمانیم، سبب‌سازی کنیم، شور و شر برپا می‌شود. ما باید متعهدانه فضاگشایی پی‌درپی داشته باشیم و توکل کنیم.

در حَذْرِ شُورِیْدِنِ شُورِ و شَرِّ اسْتِ  
رُو تُوکَلِّ کُن، تُوکَلِّ بَهِتْرِ اسْتِ  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۰۹

👉 ما «پیش حکم حق»، باید درست مثل مرده، با من‌ذهنی نه حرف بزنیم، نه فکر کنیم، نه مقاومت کنیم. تسلیم در برابر خداوند باید ما را نسبت به من‌ذهنی بگذرد، به طوری که من‌ذهنی‌مان در این لحظه تکان نخورد تا فضا باز شود، ببینیم خداوند چه می‌گوید، تا از طرف خداوندی که صبحگاه را باز می‌کند به ما زخم نرسد.

مُرْدِه بایْد بُوْدِ پِیْشِ حَکْمِ حَقِّ  
تَا نِیَايْدِ زَخْمِ، اَز رَبِّ الْفَلَقِ  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۱

رَبُّ الْفَلَقِ: پروردگار صبحگاه



✍️ عقل جزوی من ذهنی دائماً به سوها نگاه می‌کند، اما در عقل کل عقل فضای گشوده شده که «ما زاع البصر» است، همیشه مرکز ما صاف و باز است، و همانیدگی‌ها به حاشیه می‌روند. «ما زاع البصر» به این معناست که ما نباید بگذاریم ذهن چیزی را به مرکزمان بیاورد و مراقب باشیم چشمان خطا نکند.

عقل «مازاغ» عقل مولانا و عاشقان است که فضا را باز می‌کنند؛ «عقل زاع» عقل من ذهنی است که ما را به قبرستان می‌برد، زاع استاد گور کندن و گور کردن ماست، مدام به چیزهای بد توجه می‌کند. متأسفانه اکثر ما با سبب‌سازی ذهن، عقل زاع را می‌گیریم؛ سبب‌سازی یعنی فکر کردن برحسب جهت‌ها، همانیدگی‌ها و دردها.

عقل کل را گفت: ما زاع البصر  
عقل جزوی می‌کند هر سو نظر

عقل مازاغ است نور خاصگان  
عقل زاع استاد گور مردگان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹-۱۳۱۰

✍️ چرا ما پیشرفت نمی‌کنیم؟

برای این که با ذهنمان می‌بینیم، قضاوت می‌کنیم و می‌خواهیم مولانا را درست کنیم! مولانا به آقای شهبازی کمک کرده است، چون تا آن جا که مقدور بوده، ایشان گوش داده و عمل کرده‌اند، پس ما هم اگر بگوییم نمی‌دانیم، به آموزش‌های مولانا گوش داده و عمل کنیم، به ما هم کمک خواهد کرد.

✍️ مولانا به ما می‌گوید، خودت را من ذهنی ندان، یک چیزی را به مرکزت نیاور و توصیف من ذهنی را به اشتباه، خود اصلیات نگیر.

در من ذهنی ما کور هستیم، هر موقع قصد خواندن قرآن خودمان را که از اول آن بودیم، داشته باشیم، زندگی چشم عدم‌مان را به ما پس می‌دهد.

چشم عدم ما الآن از طریق همانیدگی‌ها بسته شده، برای این که قصد نداریم کتاب خودمان را به صورت زندگی بخوانیم، اگر زندگی ما را بخواند، ما هم می‌توانیم خودمان را بخوانیم، چشم هم پیدا می‌کنیم، اما تا زمانی که من ذهنی داریم و خودمان را به صورت توصیف می‌بینیم، با کلمات توصیف می‌کنیم، و به صورت من ذهنی بالا می‌آییم، خداوند دیگر نمی‌تواند ما را بخواند.

آنکه که چو من شوی ببینی

آنکه که بخواندت، بخوانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

👉 انسان‌ها در خواب من ذهنی چشم باز می‌کنند و درحالی‌که در وهم خودشان گم شده‌اند، می‌پرسند عاشقی چیست؟ عاشقی را نمی‌شود با ذهن تعریف کرد، باید به بی‌نهایت خدا زنده شوید تا بفهمید عاشقی چیست، نباید پرسید چون با ذهن محدود درک نمی‌شود. عاشقی را باید با دلمان درک کنیم.

👉 بزرگانی از جمله مولانا به ما می‌گویند وقتی فضا را باز کردید، خودتان خدا، عشق و زنده شدن به خدا را درک می‌کنید؛ تا زمانی که در ذهنتان هستید و برحسب همانیدگی‌ها می‌بینید، سؤال نپرسید.

کسی که به‌تازگی این برنامه را نگاه می‌کند، شروع به پرسیدن چنین سؤالاتی می‌کند که خدا چیست؟ عشق چیست؟ فضا چگونه باز می‌شود؟ من ذهنی چیست؟ سؤال پرسیدن خطرناک است. جواب دادنش یک چیز ذهنی است، برای این که سؤال شما چیز ذهنی است. سؤال مانعی است که ذهن ایجاد می‌کند، ولی ممکن است شما فکر کنید سؤال می‌پرسید تا بفهمید و پیشرفت کنید، این‌ها یعنی مانع‌سازی. شما مانع‌سازی نکنید، هیچ چیزی را در ذهنتان تجسم نکنید که مانع ذهنی برای پیشرفت در کار معنوی‌تان شود. در مورد خدا، زندگی و عشق سؤال نمی‌پرسند. در مورد فیزیک، شیمی، ریاضیات و بقیه چیزهای ذهنی، پرسیدن سؤال اشکال ندارد، اما در راه معنوی باید مانند بزرگان فضا را باز کنید، هشیارانه از جنس خدا شوید تا او را بشناسید.

✍ اگر شما انسان عادی را زیر نورافکن قرار دهید می‌بینید هر لحظه می‌خواهد برنده شود، می‌خواهد بالا بیاید بگوید «من»، من از شما بهترم، بهتر حرف می‌زنم، من را ببینید، من موفق‌ترم، عاقل‌ترم. ظاهراً این آدم عادی است، تقصیری هم ندارد، چون من ذهنی دارد این‌گونه رفتار می‌کند؛ اما باید بداند با این جور بالا آمدن، واکنش نشان دادن و درد ایجاد کردن، هیچ‌وقت به خدا دسترسی نخواهد داشت.

✍ وقتی تشخیص بدهیم دردهای ما اضافی هستند، و تقصیر خودمان بوده که رنجیدیم، ما مسئولش بودیم، وقتی خشمگین نشویم و مسئولیت بپذیریم و بگوییم دیگر از این به بعد درد ایجاد نمی‌کنم، در این صورت شیطان را بیکار کرده، پیغام زندگی را در این لحظه گرفته‌ایم و از بی‌مرادی پیغام را دریافت کرده‌ایم، در این حالت من ذهنی شروع به افول، کم شدن و پژمرده شدن می‌کند.

✍ علت این‌که دردهای ما ثابت مانده و یا روزبه‌روز اضافه‌تر می‌شود، به این دلیل است که ما هر لحظه یک جسم، یک درد، یک باور، و یا یک چیز ذهنی را به مرکزمان می‌آوریم و به آن می‌دمیم.

اکنون شما با درس‌های مولانا می‌فهمید که اگر بین شما و فرد دیگری رنجش ایجاد شد، نباید به آن بدمید. این رنجش مثل یک آتش است که با دمیدن شعله‌ور می‌شود، اگر ندمید، رفته‌رفته خاموش می‌شود، اما اگر بدمید، هم شما، هم طرف مقابل و هم رابطه را خواهد سوزاند، پس شما این رنجش را رها می‌کنید، برود.

✍ اگر شما مرکزتان عدم باشد، آدم‌های اطرافتان نمی‌توانند روی شما اثر بگذارند، حتی اگر من ذهنی بزرگ و پر از درد داشته باشند؛ درست مثل این‌که دارید می‌گویید ما اگر به درد ارتعاش کنیم، روی خداوند اثر می‌گذاریم! بیچاره‌اش می‌کنیم! چنین چیزی نمی‌شود، تو خودت را بیچاره می‌کنی، عارف و انسان فضاگشا را هم نمی‌توانی بیچاره کنی؛ به همین دلیل اگر شما با کسی زندگی می‌کنید، حتی اگر او مرتب به درد ارتعاش می‌کند، اگر شما فضاگشا باشید، و مسئول رفتار خودتان باشید، در این صورت او نمی‌تواند روی شما اثر بگذارد؛ این را امتحان کنید.

علت این که دیگران ما را تخریب می‌کنند، به این دلیل است که من ذهنی در مرکزمان رخنه کرده. پیغمبر فرموده که بدترین دشمن در مرکز شما، من ذهنی خودتان است. مردم به وسیله من ذهنی خودمان، ما را بیچاره می‌کنند. همکار، دوست، همسر و فرزندان، از طریق من ذهنی خودمان است که ما را عصبانی می‌کنند، اگر مرکز ما فضای گشوده شده باشد، نمی‌توانند روی ما اثر بگذارند.

در خبر بشنو تو این پندِ نکو

بَيْنَ جَنْبَيْكُم لَكُمْ اَعْدَى عَدُو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۶

حدیث

«اَعْدَى عَدُوَّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ.»

«سرسخت‌ترین دشمن تو، نفس تو است که در میان دو پهلویت (درونت) جا دارد.»

انبیا و پیغمبران توانسته‌اند به حرف زندگی گوش بدهند، پیغام خدا را بشنوند و خدا از طریق آن‌ها حرف بزند و خودش را بیان کند. مولانا خطاب به خداوند می‌گوید، ای که از زبان انبیا سِرِّ قدیم و اسرار خودت را بیان می‌کنی. ما هم باید اجازه بدهیم که زندگی خودش را از ما بیان کند.

ای داده زبان انبیا را

با سِرِّ قدیم هم‌زبانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

اولیا کسانی هستند که اصلاً من ذهنی ندارند، من ذهنی آن‌ها صفر شده، در این لحظه ابدی ساکن، جاودانه و به بی‌نهایت خداوند زنده شده‌اند و ممکن است حتی پیغام هم ندهند.

شما نباید فکر کنید که هر کسی به بی‌نهایت خدا زنده می‌شود، حتماً باید مثل مولانا شاعر باشد و پیغام بیاورد، نه، مثل بعضی درخت‌ها که میوه نمی‌دهند، اما زیبا هستند، آن‌ها هم ارتعاش می‌کنند، ارتعاشی که شاید ما نمی‌بینیم.

کسی که ناظر ذهنش است، من ذهنی‌اش دست از پا خطا نمی‌کند، اگر شما ناظر باشید، همین‌که ذهنتان یک چیز بد یا خوب به شما نشان می‌دهد و می‌خواهد به مرکزتان بیاید، نمی‌گذارید، چون نگاه می‌کنید، آگاه هستید، اکنون دیگر می‌توانید ناظر ذهنتان باشید؛ همین‌که خشمگین می‌شوید، می‌فهمید. به محض این‌که از کسی تقاضا می‌کنید چیزی به شما بدهد، می‌فهمید که دارید توقعی را اجرا می‌کنید و متوجه می‌شوید توقع و انتظار داشتن از دیگران ممنوع است و من نباید از کسی چیزی بخواهم. همین‌که چیزی به ذهنتان می‌آید و اسمش بی‌مرادی است و می‌خواهد شما را خشمگین کند، شما می‌فهمید، در این حالت شما پاسبان هشیاری خودتان هستید. ذهن یا این دنیا نمی‌تواند چیزی را به زور به مرکزتان هل بدهد و شما را عصبانی کند. ببینید می‌توانید به این صورت عمل کنید؟

ذهن بدون ناظر همان من‌ذهنی است. همه بلاها را ذهن بدون ناظر بر سر انسان می‌آورد، برای این‌که برحسب همانیدگی‌ها، شهوت چیزها و حرص آن‌ها می‌بیند و عمل می‌کند. من‌ذهنی فقط می‌خواهد درد ایجاد کرده، و خرابکاری کند، مثلاً ما راحت توهین می‌کنیم، غیبت می‌کنیم، آبروی یک نفر را می‌بریم، در زندگی بعضی‌ها دخالت کرده و برایشان تعیین تکلیف می‌کنیم.

ذهن جای بسیار خطرناکی است. رفته‌رفته که ما مولانا می‌خوانیم و من‌ذهنی و دیدن برحسب همانیدگی‌ها را می‌شناسیم، می‌فهمیم که این فضای ذهن چه جای خطرناکی است، درک خواهیم کرد که باید فوراً از این‌جا بیرون ببریم و به هیچ‌وجه به حرف من‌های ذهنی گوش ندهیم. این را هم می‌دانیم که تمام افراد جامعه ممکن است من‌ذهنی داشته باشند و به درد و تخریب ارتعاش کنند. هر من‌ذهنی از طریق قرین می‌تواند یک جسم یا درد را به مرکز ما بیاورد.

👉 هر کسی که من‌ذهنی دارد، در شب و در خواب همانیدگی‌ها است، چون برحسب آن‌ها و برحسب سبب‌سازی می‌بیند.

مولانا خطاب به زندگی می‌گوید، تو هستی که در شب همانیدگی و ذهن، پنج حس غلط‌بین ما را بیدار می‌کند. تو هستی که ما را از خواب ذهن بیدار می‌کند. سبب‌سازی ذهن نمی‌تواند ما را بیدار کند، بلکه بدتر ما را به خواب فرومی‌برد. ما فقط باید فضاگشایی کنیم، مرکز را عدم کنیم، تا از خواب ذهن بیدار شویم.

ای آنکه تو هر شبی ز خلقان

این پنج چراغ می‌ستانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۳

پنج چراغ: پنج حس ظاهر

👉 مهم است شما بدانید که ما انسان‌ها وقتی از جنس فضاگشایی و زندگی می‌شویم، میل کمک و یاری به انسان‌های دیگر پیدا می‌کنیم. وقتی انسان‌های دیگر خوشبخت، خوشحال، و موفق می‌شوند، ما خوشحال می‌شویم، درحالی‌که وقتی از جنس من‌ذهنی هستیم برعکس، ناراحت می‌شویم. من‌ذهنی حسود است، نمی‌تواند تحمل کند کسی شاد و خوشحال شود، و چون دائماً خودش را با دیگران مقایسه می‌کند، می‌ترسد مردم از او پیشی بگیرند.

👉 در این لحظه شما قدرت انتخاب دارید، می‌توانید فضاگشایی یا فضا‌بندی کنید. فرق بین انسان و حیوان در توانایی این انتخاب است، باید از این توانایی استفاده کند و هر وقت منقبض می‌شود، دوباره این انتخاب را به کار ببرد تا منبسط شود.

📌 مرکز عدم و فضای گشوده شده جای مبارکی است. هرچه وجود ما، تن، فکرها و هیجانات ما مدد می‌خواهند از عدم می‌آید، پس ما باید از عدم کمک بگیریم، نه از آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد.

این عدم خود چه مبارک جای است  
که مددهای وجود از عدم است

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳۵