

♦ «اتَّقُوا» یا «پرهیز»

وقتی در اثر فضاگشایی مرکز ما باز و عدم می‌شود، در این حالت همانیدگی‌ها را یکی‌یکی شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم، دیگر میل نداریم با چیزی یا کسی همانیده شویم و یا همانیدگی جدید ایجاد کنیم، چون می‌دانیم درد خواهد داشت. بنابراین پرهیز می‌کنیم، پرهیز از مرکز عدم می‌آید و در ذات ما وجود دارد، پرهیز برای کسی که فضاگشایی می‌کند کاملاً طبیعی است و هر لحظه به طور اتوماتیک انجام می‌شود.

مولانا از عبارت پرهیز در جاهای مختلف استفاده می‌کند، در قرآن اصطلاح «اتَّقُوا» مرتب تکرار می‌شود، هر موقع ما قدرت پرهیز داریم نشان می‌دهد که به خدا زنده شده‌ایم، پس «اتَّقُوا» یا «پرهیز» بسیار مهم است، ما باید مرتب پرهیز را در زندگی‌مان به کار بگیریم یعنی زندگی توام با پرهیز داشته باشیم، زندگی با پرهیز واقعا زیباست و آرامشی وصف ناپذیر به ما هدیه می‌دهد، شاید اوایل پرهیز سخت باشد ولی بر اثر تمرین و تکرار به صورت یک عادت زیبا درمی‌آید که همراه با شادی بی‌سبب است.

وقتی در هر مواردی پرهیز می‌کنیم، در این حالت یک ناظر هست که در ما پرهیز را انجام می‌دهد. یعنی حالت مشاهده‌ای داریم و آگاه هستیم، به عنوان حضور ناظر بر ذهن نظارت داریم، این گونه پرهیز آگاهانه ما را بر ذهن مسلط کرده، قدرت انتخاب و اختیار به ما می‌دهد.

پرهیز به معنی محرومیت نیست، بلکه استفاده از قدرت اختیار و انتخابی‌ست که خداوند به ما بخشیده است، من‌ذهنی پرهیز را دوست ندارد، وقتی پرهیز می‌کنیم، شاک می‌شود، دایم ایراد می‌گیرد و فکر می‌کند پرهیز یعنی محروم بودن از زندگی خوب و به صورت گدا زندگی کردن، نه، منظور از پرهیز این نیست.

ما می‌توانیم بهترین چیزها را داشته باشیم ولی با آنها همانیده نباشیم، پرهیز یعنی از آوردن شکل فکری چیزها به مرکزمان خودداری کنیم و برحسب آنها نبینیم، پرهیز یعنی یا اتفاقات کار نداشتن و اتفاقات را جدی نگرفتن، اتفاقات را مبنای زندگی قرار ندادن و یا قضاوت نکردن آنها، پرهیز این‌گونه موارد را منع می‌کند.

اتَّقُوا یا پرهیز به معنی پرهیز از همانش جدید است، پرهیز از همانیدگی و آثار آن، همانیدن مادر حرص و طمع، مادر درد است، مادر دردهایی مثل: رنجش، ترس، خشم، حسادت، حس انتقام جویی، حالت سیری ناپذیری و میل به قدرت، به عنوان من‌ذهنی، ما قدرت را دوست داریم، مثل: قدرت اقتصادی، سیاسی یا قدرت در خانواده، ولی این قدرت واقعی نیست، این برای من‌ذهنی معتبر است، قدرت واقعی، قدرت معنوی است که از فضای گشوده شده می‌آید، ولی همانیدن فضا را می‌بندد، اگر کسی همانیدگی دارد بهتر است اختیارش را به دست بزرگانی مثل مولانا بسپارد، یا فضا را باز کرده و از این فضای گشوده شده، خودش انتخاب کند:

اختیار آن را نکو باشد که او
مالکِ خود باشد اندرِ اتَّقُوا
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

اتَّقُوا: بترسید، تقوا پیشه کنید.

اختیار و قدرتِ انتخاب برای کسی خوب است، که توانایی پرهیز داشته و بتواند با فضاگشایی مرکزش را عدم کند و اگر یک چیزی در بیرون توجهش را جلب کرد به سوی آن نرود، وقتی فضاگشایی می‌کنیم، در فضای اتَّقُوا یعنی پرهیز از همانیدگی‌ها قرار می‌گیریم، زندگی با پرهیز، حضور من‌ذهنی را در زندگی ما کم‌رنگ می‌کند و یا قدرت من‌ذهنی خیلی کم می‌شود، در این حالت فضا باز است، دیگر خوب و بد نمی‌کنیم، اتفاقات را که خداوند بوجود می‌آورد بازی زندگی می‌دانیم و جدی نمی‌گیریم.

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار
دور کن آلت، بینداز اختیار
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰

زینهار: بر حذر باش، کلمه تنبیه

اگر توانایی خویشتن‌داری و پرهیز نداری، مواظب باش که وسیله‌ی ارتکاب زشتی‌ها مثل میل به قدرت و می‌دانم را از خود دور کنی، این نوع اختیار و آزادی عمل را رها کن، نگذار من‌ذهنی یک همانیدگی را مایه خودنمایی قرار دهد، در این صورت باید اختیار را رها کنیم و از بزرگانی مثل مولانا کمک بگیریم، و بگوییم نمی‌دانم.

♦ سایه و نور بآیدت، هر دو به‌هم، ز من شنو

سر پنه و دراز شو پیشِ درختِ اتَّقُوا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۵۵

ای انسان، تو باید، هم سایه، من‌ذهنی، داشته باشی هم نور یعنی مرکز عدم، هر دو لازم است، این طرح زندگی بوده که ما من‌ذهنی داشته باشیم، یعنی سایه درست شود، سپس با شناسایی سایه و اینکه ما این سایه نیستیم، نور حضور، سایه من‌ذهنی را محو کند، پس کمال طلب نباش، از من بشنو، به جای اینکه در ذهن باشی و تصور کنی که سایه هستی یا نور، سر من‌ذهنی‌ات را بر زمین بگذار، تسلیم شو، زیر «درختِ اتَّقُوا» دراز بکش و به

من ذهنی بمیر. یعنی از همانیده شدن پرهیز کن و همانیدگی جدید ایجاد نکن، مرکزت را از همانیدگی‌ها خالی کرده و بترس، از این که چیزی غیر از خداوند در مرکزت باشد.

♦ **ور دو سه روز چشم را بند کنی باتقوا**

چشمه چشم حس را بحر در عیان کنی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۶۵

اگر مدتی از آوردن چیزها به مرکزت خوداری کرده، مرتب فضاگشایی کنی و همانیدگی جدید ایجاد نکنی، در مقابل اتفاق این لحظه مقاومت نداشته باشی و اتفاق را جدی نگیری، خواهی دید که با اینگونه پرهیزها، چشم من ذهنی بسته خواهد شد و چشم عدم باز می‌شود، فضا در درونت باز شده و تبدیل به دریای در و گوهر می‌شود، بسته‌های خرد و نیروی شفابخشی زندگی، جریان پیدا می‌کند و وارد زندگی‌ات می‌شود، فقط صبر، شکر، فضاگشایی و پرهیز است که به ما کمک می‌کند.

برگرفته از برنامه‌های گنج‌حضور

با احترام: سرور از گلستان