

www.parvizshahbazi.com

برنامه

۹۷۳

آقای حضور

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۵ / ۱۸

اجرا: آقای پرویز شهبازی

✍ ما هر چیزی را که به صورت فکر به ذهنمان می‌رسد می‌توانیم بنویسیم، اما عشق یعنی وحدت با زندگی یا خدا، گفتنی یا نوشتنی نیست، بلکه باید به آن زنده شد. خداوند از جنس بی‌نهایت و ابدیت است، ما هم از آن جنس هستیم، البته این‌ها فقط لفظ است، اگر از ذهن بیرون ببریم و در این لحظه عیناً به او زنده شویم و از طریق خرد کل فکر و عمل کنیم، آن موقع می‌توانیم بگوییم با خداوند به وحدت رسیده‌ایم. عقل کل وقتی وارد ذهن همانیده می‌شود، خدا را تجسم می‌کند، بنابراین راهش را گم کرده و از خداوند جدا می‌شود، با من‌ذهنی و همانیدگی‌ها زندگی می‌کند و به فراق و جدایی سنگینی می‌افتد، چون من‌ذهنی براساس جدایی و همانیدگی تشکیل شده‌است.

قلم از عشق بشکند چو نویسد نشانِ تو
خردم راه گم کند ز فراقِ گرانِ تو
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۵۷

✍ قبل از ورود به این جهان، ما از جنس هشیاری بی‌فرم، از جنس خداوند هستیم، مرکز ما عدم است، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از خداوند می‌گیریم، اما وقتی وارد این جهان می‌شویم، یک استعدادی به نام فکر کردن را در خودمان فعال می‌کنیم، به طوری که چیزهای این جهانی را تجسم کرده و در ذهنمان به صورت فرم‌ها یا چیزهای ذهنی، به آن‌ها حس هویت تزریق می‌کنیم و آن‌ها مرکز جدید ما می‌شوند.

✍ شما می‌دانید اگر به آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مقاومت کنید، فوراً به مرکزتان می‌آید و شما را از جنس جسم می‌کند، این مکانیسم یا سازوکار آمدن چیزها به مرکزتان است. من‌ذهنی از طریق فکر کردن برحسب همانیدگی‌ها که اسمش سبب‌سازی ذهن است، می‌خواهد دوباره به خداوند زنده شود، در صورتی که وقتی این چیزها به مرکزتان می‌آید، از خداوند جدا می‌شوید.

✍ حس هویت تزریق کردن به چیزهای این جهانی به صورت فکر را همانیدن می‌گوییم، در اثر همانیده شدن، مرکز عدم ما تبدیل به جسم شده، چشم عدم ما بسته می‌شود و با دید من‌ذهنی می‌بینیم؛ دید من‌ذهنی در واقع عقلش این است که فقط همانیدگی‌ها را زیاده‌تر کند.

📌 در دنیای کنونی شاهد هستیم که خیلی از من‌های ذهنی فقط درد پخش می‌کنند، خبرهای بد و نگران‌کننده می‌دهند، می‌خواهند ما را ناراحت کنند، یک چیزی می‌گویند که ما عصبانی شویم، به عبارتی دیگر من‌های ذهنی با روش‌های مختلف می‌خواهند درد را در جهان زیاد کنند، در نتیجه ما هم در اثر دیدن برحسب درد و همانیدگی‌ها راه را گم می‌کنیم و به فراق و جدایی از خداوند می‌افتیم؛ بنابراین لازم است لحظه‌به‌لحظه در هر موقعیتی که هستیم مراقب و هشیار باشیم.

📌 خداوند همنشین چه کسانی است؟

او همنشین انسان‌هایی است که صبر می‌کنند. مرکزشان را از همانیدگی‌ها خالی کرده و لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی مرکزشان را عدم می‌کنند، چون چنین انسان‌هایی مقاومت‌شان را صفر کرده و آن چیزی را که ذهنشان نشان می‌دهد به مرکزشان نمی‌آورند، در نتیجه مرکزشان عدم می‌شود، همان عدمی که قبلاً بود، پس اکنون هشیارانه با مرکز عدم، همنشین خداوند شده و با او یکی می‌شوند.

📌 مولانا به ما می‌گوید از طریق فکر کردن در ذهن نمی‌توانی به عشق، به خداوند برسی، این امکان ندارد؛ تمام راه‌های من‌ذهنی برای رسیدن به خدا، غلط است، من‌ذهنی از این طریق بیشتر خودش را تقویت می‌کند، پس باید فکر و ذهن را خاموش کنی و لحظه‌به‌لحظه فضا را بگشایی تا به خداوند زنده شوی، این منظور آمدنت به این جهان است؛ همه ما باید به این منظور و مقصود عمل کنیم.

📌 زندگی به‌طور پنهانی در کمین ماست، به عبارتی خداوند با قضا و کن‌فکان کار می‌کند و ما را زیر نظر دارد، ما که با عقل من‌ذهنی حرکت می‌کنیم، یک جایی جلوی ما را خواهد گرفت و به ما آسیب خواهد رسید.

«که رهد از کمین تو؟»

یعنی اگر ما مرکز را عدم نکنیم، فضاگشا نباشیم، به خداوند زنده نشویم، نمی‌توانیم از چنگ زندگی رها شویم.

👉 در این لحظه ما باید تسلیم باشیم و به وسیله من ذهنی فکر نکنیم، تا خداوند از طریق ما تیر بیندازد، یعنی او فکر کند و ما آن را اجرا کنیم.

«که کشد خود کمان تو؟»

چه کسی این کمان را درست نگه می‌دارد، تکان نمی‌دهد، ساکن می‌ایستد، ذهنش را خاموش می‌کند، من ذهنی‌اش را بالا نمی‌آورد و فضا را باز می‌کند، تا خداوند از طریق او فکر و عمل کند؟ آیا شما می‌توانید به وسیله من ذهنی فکر نکنید، به وسیله خداوند فکر کنید؟ اگر بخواهید با من ذهنی این کار را انجام دهید نمی‌شود، اما معمولاً ما با من ذهنی عمل می‌کنیم و این غلط است.

👉 ما به جای این که خداوند را برای همنشینی انتخاب کنیم، همنشین جهان هستیم، یعنی آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد و برای ما مهم است، انتخاب می‌کنیم، برای این که مقاومت داریم، چیزها را در مرکزمان گذاشته‌ایم و از آن‌ها زندگی و شادی می‌خواهیم، نمی‌توانیم قبول کنیم که باید زندگی و شادی بی‌سبب را از خداوند بگیریم نه از سبب‌سازی ذهن، ولی ما یاد گرفته‌ایم شادی باسبب داشته باشیم و همه چیز را از جهان بخواهیم که کاملاً اشتباه است.

👉 ما فکر می‌کنیم اگر به حضور نرسیم مسئله‌ای نیست و خداوند کاری به ما ندارد، در نتیجه بیشتر مردم یک من ذهنی بی‌آزار و با نظم درست می‌کنند، یعنی شما نیاید یک من ذهنی مؤدب درست کنید و بگویید من ذهنی‌ام الآن خیلی خوب شده، نه غیبت می‌کنم نه انتقاد، حواسم به خودم هست و روی خودم کار می‌کنم، از قرین‌های بد اجتناب می‌کنم، خیلی کارهای بد را که قبلاً می‌کردم الآن انجام نمی‌دهم، زندگی بیرونی من هم درست شده، دیگر لزومی ندارد من ادامه بدهم به حضور برسم، نه، تو نمی‌توانی من ذهنی را برای همنشینی انتخاب کنی و از کمین زندگی برهی، باید به او زنده شوی، باید به عشق برسی و کمان او را بکشی، تو حق نداری به وسیله من ذهنی فکر و عمل کنی، بلکه خداوند باید دائماً از طریق تو فکر کند، وگرنه به درد خواهی افتاد.

که بُود همنشینِ تو؟ که بیابد گزینِ تو؟
که رهد از کمینِ تو؟ که گشد خود کمانِ تو؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۵۷

گزین: انتخاب، گزینش

اگر من مقاومت نکنم، لحظه به لحظه فضاگشا باشم، اتفاقات را بپذیرم، زندگی بیرون و درونم دگرگون خواهد شد، عشق وارد زندگی‌ام می‌شود و از تو ای خدای من نور و خرد دریافت می‌کنم و هزاران اثر از تو به من می‌رسد، پس من باید خودم را زیر نفوذ و اثر تو قرار دهم، با فضاگشایی مرکزم را عدم کنم تا تو که دلبر من هستی، به من نظر کنی.

«صنما سوی من نگر»

درحقیقت خداوند دائماً به ما نگاه می‌کند، ولی ما رویمان به دنیاست، ما نباید با ذهنمان اندازه‌گیری کنیم که آیا خداوند به من نگاه می‌کند یا نه؟ نباید خط‌کش ذهنی را برای اندازه‌گیری حضور یا عشق به کار ببریم، باید ادامه دهیم و تمام همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و بیندازیم، تا در مرکزمان به جز خداوند چیز دیگری نباشد.

«که چنانم به جان تو»

یعنی من دیگر من‌ذهنی نیستم، دارم به تو تبدیل می‌شوم و در این راه از تو کمک می‌خواهم که به من نگاه کنی و مرا بیشتر به خودت تبدیل کنی.

رخم از عشق همچو زر، ز تو بر من هزار اثر
صنما، سوی من نگر که چنانم به جان تو
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۵۷

👉 من ذهنی پرده‌ای بین ما و خداوند است، چون ما با ذهن من‌دار برحسب همانیدگی‌ها فکر و عمل می‌کنیم و با ذهن همانیده می‌خواهیم به حضور زنده شویم که با این کار پرده‌ای دیگر ایجاد می‌کنیم.

برای زنده شدن به خداوند باید من‌ذهنی را کنار بگذاریم، چون اگر این بافتِ ذهنی باقی بماند هر کاری انجام دهیم، پرده یا حجاب را اضافه می‌کنیم و من‌ذهنی قوی‌تر می‌شود.

هرچه گویی ای دَم هستی از آن

پرده دیگر بر او بستی، بدان

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۶

👉 اگر بخواهیم با خداوند همنشین شویم، باید لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کرده و صبر کنیم، چون خداوند فرموده: من همنشین صابران هستم، پس ما هم تسلیم خداوند می‌شویم و صبر پیشه می‌کنیم، برای به حضور رسیدن عجله نداریم، چون هر عجله‌ای ما را در ذهن نگه می‌دارد، درواقع هر کس که بخواهد به حضور زنده شود باید صبر کند، پس رو به خداوند می‌کنیم و می‌گوییم، ای خداوندی که همنشین صابران هستی، به من صبر عنایت فرما.

فرمود رَبِّ الْعَالَمِينَ با صابرانم همنشین

ای همنشین صابران أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا

«بر ما شکیبایی ببار و ما را ثابت‌قدم گردان.»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

👉 اگر شما بخواهید واقعاً به حضور، به عشق زنده شوید، من‌های ذهنی اطرافتان که قرین شما هستند، نمی‌گذارند شما به حضور زنده شوید.

از طریق «قرین» هر من‌ذهنی می‌خواهد شما را دوباره به من‌ذهنی برگرداند، برای همین باید از قرین پرهیز کنید، پس هر کسی هستی، چه مرد، چه زن، اکنون که تصمیم به کار روی خود گرفته‌ای، باید بدانی که اعضای خانواده و هر کسی که در اطرافتان است، در راه رسیدن به حضور به شما لطمه خواهند زد، شما هم به خداوند پناه می‌برید و می‌گویید، خداوندا، حال که من همنشین تو شده‌ام، نگذار این من‌های ذهنی اطراف من، مزاحم شوند، می‌خواهم به تو زنده شوم، پس صبر می‌کنم تا این تبدیل صورت گیرد.

👉 «صبر» کیفیتی است که مربوط به فضای گشوده شده است. من ذهنی صبر ندارد، چون تا یک فکر تمام نشده یک فکر دیگر می‌آورد، شما نمی‌توانید الآن یک فکر می‌کنید، پنج دقیقه دیگر بدون فکر بنشینید نگاه کنید، اگر می‌توانستید که جزو صابران بودید.

من ذهنی فکر می‌کند هر چه تندتر فکر کند، زودتر به حضور می‌رسد. نمی‌داند که از حضور دورتر می‌شود، پس باید صبر کنیم و با حزم و تأمل پیش برویم که از دام من‌ذهنی فقط با صبر و حزم می‌توانیم برهیم.

زین کمین، بی‌صبر و حزمی گس نجست
حزم را خود، صبر آمد پا و دست
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳

کمین: پنهان‌گاه.

👉 حزم چیست؟

حزم آن است که شک کنید این لحظه حتماً من‌ذهنی دارد فکر می‌کند نه زندگی، یعنی به خودتان شک داشته باشید تا از من‌ذهنی و کارهای بد آن بگریزید و در امان باشید.

ای من‌های ذهنی زیاده‌گو که تندتند حرف می‌زنید، حضرت رسول فرموده‌اند، «حزم» این است که به خودتان سوءظن داشته باشید که هر لحظه ممکن است من‌ذهنی یک دامی سر راهتان قرار دهد و شما را شکار کند.

حزم این است که حواستان به خودتان باشد، اگر در این لحظه ذهنتان چیزهای این‌جهانی را به شما نشان می‌دهد و آن چیزها برایتان جاذبه دارند، شما را به طرف خودشان می‌کشند، نباید اجازه دهید که به مرکزتان بیایند و شما را بفریبند.

حزم آن باشد که ظنّ بد ببری
تا گریزی و شوی از بد ببری

حَزْمٌ شَوْءُ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول
هر قدم را دام می‌دان ای فضول
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷-۲۶۸

حَزْمِ آن باشد که نفریبد تو را
چرب و نوش و دام‌های این سرا
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

حَزْم: تأمل با هشیاری نظر
فضول: زیاده‌گو

یکی از خاصیت‌های بد ما انسان‌ها «ناسپاسی» است، ناسپاسی از خاصیت‌های من‌ذهنی است، با ناسپاس بودن، روزی درون ما بسته می‌شود و ما کاملاً از خداوند جدا می‌شویم، اگر شما واقعاً متوجه ناسپاسی من‌ذهنی‌تان شوید و آن را علاج کنید، ممکن است مانند صابران همنشین خدا شوید، البته اگر این درد را علاج کنید، چون ناسپاسی هم یکی دیگر از دردهای من‌ذهنی است.

ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل
خدای گفت که انسان لِرَبِّهِ لَكَنُود
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ.»

«همانا آدمی نسبت‌به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»
قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶

👉 شاکر و سپاس‌گزار بودن

کسی که به حضور، به اصلش زنده شده، شاکر و سپاس‌گزار است، شکر خاصیت جدایی‌ناپذیر جنسیت اصلی انسان است که همان آلت است، ولی به درجه‌ای که ما من‌ذهنی درست می‌کنیم ناسپاس و طلب‌کار هستیم.

به‌جا آوردن «قانون جبران» هم نوعی سپاس‌گزاری است، قانون جبران بسیار گسترده است و همه‌چیز را دربرمی‌گیرد، در مورد رابطه ما با خداوند و انسان‌های دیگر، حتی پیشرفت معنوی ما هم کار می‌کند. ما دائماً با من‌ذهنی‌مان به‌جای سپاس‌گزاری، طلب‌کار هستیم.

👉 همه ما باید این را خوب بفهمیم و درک کنیم که با حرکت در ذهن به‌صورت سبب‌سازی، نمی‌توانیم به عشق برسیم، با این حال دائماً می‌خواهیم با سبب‌سازی به حضور زنده شویم، این عادت را باید در خودمان شناسایی کرده و از آن پرهیز کنیم.

اگر ابیات را تکرار کنیم، متوجه می‌شویم و خودمان را متقاعد می‌کنیم که راه من‌ذهنی و سبب‌سازی غلط است، با من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهنی، به وحدت مجدد با خداوند، به عشق نمی‌شود رسید. ما نمی‌توانیم با من‌ذهنی و سبب‌سازی‌هایش، به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده شویم، ما انسان‌ها برای این منظور به این جهان آمده‌ایم و باید به آن عمل کنیم.

👉 این لحظه مبارک است؛ رحمت و لطف ایزدی، با فضاگشایی و بدون دخالت من‌ذهنی، در این لحظه مبارک بی‌علت و مستقیم نثار ما می‌شود، من‌ذهنی دخالتی در این کار ندارد، چون با فضاگشایی و تسلیم، من‌ذهنی خاموش شده و این لحظه بدون هیچ خدمتی، از دریای زندگی، رحمت و عنایتش وارد زندگی ما می‌شود، پس هر لحظه از طرف خداوند بر ما رحمت می‌بارد، ذهن نمی‌تواند علت آمدن رحمت الهی را پیدا کند.

رحمتی، بی‌علتی بی‌خدمتی

آید از دریا، مبارک ساعتی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴

✍ ما اشتباهی که در من‌ذهنی داریم این است که می‌گوییم من همیشه در خدمت مردم هستم. با من‌ذهنی خدمت کردن آخرسر به ناسپاسی و درد ختم می‌شود، تا زمانی که خرد کل از طریق فضای گشوده‌شده روی فکرها و اعمال ما اثر نگذارد، نمی‌توانیم در بیرون کار نیک انجام دهیم، یا یک چیزی تولید کنیم که بی‌درد باشد. این سرنوشت ماست که من‌ذهنی هر چقدر هم خوب و خدمت‌گزار باشد، به درد نمی‌خورد، نباید باشد، هر کاری باید از پایگاه حضور انجام شود.

✍ اگر شما حقیقتاً فضا را باز و مرکزتان را عدم کنید و ذهنتان را به مرکزتان نیاورید، بنابراین از آن فضای بازشده و مرکز عدم کمک می‌خواهید، در این حالت از درون صدای خداوند را می‌شنوید که به شما می‌گوید، ای انسانی که با حضور ناظر، با فضای گشوده‌شده کار می‌کنی، درد هشیارانه می‌کشی و صبر می‌کنی، چون دیگر در ذهن نیستی و امیدت به من است، پس من هم هر لحظه به تو کمک می‌کنم.

آمد از حضرت ندا کای مردکار
ای به هر رنجی به ما امیدوار
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۶۵

مردکار: آن که کارها را به‌نحو احسن انجام دهد، ماهر، استاد، حاذق، لایق، مرد کار الهی

✍ ما بسیار در من‌ذهنی کار کردیم و به این دلیل که کارهایمان به نتیجه نرسیده ناامید شدیم، اما اکنون یک بینش زیبا و خردمندانه و امیدی از طرف زندگی داریم که اگر فضا را باز کنیم، خداوند از درون به ما می‌گوید همانیدگی‌ها را ببنداز تا از رحمت من برخوردار شوی، در این حالت حتی کارهای بیرون ما را هم سروسامان می‌دهد.

حُسنِ ظَنِّ است و، امیدی خوش تو را
که تو را گوید به هر دم برتر آ
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۶۶

👉 من ذهنی این لحظه را نمی‌شناسد و در زمان مجازی زندگی می‌کند، برای همین است که شما می‌بینید من‌های ذهنی دائماً در گذشته و آینده هستند و این لحظه را می‌پوشانند. همچنین مقاومت و قضاوت از خاصیت‌های من‌ذهنی است، قضاوت یعنی این‌که شما آن چیزی را که ذهنتان نشان می‌دهد، خوب و بد می‌کنید، اگر زیاد می‌شود خوب، اگر کم می‌شود بد است. مقاومت یعنی هرچه را که ذهن در این لحظه نشان می‌دهد، شما از آن توقع زندگی دارید، دراصل اگر شما به مرکز عدم و خرد زندگی علاقه‌مند هستید، نباید آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد برای شما مهم باشد و به مرکزتان بیاید.

👉 مانع‌سازی ذهنی

وقتی ما مدتی با من‌ذهنی زندگی می‌کنیم، هرچه را که از خداوند می‌گیریم، تبدیل به مانع ذهنی می‌کنیم. مانع ذهنی یعنی ما دلایل ذهنی داریم که می‌گوییم الآن نمی‌توانیم زندگی کنیم، مثلاً می‌گوییم حالا ما همسر نداریم، خانه نخریدیم، بچه‌دار نشدیم، مدرک نگرفتیم، این‌ها موانع ذهنی هستند، یا خیلی‌ها با سبب‌سازی ذهنشان می‌پرسند، به ما بگویید با فرمان، با ذهنمان، چگونه فکر و عمل کنیم تا به حضور برسیم؟ این‌ها همه مانع‌سازی ذهن است.

👉 شما ممکن است بپرسید اگر ما نتوانیم فکر کنیم و مطابق آن عمل کنیم، پس چگونه فضاگشایی کنیم؟ چون ما راه دیگری بلد نیستیم. درست است، راه دیگری بلد نیستیم، این را خود زندگی انجام می‌دهد.

تنها کاری که شما می‌توانید انجام دهید این است که به برنامه گوش بدهید، آگاهانه زندگی کنید و از خاصیت‌های من‌ذهنی که با مانع‌سازی و مسئله‌سازی زندگی شما را تلف می‌کند، پرهیز کنید.

📌 مسئله‌سازی چیست؟

«مسئله» وضعیت‌های ذهنی هستند که به مرکز ما می‌آیند و چالش ایجاد می‌کنند، گاهی اوقات سبب کارافزایی می‌شوند، مثلاً کسی فوت شده شما ناراحت هستید، این مسئله‌سازی ذهن است، شما که نمی‌توانید جلوی مرگ را بگیرید، یا استرس دارید برای این که به فلان چیز می‌خواستید برسید، این‌ها مسئله‌سازی ذهن هستند، یا گاهی وقت‌ها مسئله می‌سازیم برای این که نمی‌خواهیم یک کاری را انجام بدهیم، مثلاً با کسی قهر هستیم می‌توانیم آشتی کنیم، ولی نمی‌کنیم، چون ناموس ما اجازه نمی‌دهد.

هر چیزی که به ناموس ما برمی‌خورد، می‌تواند مسئله باشد، اگر احساس توهین می‌کنیم، می‌رنجیم، همه این‌ها مسئله‌سازی ذهن هستند.

📌 پندار کمال چیست؟

ما خودمان را بسیار دانا می‌دانیم. اولاً فکر نمی‌کنیم من ذهنی هستیم، درواقع اگر به‌عنوان حضور ناظر، با دید زندگی نگاه کنیم می‌بینیم پندار کمال یک جسم ساخته‌شده از فکر است، فکر می‌کند که به اندازه کافی یا حتی بیشتر می‌داند. «پندار کمال» با «ناموس» و «درد» همراه است، پس علتی بدتر از پندار کمال در جان انسان وجود ندارد.

علتی بتر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای دُودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

📌 حیثیت بدلی من ذهنی و ناموس خاصیتی است که وقتی من ذهنی داریم چیزها به ما برمی‌خورد، واکنش نشان می‌دهیم، در نتیجه می‌توانیم مانع، مسئله و دشمن بسازیم.

ما در جنبه‌های مختلف زندگی‌مان واکنش نشان می‌دهیم و زندگی را تبدیل به درد می‌کنیم، مثلاً می‌ترسیم، خشمگین می‌شویم، می‌رنجیم، همه این‌ها درد و مانع و مسئله هستند، اما به وسیله من‌ذهنی دیده نشده و بسیار طبیعی جلوه داده می‌شوند.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حدید: آهن

👉 شما اکنون دیگر می‌فهمید که تا حالا با ذهنتان عشق، خدا و اصلتان را به توصیف درمی‌آوردید، خودتان را از جنس جسم می‌کردید و این غلط بوده، پس عذر می‌خواهید و نشان عذرخواهی فضاگشایی و عدم کردن مرکز است، بنابراین این لحظه می‌بینیم که دارای خرد می‌شویم، خرد ما از طریق مرکز عدم راه را گم نمی‌کند، اما تا من‌ذهنی داریم این فراق گران، جدا بودن از خداوند وجود دارد، ولی در این لحظه در اثر فضاگشایی جدایی از بین می‌رود.

قلم از عشق بشکند چو نویسد نشان تو

خردم راه گم کند ز فراق گران تو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۵۷

👉 ما باید نسبت به مرکز عدم تعهد داشته باشیم، مرکزمان را عدم کنیم و عدم نگه داریم، اگر دیدیم مرکزمان جسم شد، فوراً با فضاگشایی دوباره عدم کنیم، باید هر روز در این کار مداومت داشته باشیم، مدت دو سال، سه سال، ده سال، هر چقدر طول بکشد تا به زندگی تبدیل شویم، پس همیشه مرکزمان را عدم نگه می‌داریم، تا قرین و همنشین خداوند باشیم، در این حالت از خداوند می‌خواهیم که لحظه‌ای از ما دور نشود، یا به عبارتی ما نباید یک لحظه هم از خداوند جدا شویم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من

هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

✍️ اثر قرین روی ما اجتناب‌ناپذیر است.

مرکز هر انسانی مثل آنتن است، وقتی من‌ذهنی باشد یک ارتعاش دارد، اگر عدم باشد ارتعاش دیگری دارد. ما باید با مولانا قرین شویم، قرین انسانی شویم که فضاگشا است، چون دل انسان از قرین و همنشین خود، از طریق ارتعاش و بدون این‌که حرفی بین آن‌ها رد و بدل شود، خو می‌دزدد، پس باید مراقب قرین خود باشیم.

از قرین بی قول و گفت‌وگویی او

خو بدزدد دل نهان از خویی او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

✍️ بدترین دشمن ما من‌ذهنی ما است و اگر من‌های ذهنی هم روی ما اثر بد می‌گذارند، از طریق همین گرگ درنده درون خودمان است؛ درنده است برای این‌که همه‌چیز ما را از جمله جسم و فرمان را خراب می‌کند، برای ما مسئله می‌سازد، هیجان‌ات ما را که باید از جنس عشق، و شادی بی‌سبب باشد، تبدیل به غم می‌کند، پس باید آگاه باشیم تا زمانی که من‌ذهنی همراه ما است، بهانه‌نگیریم و دیگران را مقصر ندانیم، زیرا گرفتاری‌ها را من‌ذهنی خودمان درست می‌کند.

گرگِ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

✍️ نمرود خلیل را در آتش انداخت. خلیل در این آتش همانیدگی‌ها، صبر کرد و آتش بر او گلستان شد.

من‌ذهنی هم ما را تهدید می‌کند که اگر ذهنمان را به مرکزمان نیاوریم و برحسب همانیدگی‌ها نبینیم و عمل نکنیم، ممکن است همانیدگی‌هایمان کم شود.

من‌ذهنی همان نمرود است، شما به حرفش گوش ندهید، فضا را باز کنید و همانیدگی‌ها را از مرکزتان درآورید و دور بیندازید، مانند «خلیل» صبر کنید تا در اثر صبر و نظارت شما وجودتان از همانیدگی‌ها آزاد شود.

📌 امتحان خداوند چیست؟

دیدن این لحظه که آیا مرکز ما خداست یا جسم؟

ای مردم امتحان پشت امتحان است. انگار تمام فکر و ذکر خداوند این است که هر لحظه ما را امتحان کند که آیا ما ذهنمان را به مرکزمان می‌آوریم؟

نگویید من سه ماه گنج حضور گوش کردم کاملاً به حضور رسیدم! نه، این طور نیست! مولانا می‌گوید، «امتحان بر امتحان است» امتحان هم این است که ببیند شما آن جسمی را که ذهنتان نشان می‌دهد، به مرکزتان می‌آورید؟ یا مرکزتان را خالی و عدم نگه می‌دارید. شما با کوچک‌ترین امتحان رفوزه نشوید.

امتحان بر امتحان است ای پدر

هین، به کمتر امتحان، خود را مَحَر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۶

📌 من ذهنی قفل گران و بزرگی است که فقط خدا می‌تواند آن را باز کند، تا مرکز را عدم و فضا را باز نکنید، یعنی تا تسلیم نشده و رضا نداشته باشید، این کار صورت نخواهد گرفت، پس قفل گران را خود زندگی با تسلیم و رضای ما باز می‌کند. گشاینده خداست، شما با سبب‌سازی ذهن و با من‌ذهنی نمی‌توانید این بندِ گران را باز کنید.

قفل زفت است و، گشاینده خدا

دست در تسلیم زن و اندر رضا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۳

زفت: بزرگ، عظیم

📌 «تسلیم» یعنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و رفتن به ذهن که ما را از جنس هشیاری اولیه و مرکز ما را عدم می‌کند.

«رضا» یعنی در این لحظه شما شکایت نمی‌کنید، به آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مقاومت نمی‌کنید، راضی هستید و چون راضی هستید، به مرکزتان نمی‌آید.

«رضا» به این معنی نیست که هر وضعیتی ذهنتان نشان می‌دهد، بگویید خوب است، خیر بلکه می‌خواهید آن را تغییر دهید، ولی در این لحظه چون این اتفاق را «قضا» به وجود آورده و به شما می‌خواهد یک پیغامی بدهد، شما راضی هستید.

👉 خداوند منتظر دلی پر از نیکی و زیبایی است که نماد فضای گشوده شده یا مرکز عدم است؛ منتظر چنین دلی است، نه این که من ذهنی دل ما شود، این دل من ذهنی دل نیست، خداوند مرکز عدم می‌خواهد.

از برای آن دلِ پُر نور و پر
هست آن سلطانِ دل‌ها منتظر
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸
پر: نیکی، نیکویی

👉 این خوی، عادت و سیرت را، از ابراهیم خلیل پیامور که او اول از پدرش بیزار شد؛ شاید مولانا سمبلیک می‌گوید، پدر فعلی ما نیز همین من ذهنی است. ابراهیم نیز از من ذهنی‌اش بیزار شد، یا شاید به این معناست که لزوماً روابط نسبی نباید ما را مجبور کند که با بی‌عشقان قرین شویم.

از خلیلِ حق پیامور این سیر
که شد او بیزار اوّل از پدر
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۹

👉 من ذهنی «بو» دارد، بوی خودخواهی، بوی می‌دانم، بوی حرص و طمع.
در برابر بوی من ذهنی بوی «وحدت» وجود دارد. وقتی که ما با خداوند یکی می‌شویم، این بوی خوش و لطیف می‌آید.

بوی کبر و، بوی حرص و، بوی آز
در سخن گفتن بیاید چون پیاز
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۶

👉 به جز با تواضع، صفر کردن خود، تسلیم، بندگی، و اظهار بیچارگی، نمی‌توانیم از این جهان نجات پیدا کنیم. باید در فضای گشوده‌شده از خداوند کمک بگیریم، هیچ‌چیز دیگری در این درگاه اعتبار ندارد.

جز خضوع و بندگی و، اضطرار

اندرین حضرت ندارد اعتبار

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

اضطرار: درمانده شدن، بی‌چارگی

👉 ما به‌عنوان من‌ذهنی با سبب‌سازی ذهن ادعای حضور می‌کنیم. تمثیلش این است که شاه هم یک «اطلسی» را که همین حضور است جلوی ما می‌اندازد. می‌گوید با این اطلسی یک لباس گشاد یعنی لباس بی‌نهایت، لباس حضور، بپُر. ما که با سبب‌سازی می‌خواستیم بپُریم از این امتحان تعجب می‌کنیم که چرا نمی‌شود؟! مولانا می‌گوید ای کسی که «دعویٰ خیاطی» می‌کنی، حالا رفوزه شدی! همه ما تا الآن رفوزه و از زندگی جدا شدیم، چون ادعای خیاطی داریم، می‌گوییم با این کارهایی که می‌کنیم به خداوند زنده می‌شویم!

چون کند دعویٰ خیاطی حسی

افکند در پیش او شه، اطلسی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۴

که بپُر این را بَغَلطاق فراخ

ز امتحان پیدا شود او را دو شاخ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۵

دعوی: ادعا کردن

حَس: انسان پست، فرومایه

بَغَلطاق: قبا، لباس

هر کسی که حقیقتاً فضاگشایی کرده باشد، «فتح» کرده و پیروز شده است. نشانه این پیروزی این است که در این لحظه رسیدن و نرسیدن به مراد ذهنی، برای او یکسان است. بنابراین اگر شما در این لحظه به مراد ذهنی خود نرسیدید، عصبانی نمی شوید یا اگر رسیدید، با من ذهنی خوشحال نمی شوید، با من ذهنی عمل نمی کنید بلکه با فضای گشوده شده عمل می کنید.

عاشقان بی مراد می شوند، فضا را باز می کنند. بامراد هم می شوند، فضا را باز می کنند. منتها بیشتر پیغام ها از بی مرادی می آید. ما در من ذهنی با سبب سازی می خواهیم به مرادهای این جهانی برسیم که هیچ اشکالی هم ندارد، به شرطی که از فضای گشوده شده و مرکز عدم فکر و عمل کنیم، نه این که با آن ها همانیده شویم.

هر که را فتح و ظفر پیغام داد
پیش او یک شد مراد و بی مراد
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹

وقتی عدم را فراموش می کنیم و مرکزمان عدم نیست، به نسیان و فراموشی می افتیم، یادمان می رود خداوند را به مرکزمان بیاوریم، در این صورت مرتب بی مراد می شویم، وقتی بی مراد شدیم، حواسمان باشد که باید فضا را باز کنیم نه این که منقبض شویم، در این صورت است که از خدای خود باخبر می شویم.

می بینیم که ما با من ذهنی تا حالا به هیچ مرادی نرسیدیم اگر هم رسیدیم، لذت نبرده و دوباره بی مراد شدیم. تمام آرزوهای ما چون با من ذهنی بوده و از طریق مرکز عدم نبوده، ما را به بی مرادی رسانده است، بعد می گوئیم شانس نیاوردیم! خداوند نمی خواهد! این همه کار هم کردم اما بدبخت شدم!

ما باید از مولا و خدای خود باخبر می شدیم. عاشقان از این راه به او پی بردند که یکی دارد مرا بی مراد می کند تا به من بگوید که مرا به مرکزت بیاور! اگر نیاوری، دوباره بی مرادی بعدی در راه است، چون امتحان بر امتحان است.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

با خبر گشتند از مولای خویش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

👉 اگر به کام نرسیدیم، بی‌مراد، منقبض و خشمگین شدیم و رنجیدیم، باید فوراً با فضاگشایی چاره‌ای برای این قبض بیندیشیم. بدانیم که خداوند یا زندگی می‌خواهد خود را به مرکز ما بیاورد.

قبض دیدی چاره آن قبض کن

زآنکه سرها جمله می‌روید ز بُن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

بُن: ریشه

👉 زندگی استعداد فضاگشایی و انبساط را در وجود همه ما قرار داده که باید از آن استفاده کنیم، اگر منقبض و خشمگین شویم، برنجیم، بترسیم یا ناامید شویم، از این ریشه انقباض که من‌ذهنی است، چیزهای بدی می‌روید. ما باید منبسط شویم، بسط را ببینیم و به آن آب زندگی دهیم. وقتی میوه داد، آن‌گاه با مردم سهیم شویم. میوه آن ارتعاش به حضور و انعکاسش در بیرون، چیزهای خوب است. قبض و دردمان را نباید به مردم ارائه کنیم.

حکم حق گسترده بهر ما بسط

که: بگویی از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بسط دیدی، بسط خود را آب ده

چون برآید میوه، با اصحاب ده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

👉 ای انسان، این لحظه از طرف زندگی یک پیغامی می‌آید، اگر منبسط شوی پیغامش را می‌گیری، اما اگر منقبض شوی باید چاره‌ای برایش بیندیشی، اگر پیغام زندگی به صورت ناکامی بود، خشمگین نشو، واکنش نشان نده، نگو این در گردنم ماند، الآن چه کنم؟ در این صورت پیغامی که قرار بود به شما برسد، برمی‌گردد، می‌رود و به شما داده نمی‌شود.

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

هین مگو کاین مآند اندر گردنم
که هم‌اکنون باز پَرَد در عَدَم

هرچه آید از جهان غَیْبِ وَش
در دلت صَیْفِ است، او را دار خَوش
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴-۳۶۴۶
صَیْفِ: مهمان

👉 هرکس خود را پست و صفر می‌کند و به صورت من‌ذهنی بالا نمی‌آید، آب زندگی، شراب و دوی زندگی به‌سوی او می‌رود.

پست بودن نسبت به من‌ذهنی یعنی ناظر بودن به ذهن و سپس مرکز را عدم کردن و فضاگشایی، اگر می‌خواهی از خداوند آب رحمت بگیری، پست شو، صفر شو، آن‌گاه شراب ایزدی را بخور و شادی بی‌سبب، خلاقیت، حس امنیت خداوند و خرد کل را تجربه کن. این‌ها همه خمر رحمت زندگی است و اما رحمت فقط یک بار و یک لحظه نیست، اکنون و لحظه به لحظه رحمت ایزدی هست، تمام‌شدنی نیست، مگر این‌که ما به ذهن برویم.

هر کجا دردی، دوا آنجا رَوَد
هر کجا پستی‌ست، آب آنجا دَوَد

آب رحمت بایدت، رُو پست شو
وناگهان خور خَمِرِ رحمت، مست شو

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹-۱۹۴۱

فرو ما: نایست

📖 همه ما در این عالم مهمان هستیم. آیا مهمان این جهانی هستیم یا مهمان خداوند؟ اگر مهمان خداوند هستیم، هرچه زودتر فضا را باز کنیم، نگذاریم ذهنمان ما را مهمان این جهان کند. باید درک کنیم که مهمان چه کسی هستیم. ما مهمان خداوند هستیم، مهمان این جهان نیستیم، پس فضاگشایی کنیم تا رحمت اندر رحمت او به کمک ما بیاید.

جمله مهمانند در عالم ولیک

کم کسی داند که او مهمان کیست

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳۲

📖 درد هشیارانه می‌گوید درست است که الآن برای این که ذهنت را به مرکزت نمی‌آوری و مرکزت را عدم نگه می‌داری، درد می‌کشی، ولی بعد از آن گنج پیدا می‌کنی، بنابراین باید درد هشیارانه را امتحان کرد.

رنج گوید که گنج آوردم

رنج را باید امتحان کردن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۹۹

📖 خداوند ما را یک لحظه به ذهن می‌برد، سیاه می‌کند، بعد بیرون می‌آورد، فضا را باز و ماه می‌کند که ما فرق این دو را بفهمیم، پس اگر فضا را باز کنیم، مرتب ما را به ذهن می‌برد، تا اشکال ما را به خودمان نشان دهد، سپس بیرون می‌آورد و می‌گوید ماه من را ببین! «کارِ اله» این است.

لحظه‌ای ماهم کند، یک دم سیاه

خود چه باشد غیر این، کارِ اله؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۵

👉 ما من ذهنی را خودِ اصلی‌مان می‌دانیم، سبب‌سازی ذهن را وسیله کرده‌ایم و از این وضعیت به وضعیت بعدی می‌رویم و از وضعیت‌ها زندگی می‌خواهیم، آن‌ها به مرکز ما می‌آیند و برحسب آن‌ها می‌بینیم که همه این‌ها غلط است.

روا نیست که این‌همه درد بکشیم و خراب‌کاری کنیم، ولی فکر کنیم خوب عمل می‌کنیم، نهایتاً ما از اداره این جهان عاجز خواهیم شد.

تو خورشیدِ جهان باشی، ز چشمِ ما نهان باشی
تو خود این را روا داری؟ و آنگه این روا باشد؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۷

👉 تنها راه خروج از من‌ذهنی این است که فضا را باز و مرکز را عدم کنیم تا چشم ما با نور خدا ببیند و بتوانیم پرده‌های همانیدگی را بدریم.

اولین علامت خروج از من‌ذهنی، یک حضور ناظر است که ما پرده همانیدگی را می‌بینیم و متوجه می‌شویم که یک چیزی از ذهنمان می‌خواهد به مرکزمان بیاید و عینکمان شود، تا برحسب آن ببینیم، که این همان پرده جهل است.

باید از خودمان سؤال کنیم آیا ما «يَنْظُرُ بِنورِ الله» هستیم؟ یعنی با نور خدا می‌بینیم یا با هشیاری جسمی؟ البته باید با هشیاری حضور ببینیم.

چشمِ او يَنْظُرُ بِنورِ الله شده

پرده‌های جهل را خارق بده

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۸۰

خارق: شکافنده، پاره‌کننده

👉 «تعظیم خدا را افراشتن» کوچک کردن من ذهنی با فضاگشایی است.

وقتی به صورت هشیاری حضور به ذهن نگاه می‌کنیم، دیگر همانیدگی به مرکزمان نمی‌آید، بعضی وقت‌ها هم می‌آید، در این صورت دوباره تعظیم خدا را از دست می‌دهیم.

وقتی مرتب فضاگشایی کنیم، با فضاگشایی بیشتر، این فضای گشوده‌شده از همانیدگی‌ها گرفته می‌شود و این خود ما هستیم که از همانیدگی‌ها آزاد و تبدیل به فضا می‌شویم؛ این یعنی تعظیم خدا.

چيست تعظیم خدا افراشتن؟

خویشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸

تعظیم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

👉 فضاگشایی یک استعداد انسانی است که اگر با سبب‌سازی من ذهنی به خودمان فشار نیاوریم، خودبه‌خود اتفاق می‌افتد؛ مانند استعداد راه رفتن و زبان باز کردن در کودکان.

خیلی از ما می‌خواهیم به زور فضا باز کنیم، به زور نمی‌شود، زیرا در این صورت منقبض می‌شویم و فضا بسته می‌شود.

وقتی منقبض می‌شویم، دیگر گوشمان تیز نیست، مثلاً موقع خشمگین شدن هرچه خشممان بالا می‌رود، گوشمان کندتر می‌شود، در همان زمان که ما منقبض هستیم، مردم خیلی چیزها به ما می‌گویند که اصلاً آن‌ها را نمی‌شنویم. وقتی خشم می‌خوابد، فضا گشوده می‌شود، تازه می‌فهمیم که مردم دارند با ما حرف می‌زنند، مثل این که یک چیزی می‌گویند.

انسانی که فضا را باز کرده، نور و پیغام زندگی را می‌گیرد، بنابراین مثل موش عاشق تاریکی نیست و در تاریکی ذهن حرکت نمی‌کند.

نور یابد مستعد تیزگوش

کو نباشد عاشقِ ظلمتِ چو موش

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵

👉 من ذهنی یک پارک ذهنی درست کرده که خیلی زیباست و هر چیزی را در جایی گذاشته و کنترل می‌کند.

این کنترل افراد و چیزها استرس زیادی به شخص وارد می‌کند، اگر این دو دیده ما یعنی دو چشم من ذهنی ما تبدیل به دو چشم حضور شود، با نور خدا می‌بینیم. در قیامت ما که در این لحظه هست، اگر بگذاریم زندگی عمل کند، می‌بینیم که تمام نظم من ذهنی را به هم می‌ریزد، پس نترسیم، بلکه بگذاریم به هم بریزد تا چشممان نور پیدا کند.

این جهان منتظم محشر شود

گر دو دیده مُبَدَل و انور شود

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۷

مُبدَل: تبدیل شده

👉 این جوری که ما در ذهن عمل می‌کنیم یک جور خواب است.

وقتی بیدار شویم، مرکزمان عدم شود و با نور زندگی ببینیم، می‌بینیم که همه‌اش اشتباه بوده. چون در خواب هستیم مدام به خودمان لطمه می‌زنیم، ولی فکر می‌کنیم داریم به خودمان خدمت می‌کنیم.

اغلب کارهایی که ما انجام می‌دهیم، به ما لطمه می‌زنند، چون من ذهنی انجام می‌دهد، ولی ما به اشتباه فکر می‌کنیم به نفعمان است.

👉 خداوندا، من به کسی یا چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، نگاه نمی‌کنم که به مرکزم بیاید،

اگر هم نگاه کنم، نمی‌گذارم به مرکزم بیاید.

به هر چیزی که نگاه می‌کنم یا هر چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، بهانه‌ای برای دیدن تو است. من فضا را باز می‌کنم و از انقباض بیرون می‌آیم.

هر حالتی حتی انقباض برایم پیش بیاید، بهانه‌ای برای فضاگشایی است.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

👉 باید مطمئن باشیم هر غمی که برای ما پیش می‌آید، من‌ذهنی خودمان آن را ایجاد کرده، اما ما میل داریم که دیگران را ملامت کنیم و به آن‌ها تهمت بزنیم.

درحقیقت ما باید فضا را باز کرده و به خودمان نگاه کنیم، ببینیم کدام قسمت و جنبه ما، کدام همانیدگی این غم را پیش آورده؟ کدام درد را داریم که اکنون بالا آمده؟

پس تو را هر غم که پیش آید ز درد
بر کسی تهمت مَنه، بر خویش گرد
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳

👉 اگر ما خودمان به خودمان کمک کنیم، دیگران هم به ما کمک می‌کنند. نباید منتظر باشیم کسی بیاید ما را از دیدن برحسب همانیدگی‌ها خلاص کند. ما در توهم ذهن، پندار کمال و می‌دانم، دیگران را ملامت کرده و به آن‌ها تهمت می‌زنیم، درحالی‌که غم‌های خودمان را خودمان ایجاد کرده‌ایم. هر وقت کسی را ملامت می‌کنیم، باید حواسمان باشد که داریم از زیر بار مسئولیت درمی‌رویم و نمی‌خواهیم تغییر کنیم.

👉 چرا ما مولانا نمی‌خوانیم؟

برای این‌که حس بی‌نیازی می‌کنیم و فکر می‌کنیم به وسیله من‌ذهنی و سبب‌سازی آن می‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم، درحالی‌که مرتب به مشکل برمی‌خوریم. ما فکر می‌کنیم با این حرف‌های بیهوده که بیشتر آن انتقاد است و از من‌ذهنی می‌آید، می‌توانیم جهان را درست کنیم، اما اشتباه می‌کنیم.

👉 ترازو و آینه:

قبل از آشنایی با آموزش‌های مولانا از آن‌جا که ما آینه نداشتیم، ناظر ذهنمان نبودیم و با هرچه که خواستیم همانیده شده برحسب آن فکر و عمل کردیم، درد ایجاد کرده و حس بی‌نیازی کردیم، گفتیم می‌دانم و به بزرگان روی نیاوردیم.

اگر ما به صورت آینه و حضور ناظر، ذهنمان را نگاه کنیم، وقتی کار غلطی می‌کند، متوجه می‌شویم که الآن دارد کار بدی می‌کند، مثلاً غیبت می‌کند، زیر بار مسئولیت نمی‌رود، خودش اشتباه کرده و می‌خواهد گردن دیگران بیندازد؛ این‌ها را می‌بینیم و می‌فهمیم که این کار درست نیست، فهمیدیم که لحظه‌به‌لحظه ذهنمان را به مرکزمان می‌آوریم، به‌ندرت مرکز را عدم می‌کنیم، و ترازو به سمت من‌ذهنی سنگین، به سمت خدا خیلی سبک است، اگر در روز چهار بار مرکزمان را عدم کردیم بقیه‌اش لحظه‌به‌لحظه جسم بوده، پس ترازو را به نفع من‌ذهنی سنگین کردیم و از خداوند چیزی نگرفتیم، وقتی متوجه این‌ها شویم، پس به این لحظه ابدی آمده و از زندگی عذرخواهی کرده و تمرکزمان را روی خودمان می‌گذاریم و کاری با دیگران نداریم.

👉 هر کسی من‌ذهنی دارد، تلخ است و پر از درد و حتماً به کسانی که از جنس درد هستند ملحق می‌شود.

دَمِ باطل یعنی کسی که دائماً من‌ذهنی‌اش حرف می‌زند، برحسب آن فکر و عمل می‌کند که قرین خداوند نمی‌شود. باید ببینیم الآن دَمِ باطل داریم؟ یا فضا را باز و مرکز را عدم کردیم؟ آیا قرین حق هستیم؟ اگر تلخ هستیم، درد داریم، نمی‌توانیم قرین حق باشیم، پس باید دردهایمان را بیندازیم.

تلخ، با تلخان، یقین ملحق شود

کی دَمِ باطل، قرین حق شود؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۶

👉 ما باید مواظب باشیم و درست مثل یک آدم نابینا قدم برداریم و در هر قدم حزم، تأمل و دوراندیشی داشته باشیم.

باید لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی حرکت کنیم و اگر به کسی برخورد کردیم بگوییم آیا این فرد من‌ذهنی است؟ آیا دارم در چاه می‌افتم؟ آیا دارم کسی را به مرکز می‌آورم؟ یا با یک چیزی همانیده می‌شوم؟ آیا یک من‌ذهنی می‌خواهد مثل سگ من را گاز بگیرد؟

گام زآن سان نه، که نابینا نهد
تا که پا از چاه و از سگ، وارهد
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۹

هر حالتی که ذهنمان نشان می‌دهد، چه انقباض و چه انبساط، حالمان خوب یا بد، ذهنمان هر چه نشان می‌دهد، دائماً باید فضا را باز کنیم، و خداوند را طلب کنیم و دائماً با فضاگشایی آب زندگی را بجوییم، برای این که در ذهن خشک‌لب هستیم.

تو به هر حالی که باشی می‌طلب
آب می‌جو دایماً ای خشک‌لب
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۹

خداوند می‌خواهد در ما به خودش زنده شود، او ما را گرامی داشته و بی‌نهایت فراوانی خودش را به ما عطا کرده‌است.

باید آگاه باشیم ما این من‌ذهنی نیستیم، این من‌ذهنی است که شرم دارد. من‌ذهنی می‌گوید خداوند بزرگ است، من چه لیاقتی دارم؟ شما خودِ زندگی هستید، سخت‌رو باشید، نترسید، خودتان را کوچک نشمارید. بگویید من این من‌ذهنی نیستم، من خودش هستم، یعنی امتداد خداوند هستم، بنابراین با من‌ذهنی عمل نمی‌کنم. فضا را باز می‌کنم، و می‌دانم که قدرت او پشت من است.

تاجِ گَرْمَنَاسْت بر فرقِ سرت
طوقِ اَعْطَیْنَاکِ آویزِ برت
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴

هرکه از خورشید باشد پشت‌گرم
سخت‌رو باشد، نه بیم او را، نه شرم
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۳۹

👉 مولانا خطاب به خداوند می‌گوید تو نوری هستی که همه چیز در کائنات از جمله کره زمین، نباتات، حیوانات، جمادات از طریق تو می‌بینند، همه را تو اداره می‌کنی، در میان همه مخلوقات ما انسان‌ها من ذهنی ساختیم و مطابق عقل محدود آن عمل می‌کنیم، آیا این روا است؟ سزاوار است که ما این‌طور عمل کنیم؟ نه، ما هم مثل بقیه مخلوقات باید فضا را باز کنیم تسلیم شویم و بگذاریم خرد کل ما را اداره کند؛ این روا نیست که ما خودمان را با یک عقل جزوی اداره کنیم و دچار مشکلات این کار شویم.

تو خورشید جهان باشی، ز چشم ما نهان باشی
تو خود این را روا داری؟ و آنکه این روا باشد؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۷

👉 این لحظه آن‌طوری که «قضا و کُنْ فَاکان» ایجاب می‌کند می‌شود، نه آن‌طوری که من ذهنی ما می‌گوید. اشکال ما این است که می‌خواهیم خداوند مطابق خواسته‌های من ذهنی و سبب‌سازی ذهنی ما فکر و عمل کند.

خداوند هر لحظه ما را امتحان می‌کند، بنابراین باید متوجه شویم که آیا اشتباه می‌کنیم یا خیر؟ اگر اشتباه می‌کنیم، باید طرز فکرمان را درست کنیم.

👉 اگر ما با من ذهنی عمل کنیم، با سبب‌سازی با خدا رابطه برقرار کنیم، آن سهمیه زندگی و خرد را که باید از خداوند بگیریم، از روی جهل من ذهنی می‌بریم، هر روز سهمیه‌مان کم‌تر می‌شود؛ کما این‌که برای خیلی از ما انسان‌ها تقریباً به حدود صفر رسیده. ما در عقل من ذهنی و فکرهای همانیده‌مان گم شده‌ایم، تقریباً به مرز جنون رسیده‌ایم، ما خودمان به خودمان ضرر می‌زنیم و متوجه نیستیم. «مرد اهل»، مرد خردمند، کسی که مطابق عقل خداوند زندگی می‌کند، قسمتش را از طریق فضاگشایی بیشتر روزبه‌روز افزون می‌کند.

قسمت خود، خود بریدی تو ز جهل
قسمت خود را فزاید مرد اهل
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۸۲۴

👉 ابیات مولانا مُشک نصیحت مولانا هستند و بوی خوش می‌دهند، برای این‌که ما را به سوی زندگی، زیبایی، شادی بی‌سبب، امنیت، خردورزی و خردمندی می‌برند.

می‌گویند هر که به نصیحت بزرگان گوش ندهد، به‌ناچار با بوی بد من‌ذهنی که بوی کبر و آز، بوی نگرانی، استرس، اضطراب، حسادت، ترس، خشم، رنجش، انتقام‌جویی، بوی خبط و گناه می‌دهد، باید خو و عادت کند. ما هر روز با این ابیات سروکار داریم و به آن‌ها خو کرده‌ایم، اگر بخواهیم خوب زندگی کنیم، باید به حرف مولانا گوش دهیم، بگذاریم جذب جانمان شود و به آن عمل کنیم.

هر که را مُشکِ نصیحت سود نیست

لاجرَمَ با بویِ بدِ خوِ کردنی‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۵

👉 غذایی که ما از جهان می‌گیریم برای ما ناسزا است و به مزاج ما نمی‌سازد. غذای بشر نور خدا است.

برای رسیدن به نور خدا باید حقیقتاً و از ته دل از خدا کمک بخواهیم و «یا رب» بگوییم، «یا رب» گفتن حقیقی یعنی فضاگشایی، یعنی خدایا به من کمک کن تا از این چاه تاریک فکرهای همانیده و شب ذهن بیرون بیایم و جان من در بدبختی من‌ذهنی نماند.

اکثر مردم در فکرهای همانیده هستند و تاریکی و درد را دوست دارند.

چون بود نورِ خدا قوتِ بشر

نیست جای تیرگی زآنجا پیر

ظلم بر خود می‌کنی تا در شبی

در میان نیمه‌شب گن یاربی

تا رهی زین چاه تاریک خیال

تا نباشد جانِ تو اندر وَبال

شاپور عبودی

📖 در تمام من‌های ذهنی این ویژگی صادق است که به‌جای این‌که فضا را باز و مرکز را عدم کند، قبله را خدا و زندگی قرار دهد، پستی و کوری و چیزهای آفل که همان ستارگان بی‌هدایت هستند را قبله خودش قرار داده‌است.

قبله کرد او از لئیمی و عمی
آفلین و نجمه‌های بی‌هدی

شاپور عبودی

لئیم: پست

عمی: کوری

📖 زندگی به ما لطف کرده و امکان فضاگشایی را برای ما فراهم آورده، اگر ما دست از سر خودمان برداریم، به خودمان فشار نیاوریم، خودمان را زیر استرس قرار ندهیم و با سبب‌سازی عمل نکنیم، فضای درونمان خودش باز می‌شود، فضای گشوده‌شده قبله است و دست خداوند آن را آشکار کرده.

مولانا به هر انسانی می‌گوید از جست‌وجوی ذهنی رو و سر برگردان، از تحرّی و جست‌وجوی خدا به وسیله ذهن صرف‌نظر کن، برای این‌که «معاد و مُستَقَرّ» پدید آمده؛ معاد یعنی این لحظه قیامت است، ما فضا را باز می‌کنیم، و به خداوند زنده می‌شویم. مستقر یعنی حالت قائم شدن به ذات خود. این امکان برای ما وجود دارد که در این لحظه که معاد است، به خداوند زنده شویم، یعنی هر کسی باید به خداوند زنده شود، این اصول دین است که هر که به معاد اعتقاد نداشته باشد، درواقع مسلمان نیست.

معاد این نیست که وقتی ما می‌میریم، بعداً زنده می‌شویم و به حساب ما رسیدگی می‌کنند، معاد همین لحظه است. معاد این است که این لحظه فضا را باز کنیم و در این لحظه ابدی مانند پیامبران و مولانا مستقر و جاودانه شویم.

قبله را چون دستِ حق عیان
پس تحرّی بعد ازین مردود دان

هین بگردان از تَحَرّی رو و سر

که پدید آمد معاد و مُسْتَقَرّ

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۶-۲۶۲۷

تَحَرّی: جستجو

مُسْتَقَرّ: محل استقرار، جای گرفته، ساکن، قائم

👉 یک لحظه از این قبله فضای گشوده شده غافل شوی، یک لحظه یادت برود، دچار نسیان شوی، فضا را باز نکنی، مرکز را عدم نکنی، حتماً یک چیزی به مرکزت می‌آید، بنابراین مورد تمسخر و کنترل یک قبله باطل می‌شوی. چیزی که ذهن به مرکز ما بیاورد، قبله باطل است.

یک زمان زین قبله گر ذاهل شوی

سُخره هر قبله باطل شوی

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۸

ذاهل: فراموش کننده، غافل

سُخره: ذلیل، مورد مسخره، کار بی مزد

👉 انسان‌های همانیده از یک وضعیت ذهنی تاریک به وضعیت ذهنی تاریک دیگر می‌روند. وقتی یک وضعیت ذهنی تاریک به مرکزتان می‌آید و از طریق آن می‌بینید، خداوند چگونه به‌عنوان فریادرس به فریاد شما برسد؟ باید فضا را باز کنید، او را به مرکزتان بیاورید تا از فریادرس اصلی «رحمت اندر رحمت» بیاید.

تا ابد از ظلمتی در ظلمتی

می‌روند و، نیست عَوْتی، رحمتی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۲۵

عَوْت: فریادرس

📌 در من‌ذهنی ما سرمایه‌ای غیر از پستی، فرومایگی، رنجش، انتقام‌جویی، حسادت، نگرانی، ترس، حرص، شهوت چیزها و آدم‌ها، غیر از حسّ خبط، احساس گناه، نگرانی از آینده نداریم؛ این‌ها سرمایه و باعث فرومایگی ما شده‌اند.

ما با دردهایمان در ذهن مشغول هستیم و در آن‌ها غرق شده‌ایم، می‌گوییم پس خداوند کجاست؟ هر لحظه با من‌ذهنی‌مان عمل می‌کنیم، خرد زندگی را کنار می‌گذاریم و بی‌ادب هستیم. مولانا می‌گوید خداوند بی‌ادب را سرنگون می‌کند.

وآنکه اندر و هم او ترکِ ادب

بی‌ادب را سرنگونی داد رب

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵

📌 همه عالم از جمادات و نباتات و حیوانات و هرچه که در کائنات هست، نور خداوند را یافته، ولی ما در چاه ذهن زندانی شدیم و تمایل داریم آن‌جا بمانیم، در نتیجه هیچ نوری به ما نخواهد تابید.

جمله عالم، شرق و غرب آن نور یافت

تا تو در چاهی، نخواهد بر تو تافت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۹۸

📌 وقتی به صورت حضور ناظر ذهنتان را نگاه می‌کنید می‌بینید این من‌ذهنی هنوز وجود دارد و می‌خواهد کارهایی انجام دهد، اما چون شما نگاه می‌کنید و ناظرش هستید نمی‌تواند انجام دهد، قبلاً که شما ناظرش نبودید، آینه نداشتید، همه کار می‌کرد، ولی اکنون هم آینه دارید هم ترازو، تا کار غلط می‌کند، می‌خواهد ترازو به هم بریزد، می‌بینید زندگی کم شد، همین‌که دیدید شادی بی‌سبب کم شد می‌فهمید دارید اشتباه می‌کنید.

📌 هر کسی که مدت زیادی در تاریکی ذهن بماند، دیگر به تاریکی عادت می‌کند، از آن نور زندگی، از خداوند یکبارگی دلش را می‌گند، اگر شما می‌بینید که دل گنده‌اید از این‌که به خدا زنده شوید، برای این است که مدت زیادی در ذهن زندگی کردید و در تاریکی شب مرکب‌سواری کرده‌اید و ذهن شما را ناتوان کرده، مقدار زیادی درد ایجاد کردید، با چیزهای زیادی همانیده شدید، به خودتان و دیگران ظلم

کردید، اما ناامید نشوید، هم‌اکنون می‌توانید روی خودتان کار کنید و امیدوار باشید که به‌زودی از ذهن آزاد می‌شوید.

وآنکه در ظلمت براند بارگی

برکند زآن نور، دل یکبارگی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۹۹۱

بارگی: مطلقِ ستور، اسب

👉 اگر ناامید شدیم، با من‌ذهنی عمل کردیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم از یک جایی به بعد با من‌ذهنی عمل نکنیم، با هشیاری حضور عمل کنیم و امیدوار باشیم که زندگی‌مان درست خواهد شد، پس از این ظلمتِ من‌ذهنی روشنایی‌های بسیار هست و مرتب زندگی‌مان روشن‌تر خواهد شد.

بعدِ نومیدی، بسی امیدهاست

از پس ظلمت بسی خورشیدهاست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۲۵

👉 زندگی می‌گوید اگر مدتی فضاگشایی کردی، اکنون متوقف شدی و دوباره ذهنت را به مرکزت آوردی، من به تو درد می‌دهم تا سر از آفتابِ من برنتابی و مرتب من را به مرکزت بیاوری، نه آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد.

بیشتر افراد به این گرفتاری دچار می‌شوند که مدتی روی خودشان کار می‌کنند، زندگی و روابطشان با اعضای خانواده درست می‌شود، می‌گویند دیگر کافی است، زندگی‌ام درست شد و دیگر روی خودشان کار نمی‌کنند، در صورتی‌که ما باید دائماً در این مسیر باشیم و روی خودمان کار کنیم.

مالِشت پدّم به زجر، از اکتّاب

تا نتابی سر دگر از آفتاب

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۹۹

اکتّاب: افسرده شدن، اندوهگین شدن

👉 انسان وقتی فضا را باز می‌کند، از خدا نور می‌گیرد، همه هشیاری‌ها به او سجده می‌کنند.

آدمی چون نور گیرد از خدا
هست مسجودِ ملایک ز اجتبا
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۵۳

اجتبا: مخفف اجتباء، به معنی برگزیدن، انتخاب کردن

👉 مولانا می‌گوید دو چشم روشن که با عدم می‌بیند، و دیگر با همانیدگی نمی‌بیند از صدتا مادر و پدر به تو مهربان‌تر است، یعنی اگر در تمام عالم، مهربانی تمام پدر و مادرها را جمع کنید، به مهربانی خداوند نمی‌رسد که اگر مرکز را عدم کنیم، لطفش به ما می‌رسد، پس ما نباید به مهر و محبت آدم‌ها در بیرون چشم بدوزیم، باید فضا را باز کنیم، از او مهر بگیریم.

پس دو چشم روشن ای صاحب‌نظر
مر تو را صد مادرست و صد پدر
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۷

👉 اکثر انسان‌ها در شب من‌ذهنی زندگی می‌کنند، اما جهان منتظر است خورشید زندگی در انسان‌ها بالا بیاید، هشیاری حضور بالا برود و روز شروع شود. روزی خواهد آمد که انسان‌ها جور دیگری با هم رفتار خواهند کرد، یک دنیای دیگری از جنس حضور، یک سبک زندگی دیگری را پیش می‌گیرند، نه به این شکلی که اکنون ما زندگی می‌کنیم، اما این موضوع زمانی پیش خواهد آمد که انسان‌ها به زندگی زنده شوند.

نک جهان در شب بمانده میخ‌دوز
منتظر، موقوف خورشیدست روز
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۰۱

میخ‌دوز: دوخته به میخ، کسی که او را با میخ به زمین می‌بستند.

✍ اگر حقیقتاً فضاگشایی کنی و ریا نداشته باشی، دروغ نگویی و این تسلیم تو از روی دلِ راست باشد، با من ذهنی صفر باشد، در این صورت از اختران همانیده، یعنی از همانیدگی‌هایت و از من‌های ذهنی و می‌رهی و محرم خداوند می‌شوی، فقط باید راستانه خم شوی.

شما خودتان را بازبینی کنید ببینید واقعاً این تسلیم شما تسلیم است؟ دروغین نیست؟ ریا نمی‌کنید؟ تظاهر نمی‌کنید؟ خودتان را گول نمی‌زنید؟ اگر این‌چنین است، پس هنوز همانیدگی‌ها را می‌پرستید.

سویِ حق گر راستانه خم شوی

واژه‌ی از اختران، مَحْرَم شوی

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۸۳