

باسلام. برداشتی از برنامه ۸۵۲ و ۸۵۳.

چون عَلَّمَ بِالْقَلَمِ رَهْمَ دَاد
پس تخته ُ نا نبشته خوانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۴۴

خداوند آفریننده است و برای آفرینش و به کار بردن قلم صنع خود، احتیاج به ابزاری خاص دارد. ذهن انسان برای همین کار طراحی شده.

وقتی ما به عنوان هشیاری به این جهان می‌آییم از ذهن برای بقای خود استفاده می‌کنیم تا بتوانیم باقی بمانیم. این ابزار بسیار خارق‌العاده تا ده دوازده سالگی وظیفه‌اش را انجام می‌دهد و به ما یاد می‌دهد که چگونه در جهان زندگی کنیم و از خود مراقبت کنیم. از زمانی که ذهن ما شروع به مانع‌بینی و مسئله‌سازی می‌کند، این معنی را می‌دهد که از این‌جا به بعد کارایی ذهن عوض می‌شود.

همان‌طور که می‌دانیم ما چهار بعد داریم: بعد فیزیکی، بعد فکری، بعد هیجانی و بعد معنوی. من ذهنی با بعد معنوی ما که بعد اصلی ماست کاملاً بیگانه است و شناختی از آن ندارد، ولی پس از مدت کوتاهی این ابزار بسیار مهم باید در اختیار بعد معنوی ما قرار بگیرد تا زندگی بتواند به منظور و مقصود اصلی خود از آفرینش انسان تحقق ببخشد.

حس نیاز از جهان مادی و «خواستن» یکی از مشخصه‌های مهم ذهن است و همین خاصیت سبب ایجاد مقاومت در ما می‌شود؛ درواقع با مقاومت موتور خواستن من ذهنی به حرکت درمی‌آید و بلافاصله ابزارهای دیگر آن مثل مقایسه، قضاوت، حسادت، شکایت و ملامت به حرکت می‌آیند و با به حرکت درآمدن همه این‌ها با هم، ذهن ما به یک کارگاه تولید درد تبدیل می‌شود و ما هرچه جلوتر می‌رویم انقباض بیش‌تری را تجربه می‌کنیم و ادامه این حالت سبب جدایی بیش‌تر ما از جهان هستی و انسان‌های دیگر می‌شود.

ما نمی‌توانیم تا آخر عمر به این صورت به زندگی ادامه بدهیم، به همین دلیل زندگی با قانون «قضا» و «کن‌فکان» خودش به کمک ما می‌آید تا با ایجاد درد ما متوجه شویم که در این جهان همه‌چیز در حال به‌وجود آمدن و از بین رفتن است و هیچ‌چیز ثباتی ندارد و ما حس آرامش و امنیت را از این جهان نخواهیم گرفت.

با درک این موضوع سرعت کار این موتور خواستن و حرص در ما کندتر و کندتر می‌شود و این حالت انقباض و مقاومت در ما کم‌کم تبدیل به انبساط و پذیرش می‌شود، که در این صورت زندگی به مرکز ما دسترسی پیدا می‌کند و برای به انجام رسانیدن منظور اصلی خود از آفرینش انسان وارد عمل می‌شود و ذهن ما را که یک ابزار بسیار مهم و کارآمد به حساب می‌آید از دانش این جهانی که براساس تقلید و بقا انباشته شده پاک می‌کند و از این ذهن ساده‌شده برای به حرکت درآوردن قلم صنع و آفرینش خود استفاده می‌کند. مولانا در این بیت زیبا به همین موضوع اشاره می‌کند.

وقتی ما عدم را به مرکزمان می‌آوریم دیگر جهان بیرون به ما چیزی یاد نمی‌دهد، بلکه خود اوست که به ما یاد می‌دهد همانندگی‌ها را بشناسیم و به مرکزمان راه ندهیم و اوست که به ما یاد می‌دهد، صبر، پرهیز و شکر داشته باشیم و اوست که یاد می‌دهد که شادی اصل ماست و این لحظه را با پذیرش شروع کنیم و به‌صورت حضور ناظر به ذهنمان نگاه کنیم، ببینیم آن‌جا چه خبر است. او با قلم صنع هر چیزی که نمی‌دانستیم به ما یاد می‌دهد و همه ما باید از این فرآیند بگذریم.

چون به اصل اصل در پیوسته بی تو جان توست
پس تویی بی تو که از تو آن تویی پنهان توست
-عطار، دیوان غزلیات، غزل شماره ۳۸

اصل اصل هشیاری است، خداست، اصل اصل یعنی منشأ همه چیزها. آن هشیاری بی‌نهایت آن «تو» اصلی در توست، جان توست، هر لحظه در توست و پنهان از توست و آن «تو» توهمی، آن «تو» ساختگی، نه جان را می‌بیند و نه از جان خبر دارد و اصلاً حواسش نیست که «تو» دیگری وجود دارد که بی‌نهایت است.

هشیاری در ما الآن به جهان نگاه می‌کند، این هشیاری می‌تواند برگردد و به زندگی نگاه کند و روی خودش قائم شود. این کار شبیه از خواب بیدار شدن است ما وقتی از خواب بیدار می‌شویم به چیزی بیدار نمی‌شویم؛ مثل این‌که بگوییم ما هشیاری هستیم که باید متوجه شویم که هشیاری هستیم.

ما می‌گوییم آیا من ذهنی لازم بود؟ بله، ما باید به‌صورت هشیاری به ذهن برویم و چیزی بافیم به نام من ذهنی که درواقع پوسته روان‌شناختی ماست. من ذهنی برای ما مثل لباس می‌ماند، منتها لباسی که از فکر ساخته شده‌است.

حضور به‌صورت عمق بی‌نهایت در این لحظه معادل با فضای لایتناهی هم هست، آسمان بیرون فضایی که همه‌چیز را دربرگرفته است خاصیت فضاگشایی دارد؛ آیا ما هم در درون خود این خاصیت را داریم؟

اگر ما واقعاً به عمق زیاد به حضور زنده شویم، ذهن ما منیت را به‌طور کامل از دست می‌دهد و ذهن ما بدنمان را و چیزهای این جهانی را بدون منیت به ما نشان می‌دهد.

بود تو این جا حجاب افتاد و نابودت حجاب
بود و نابودت چه خواهی کرد چون نقصان توست

-عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۳۸
هر چیزی که ما داریم و با آن همانیده شدیم بود ماست و نابود ما چیزهایی ست که به دست نیآورده ایم یا از دست داده ایم که هر دوی این ها حجاب هشیاری ست.

هر چیزی که ما به دست می آوریم و با آن همانیده می شویم و هر چیزی که از دست می دهیم یا در انتظار به دست آوردن آن هستیم، هیچ کدام از این ها به ما زندگی نخواهد داد. بنابراین من ذهنی حس نقص را همیشه همراه خود خواهد داشت و راضی نخواهد شد.

چون ز نابود و ز بود خویش بگذشتی تمام
می ندانم تا به جز تو کیست کو سلطان توست

-عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۳۸

اگر ما بتوانیم هويت خود را از بودها و نابودها و به خصوص دردها بکنیم و آن ها را ببندازیم، دیگر از آن «تو» توهمی چیزی باقی نمی ماند، پس به جز تو چه کسی می ماند؟ ما نمی دانیم چون اسمی برای آن نداریم، عطار می گوید آن اصل توست، سلطان توست.

ما می دانیم که نمی شود تمام همانیدگی ها را یک دفعه انداخت؛ باید صبر کنیم و آن کسی که می ماند راهنمای ماست؛ پس در انداختن همانیدگی ها، دردها، رنجش ها و کدورت ها شک نمی کنیم، این ها به هیچ وجه ارزش نیستند.

هر چه هست و بود و خواهد بود هر سه ذره است
ذره را منگر چو خورشید است کو پیشان توست

-عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۳۸

هر چیزی که در جهان وجود دارد و ما با ذهنمان می بینیم، هر چیزی که بوده و الآن نیست و یا هست و یا در آینده خواهد بود که ما تجسم می کنیم و منتظرش هستیم و با آن همانیده شده ایم و انتظار زندگی از آن داریم، همه این ها یک ذره است، مفهوم است، یک ذره ذهنی در مقابل خورشید. می گوید تو به ذره منگر، برای این که خورشید است که پیشاپیش تو راه می رود.

وقتی ما همه همانیدگی ها را می اندازیم متوجه می شویم خورشید زندگی، خدایت ما، اصل ما در ما ظاهر شد و اوست که جلوجلوی می رود و راهنمای ماست، ذهن ما جهان بیرون را به ما نشان می دهد؛ آیا اقلام بیرونی می توانند به ما خرد بدهند؟

خورشید همان فضای زیر فکرهاست. وقتی در ما طلوع می کند، ما دیگر از حرکت فکرها هويت نمی گیریم و به هر چه هست و بود و خواهد بود نمی چسبیم. دیگر شناخته ایم که این ها از بین رفتنی هستند. اگر به این ها بچسبیم می ترسیم و اگر بترسیم نمی توانیم خودمان را جمع و جور کنیم و گیج می شویم.

تو مبین و تو مدان، گر دید و دانش بایدت
کانچه تو بینی و تو دانی همه زندان توست

-عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۳۸

من ذهنی ما با دانسته های خودش هم هويت است و آن ها را وحی منزل می داند و مثل جاننش دوست دارد.

برای این که ما به خرد الهی دست پیدا کنیم، عطار می گوید تو مبین و تو مدان. برای این که وقتی ما چیزی را می بینیم بلافاصله می بریم به ذهن و قضاوت می کنیم و روی آن برچسب خوب یا بد می زنیم؛ این کار ما غلط است و ما را در ذهن نگه می دارد.

اگر الگوی قضاوت را در خودمان شناسایی کنیم، می توانیم آن را کم کم متوقف کنیم و بگوییم نمی دانم؛ در این صورت اجازه می دهیم دید و دانش ما از خورشید بیاید.

ما در ذهن با دیدن برحسب همانیدگی ها و دانش ذهنی مان هم هويتیم و فکر می کنیم عاقل هستیم، حالا می خواهیم بفهمیم که این جور دیدن و این عقل جزوی زندان ماست.

واقعاً ما باید دانسته های ذهنی را انکار کنیم و بگوییم نمی دانم تا عقل بهتری پیدا کنیم و پس از مدتی متوجه می شویم که فقط هشیاری جسمی نداریم، هشیاری دیگری هم در ما به وجود می آید که هشیاری حضور است و به ما دید بهتری می دهد و ما را به عقل و خرد کل وصل می کند.

بر دل عطار روشن گشت، همچون آفتاب
آسمان نیلگون، فیروزه ای از کاز توست

-عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۳۸

عطار می‌گوید برای من مثل آفتاب روشن شده که این آسمان و فضا که همه چیز را در خودش جا داده، یک جواهری ست از معدن تو .

وقتی انسان از خاصیت اصلی خود که فضاگشایی ست آگاه می‌شود و مرکزش را عدم می‌کند و به فضاگشایی ادامه می‌دهد و این عدم بزرگ‌تر می‌شود و او عمق بی‌نهایت پیدا می‌کند، متوجه می‌شود که این آسمان آبی و این فضایی که تمام سیارات و کهکشان‌ها را در خود جا داده و همچنان هم بزرگ‌تر می‌شود، فیروزه‌ای از آن معدن از آن فضای عدم است که عطار هم به آن دست یافته بود .

در زمانه صاحب دامی بود؟
همچو ما احمق که صید خود کند؟
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷

ما چه کار می‌کنیم؟ ما یک تله برای خودمان گذاشتیم به نام من‌ذهنی و هر هشیاری که از غیب می‌آید که ما آن را زندگی کنیم و به عشق تبدیل کنیم، فوراً در ذهن به تله می‌اندازیم؛ ما صاحب دام هستیم و برای خودمان تله گذاشتیم. چطور ممکن است من نخواهم به خودم کمک کنم، آن موقع شما به من کمک کنید؟

در تمام کائنات باشنده‌ای نبوده که برای خودش تله بگذارد، آیا تا به حال آهو یا شیری را دیده‌اید که برای خودش تله بگذارد و نتواند از آن رها شود؟ پس چطور ما برای خودمان و همنوعانمان تله گذاشتیم؟

مولانا می‌گوید آیا همچون باشنده‌ای احمق تا به حال دیده‌اید؟ هر چیزی که در این جهان می‌تواند توجه ما را جذب کند و به سمت خودش بکشد، ما به تله آن می‌افتیم.

کل افسانه من‌ذهنی تله‌ای است که ما برای خودمان گذاشتیم؛ هر چیزی که ما با آن همانیده شدیم و در مرکزمان گذاشتیم یک تله است و ما در آن گرفتاریم؛ برای مثال من‌ذهنی نیاز به ستایش و تأیید مردم دارد که مثل شکر برای او شیرین است که این شیرینی مسموم است .

اگر ما این دام را بشناسیم و دل به ستایش و تأیید مردم ندهیم ممکن است موفق شویم. در بالاترین سطوح معنوی مصنوعی، معنوی من‌ذهنی، قبول ستایش مردم وجود دارد؛ هرکسی ستایش مردم را قبول می‌کند، واقعا به خودش لطمه می‌زند.

این طرفه که با تن زمینی
بر پشتِ فلک همی دوانم

آن بار که چرخ برنتابد
از قوتِ عشق می‌کشانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۷

درست است که ما آمدیم من‌ذهنی درست کردیم که بدن دارد، فکر می‌کند، هیجان دارد و جان حیوانی دارد، ولی ما یک باشنده شگفت‌انگیز هستیم، ما می‌توانیم فضا را باز کنیم. ما یک ذات پایدار و قائم به خود هستیم و این خاصیت عجیب انسان است .

انسان می‌تواند به صورت عدم روی عدم سوار شود و بتازد و تماماً به خدا زنده شود؛ عشق در واقع هشیارانه زنده شدن به خداست. وقتی ما به او زنده می‌شویم کوثر خدا و بی‌نهایت برکت او که نمی‌دانیم چه چیز است، از ما به کائنات صادر می‌شود.

وحدت با خدا و زنده شدن به او و حس آن یک زندگی در درون خود و در همه چیز و انسان‌های دیگر این عشق است؛ این همان باری‌ست که مولانا می‌گوید به آسمان‌ها و به کوه‌ها پیشنهاد کردند ولی آن‌ها نپذیرفتند و قرعه را به نام ما زدند .

از سینه خویشت آتش را
تا سینه سنگ می‌رسانم

از لذت و از صفای قندش
پرشهد شده‌ست این دهانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۷

مولانا می‌گوید وقتی به او زنده شدم، این عشق و این برکت را از سینه خودم به دل انسان‌های من‌ذهنی که سینه آن‌ها مثل سنگ شده می‌رسانم .

وقتی فضا را باز کردیم و دیگر همانیدگی نماند و در این لحظه ابدی ساکن شدیم، این شادی بی سبب او را و تمام برکاتش را از سینه خودمان به هر باشنده‌ای از جمادات گرفته تا نباتات، حیوانات و من‌های ذهنی می‌رسانیم و این مأموریت همه انسان‌هاست .

انسانی که به عشق زنده نشده و مرکزش را عدم نکرده باشد و من‌ذهنی را حفظ کند، نمی‌تواند به انسان‌های دیگر کمک کند. امروزه خیلی از آدم‌ها هنوز من‌ذهنی دارند و ادعای کمک دارند، آن‌ها نمی‌توانند کمک کنند .

مولانا می‌گوید از لذت و پاکی و شادی بی‌سبب همیشه دهان من شیرین است و این شیرینی فقط در دهان من نیست بلکه در چهار بعد من ارتعاش می‌کند و هیجانان من که قبلاً از جنس درد بود، مثل حسادت، ترس و خشم تبدیل به عشق و لطافت شده و من هر لحظه با شادی بی‌سبب و زیبایی سر و کار دارم و هرچه فضای درونم بازتر می‌شود، من پاک‌تر و ناب‌تر می‌شوم و با هر کسی زندگی می‌کنم زندگی آن‌ها هم شیرین‌تر می‌شود .

از مشکل شمس حق تبریز

من نکته مشکل جهانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۷

انسان کلید مشکل جهان است. یکی از مشکلات عمده جهان این است که انسان دل سنگ دارد و هر کسی به صورت شمس تبریز یعنی همان عدم زنده می‌شود، بنابراین کلید حل این مشکل جهان می‌شود.

همه ما باید هشیارانه به خدا زنده شویم، این قانون تکاملی هشیاری‌ست و ما اجراکننده این طرح زندگی هستیم .

دوش دیدم که ملایک در میخانه زدند

گلِ آدم بسرشتند و به پیمانه زدند

ساکنان حرم ستر و عفاف ملکوت

با من راه نشین باده مستانه زدند

آسمان بار امانت نتوانست کشید

قرعه کار به نام من دیوانه زدند

-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۸۴

با سپاس فراوان
فرزانه از همدان