



برنامه

۹۹۶

آنگاه  
حضور

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸

اجرا: آقای پرویز شهبازی

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

پیش کش آن شاه شکرخانه را  
آن گهر روشن دُرَدانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

پیش کش: پیش بیاور  
شکرخانه: بسیار شیرین  
دُرَدانه: دانه مروارید، یکتا

👉 ای انسان، آن شاه شکرخانه را که بسیار شیرین است به سوی خودت بکش. اگر آن شاه شکرخانه، خداوند، به سوی تو بیاید، در این حالت به صورت یک گوهر همیشه روشن یکتا جلوه می‌کند که این مروارید یکتا، علامت یکتا بودن ما است. مولانا می‌گوید خداوند را به مرکزت بیاور و با فضاگشایی از جنس او بشو، پس این نشان می‌دهد که نکند هر لحظه ما به جای شاه شکرخانه چیز دیگری را به مرکزمان می‌آوریم، که این عین حقیقت است، ما چیزها را به جای خداوند به مرکزمان آورده‌ایم، به جای این که یک جسم را یا آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان بیاوریم، باید شاه یعنی خداوند را می‌آوردیم. شاه شکرخانه عقل کل است و قدرت تمام کائنات دست اوست، مولانا اشاره می‌کند با عقلی که الآن کار می‌کند، این عقل به درد نمی‌خورد، باید شاه شکرخانه را که همه‌اش شادی و رحمت است به مرکزت بیاوری.

👉 انسانی که من‌ذهنی دارد می‌گوید من یک باشنده هستم، خداوند هم یک باشنده در آسمان‌ها است که قدرتش زیاد است و اختیار دست اوست، پس او باید بیاید من را درست کند، یعنی من جبری شوم و هیچ کاری نکنم، درحالی‌که این طرزفکر کاملاً اشتباه است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که ما باید کاری انجام بدهیم و چنین بینشی ما را از جبری بودن و از نشستن و دست روی دست گذاشتن رها می‌کند.

👉 ما به وسیله ابیات مولانا می‌توانیم لغزش‌های دید من‌ذهنی را برای خودمان روشن کنیم. علت این که مولانا چنین بیتی می‌گوید:  
«پیش کش آن شاه شکرخانه را»،

این است که انسان وضعیتی دارد که یک چیز دیگر را به مرکزش می‌کشد و آن یک جسم است، جسمی است که ذهن نشان می‌دهد، چون فکر می‌کند آن چیز زندگی دارد، درحالی‌که این جسم مربوط به این جهان است. شاه شکرخانه خدا است و از جنسی است که ما از اول، قبل از ورود به این جهان بودیم، پس ما باید پیش قدم شویم. مثل این‌که با خدا قهر شدیم، اولین کسی که باید دستش را برای آشتی دراز کند، ما هستیم نه خداوند. خداوند همیشه حاضر است به ما کمک کند و علت این‌که نمی‌توانیم کمک خداوند را دریافت کنیم این است که ذهنمان را به مرکزمان می‌آوریم.

✍️ ای انسان تو نمی‌توانی با عقل من ذهنی زندگی‌ات را اداره کنی، من ذهنی جز درد چیز دیگری برای تو ندارم، اما مرکز و درون تو شکرخانه است، یعنی تو همیشه باید شاد باشی، هیچ‌وقت نباید غمگین باشی، ولی شما می‌گویید من که همیشه غمگین هستم و دلم گرفته است!

مولانا می‌گوید تو در درونت گوهری داری که دائماً روشن و تابان است. مثل چراغ نیست که با فتیله و نفت روشن می‌شود، این گوهر همیشه روشن است و می‌درخشد.

✍️ اگر آن گوهر روشن یکتا، آن شاه شکرخانه به مرکزتان بیاید، شما یکتا می‌شوید، از این دویی و دیدن برحسب من ذهنی بیرون می‌پرید، زیرا تمام دروسها از دید غلط شماست.

مولانا می‌گوید ای انسان‌هایی که برحسب همانیدگی‌ها می‌بینید و با دویی من ذهنی زندگی می‌کنید، شما یک هشیاری و یک فضای خالی هستید که هر اتفاقی پیش می‌آید می‌توانید در اطرافش فضا باز کنید و به فضاگشایی ادامه دهید، برای این‌که دُرذانه و یکتا هستید، چون آن شاه شکرخانه، یعنی خداوند، به مرکزتان آمده‌است.

✍️ مولانا می‌فرماید نباید با عقل و دید من ذهنی کار کنید. ممکن است شما بگویید من باید چکار کنم؟ چون می‌خواهم روی خودم کار کنم.

می‌گوید برای کار روی خود باید تمرکز روی خودت باشد، باید تصمیم‌گیری مرتب در اطراف اتفاقات فضاگشا باشی و درک عمیق داشته باشی چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد مهم نیستند و همچنین ابیات مولانا را مدام بخوانی و تکرار کنی.

گرچه وصالش نه به کوشش دهند  
هر قدر ای دل که توانی بکوش

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۸۴

👉 حافظ می‌گوید ای دل من، اگرچه که با کوشش به وصال خداوند نمی‌رسی، برای این که ممکن است با من‌ذهنی تلاش و کوشش کنی، ولی با این وجود هر قدر که از دستت برمی‌آید در راه زنده شدن به خدا بکوش.

👉 شما باید این چند مورد را در زندگی‌تان موبه‌مو اجرا کنید تا بتوانید پیشرفت کنید: برنامه را از اول تا آخر خوب گوش بدهید، ابیات را تکرار کنید، دائماً حواستان به خودتان باشد، فضاگشا باشید و بدانید که مثلاً پندار کمال دارید، خودتان را خیلی بالا می‌گیرید، فکر می‌کنید که همه چیز را می‌دانید، ناموس یعنی حیثیت بدلی من‌ذهنی دارید، یک چیزی ممکن است به ناموستان بر بخورد، ممکن است درد داشته باشید، دردها شما را گرفتار می‌کنند، من‌های ذهنی بیرون و من‌ذهنی خودتان هم مزاحم این کار است، این‌ها اطلاعات خیلی مهمی هستند که رعایت آن‌ها، به پیشرفت شما بسیار کمک می‌کند.

👉 وقتی وارد این جهان شدیم، با چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و پدر و مادرمان به ما گفتند مهم هستند، مثل پول، بعضی از باورها، الگوهای عمل و بعداً همسرمان، کار و نقش‌های اجتماعی یا سیاسی‌مان، ما با همه این‌ها همان‌بده شدیم.

همان‌بده یعنی تزریق حس وجود به یک چیز ذهنی. ما چون امتداد خدا هستیم بنابراین آفریننده‌ایم، اولین چیزی که می‌آفرینیم، من‌ذهنی ماست، همچنین ما استعداد فکر کردن داریم، یک چیزی را که از رفتار پدر و مادرمان می‌فهمیم که این مهم است، آن را در ذهنمان تجسم کرده و به آن حس هویت تزریق می‌کنیم، یعنی در مرکزمان یک جسم می‌سازیم، در این حالت دیگر مرکز ما عدم نیست، بلکه تبدیل به جسم می‌شود.

◆ بخش اول - پایان قسمت اول

## بخش اول - شروع قسمت دوم

👉 جذب شدن ما به صورت بی‌اختیار به سوی چیزهای بیرونی شهوت نامیده می‌شود، این‌که ما حس می‌کنیم هر چیزی که در مرکزمان است، باید آن‌ها را زیادتر کنیم، تا زندگی بیشتری پیدا کنیم این هم اسمش حرص است، وقتی ما همانیده می‌شویم می‌خواهیم آن چیزها را زیاد کنیم، چون من‌ذهنی دنبال هرچه بیشتر بهتر است.

👉 چرا از روی همانیدگی‌ها تندتند می‌گذریم؟ برای این‌که این‌ها برای ما مهم هستند، چرا مهم هستند؟ چون برای بقا و باقی ماندن ما در این جهان، به ما کمک می‌کنند، پس هر کسی که به این جهان می‌آید باید من‌ذهنی تشکیل بدهد، باید از این فرآیند رد شود، ولی هر همانیدگی برای انسان درد ایجاد می‌کند.

👉 این فرآیند که ما چیزها را مرکزمان بیاوریم، باید به وسیله پدر و مادر عاشق محدود باشد و به صورت موزون، به وسیله زندگی صورت بگیرد. وقتی که پدر و مادر عاشق و هردو از جنس زندگی هستند، فرزند خود را به هرچه بیشتر بهتر تشویق نمی‌کنند که چیزها را به مرکزش بیاورد، بلکه ضرورت را به او می‌آموزند. اگر تا سن ده دوازده سالگی، فرزندمان را با عشق اداره کنیم و او همانیده و واهمانیده شود، به او بفهمانیم که تو از جنس عشق، از جنس زندگی هستی، این‌ها چیزهای جدید هستند، تو از جنس این‌ها نیستی، آن بچه فوراً به حضور می‌رسد، برای این‌که آن خلأ درونی را به‌طور کامل از دست نداده‌است. یک چیزهایی را به مرکزش می‌آورد، می‌فهمد که هنوز به عشق زنده‌است و پدر و مادرش او را به صورت زندگی می‌بینند، نه به صورت جسم، اما وقتی پدر و مادر فرزندشان را از جنس جسم دیدند، شروع می‌کنند به تشویق او که از جنس جسم شود، در نتیجه کودک هم آرام‌آرام مرکز عدم را از دست می‌دهد و مرکزش تبدیل به جسم می‌شود.

👉 در سال‌های اول زندگی ما اصلاً کنترل و محدودیتی در همانیده شدن با چیزها نداریم، آرام‌آرام که بزرگ می‌شویم، می‌بینیم جسم ما بزرگ‌تر، نیرومندتر و زیباتر می‌شود، بنابراین با تمام ابعاد وجودی‌مان مثل زیبایی چهره و فرم بدنمان همانیده می‌شویم که درست نیست.

همچنین خیلی از نیازها خودشان را به ما تحمیل می‌کنند. دراصل قبل از ورود به این جهان، ما از جنس خلأ و صمد، از جنس احد، یکتا و بی‌نیاز بودیم، ولی همین‌که وارد ذهن همانیده می‌شویم،

هزاران نیاز پیدا می‌کنیم که هرکدام هم به ما می‌گویند من را برآورده کن! بنابراین انسان بین همانیدگی‌ها گیج می‌شود که این بلا سر هر کسی آمده‌است.

👉 مولانا می‌گوید ای انسان، اگر تو همانیده نشده بودی، باقی نمی‌ماندی، پس ما به من ذهنی احتیاج داریم، باید من ذهنی تشکیل بدهیم، اما مجبور نیستیم آن را نگه داریم. باید در ده دوازده سالگی از آن آگاه شویم و آن را کنار بگذاریم، دوباره برگردیم با هشیاری نظر کارهایمان را اداره کنیم، زیرا قبل از ورود به این جهان ما هشیاری دیگری به نام هشیاری نظر داریم، در این دنیا همانیده شده‌ایم و این هشیاری نظر فعلاً تعطیل شده، در نتیجه عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از همانیدگی‌ها می‌گیریم. این عقل را عقل جزوی می‌گوییم که عقل من ذهنی است، چنین عقلی دائماً خرابکاری می‌کند.

👉 مولانا می‌گوید با فضاگشایی مرکزت را دوباره عدم کن، برای این‌که این حالت که مرکزت همانیده است، دارد تو را به سوی نابودی می‌برد. هر لحظه به تو ضرر می‌زند. دیدن برحسب چیزها درد ایجاد می‌کند، درد در تو انباشته می‌شود. ما با دردهایمان هم همانیده هستیم، چرا شما سی سال پیش از یک نفر رنجیده‌اید، آن را نمی‌اندازید؟ برای این‌که همانیده هستید، با هر چیزی که همانیده هستید جزو وجود شما است، در صورتی‌که این غلط و توهم است.

👉 تعریف فضاگشایی:

فضاگشایی یعنی درک این موضوع، القا و فهماندن آن به خود و مراقبه کردن روی آن که هرچه ذهن نشان می‌دهد و من ذهنی‌ام می‌گویند مهم‌تر از خدا و مهم‌تر از عقل کل نیست. دو نوع عقل وجود دارد، یکی عقل من ذهنی و دید من است که خودش را به من مسلط کرده، یکی عقل زندگی، عقل خداست که می‌خواهد مال من شود، عقلی که تمام کائنات را اداره می‌کند، این عقل از مرکز عدم و فضای گشوده شده می‌آید و می‌گوید تو قرار بود با عقل من ذهنی تا ده دوازده سالگی زندگی کنی و تا آن موقع کافی بود، ولی این عقل محدود را ادامه دادی و به درد افتادی.

👉 شما ممکن است پنجاهتا رنجش داشته باشید، از پنجاهتا چیز می‌ترسید، هر موقع آن‌ها پیش می‌آیند، وجود شما پر از ترس می‌شود که همه این‌ها با فضاگشایی آرام‌آرام شناخته می‌شود، چون در فضاگشایی، شما با هشیاری نظر می‌بینید، یعنی دارید با هشیاری نظر ذهنتان را تماشا می‌کنید، پس

ذهنتان جدا از شماست. وقتی فکرهایتان را می‌بینید، دیگر از جنس ذهن نیستید، بلکه از ذهن جدا شده‌اید.

🔥 مقصود ما از آمدن به این جهان این است که به این لحظه ابدی هشیار شده و به بی‌نهایت خدا تبدیل شویم، دوباره هشیارانه عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از او بگیریم.

کسی که به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شده، به مقصود آمدن به این جهان رسیده‌است، ولی اگر این کار را نکند، میلیون‌ها دلار هم جمع کند و هزاران چیز داشته باشد و پر از همانیدگی باشد و بمیرد، یعنی هیچ کاری نکرده و به منظور آمدنش نرسیده و عمل نکرده‌است.

🔥 شما باید بدانید وقتی اولین چیز به مرکز شما آمد که حتماً آمده، این یک نقص بوده، در شما یک نقص ایجاد کرده و در طول این سال‌ها چیزهای مختلفی به مرکز شما آمده، اولین کسی که ما بعد از به دنیا آمدنمان می‌بینیم صورت مادر، برادر، خواهر یا پدرمان است که با همه آن‌ها همانیده می‌شویم.

هر موقع شما عیب خودتان را می‌بینید نگوئید من عیبی ندارم، چه عیبی؟! چه نقصی؟! این را بدانید اگر شما همانیده نمی‌شدید اصلاً زنده نبودید، می‌مردید. حالا که مانده‌اید و بیست سال، سی سال، چهل سالتان شده، همانیده شدید من ذهنی درست کردید که باقی ماندید، بنابراین تعداد زیادی همانیدگی و درد در شما انباشته شده که از نظر مولانا این عیب است. شما اگر این نقص‌ها را بشناسید، درصدد رفع آن‌ها برمی‌آیید.

بخش اول - پایان قسمت دوم

بخش اول - شروع قسمت سوم

ای خُنک جانی که عیبِ خویش دید  
هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۴

✍ اگر شما می‌خواهید همانیدگی‌ها را ببینید و بدانید که این همانیدگی‌ها در مرکزتان چه مسائلی برای شما ایجاد می‌کنند، توجه کنید وقتی کسی می‌گوید شما حسود و مغرور هستید، چون شما ناموس من ذهنی دارید نگویند نه من حسود نیستم، بلکه باید فضا را باز کنید، شاید آن شخص دارد یک عیبی را به شما نشان می‌دهد.

خوشا به حال کسی که عیب یعنی همانیدگی خودش را ببیند و هر کسی که به او می‌گوید فلان عیب را داری، بگوید بله من عیب دارم، بنابراین شما با پندار کمالتان نگویند که من این عیب را ندارم.

هر که نقصِ خویش را دید و شناخت  
اندر استکمالِ خود، دو اسبه تاخت

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال‌خواهی  
دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

✍ هر کسی که نقص، همانیدگی و دردهایش را دید و شناخت، شروع به کار روی خود می‌کند، همانیدگی‌هایش را شناسایی کرده و می‌اندازد، و در راه زنده شدن به زندگی با تمام وجود سعی و تلاش می‌کند.

زآن نمی‌پَرَد به سوی ذوالجلال  
کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳

✍ ما داریم به سوی مقصود می‌رویم.

مقصود چیست؟ ما به این جهان نیامده‌ایم که همانیدگی درست کنیم و آن‌ها را نگه داریم، بنابراین باید آن‌ها را شناسایی کنیم و بیندازیم، تا به سوی ذوالجلال یعنی خداوند بپریم.



علت این که ما به سوی خداوند نمی‌پریم این است که فکر می‌کنیم کامل هستیم. یکی از اشکالات ما این است که مرتب چیزهای ذهنی را به مرکزمان آورده‌ایم و برحسب آن‌ها می‌بینیم.

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای دودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

هر کسی که من ذهنی دارد، پندار کمال هم دارد، اصلاً نمی‌شود نداشته باشد، ناموس و درد هم دارد. آیا شما خودتان را کامل می‌بینید؟ این تعارفات مردم عادی را بگذارید کنار که می‌گویند آقا ما کوچک هستیم، ما حقیر هستیم. نه، نیستید! آن چیزی که وجود دارد و در مقابل خدا ایستاده، یعنی من ذهنی شما وجود دارد و دارد حرف می‌زند، درست نگاه کنید و آن را ببینید.

پندار کمال یعنی چه؟

پندار کمال یعنی این سیستمی که ما درست کرده‌ایم، شکسته نمی‌شود، به این معنا که ممکن است ما این چیزها را بشنویم، بگوییم ممکن است درست باشد، ممکن است نباشد، چه می‌دانم! چرا؟ چون این دانش ذهنی ما به وسیله من ذهنی‌مان اجازه نمی‌دهد که خم شویم. ما دوست داریم دید من ذهنی و عقلش را نگه داریم، روش‌های آن را ادامه دهیم، حتی اگر مولانا هم کار می‌کنیم به روش من ذهنی‌مان کار کنیم. این روش کار نمی‌کند و موفق نمی‌شویم.

چون شکسته دل شدی از حال خویش  
جابر اشکستگان دیدی به پیش

عاقبت را دید و او شکسته شد  
از شکسته‌بند در دم بسته شد

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۵-۱۶۸۶

جابر: شکسته بند

👉 شما باید شکسته شوید، شکسته شدن معنی‌اش این نیست که زیر پای مردم له شوید، شکسته شدن یعنی دیدن اشتباه خود، وقتی شما عقل من‌ذهنی‌تان را زیر پا می‌گذارید و عمیقاً درک می‌کنید که این عقل تا حالا کار نکرده، من باید من‌ذهنی‌ام را کوچک کرده و عقلش را کم‌اهمیت کنم، فضاگشا باشم، زندگی را به مرکزم بیاورم، پس در این حالت دارید شکسته می‌شوید. کوچک کردن من‌ذهنی، بی‌اهمیت کردن عقل آن، همان شکسته شدن است.

همین‌که بگویی عاجز هستم، آن موقع فضا باز می‌کنی و خداوند را جلوی رویت می‌بینی، به عبارتی حس می‌کنی از جنس او هستی، واقعاً به او وصل شده و از جنس او شدی، پس جنست تغییر می‌کند، اگر یک لحظه جنست عوض شود، بدین معناست که تو را تماماً از همانیدگی‌ها بیرون آورده و دوباره تبدیل به آن گوهر یکتا شده‌ای.

👉 من‌ذهنی دائماً اشتباه می‌کند، شما بگویید من می‌خواهم عیبم را ببینم و به خاطر خودم هر جا اشتباه کردم به آن اقرار می‌کنم، می‌خواهد پیش صد نفر مثل رادیو تلویزیون باشد، می‌خواهد همسر، بچه یا کارمند من باشد، فرقی نمی‌کند می‌گویم من اشتباه کردم، ببخشید، آیا این کار سخت است؟ بله.

شکستن من‌ذهنی، خم کردن و کوچک کردنش، این‌که اجازه ندهید طغیان کند، نگذارید اشتباهاتش را بیوشاند، سخت است. آدم‌ها می‌خواهند آبرویشان را حفظ کنند ولی این آبرو، آبروی مصنوعی است. شما دیگر می‌دانید هر جا آبرویتان ریخته می‌شود به نفعتان است، چون من‌ذهنی‌تان کوچک می‌شود.

بخش اول- پایان قسمت سوم

بخش اول- شروع قسمت چهارم

👉 ما عادت کردیم چیزهای ذهنی را حتی دروغ، ناموس و درد را به مرکزمان بکشیم، ولی خدا را نکشیم! درحالی‌که اگر او را به مرکزمان بکشیم، اشتباهات و عیب‌های من‌ذهنی را در خودمان ببینیم و به آن‌ها اقرار کنیم، پیشرفت می‌کنیم، شکسته می‌شویم، پس در این لحظه نباید اجازه دهیم چیزی

به مرکزمان بیاید، باید تا آنجا که می‌توانیم فضا را باز کنیم، زیرا امنیت و آرامش در خالی کردن مرکز است، امنیت این است که برحسب چیزی نبینیم.

چون شکسته می‌رهد، اشکسته شو  
امن در فقرست، اندر فقر رو

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷۵۷

👉 آدم دلش نمی‌آید از بچه ده‌ساله‌اش که بر سرش داد کشیده، معذرت بخواهد، او را بغل کند بگوید اشتباه کردم، در صورتی که به جای عذرخواهی برعکس عمل می‌کند و می‌گوید حالا این که بچه است نمی‌فهمد، این موضوع یادش می‌رود. ما فکر می‌کنیم اگر خودمان را کوچک کنیم، روی طرف مقابل زیاد می‌شود.

من ذهنی هزارتا دلیل می‌آورد تا از بچه‌اش معذرت نخواهد، ولی به نفع شما نیست، او یادش می‌ماند، اما اگر معذرت بخواهید ممکن است یادش برود، بغلش کنید و عذر بخواهید، این طوری رنجش او تمام می‌شود، در غیر این صورت ممکن است آن بچه تا هفتادسالگی یادش باشد که شما اشتباه کردید و زیر بار نرفتید.

👉 فضل، بخشش، دانش، کمک و رحمت خدا به سوی شکستگان می‌رود. کسی که حقیقتاً قبول کرده که من ذهنی‌اش با این عقل جزئی کار نمی‌کند و می‌گوید من نباید براساس چیزهایی که می‌دانم بلند شوم، کبر و غرور داشته باشم، به همین دلیل باید دست من ذهنی‌ام را بشکنم، یا به عبارت دیگر باید تمام اسباب‌های من ذهنی را بشکنم و نابود کنم، رو به خداوند کرده و دعا کنم.

با این دید و بینش می‌توان از این «چاه تنگ» من ذهنی فوراً بدون این که منتظر بمانی، به درد هشیارانه بروی، به دردهایی که ناموس را کوچک می‌کند، پندار کمال را می‌شکند، پس برو خودت را بشکن. تمرین کن، اگر تمرین کنی بلافاصله می‌فهمی که کجاها باید خودت را بشکنی. چون وقتی ما خودمان را می‌شکنیم، عیب خودمان را می‌بینیم.

دست اشکسته برآور در دعا

سوی اشکسته پرد فضل خدا

گر رهایی بایدت زین چاه تنگ  
ای برادر زو بر آذر بی درنگ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۹۳-۴۹۴

آذر: آتش

خویش مجرم دان و مجرم گو، مترس  
تا ندزد از تو آن استاد، درس

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۷

📖 آیا شما واقعاً خودتان را مجرم می‌دانید؟ چرا نباید بدانید؟! برای این که شما بودید که چیزهای آفل را مرکزتان آوردید، بی‌شمار هم آوردید و بعد این‌ها درد ایجاد کردند، دردها را هم به مرکزتان آوردید. دیدن برحسب دردها و همانیدگی‌ها شما را به این روز رسانده‌است، پس بگو من مجرم هستم، من این بلاها را سر خودم آورده‌ام. پس تو خودت را مجرم بدان، فضا را باز کن تا استاد یعنی خداوند به مرکزت بیاید و به تو درس یاد بدهد.

📖 هر کسی راجع به گذشته صحبت می‌کند جلوی پیشرفت و یادگیری خودش را می‌گیرد. گذشته تمام شده، اکنون می‌توانی چکار کنی؟ الآن وضعیت تو این است و بهتر است بگویی حالا هر کسی بوده، اگر پدر و مادرم من را از همانیدگی انباشته کرده‌اند، آن‌ها را ملامت نمی‌کنم، بلکه مسئولیت قبول می‌کنم. من خلاق هستم و خلاقانه همانیدگی‌هایم را می‌شناسم. با خواندن ابیات مولانا آن‌ها را شناسایی می‌کنم.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶

اِهْتِزَاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

📖 ذکر یعنی تکرار ابیات، فکرها را به جنبش درمی‌آورد. فکرهای ما به هم پیوسته هستند، فکری که ما با آن‌ها همانیده شده‌ایم، از روی شرطی‌شدگی مرتب تکرار می‌شوند. مردم یک چیزی را مرتب تکرار می‌کنند، مرتب به گذشته می‌روند. وقتی شما ابیات را تکرار می‌کنید، یک دفعه متوجه می‌شوید فکرها از هم جدا شده‌اند، می‌رقصند و فکرهایتان را می‌بینید. وقتی متوجه می‌شوید این فکر به درد نمی‌خورد، می‌گذارید می‌رود، و فکرتان خلاق می‌شود.

با تکرار ابیات شما حتی لغزش‌های خودتان را هم می‌بینید، پس حتی اگر تا الآن بیت‌ها را تکرار نمی‌کردید، از امروز به بعد تصمیم بگیرید ابیات را تکرار کنید، چون این ذکرها سبب می‌شوند که اصل شما به صورت زندگی که جامد و پژمرده شده و مرتب از طریق همانیدگی‌ها و دردها می‌بیند، زنده شده و جان بگیرد.

اصل خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش  
کار کن، موقوف آن جذبه مباش

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۱۴۷۷

خواجه‌تاش: دو غلام را گویند که یک صاحب دارند.

📖 «اصل جذب است» یعنی چه؟ یعنی ای انسان، همین که یک خرده با این ابیات زنده می‌شوی، خداوند تو را جذب می‌کند و این اصل است.

کار کن، این بیت‌ها را تکرار کن، میل به زنده شدن داشته باش، خداوند دائماً در جنب‌وجوش و شادی است. ما هم از جنس او هستیم، افسردگی حالت طبیعی ما نیست. افسردگی حالت من‌ذهنی است. کار کن موقوف آن جذب نباش، یعنی بی‌کار، عاطل و باطل ننشین که خداوند می‌آید مرا جذب می‌کند و می‌برد. نه، چنین چیزی نیست.

تو باید کار کنی، فضاگشایی کنی، حواست به خودت باشد، از قرین پرهیز کنی، بیتها را تکرار کنی، روی خودت تمرکز کنی، مراقبه کنی و پیدا کنی که این غلط بودن بصیرت و دیدت در کجاست؟ کجاها با هشیاری جسمی می بینی؟

این که من بنشینم خدا بیاید مرا جذب کند و ببرد، این جبری است. «جبری» یعنی من هیچ کاری نمیکنم، چاره ندارم، بالاخره باید یکی بیاید یک کاری برایم انجام دهد، می خواهد آدم باشد، می خواهد خدا باشد، چنین چیزی نیست. این دید غلطی است. این شما هستید که برای خودتان باید یک کاری انجام دهید، هیچکس به کمک شما نخواهد آمد. زمانی مردم به شما کمک می کنند که شما به خودتان کمک کنید. اگر کمک کنید، دیگران هم کمک می کنند، ولی دیگران بیشتر از خودتان نمی توانند به شما کمک کنند.

بخش اول-پایان قسمت چهارم

بخش اول- شروع قسمت پنجم

من پیش از این می خواستم گفتار خود را مشتری و اکنون همی خواهم ز تو، کز گفت خویشم و آخری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۴۹

واخری: دوباره بخری

خداوندا، من پیش از این همه اش با پندار کمال حرف می زدم که مردم بیایند به حرفهای من گوش بدهند تا مردم را هدایت کنم، عیبهایشان را به آنها نشان بدهم، آنها را راهنمایی کنم وظیفه ام را انجام بدهم، درحالی که من ذهنی داشتم، اما خدایا اکنون من از تو می خواهم که از این گفتار من ذهنی ام من را بخری و آزاد کنی.

شما می دانید هر چیزی که در مرکزتان جلوه می کند، اگر خیلی هم زیبا باشد، منتها چون آن چیز ذهنی است، آن خدا نیست.

باورهای شما خدا نیستند، چون ما باورهایمان را می‌پرستیم، ما زمان‌ها را پرستش می‌کنیم، امروز باید گریه کنیم، فردا باید جشن بگیریم. ما مکان پرست هستیم، مکان‌ها خدا نیستند. وقتی مرکزمان را خالی و فضا را باز می‌کنیم، دیگر از بت پرستی دست برمی‌داریم.

گر صورتی آید به دل، گویم برون رَو ای مُضِل  
ترکیبِ او ویران کنم گر او نماید لَمْثری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۴۹

مُضِل: گمراه‌کننده

لَمْثری: فربهی، تنومندی

👉 اگر من ذهنی یک صورت، نقش و یا یک وضعیت را به مرکزم هُل دهد، به او می‌گویم ای گمراه‌کننده، از مرکزم بیرون برو، پس ترکیب آن را به هم می‌ریزم، یعنی همانیدگی‌ها را که چندتا الگوی فکری دنبال هم هستند، از مرکزم بیرون می‌کنم.

شما ترکیب یک درد و یا یک رنجش را چطور ویران می‌کنید؟ آن را می‌اندازید یا می‌بخشید، شناسایی می‌کنید که حمل این آتش دیگر لازم نیست، پس شناسایی مساوی آزادی است.

اگر من ذهنی بخواهد زور بگوید، تنومندی کند که من حتماً باید به مرکزت بیایم و به شهوت و حرص متوسل شود، قبول نمی‌کنید و می‌گویید نه، مرکز من جای خداوند است، تو دیگر در مرکز من جایی نداری.

👉 آیا شما می‌خواهید شاه شکرخانه یعنی خداوند را به مرکزتان بیاورید؟ اگر جمعاً این کار را انجام دهیم، روی زمین پر از شیرینی می‌شود.

اگر همه اهل زمین، شکرخانه را به مرکزشان بیاورند، روزبه‌روز شکر ارزان‌تر و فراوان‌تر می‌شود، برای این‌که همه می‌فهمند که شیرینی، شادی و آرامش اصل است و اضطراب، استرس، غم و هیجانات من‌ذهنی اصل نیست.

پس شما می‌گویید من چرا باید این‌همه غم بخورم؟ چرا باید یک جسم مجاز، یک زمان مجازی و یک سری بافت ذهنی در مرکز زندگی و سرنوشت‌م را تعیین کنند؟ دائماً من را زیر استرس نگه داشته باشند، چرا؟

درحالی‌که برای من این لحظه این امکان وجود دارد که با فضاگشایی از شادی و شکر که اکنون ارزان است و ارزان‌تر هم خواهد شد، استفاده کنم.

شهر ما فردا پُر از شکر شود  
شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸

مرغِ جذبه ناگهان پَرَد ز عَش  
چون بیدید صبح، شمع آنگه بگُش

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰

عُش: آشیانه پرندهگان

👉 اگر ما با تکرار ابیات مراقبه کنیم، به‌اندازه کافی این بیت در ما زنده شود، تمرکزمان روی خودمان باشد و به دیگران کار نداشته باشیم، یک‌دفعه می‌بینیم که به‌عنوان «مرغِ جذبه»، خداوند دائماً ما را جذب می‌کند، ولی با من‌ذهنی، چون از جنس جسم هستیم، داریم به‌سوی جهان می‌رویم. از زمانی که چیزها را به مرکزمان آوردیم و مرکزمان از جنس جسم شد، از آن موقع داریم به‌سوی همان چیزها در بیرون کشیده می‌شویم، اما وقتی آرام‌آرام همانیدگی‌ها را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم، از جسمیتمان کم می‌شود، جنسمان عوض می‌شود و از جنس آلت می‌شویم.

وقتی به‌اندازه کافی از جنس آلت شدیم، خداوند می‌تواند ما را جذب کند، یک‌دفعه از روی همانیدگی‌ها می‌پریم، بنابراین اگر صبح را دیدیم، اگر دیدیم وصل پیش آمد، داریم به خداوند زنده می‌شویم و آفتاب از مرکزمان طلوع می‌کند، پس باید شمع من‌ذهنی را بگُشیم.



تَرکِ ادب یعنی چه؟

یعنی این لحظه زندگی به شما می‌گوید با فضاگشایی بیا از خرد من استفاده کن. این خرد میلیون‌ها برابر بهتر از عقل من ذهنی شماست. من گرمای عشق به تو می‌دهم، تو را راهنمایی می‌کنم، اگر از خرد من استفاده نکنی و دوباره عقل من ذهنی را به کار ببری، این بی‌ادبی نیست؟ بله هست، کفرِ نعمت است، یک نعمتی خداوند به شما داده، ولی از آن استفاده نمی‌کنید و می‌خواهید با عقل من ذهنی زندگی خود را اداره کنید.

چشم‌ها چون شد گذاره، نور اوست  
مغزها می‌بیند او در عین پوست

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱

گذاره: آن‌چه از حد درگذرد، گذشته.

وقتی شما حواستان به خودتان است و دارید به سوی زندگی جذب می‌شوید، دیگر به جهان جذب نمی‌شوید، مثل این‌که از روی همانیدگی‌ها پریده‌اید، برای این‌که آن همانیدگی‌ها دیگر برای شما مهم نیستند، وقتی مردم حرف آن‌ها را می‌زنند دیگر روی شما اثر نمی‌گذارد. مثلاً پول شما زیاد یا کم می‌شود، برای شما بی‌اثر است، نه خوشحال می‌شوید نه غمگین، بنابراین چشم‌ها نورش گذاره شده و نفوذ می‌کند.

شما یک دفعه می‌بینید وقتی به انسان‌ها نگاه می‌کنید متوجه می‌شوید با این‌که آن‌ها من ذهنی دارند، ولی اصلشان زندگی است و همچنین می‌بینید که من ذهنی چه بلایی بر سر آن‌ها می‌آورد، چقدر دید غلطی به آن‌ها می‌دهد، چقدر جاهای مختلف می‌لغزند، لغزش یعنی قوانین زندگی را زیر پا می‌گذارند، راه‌هایی می‌روند که به خودشان لطمه خواهند زد. ما می‌توانیم این لغزش‌ها را با کمک هم، با ابیات مولانا پیدا کنیم. یک دفعه می‌بینید که شما در آدم‌ها زندگی را می‌بینید، آن منحرف‌کننده و اشتباه‌کننده را هم می‌بینید، پس چشم شما گذاره شده است، یعنی از سطح گذر می‌کند و درون آدم‌ها و چیزها را می‌بیند، چون از جنس زندگی شده‌اید، زندگی را می‌بینید.

بیند اندر دَرّه خورشیدِ بقا  
بیند اندر قطره کُلّ بحر را

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۲

بحر: دریا

👉 انسانی که فعلاً من‌ذهنی دارد، اما خورشیدِ بقا، خداوند، در درون اوست. شما به هر انسانی نگاه می‌کنید می‌گویید که خورشید بقا می‌تواند از مرکز این انسان طلوع کند.

خورشیدِ بقا یعنی تبدیل ما به خداوند، انسان زنده شده به خدا در ظاهر یک قطره است، اما در واقع او یک قطره نیست، چون فضا در درونش باز شده، همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و انداخته‌است، در نتیجه همه اقیانوس یکتایی را می‌توانید در او ببینید. چنین انسانی به بی‌نهایت خداوند تبدیل شده‌است. هرکسی این قوه یا این پتانسیل را دارد.

بخش دوم - شروع قسمت اول

👉 مرکز ما که به تدریج از همانیدگی‌ها خالی و خالی‌تر می‌شود، خودمان را در معرض جذبۀ خداوند قرار می‌دهیم و آرام‌آرام می‌بینیم که دیگر به سمت دنیا کشیده نمی‌شویم، چون کمتر مادی می‌شویم. وقتی همانیدگی‌هایمان کمتر و کمتر می‌شود، زمانی می‌رسد که از روی تمام آن‌ها می‌پریم و مرکزمان عدم می‌شود.

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.»

«و پروردگارت را پرستش کن، تا یقین (مرگ) تو را دررسد.»

قرآن کریم، سوره جِجِر (۱۵)، آیه ۹۹

👉 «و پروردگارت را پرستش کن، یعنی آن قدر فضاگشایی کن، آن قدر همانیدگی‌ها را شناسایی کن و بینداز تا یقین (مرگ) تو فرا رسد».

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد  
که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰

👉 آیا این شکرخانه‌ای که داریم پیش می‌کشیم و به مرکزمان می‌آوریم، لحظه‌ای به ما می‌گوید که شکر ندارم، شیرینی ندارم؟ خیر، نمی‌گوید. پس اگر از او شکر، شیرینی و شادی بی‌سبب نمی‌گیریم، تقصیر ما است، چون مرکزمان همانیده است و هنوز با دویی من‌ذهنی می‌بینیم. روزی که با من‌ذهنی نبینیم، شکر فروش شکر می‌دهد.

هیچ لحظه‌ای خداوند به ما نگفته معذرت می‌خواهم، شکر تمام شده، یا زیادی گرفتی، دیگر بس است. چقدر می‌خواهی شاد شوی؟ چقدر می‌خواهی آرامش داشته باشی؟ خیر، هرچه بیشتر به جنس خدا تبدیل شویم، هر قدر شیرینی، آرامش و گشایش بگیریم، او خوشحال‌تر می‌شود.

👉 ما با دید من‌ذهنی دوست نداریم زندگی را به مرکزمان بیاوریم، پس باید دائماً مواظب پندار کمال خود باشیم که می‌گوید دید من از طریق همانیدگی‌ها کاملاً صحیح است، در واقع یکی از چیزهایی که با آن همانیده هستیم و از طریق پندار کمال و ناموس فشار زیادی به ما وارد می‌کند، این است که بگوییم حق با ماست.

همه می‌خواهند ثابت کنند که حق با آنهاست، در غیر این صورت ناراحت می‌شوند، بنابراین باید این ویژگی را در خود شناسایی کنیم و اشکالی ندارد اگر حق با ما نباشد یا بگوییم اشتباه کردیم. اتفاقاً بسیار خوب است که سعی کنیم بینش خود را عوض کنیم.

👉 هیچ من‌ذهنی نمی‌خواهد با فضاگشایی مرکزش را عدم کند و شاه شکرخانه یعنی خداوند را پیش بکشد، زیرا در این صورت شاد شده و آرامش و خرد پیدا می‌کند، در واقع من‌ذهنی می‌خواهد حماقت و

دردهایش را حفظ کند و درد به وجود آورد، اما شما به عنوان «آلست» باید شاه شکرخانه را پیش بکشید، یعنی خداوند را در مرکزتان بگذارید.

من ذهنی دوست ندارد کسی را بیخشد و رنجشی را بیندازد، چون رنجش و دردهای من ذهنی مثل خشم، ترس، کینه، حسادت و ملامت و غیره جزو سرمایه‌هایش هستند!

چرا مردم دردهایشان را نمی‌اندازند؟

👉 مردم میل ندارند و نمی‌خواهند دردهایشان را بیندازند، بعد می‌گویند دست خودمان نیست، خداوند باید کمک کند، جبری شده‌اند و می‌گویند، چاره‌ای نداریم! خیر، چاره دارید، در این لحظه شاه شکرخانه را پیش بکشید، من ذهنی و ذهن را پیش نکشید. زندگی به شما قدرت انتخاب و تشخیص داده‌است. اکنون باید تشخیص دهید که دارید وضعیت‌ها را به مرکزتان می‌آورید، از چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، زندگی می‌خواهید و با آن همانیده شده‌اید و جهان را برحسب آن چیزها می‌بینید. این کار اشتباه است.

باید شاه شکرخانه را بکشید. عقل من ذهنی‌تان باور ندارد، اما شما به عنوان «آلست» باور کنید. بدانید که اگر شاه شکرخانه بیاید، عقل من ذهنی باید برود، آمدن شاه شکرخانه همان و شکسته شدن من ذهنی همان.

باید هشیارانه شکسته شوید، خم شوید، بنشینید و با من ذهنی بلند نشوید، هرگاه دیدید دارید بلند می‌شوید، بنشینید. به خود بگویید بنشین، بلند نشو، جبری نشو! پس وجود دردها و بدبختی‌های ما از خداوند نیست، از من ذهنی خودمان است.

انبیا در کار دنیا جبری‌اند

کافران در کار عقبی جبری‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۷

تفاوت انبیا و کافران در چیست؟

👉 کافران زندگی و شاه شکرخانه را به مرکزشان نیاورده و به جای آن ذهن را می‌آورند و می‌گویند ما چاره‌ای نداریم.

انبیا به کار دنیا نمی‌پردازند و چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزشان نمی‌آورند. انبیا می‌گویند ما چاره‌ای نداریم، ما از جنس خداوند هستیم، چگونه یک چیز بیرونی را به جای خداوند در مرکزمان بگذاریم؟

حال شما جزو انبیا هستید یا کافران؟

انبیا را کار عُقبی اختیار  
جاهلان را کار دنیا اختیار

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۸

👉 انبیا از اختیاری که خداوند در این لحظه به آن‌ها داده استفاده می‌کنند. شما هم جزو آن‌ها هستید، اختیار کنید که فضا را باز کنید و شاه شکرخانه را به مرکزتان بیاورید، اما جاهلان اختیار و انتخاب می‌کنند که کار دنیا و چیزهای ذهنی را به مرکزشان بیاورند.

بخش دوم- پایان قسمت اول

بخش دوم- شروع قسمت دوم

گفت آن یعقوب با اولادِ خویش:  
جُستنِ یوسف کنید از حدّ بیش

هر حسِ خود را درین جُستن به جد  
هر طرف رانید، شکلِ مُستعد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۹۸۲-۹۸۳

مُسْتَعِد: کسی که آماده برای کاری است، آماده، با استعداد

👉 یوسف اصل ما، امتداد خدا و نماد هر چیز زیبا است. وقتی چیزها را در مرکزمان گذاشتیم، آرام آرام یوسفیتمان را از دست دادیم ولی یوسف از بین نرفته، یوسف نمی‌میرد.

همان‌طور که یعقوب به اولاد خودش توصیه کرد، خداوند نیز به تمام انسان‌ها توصیه کرده، یوسف را که در همانیدگی‌ها پنهان شده‌است، جست‌وجو کنید. تا جایی که می‌توانید نه‌تنها این پنج حس، بلکه تمام حس‌های خود و فکری را که به شما دادم و همچنین آن حس دیگری را که اکنون نمی‌شناسید به‌کار برید.

به‌طور مستعد، یعنی درحالی‌که فضاگشایی می‌کنید، تمام پنج حس و فکرتان را با فضاگشایی در جستن یوسفیتان به‌کار برید. باید یوسف خودتان را پیدا کنید که در درونتان است. وقت تلف نکنید. من ذهنی مسئله درست می‌کند و سپس مسئله را حل می‌کند. شما مسئله ایجاد نکنید. در ذهنتان مانع‌سازی نکنید. به‌عنوان مثال نگوئید اگر جواب سؤالی را که خودم مطرح کردم پیدا نکنم، نمی‌توانم به خداوند زنده شوم. اکثر افراد موانع را با سؤال ایجاد می‌کنند. به خودتان لطف کنید و اصلاً سؤال نپرسید. این موانع که خودتان ایجاد کردید مجاز و ذهنی هستند. لازم نیست به هیچ سؤال پاسخ دهید. سؤال از جنس ذهن است. خداوند از جنس سؤال و جواب نیست. هر سؤال یک مسئله ذهنی است.

👉 اگر شما شاه فرخ‌رخ، شاهی که رویش مبارک و فرخنده است، یعنی خداوند را ببینید یا زندگی با فضاگشایی به مرکزتان بیاید، مدام اتفاقات خوب برایتان می‌افتد. هم درونتان باز، شاد و امن می‌شود، هم انعکاسش در بیرون زیبا و بی‌درد است.

این شاه فرخ‌رخ بی‌مثل است، یعنی مواظب باشید با ذهنتان تجسم نکنید، او در بیرون مثل و مانند ندارد. همین «اوی» بی‌مثل شما را از لغزش رها می‌کند. لغزش این است که چیزی را با ذهنتان مجسم کنید و بگوئید این همان شاه فرخ‌رخ است، این‌طور نیست. در این جهان نه شما، نه خداوند مثل ندارید. آیا این شاه فرخ‌رخ محدود و محدوداندیش است؟ تنگ‌نظر است؟ خیر، دریادل، بی‌نهایت و بی‌نهایت فراوانی است.

👉 اگر شما حس زیبایی کنید و زیبایی را در هر شخصی ببینید، درواقع زندگی را دیده‌اید. خودتان هم زیبا شده‌اید و دیدتان نیز عوض شده‌است. من ذهنی دائماً مسئله، زشتی و ناقصی می‌بیند، چون خودش از آن جنس است.

اگر ماه دریا دل را دیدید متوجه می‌شوید که جانانه یعنی از جنس جان است و کامل است. جانانه چند معنی دارد، اولاً به معنای کامل است، یعنی دیگر هیچ‌چیز نمی‌خواهید. همه‌چیز کافی است، دوماً به معنای معشوق زیبا است، شبیه جان است، جان ما است. او می‌آید جان ما می‌شود، ما دریا دل، زیبابین، فرخ‌رخ و بی‌مثل می‌شویم.

پس جاهای لغزش را به شما نشان می‌دهد. شاه اوست، رویش مبارک است، مثل ندارد، زیباست، بی‌نهایت فراوانی و بی‌نهایت جاندار است، بی‌نهایت شوق زندگی دارد، افسرده نیست. آیا شما این‌گونه شده‌اید؟ خیر. ما چون من ذهنی را دائماً به مرکزمان کشیدیم، افسرده‌حال و پژمرده هستیم. مسائل ذهنی را علت قرار می‌دهیم که پژمرده و ناراحت شویم.

👉 از خودتان سؤال کنید من اصلاً برای خودم فرخ‌رو هستم؟ دیگران روی من را ببینند واقعاً به زندگی زنده می‌شوند یا به درد مبتلا می‌شوند؟

کسی که شخصی را می‌بیند شروع به گفتن دردهایش می‌کند، می‌گوید بگذار بگویم چقدر مسئله دارم، تو به مسائلم گوش بده، فرخ‌رخ نیست. بهتر است این شخص را نبینیم، اگر ببینیم، چون من ذهنی ما را بالا می‌آورد، ممکن است هر اتفاق بدی بیفتد.

فرخ‌رخ زندگی فرخ‌رخی را در ما بالا می‌آورد. بی‌مثل بی‌مثلی را بالا می‌آورد. اگر زیبا باشیم و زیبا ببیندیشیم، ماه بودن را در دیگران بالا می‌آوریم. دریا دلی، دریا دلی را به وجود می‌آورد. جانانه از جنس جان بودن، جاندار بودن، بی‌نهایت زنده بودن، پر از هیجان زندگی بودن، پر حرکت بودن را به وجود می‌آورد، در این صورت هر کسی شما را ببیند مثل شما می‌شود و همان حال به شما نیز القا می‌شود،

پس در خود بازبینی کنیم که آیا بیشتر مردگی را در مردم القا می‌کنیم یا زندگی را؟ خودمان را امتحان کنیم. این بیت‌ها حالت طبیعی «آلست» یعنی همان حالت طبیعی ما به عنوان امتداد خدا را نشان می‌دهند، اگر غیر از این هستیم، اشتباه می‌بینیم و باید دیدمان را تصحیح کنیم.

👉 مرکز را همانیده کردن و با عقل من ذهنی پیش رفتن باعث می‌شود که اتفاقات ناگوار برای ما بیفتد. یک علتش این است که زندگی یا خداوند، نمی‌خواهد ما پس از ده دوازده سالگی به این شکل زندگی کنیم.

شما نگویید من آمده‌ام با چیزهایی که دارم همانیده شوم و یک صورتی از خودم به نام من ذهنی بسازم، هرچه بیشتر دیده شوم، جلب تحسین کنم، همه از ثروت، هیکل، سواد و سخنرانی من تعریف کنند، من هم پُر بدهم، در نهایت هم بمیرم. این فایده ندارد، ما برای این نیامده‌ایم.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند  
نفسِ زنده سویی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

👉 این بیت خیلی مهم است، زیرا شما می‌دانید تا زمانی که من ذهنی دارید و این همانیدگی‌ها در مرکزتان هست، به خودتان آسیب می‌زنید. مولانا می‌گوید من ذهنی لحظه‌به‌لحظه با دید و عملش به خودش ضرر می‌زند. ما فکر می‌کنیم داریم به خودمان سود می‌رسانیم ولی ضرر می‌زنیم، به عنوان مثال در من ذهنی حسادت می‌کنیم، آرزو می‌کنیم شخصی ورشکست شود، ذلیل شود و موفق نشود و ما به جای او موفق شویم و به چشم بیاییم. همین ایده باعث بدبختی ما می‌شود، نفرین می‌کنیم، ولی نفرین به خودمان برمی‌گردد و دامان خودمان را می‌گیرد.

👉 ما در ذهن هر کاری که انجام می‌دهیم و کارمان را جلو می‌بریم، بعداً متوجه می‌شویم این موضوع به ضررمان تمام شده است. مثلاً برای شخصی توطئه می‌کنیم که او را زمین بزنیم، فردا می‌بینیم که برعکس شد. می‌گوییم چرا این طور شد؟ قرار نبود این طور شود. خیانت می‌کنیم می‌بینیم به خودمان لطمه خورد. در واقع من ذهنی طوری برنامه‌ریزی شده که خودش، خودش را نابود کند. یک برنامه‌ای برای من ذهنی نوشته‌اند، گفته‌اند تو خودت را نابود کن، به همین علت است که با من ذهنی در سی سالگی سرطان می‌گیریم، معده درد می‌گیریم، بیماری‌هایی می‌گیریم که اصلاً نمی‌دانیم چرا به آن‌ها مبتلا شده‌ایم؟ در بیست سالگی افسرده و پژمرده و پُر از مسئله می‌شویم و حال و حوصله نداریم، بنابراین نباید من ذهنی را نگه داریم.



بخش دوم- پایان قسمت دوم

بخش دوم- شروع قسمت سوم

جان که او دنباله زاغان پَرَد

زاغ، او را سوی گورستان بَرَد

هین مَدو اندر پی نَفَسِ چو زاغ

کو به گورستان بَرَد، نه سوی باغ

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۱۳۱۱-۱۳۱۲

📖 من های ذهنی روی ما اثر می گذارند. ما نباید دنبال نفس یا من ذهنی مان که مانند زاغ است بدویم، چراکه این نفس، این من ذهنی با عقلش ما را به گورستان می برد، به سوی باغ نمی برد. از خودمان سؤال کنیم من اکنون به سوی گورستان می روم؟ به جایی می روم که بمیرم یا به سوی باغ می روم؟

اگر لحظه به لحظه شاه شکرخانه را با فضاگشایی پیش می کشیم، داریم به سوی باغ می رویم. اگر مرتب منقبض می شویم، حواسمان پرت می شود و می لغزیم، یعنی چیز ذهنی را به مرکزمان می آوریم، در این صورت داریم به سوی گورستان می رویم.

📖 آیا شما این آیه را خوانده اید که خداوند بی نهایت فراوانی اش را به انسان عطا کرده است؟

«إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ»

«ما کوثر را به تو عطا کردیم.»

«فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ»

«پس برای پروردگارت نماز بخوان و قربانی کن.»

«إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ»

«که بدخواه تو خود اَبتر است.»

قرآن کریم، سوره کوثر (۱۰۸)، آیات ۱-۳

ما بی‌نهایت فراوانی، یعنی کوثر را به انسان عطا کردیم. «پس برای پروردگارت نماز بخوان و قربانی کن.» قربانی کن یعنی هر لحظه قسمتی از من‌ذهنی‌ات را قربانی کن. نماز بخوان یعنی فضا را باز کن و وصل شو که بدخواه تو همین من‌ذهنی اَبتر است. اکنون دیگر برای شما شکی نمانده که بدخواهتان من‌ذهنی بوده که دائماً خودکشی کرده و شما را به گورستان می‌برد.

سؤال شما این است که اگر خداوند بی‌نهایت فراوانی‌اش را به من عطا کرده، پس چرا این‌قدر محدوداندیش هستم؟ زیرا چشمم می‌لغزد و چیزها را به مرکز می‌آورم، چیزها محدود هستند پس من محدودبین می‌شوم.

چرا من نماز واقعی را که وصل شدن به اوست نمی‌خوانم؟ چرا قسمتی از من‌ذهنی‌ام را قربانی نمی‌کنم؟ یعنی شناسایی نمی‌کنم و نمی‌اندازم؟ چرا دردهایم را نمی‌اندازم؟ آیا بدخواه من یعنی من‌ذهنی‌ام واقعاً قوی‌تر از خداوند است؟ یا هنگامی که فضاگشایی می‌کنم از من ناقص‌تر می‌شود و زورش به من نمی‌رسد؟  
من‌ذهنی‌ام زورش بیش‌تر است یا من به‌عنوان امتداد خدا؟ من.

شما هر لحظه اراده کنید می‌توانید من‌ذهنی را از بین ببرید. نیروی زندگی را در آن سرمایه‌گذاری نکنید تا قطع شود، حرف نزنید، فکر بعد از فکر نکنید و فکر همانیده را بشناسید.

شما بگویید من می‌خواهم دریادل شوم. اگر کسی دریادل نبوده، تنگ‌نظر و حسود است و من‌ذهنی دارد، من نمی‌خواهم با او رفت‌وآمد کنم، چون این فرد روی من اثر بد می‌گذارد، خودم را هم نمی‌گیرم و دائماً من‌ذهنی‌ام را نگاه می‌کنم و متوجه هستم که من‌ذهنی‌ام از جنس فرعون است، بنابراین مواظب هستم تا چیزی از ذهنم به مرکز نیاید و من را که امتداد آلمست هستم محدود نکند،

پس هر زمانی هم که فرعونیت بر من چیره شد، متوجه می‌شوم و توبه می‌کنم، برمی‌گردم و فضاگشایی می‌کنم.

هر کجا تا بم ز مشکلاتِ دمی  
حل شد آنجا مشکلاتِ عالمی

ظلمتی را کآفتابش برنداشت  
از دم ما، گردد آن ظلمت چو چاشت

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۹۴۱-۱۹۴۲

مشکات: چراغدان

چاشت: هنگام روز و نیمروز

📖 آفتاب بیرون و فکرها نمی‌توانند تاریکی همانیدگی‌ها را بردارند. آفتاب بیرون، فکرها و حس‌هایمان را فعال می‌کند. اما اگر فضا را باز کنیم و شاه شگرخانه یعنی خداوند حرف بزند، ظلمتِ ذهن مثل ظهر روشن می‌شود. آن موقع متوجه می‌شویم چه مشکلاتی داریم، چه چیزی در ما مشکل ایجاد کرده‌است، کجا دیدمان لغزیده‌است، و دید من که براساس آن تصمیم گرفته‌ام چه اشکالاتی داشته‌است.

بخش دوم- پایان قسمت سوم

بخش دوم- شروع قسمت چهارم

آیا می‌خواهید خضر فرخ‌پی را به مرکزتان بیاورید؟

📖 فضا را باز کنید، مرکز را عدم کنید، چیز ذهنی را به مرکزتان بیاورید، مرتب تسلیم شوید، ناموس و پندار کمال، نقص و عیبتان را ببینید. بدانید که هر همانیدگی یک نقص و گرفتاری است که برایتان

مسئله‌ساز خواهد شد. آبی که می‌تواند شما را زنده کند و لحظه‌به‌لحظه از طرف خداوند می‌آید، تبدیل به خون می‌شود. یعنی زندگی را می‌گیرید و تبدیل به درد می‌کنید. این کار را نکنید.

اگر خردمند هستید به خودتان نگاه کنید بگویید اکنون زندگی، خداوند، به من زندگی می‌دهد که زندگی کنم، پس ببینم چگونه این را به درد تبدیل می‌کنم؟ چگونه آشفته می‌شوم، واکنش نشان می‌دهم و زندگی را به خشم، ترس، حسادت و انتقام‌جویی تبدیل می‌کنم؟ از خودتان سؤال کنید. همین حالا آب از آن‌ور می‌رسد، بنابراین باید این را بخورید و به زندگی زنده شوید، وگرنه ببینید چطور این آب را به خون تبدیل می‌کنید.

درین بحر، درین بحر، همه چیز بگنجد  
مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۷

وقتی شاه شکرخانه آمد و دریادلی در شما ایجاد شد، خواهید دید که هرگونه انسان و یا فکری در فضای باز شده‌تان می‌گنجد و اصلاً جای نگرانی نیست و دیگر فکر نمی‌کنید اگر این اشخاص طور دیگری فکر کنند و باور داشته باشند، تهدیدی برایتان هستند. برای من ذهنی که با یک تعداد باورها همانیده شده و مرتب از آن‌ها استفاده می‌کند، باورهای دیگر که تفاوت ایجاد می‌کنند ترس به وجود می‌آورد، چون احساس عدم امنیت می‌کند. به همین علت است که من‌های ذهنی با مردمی که باورهای دیگر دارند می‌جنگند. شما نیز به همین علت است که از کسانی که در اثر همانیدگی با باورهای دیگر از شما جدا هستند بدتان می‌آید. شما از تفاوت‌ها می‌ترسید، درحالی‌که تفاوت‌ها زیبا هستند، تهدیدکننده نیستند. شما آن باورها را دارید، من این باورها را، اصلاً این تفاوت مهم نیست، بلکه اصل فضای گشوده‌شده و زندگی است.

چون ز طفلی رست جان، شد در وصال  
فارغ از جس است و تصویر و خیال

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱۳

📖 ما در صورتی فارغ از حس و تصویر و خیال می‌شویم که جان ما به‌عنوان روح از این نابالغی و نفهمی که در ذهن هستیم و مانند عروسک با آن بازی می‌کنیم، برهد، بالغ شویم و فضا را باز کنیم، شاه شکرخانه را به مرکزمان بیاوریم و شادی بی‌سبب را تجربه کنیم و فرق آن با شادی‌های باسبب را حس کنیم که به‌عنوان مثال قبل از آشنایی با دانش مولانا وقتی چیزی می‌خریدیم خوشحال می‌شدیم و یا چیزی گم می‌کردیم یا از دست می‌دادیم غمگین می‌شدیم.

روح دهد مُرده پوسیده را

مهر دهد سینه بیگانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

📖 این بیت نشان می‌دهد که ما در ذهن مرده‌ایم. همانیدن و لحظه‌به‌لحظه دیدن برحسب همانیدگی‌ها به اندازه‌ای مسئله، مانع، درد، دشمن، کارافزایی، زندگی خواستن از چیزها و ناامیدی ایجاد کرده که در قبرِ ذهن، مرده پوسیده هستیم.

اگر این شاه شکرخانه را که فرخ‌رخ و دریادل است و مثل ندارد و مانند ماه و پر از جان است به مرکزتان بیاورید، به شما که یک مرده پوسیده هستید روح می‌دهد.

ما در ذهن یک سینه یا مرکز بیگانه هستیم. تا زمانی که این همانیدگی‌ها در مرکز ما است، سینه‌مان بیگانه از خدا و عشق است، جداست، یعنی ما به‌عنوان یک انسان همانیده نسبت به خداوند بیگانه هستیم. اگر من‌ذهنی داریم، روح زنده نداریم. مرده پوسیده هستیم و عشق نداریم، ولی شاه شکرخانه به سینه دل بیگانه، عشق می‌دهد.

📖 مهری که ما به دیگران می‌دهیم و فکر می‌کنیم مهر داریم، شرطی است. به‌عنوان مثال به همسرمان می‌گوییم چون این کارها را در حق من می‌کنید، دوستت دارم. اگر این کارها را نکنید، دوستت ندارم. آیا این مهر است؟ مهر آن است که به زندگی و خداوند زنده شده و به همان جنس در دیگران مهر بورزیم و همان را ببینیم. هنگامی که مرده پوسیده می‌شویم و فکر می‌کنیم روح و جان داریم، به انسان‌ها عشق‌ورزی می‌کنیم ولی عشق‌ورزیمان شرطی شده است. پسر، دختر، درست را بخوانی بیست بگیری دوستت دارم، ولی اگر هجده بگیری، دیگر دوستت ندارم. آخر این چه جور شرطی

کردن است؟ می‌دانستید در این حالت سینه‌تان بیگانه است؟ یعنی از جنس جسم است و از جنس خدا نیست.

بَدَرْدِ مَرْدِه كَفَن رَا، بَه سِرِ گُورِ بَرَأِيدِ  
اگر آن مرده ما را ز بُتِ من خبر آید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

👉 اگر «مرده ما»، یعنی ما به‌عنوان من‌ذهنی که در ذهن مرده‌ایم، فضا را باز کنیم و از بت یعنی خداوند خبر بیایید، در این صورت به‌عنوان امتداد خدا این کفن را می‌دریم و بلند می‌شویم، روز قیامت‌مان فرامی‌رسد و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده می‌شویم.

بخش دوم\_ پایان قسمت چهارم

بخش سوم\_شروع قسمت اول

دامنِ هر خارِ پُر از گُل کند  
عقل دهد کَلّه دیوانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

👉 مولانا انسان من‌ذهنی را با خار تعریف می‌کند، چون سودِ همانیدگی درد است. اگر به خودتان نگاه کنید، خواهید دید که تا به حال فقط دردها شما را اداره کرده‌اند، یعنی اگر شما را تعریف کنند، می‌گویند یک تعداد همانیدگی که با درد حرکت می‌کند و اداره هم می‌شود. به‌عنوان مثال شما با خشم، ترس، حسادت، تنگ‌نظری، نگرانی یا حس خبط، حس گناه و ترس از آینده، زندگی می‌کنید. این‌ها عوامل هدایت شما هستند و شما را اداره می‌کنند، از نظر زندگی این یک نقص است.

👉 شما ببینید در من‌ذهنی با همانیدگی‌ها به روابطتان چقدر لطمه می‌زنید؟ انسان باید دیوانه باشد که به رابطه‌اش با نزدیک‌ترین آدم‌ها که پدر و مادر، همسر، بچه‌ها و دوستانش هستند لطمه بزند.

می‌گویید چرا؟ چون مرکزش عشق نیست، عشق دادن من‌ذهنی شرایط دارد، دوست و دشمن می‌شناسد، دوقطبی است، یک قطبش خوب و قطب دیگرش بد است.

📌 آیا شما درد دارید؟ آیا می‌دانید که هر درد یک نقص است؟ به‌عنوان مثال اگر رنجش یا کینه دارید، به شما لطمه خواهد زد، بنابراین شما یک لطفی کنید، بگویید من عیب دارم، اشکال دارم.

شاید الآن بگویید چرا من فلان کار را کردم؟ چرا به خودم لطمه زدم؟ شما نکردید، دید برحسب همانیدگی کرده، چون خشمگین شدید، ترسیدید، حسادت کردید، می‌خواستید بهتر دیده شوید، فکر می‌کردید که عقل کل هستید و عیب و ایرادی ندارید.

📌 کینه مانند سیانور است، زهر بدی است که باعث می‌شود هر حرفی بزنیم و یا هر عملی انجام دهیم، ارتعاشش به حرف و عمل ما بریزد. اکنون از خودمان بپرسیم چرا باید کینه داشته باشیم؟


📌 مولانا به‌طور غیرمستقیم می‌گوید ای انسان تو شاه شکرخانه هستی، یعنی در مرکزت کارخانه شکرسازی، شادی‌سازی، حس امنیت‌سازی و عقل‌سازی داری، تو آفریننده هستی و می‌توانی به همه کمک کنی. حالا ما نه‌تنها به یکدیگر هیچ کمکی نمی‌کنیم، بلکه به هم ضرر هم می‌زنیم، چون خار هستیم!

📌 ما باید به این توجه کنیم که تمام کتب دینی، عرفانی حتی علمی را که می‌خوانیم می‌گویند ما انسان‌ها از جنس من‌ذهنی نیستیم، از جنس خدا، زندگی هستیم، از جنس یک بی‌فرمی هستیم.

📌 هیچ نیرویی در این جهان ما را تهدید نمی‌کند، به جز یک من‌ذهنی که دیدن برحسب همانیدگی‌ها است. شبیه سحر شدن است. همین بد دیدن، و دیدن برحسب همانیدگی‌ها است که درد ایجاد می‌کند، تمام مسائل ما از این می‌آید. یک زندگی و یک خدا است که ما هم از جنس او هستیم، لحظه‌به‌لحظه هم می‌خواهد به ما کمک کند. هیچ چیزی در این جهان وجود ندارد که مأموریت داشته باشد ما را اذیت کند یا به ما آسیب بزند، فقط دید غلطمان است که ما را اذیت می‌کند، بنابراین باید این دید غلط را درست کنیم.

📌 همانیدن چیز شگفت‌انگیزی است، زیرا شما یک چیز فکری را گرفته، به آن حس هویت تزریق می‌کنید و می‌توانید مرکز جدید بسازید. همین مرکز جدید و دیدن برحسب آن، شما را به‌عنوان انسان

در این جهان ننگه می‌دارد. شما از خودتان دفاع می‌کنید، فردیت خودتان را تجربه می‌کنید، می‌گویید من یک فرد و جدا هستم، این جدایی به شما کمک می‌کند در این جهان باقی مانده و از بین نروید، ولی این سیستم تا یک حدی لازم است، بیشتر از آن حد نمی‌تواند جلو برود، از ده دوازده سالگی به بعد من‌ذهنی لازم نیست.

 قضاوت و مقاومت دو خاصیتی که در ما به‌عنوان من‌ذهنی وجود دارند، بسیار بسیار مخرب هستند. از طرف دیگر در ابتدای زندگی و تا ده دوازده سالگی برای بقا مفید هستند، ولی بعداً مخرب می‌شوند. ما نمی‌توانیم راه برویم و با هرچه که ذهن نشان می‌دهد یا با همه مردم مقاومت کرده یا همه چیز را قضاوت کنیم، نمی‌توانیم دائماً در زمان مجازی گذشته و آینده باشیم، نمی‌توانیم با مجاز که من‌ذهنی است زندگی کنیم.


این چیزی که اکنون در مرکز ما به‌وجود آمده گوهر نیست، روشن نیست، چراغی است که باید نفت در آن بریزند، فتیله دارد و دائماً دود می‌کند و درست نشان نمی‌دهد. من‌ذهنی مبارک نیست، بلکه بدشگون است، هر فکری و عملی هم که می‌کند به خودش و دیگران لطمه می‌زند. براساس مثل و مقایسه درست شده.

شما برای ارزیابی خود، خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید و اگر دیگران بهتر از شما باشند، در شما حسادت به‌وجود می‌آید. این ماه نیست، نه روشنایی دارد، نه زیبا است، بلکه زشت هم هست، دریادل نیست، تنگ‌نظر است، جانانه هم نیست، یعنی هیچ جانی ندارد، در نتیجه روزبه‌روز پژمرده می‌شود.

بخش سوم-پایان قسمت اول

بخش سوم-شروع قسمت دوم

افسانه من‌ذهنی:

 شما از ده دوازده سالگی به بعد با آن چیزهایی که در اثر رشد در شما به‌وجود می‌آیند، همانیده می‌شوید. به‌عنوان مثال بدنتان بزرگ‌تر و زیباتر می‌شود، پس با بدن، صورت، مو و قدرت جسمی‌تان همانیده می‌شوید، در نتیجه می‌بینید کم‌کم نیروی زندگی را زندگی نمی‌کنید و در عوض آن را تبدیل به مسئله، مانع، دشمن و درد می‌کنید.



پس از افسانه من‌ذهنی، پندارکمال، ناموس و درد با هم در شما ایجاد می‌شوند، یعنی هر من‌ذهنی در ذات و بافتش، خودش را کامل و عاقل و بقیه را نادان می‌داند. به‌هیچ‌وجه زیر بار نمی‌رود که من نمی‌فهمم و بلد نیستم. اگر با زبان هم بگویند بلد نیستم و عاجزم، دروغ می‌گویند، آن زیر می‌داند که می‌داند و این بسیار خطرناک است.

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای دودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

انسان در من‌ذهنی با پندارکمال می‌گوید من کاملم و عیب ندارم؛ اتفاقاً به همین علت است که امکان دارد خیلی از جوانان این برنامه را گوش بدهند ولی ندانند یکی از همانیدگی‌های آن‌ها پندار کمالشان است.

هر که نقص خویش را دید و شناخت  
اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

اگر کسی نقص خودش را دید و شناخت «اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت»، ولی ما به‌عنوان جوان یا حتی پیر، چون پندار کمال داریم، عیبمان را نمی‌بینیم و متوجه نیستیم که هر همانیدگی یک عیب است و ایجاد درد و خراب‌کاری می‌کند.

این پندار کمال همراه با یک حیثیت است، یعنی من‌ذهنی حیثیت بدلی دارد، برای خودش یک احترامی قائل است و به‌نظر خودش احترام، ارزش است. می‌خواهد دیده شود، می‌گوید شما بفرمایید که من ارزش دارم یا ندارم؟ بله خیلی ارزش دارید. من آدم امینی هستم یا نیستم؟ بله هستید. من دیده می‌شوم یا نمی‌شوم؟ بله دیده می‌شوید. از دیگران هیچ‌چیزی کم ندارید.

ما این‌ها را در من‌ذهنی لازم داریم، در صورتی‌که با خداییتمان این‌ها را لازم نداریم.

کرده حق ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

🔥 چقدر سخت است، اگر بخواهید کوه را حرکت دهید. مولانا هم می‌خواهد بگوید ناموس به اندازه صد من آهن وزن دارد. یعنی یک انسان مثلاً پنجاه‌ساله زیر بار نمی‌رود که اولاً نمی‌دانم، ثانیاً حالا بیایم این شعرها را بخوانم، خودم را درست کنم. می‌گویند مگر نقصی دارم که خودم را درست کنم؟

اگر نقصی نداری چرا این‌همه درد داری؟ چرا روابطت خراب شده؟ چرا مریض شدی؟ چرا شب خوابت نمی‌برد؟ چرا این‌همه گرفتاری داری؟ گرفتاری‌ها را چه کسی ایجاد کرده‌است؟ مطمئن باشید هر همانندگی درد خودش را ایجاد می‌کند، پس با هر چیزی که همانیده هستید، می‌خواهید از آن لذت بگیرید، زندگی بگیرید ولی این چیزها را به شما نمی‌دهد در نتیجه مأیوس و ناامید می‌شوید.

در تگ جو هست سرگین ای فتنی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

تگ: ته و بن  
فتنی: جوان، جوانمرد

🔥 ای انسان زیر این ظاهر آرام تو مقدار زیادی درد هست، گرچه که ظاهراً آرام به نظر می‌آیی.

شما با خواندن و تکرار ابیات مراقبه کنید و از خودتان بپرسید، آیا من پندار کمالم را می‌بینم؟ چگونه در من عمل می‌کند؟ پاسخ دهید. من ناموسم را می‌بینم؟ حیثیت بدلی و مجازی ناموسم را می‌بینم

که مرا سنگین کرده و دست و بالم را بسته؟ تَن به یادگیری نمی‌دهم، تن به اقرار این‌که عیب دارم نمی‌دهم. آیا دردهایم را می‌بینم؟ آیا رنجش دارم؟ نگرانم؟ استرس دارم؟ شتاب دارم به چیزی برسم؟ تندتند فکر می‌کنم؟ آیا تابه‌حال پیش آمده که این رشته فکری منفصل شود و من حس وصال کنم؟ چرا من در فکرها و دردهایم گم شده‌ام؟

بپرسید و این سه چیز را در خودتان پیدا کنید. ببینید چه ضررهایی به خودتان و دیگران می‌زنید؟ چرا باید حیثیت بدلی سبب شود که بگویید، هیچ عیبی ندارید و لزومی ندارد یاد بگیرید؟

حکم حق گسترد بهر ما بساط  
که بگویید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

👉 حکم خداوند این بوده و هست که ای انسان، تو حق نداری فضا را ببندی و منقبض شوی. تو باید با من و کائنات و هر آنچه که در این جهان هست، با فضاگشایی برخورد کنی.

چون ملایک گوی: لا عِلْمَ لَنَا  
تا بگیرد دست تو عِلْمَتْنَا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

👉 شما در صورتی می‌گویید نمی‌دانم که فضاگشایی کنید. این فضای گشوده‌شده واقعاً فرشتگی است، با «قضا و کُنْ فَاکان» کار می‌کند. هر چیزی که از جنس فرشتگی باشد می‌گوید نمی‌دانم، یعنی به محض این‌که فضا را باز کنید و از جنس فضای گشوده‌شده شوید، دانش ذهن را به حساب نمی‌آورید و می‌فهمید که آن چیزها ذهنی هستند، آن‌ها را از دیگران گرفته‌اید، هیچ خلاقیتی در آن‌ها نیست و باید خلاق شوید. شما این لحظه باید فکر را بیافرینید، باید از ده دوازده‌سالگی به بعد یکتا شوید، فضاگشا شوید، در این صورت آفریننده نیز می‌شوید.

دم او جان دَهَدَتْ رُو ز نَفَخْتُ بپذیر  
کار او کُنْ فَيَكُون است نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

نَفَخْتُ: دمیدم

📖 مولانا می‌گوید ای انسان فضاگشایی و دَمِ زندگی به تو جان می‌دهد. برو از آیه «نَفَخْتُ» بپذیر. کار خداوند «قضا و کُنْ فَيَكُون» است، یعنی او تصمیم می‌گیرد، قضاوت می‌کند و شما فضا را باز می‌کنید، او می‌گوید «بشو و می‌شود» و این وابسته به سبب‌سازی ذهنی نیست. این سه موضوع را در خودتان بازبینی کنید: فضاگشایی، نمی‌دانم، «قضا و کُنْ فَيَكُون» خیلی به شما کمک می‌کند. آیا می‌توانیم این موضوع را متوجه شویم؟ آیا فضاگشایی می‌کنیم؟ لحظه‌به‌لحظه می‌گوییم نمی‌دانم؟ این نمی‌دانم واقعی است یا با ذهن؟ آیا از سبب‌سازی بیرون می‌پریم؟ آیا اجازه می‌دهیم او با فضاگشایی، «قضا و کُنْ فَيَكُون» در ما کار کند؟ از خودتان سؤال کنید و پاسخ دهید.

بخش سوم - پایان قسمت دوم

بخش سوم - شروع قسمت سوم

📖 ما باید به اشتباه خود چه در مقابل زندگی، چه در مقابل مردم اقرار کنیم، بگوییم من اشتباه کردم، اقرار می‌کنم، و خودم را درست می‌کنم. این کار را هم خداوند دوست دارد هم مردم، اما انکار اشتباه و انداختن آن گردن دیگران، بی‌مسئولیتی و عدم یادگیری را نه مردم می‌پذیرند، نه خداوند.

📖 ای خدا، من تاکنون من‌ذهنی داشتم و دانشم دانش من‌ذهنی بوده، از حالا به بعد فضا را باز می‌کنم، تو به من دانش بده. دانش تو، من را آفریننده می‌کند و همان‌گونه که تو از تمام این همانی‌دگی‌ها پاک هستی، من نیز پاک و از جنس تو هستم.

👉 ما مرتب فضا باز می‌کنیم و متوجه می‌شویم که این فضای گشوده‌شده میل به همانش ندارد. درست مثل این‌که بگوییم خداوند هیچ موقع با بندگانش یا چیزی در این جهان همانیده نمی‌شود. خداوند هیچ وقت نمی‌گوید اگر این پول‌هایی که مثلاً در فلان بانک است از بین برود، خیلی به من ضرر می‌رسد، یعنی کل این زمین هم یک‌جا نابود شود خداوند ناراحت نمی‌شود چون با آن همانیده نیست. شما هم همین‌طور هستید، هر خاصیتی او دارد شما نیز دارید، بنابراین از همانش پرهیز می‌کنید.

👉 شما یک بار متوجه اشتباه شدید که وجود یک همانیدگی در مرکز، نقص است و نباید وقتی یک نقص را برطرف می‌کنید، یعنی یک همانیدگی را می‌اندازید، یکی دیگر به جای آن بگذارید؛ نگوئید تا حالا با همسر سابقم همانیده بودم ولی الآن که دیگر از او جدا شده‌ام، باید یکی دیگر را به جایش جایگزین کنم! این کار را نکنید! شما درد کشیده‌اید. درد برای این بوده که با کسی یا چیزی همانیده نشوید.

پیش کش آن شاه شکرخانه را  
آن گهر روشنِ دُرَدانه را

آن شه فرخ‌رخِ بی‌مثل را  
آن مه دریادلِ جانانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

👉 وقتی ما این لحظه را با پذیرش آغاز می‌کنیم، مثل ماه، دریادل و جانانه می‌شویم، پس از مدتی شادی بی‌سبب می‌جوشد و بالا می‌آید، و بعد آفریننده می‌شویم. دوباره این دور می‌گردد و تکرار می‌شود. دوباره عذرخواهی می‌کنیم، یک همانیدگی را می‌بینیم و می‌اندازیم، پذیرش، شادی، آفرینندگی. دوباره پذیرش، شادی، آفرینندگی تا چیزی در مرکزمان نماند و زندگی ما را جذب کند.

اصل، خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش  
کار کن، موقوفِ آن جذبه مباش

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷

👉 کار شما این است که مرتب فضاگشایی کنید تا مورد عنایت و جذبۀ زندگی قرار بگیرید و ببینید که اگر یک همانیدگی به مرکزتان بیاید، دیگر خدا را ستایش نمی‌کنید، بلکه دارید یک لُعبت و یا یک عروسک را ستایش می‌کنید و این کار جلوی جذبۀ و عنایت ایزدی را می‌گیرد. به جای این‌که با زبان بگویید خدایا به من کمک کن، کمک کن، در عوض فضا را باز کرده و مرکزتان را عدم کنید.

👉 شما باید تا عمر دارید لحظه‌به‌لحظه حواستان به خودتان باشد، شاه شکرخانه را پیش بکشید و حس کنید که این گُهر یکتای روشن در مرکزتان است. فرّخرخی و بی‌مثل بودن را در خودتان به صورت عدم مقایسه ببینید. ماه بودنتان را ببینید که زیبا هستید. دریادلی، بی‌نهایت فضاگشایی و فراوانی را در درونتان ببینید. دقت کنید که آیا شما روادار دیگران هستید که خوشبخت و موفق شوند؟ در این صورت می‌بینید که هر روز با تعهد به مرکز عدم جان‌دارتر می‌شوید. باید این کار را مدت‌ها ادامه دهید و هر موقع دیدید مرکزتان جسم شد فضا را باز و مرکز را عدم کنید، پس در این صورت شما متعهد به این کار هستید.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی  
خویش را بدخو و خالی می‌کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

👉 بیشتر مردم پس از مدتی که روی خودشان کار می‌کنند و می‌بینند حالشان خوب شد، می‌گویند دیگر به حضور رسیدیم، خیر نرسیده‌اید.

فرض کنید تا آخر عمرتان باید این ورزش را انجام دهید، حواستان به خودتان باشد همیشه تمرکزتان را روی خود نگه دارید. نگذارید در اثر تمرکز روی دیگران، امکاناتتان از بین برود. اگر بخواهید دیگران را تربیت کرده و درست کنید، نه آن‌ها را درست می‌کنید نه خودتان درست می‌شوید. این یکی از تله‌های من‌ذهنی است.

بخش سوم\_ پایان قسمت سوم

بخش سوم\_ شروع قسمت چهارم

از قرین بی قول و گفت‌وگویی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها  
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

📌 قرین ما ممکن است کسی یا چیزی، یک کتاب، فیلم و یا یک برنامه تلویزیونی باشد که با آن همراه می‌شویم. مولانا می‌گوید بدون این‌که حرفی زده شود دل و مرکز ما از قرین‌ها اثر می‌پذیرد.

آیا شما می‌خواهید قرین‌ها روی مرکز شما اثر گذاشته و شما را از جنس خودشان کنند یا می‌خواهید شاه شکرخانه را به مرکزتان بیاورید؟ اگر می‌خواهید شاه شکرخانه را بیاورید از قرین‌هایی که ممکن است مرکز شما را خراب کنند پرهیز کنید، زیرا قرین هرچه باشد، مرکز شما را از جنس خودش می‌کند.

گرگِ درنده‌ست نفسِ بد، یقین  
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

📌 اولین گرگ درنده همین من‌ذهنی ماست که در اثر گذر از همانیدگی‌ها به صورت یک تصویر پویا در ذهنمان ایجاد می‌شود و ما به اشتباه فکر می‌کنیم آن هستیم. مولانا می‌گوید این نفس بد یقیناً یک

گرگ درنده است. شما باید دریده شدن به وسیله منذهنی‌تان را ببینید و قرین‌های بیرونی را بهانه نکنید، اول مراقب منذهنی خودتان باشید و با مولانا همدم شوید، دراین‌صورت نیکی و هشیاری و حضور به سمتتان می‌آید.

بر قرین خویش مَفزا در صفت  
کآن فراق آرد یقین در عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

👉 توجه کنید شما مسابقه ندهید چه با قرین این‌جهانی، چه با خداوند. اگر در ذهن تندتند فکر کنید، مجال نمی‌دهید خداوند از طریق شما صحبت کند. اگر فکر را مرتب کند کنید زندگی هم مجال پیدا می‌کند که به گوش شما چیزی بگوید، بنابراین هرچه سرعت فکر را پایین بیاورید به نفع شما است، ممکن است از زندگی یک پیغام بشنوید.

👉 انسان برای آوردن «شاه شگرخانه» به مرکزش محدودیت سنی ندارد. ما باید به‌عنوان پدر و مادر عاشق، حواسمان به کودکمان باشد که این کودک یک آتشفشان معناست و مجسمه نیست. این‌طور نیست که نمی‌فهمد، او موجودی بسیار زیبا و پر از استعداد است، پس با تحمیل باورها و همانیده کردنش با باورهای کهنه و پوسیده، مغزش را پوسیده نکنیم، بنابراین به حضور زنده شدن به سن وابسته نیست. انسان می‌تواند در دوسالگی، سه‌سالگی، پنج‌سالگی، ده‌سالگی، بیست‌سالگی و یا هفتادسالگی به حضور زنده شود.

نباید بگویید این بچه‌ی چهار ساله چه می‌فهمد حضور چیست؟ چه می‌فهمد خدا چیست؟ خیر، اتفاقاً او بهتر می‌فهمد، تازه از آن‌ور رسیده، از جنس زندگی است. او هنوز انباشتگی همانیدگی ندارد، بازیگوش و زنده هست.

در خردِ طفلِ دو روزه نهد  
آنچه نباشد دلِ فرزانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹



این روزها شما تعجب می‌کنید که فرزندان عشق چیزهایی می‌گویند که شما در پنجاه سالگی می‌گویید این‌ها را از کجا یاد گرفته‌اند؟ عجب چیزهای خوبی می‌گویند!

«يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا.»

«ای یحیی، کتاب را به نیرومندی بگیر. و در کودکی به او دانایی عطا کردیم.»

قرآن کریم، سوره مریم (۱۹)، آیه ۱۲

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا  
تا زبان‌تان من شوم در گفت‌وگو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

با خود بگویید وقتی من با من ذهنی صحبت می‌کنم، حرف‌هایم نه برای خودم ارزش دارد نه برای دیگران، دنبال مشتری نمی‌گردم. دنبال این می‌گردم که ببینم اتفاق این لحظه چه چیزی به من یاد می‌دهد. من چگونه فضا را باز می‌کنم و خودم را به زندگی متصل می‌کنم تا او از طریق من صحبت کند. وقتی خاموش می‌شوم، به این نتیجه می‌رسم که در من ذهنی هرچه می‌گویم از ذهن است و ارزشی ندارد، پس برای چه باید حرف بزنم؟ خاموش می‌شوم.

ما سَمِيعِمْ وَ بَصِيرِمْ وَ خُوشِمْ  
با شما نامحرمان ما خامشیم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۱۹

سمیع: شنوا، شنونده

بصیر: بینا، آگاه

👉 همه نباتات و جمادات می‌گویند ما می‌شنویم و می‌بینیم و خوش هستیم، با شما من‌های ذهنی خاموشیم، برای این‌که شما به حضور زنده نیستید. شما به حضور زنده شوید ما با شما حرف می‌زنیم، به زبان ارتعاش حرف می‌زنیم، نه به زبان فارسی یا انگلیسی.

گر چه وصالش نه به کوشش دهند  
هر قدر ای دل که توانی بکوش

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۸۴

👉 ای من‌ذهنی، ای کسی که در فکرها و دردهایت پژمرده هستی و گم شدی، تو می‌توانی مست شوی، حتی شاه مستان شوی، نگران نباش. نه تنها مست می‌شوی، بلکه در این کائنات موجودی بهتر از تو نیست که به مستی و شادی خدا زنده باشد. گرچه وصالش را به کوشش با من‌ذهنی نمی‌دهند ولی تو بکوش، دنبال عارف باش و قرین بزرگان شو. ابیات را بخوان و تکرار کن.

بخش سوم - پایان قسمت چهارم

بخش چهارم - شروع قسمت اول

بی‌خودم و مست و پراکنده مغز  
ور نه نکو گویم افسانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

👉 مولانا می‌گوید من «خود» ندارم، مست هستم، به عبارت دیگر از وقتی که از زندگی جدا شدم و مراحل تبدیل به جماد، جماد به نبات، نبات به حیوان، حیوان به انسان و اکنون که در ذهن همانیده هستم، هیچ آسیبی به من نرسیده، فقط سبب شده من «پراکنده مغز» شوم، وگرنه از نظر جنس، از جنس آلت، از جنس خدا هستم و هیچ‌گونه آسیبی به من نرسیده است. انسان در ذهن فکر می‌کند اگر افسرده شده، مقدار زیادی درد دارد، پس به او آسیب رسیده، به عنوان مثال می‌گوید به من خیلی

ظلم شده، خیلی کتک خورده‌ام، درحالی‌که به‌لحاظ زندگی، به جنس خدایت انسان هیچ آسیبی وارد نمی‌شود، چون خدا نمی‌میرد، آسیب نمی‌بیند، زخمی نمی‌شود.

تنها اتفاقی که برای انسان افتاده این است که در چیزها که همین همانیدگی‌ها هستند، پخش و «پراکنده‌مغز» شده‌است. این‌ها به مرکزش می‌آیند، برحسب این‌ها می‌بیند.

براساس افسانه زندگی که مولانا می‌گوید، زندگی آن چیزی نیست که در من ذهنی فکر می‌کنیم. ما برای زندگی قاعده و قانون درست کرده‌ایم، زندگی را در داشتن همانیدگی‌ها می‌دانیم. این افسانه زندگی نیست. افسانه زندگی هنگامی است که از جنس زندگی شویم، هیچ همانیدگی نمانده و خداوند خودش را از ما بیان کند.

لَدَّتْ بِي كِرَانِه‌ای ست، عشق شده‌ست نام او  
قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بُود؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

👉 تصور ما در ذهن از زندگی استاندارد چیست؟ هر کسی به‌موقع باید همسر پیدا کند، بچه‌دار شود، خانه داشته باشد، به کاری مشغول باشد، حقوقش زیاد باشد، ثروتمند باشد، غذاهای خوب بخورد، مسافرت برود. این یک زندگی خوب از نظر ذهن و فرمول‌های ما است که درواقع قاعده درست کردن برای خداوند است. قاعده یعنی دارید شکایت می‌کنید، درحالی‌که خداوند هر لحظه خودش را از شما بیان می‌کند. چگونه؟ ما نمی‌دانیم.

👉 معلوم نیست خداوند این لحظه خودش را به چه شکلی از شما بیان می‌کند. نباید مقاومت کنید، بی‌خود باشید، مست باشید، پراکنده‌مغز نباشید، تا افسانه زندگی از شما بیان شود.

👉 شما با فضاگشایی می‌توانید خودتان را از پراکندگی در چیزها جمع کنید. فضای گشوده‌شده به شما بینش و عقل می‌دهد که پراکندگی خود را ببینید و متوجه شوید که این چیز شما را می‌کشد. هر چیزی که شما را به سمت دنیا می‌کشد، یعنی در آن پراکنده شده‌اید. آن را شناسایی کنید، پاک کنید، «لا» کنید، بگویید من این نیستم، این از ذهنم می‌آید؛ به این ترتیب چیزها را یکی‌یکی شناسایی کرده و از مرکز خود می‌رانید. هرچه شما فضا را بازتر می‌کنید، همانیدگی‌ها کمتر می‌شوند، بنابراین افسانه زندگی را بهتر بیان می‌کنید.

عقل تو قسمت شده بر صد مُهم  
بر هزاران آرزو و طمّ و رمّ

جمع باید کرد اجزا را به عشق  
تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق

جَوّوی، چون جمع گردی زاشتباہ  
پس توان زد بر تو سِگّه پادشاه

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸-۳۲۹۰

طمّ: دریا و آب فراوان

رمّ: زمین و خاک

طمّ و رمّ: منظور از طمّ و رمّ در این جا، آرزوهای دنیوی است.

جَوّو: یک جو یک جو و ذره

✍️ عقل خداگونه ما روی صد چیز که برایمان مهم است، قسمت شده. چرا برایمان مهم است؟ زیرا به ما گفته‌اند این‌ها مهم هستند. هر چیز که مهم باشد به مرکزمان می‌آید. باید خودمان را که بر هزاران آرزو و چیزهای متفرقه تقسیم شده‌ایم جمع کنیم، تا انباشتگی حضور اتفاق بیفتد، شاد شویم و درون و بیرونمان مانند سمرقند و دمشق آباد گردد. مولانا آبادانی را به سمرقند و دمشق تشبیه می‌کند، چون در زمان قدیم این شهرها آباد بودند.

اگر ذره‌ذره از این اشتباه همانیده شدن بیش از حد با چیزها برگردید، می‌توانید به هشیاری خالص تبدیل شوید. هشیاری خالص زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت او است.

کس نیابد بر دل ایشان ظفر

بر صدف آید ضرر، نی بر گهر

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۹۶

هیچ کس نمی‌تواند به دل انسان دست پیدا کند. شما به‌عنوان آلت و امتداد خدا، جنس زندگی هستید. هیچ کس نمی‌تواند شما را از بین ببرد. اگر ضرر یا آسیبی رسیده، به صدف رسیده‌است یعنی به من ذهنی. شما با شناسایی این که به صدف ضرر رسیده، به من نخورده، حس شکستگی نمی‌کنید. ناکام شدن و محرومیت برای من ذهنی بوده، نه شما. شما اصلاً من ذهنی نیستید.

خداوند می‌خواهد ما را لحظه‌به‌لحظه از همانیدگی‌ها جمع کند. می‌خواهد با ناکامی، بی‌مرادی و اتفاق این لحظه به ما نشان دهد که تمام چیزهایی که با آن‌ها همانیده هستیم، آفل و گذرا هستند.

بخش چهارم - پایان قسمت اول

بخش چهارم - شروع قسمت دوم

پیش گش آن شاه شگرخانه را  
آن گهر روشن دُر دانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

پیش گش: پیش بیاور  
شگرخانه: بسیار شیرین  
دُر دانه: دانه مروارید

شما باید روی خودتان متمرکز شوید، بگویید من درست‌کننده خودم هستم، کس دیگری نمی‌تواند من را درست کند. درست است که من از مولانا و گنج حضور کمک می‌گیرم، ولی در نهایت خودم هستم که زندگی‌ام را عوض می‌کنم. من مسئول هستم. نمی‌توانم بگویم کتاب مولانا را خوانده‌ام، باید مرا درست می‌کرد! خیر، درست‌کننده شما هستید.

چرا چیزهای بیرونی ما را جذب می‌کنند؟ زیرا نماینده آن‌ها در دل ما است و با آن‌ها هم‌هویت شده‌ایم.

هوش را توزیع کردی بر جهات  
می‌نیرزد تَرّه‌یی آن تَرّه‌ات

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۴

توزیع کردن: پخش کردن  
تَرّه‌ات: حرف‌های بیهوده، یاوه

👉 اگر شما هوش و زندگی‌تان را بر جهات مختلف توزیع کنید، هر جهتی شما را به سوی خودش می‌کشد. حرف‌های بیهوده و یاوه که من‌ذهنی با سبب‌سازی و براساس همانیدگی‌ها می‌زند، یک تَرّه هم نمی‌ارزد.

جمع کن خود را، جماعت رحمت است  
تا توأم با تو گفتن آنچه هست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۴

👉 هر کسی باید خودش را از پراکنده شدن در همانیدگی‌ها جمع کند. در جمع هم باید کمک کنیم با ارتعاش به زندگی، زندگی را در دیگران شناسایی کنیم تا آن‌ها روی خودشان کار کنند. جمع کردن خود از چیزها رحمت خداوند است. خودت را جمع کن تا خداوند با تو حرف بزند.

هَل تا گُشد تو را، نه که آبِ حیات اوست؟  
تلخی مکن که دوست، عسل وار می‌کشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۲

👉 فضا را باز کن، اجازه بده خداوند من‌ذهنی تو را بگُشد. آب حیات خودِ زندگی است که از این فضای گشوده‌شده خودش را به شما نشان می‌دهد. آه و ناله نکن. از کوچک شدن تلخی مکن که دوست یعنی خداوند، واقعاً با شیرینی تو را می‌گُشد.

شناسایی یک پراکندگی و انداختن آن برای ما زندگی، شادی و عشق را به همراه دارد.

ما خداوند را به مثل تبدیل کرده و یک خداوند ذهنی را منعکس کرده‌ایم.

در دید من ذهنی همه چیز ناآشنا و غریب است. شما هنگامی که قصه شیرین زندگی را از زبان مولانا می‌شنوید، شگفت‌زده نمی‌شوید؟ این که مولانا می‌گوید همه مسائلی که در این دنیا هست، فقط من ذهنی است و من ذهنی زندگی را به مسئله، دشمن و درد تبدیل کرده و کارافزایی می‌کند، اما امکان خارج شدن از آن وجود دارد.

خوشبختی و موفقیت همین فضای گشوده‌شده و تبدیل شدن شما به زندگی است که در این لحظه تجربه می‌شود، در غیر این صورت اگر بخواهید در ذهن خوشبختی را تجسم کنید، برایش فرمول درست کرده و فکر کنید که اگر این و آن را داشته باشید خوشبخت می‌شوید، درست نیست.

چاره دفع بلا، نبود ستم

چاره، احسان باشد و عفو و گرم

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۹۰

چاره دفع بلا ستم نیست، یعنی اگر ما قصه شیرین زندگی را نمی‌فهمیم، باید صبر و فضاگشایی کنیم و ابیات مولانا را بخوانیم. برای دفع بلا نباید با ادامه دادن دید من ذهنی ستم کنیم. چاره‌اش فضاگشایی، احسان، عفو و گرم است.

صدقه، نبود سوختن درویش را

کور کردن چشم حلم‌اندیش را

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۹۲

صدقه و خوبی این نیست که درویش را بسوزانیم، یعنی فضا را ببندیم. بالعکس فضاگشایی کار درویشی است. درویشی و فقر یعنی فضای خالی و چیزها را در مرکز نگذاشتن. باید ابتدا به خودتان صدقه داده و با خودتان مهربان باشید.

درویش یعنی جنس آلت خودتان را با همانیده شدن و درد کشیدن نسوزانید. کور کردن چشم یعنی کور کردن چشم عدم، زیرا چشم عدم حلم اندیش بوده و دائماً فضا را باز می‌کند. شما همواره فضاگشا باشید.

👉 شما به خودتان صدقه می‌دهید؟ به خودتان لطف می‌کنید؟ رحم می‌کنید؟ در خدمت خودتان هستید؟ از خودتان مواظبت می‌کنید؟ به خودتان مهربانی می‌کنید؟

خداوند با هیچ چیز همانیده نیست. او نمی‌گوید برای این که این همه چیز دارم، خداوند هستم. خیر. شما هم همین‌طور، نگوئید برای این که این همه چیز دارم، انسان هستم، چنین چیزی نیست.

بخش چهارم - پایان بخش دوم

بخش چهارم - شروع قسمت سوم

👉 ما در ذهن فکر می‌کنیم زندگی خوب ارضای همانیدگی‌هاست. مولانا می‌گوید این‌ها همه توهم است. با ارضای همانیدگی‌ها در شما یک جسم مجازی زندگی را زندگی می‌کند و این مصنوعی است، مانند گل مصنوعی. گل واقعی را با گل مصنوعی مقایسه کنید.

👉 روزی می‌رسد که هیچ گذشته‌ای به شما فشار نمی‌آورد. شما از چون و چرا و ملامت که چرا این‌طوری شده بیرون می‌پرید. نه خودتان را ملامت می‌کنید نه دیگران را. از آینده نیز نمی‌ترسید، چرا؟ زیرا با باز شدن فضا گذشته و آینده فرو می‌ریزد. شما در این لحظه به صورت فضای یکتایی، فضاگشایی می‌کنید و رستاخیزتان نزدیک می‌شود.

قصه آن چشم، که یازد گزارد؟

ساجر ساجرکش فتانه را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

یازد گزارد: بتواند به جا آورد، بتواند حق مطلب را ادا کند.

فتانه: بسیار فتنه‌انگیز، بسیار زیبا



👉 قصه یا افسانه‌ای را که خداوند می‌خواهد از طریق شما بیان کند، نمی‌توانید با حرف‌های من‌ذهنی بیان کنید، حتی اگر به‌لحاظ ذهنی دانشمندترین آدم دنیا باشید.

چه کسی می‌تواند قصه چشم‌عدم‌بین را بگوید؟ آن چگونه قصه‌ای است؟ سحرکننده است، اما سحر من‌ذهنی را می‌گذرد. فتنه‌انگیز است، آشوب به‌پا می‌کند، در هر چیزی زلزله می‌اندازد. اجازه دهید او بیاید با چشم او ببینید، آن هنگام می‌فهمید چه اتفاقی می‌افتد.

قصه آن چشم، که یازد گزارد؟  
ساحرِ ساحرگش فتنه را

یازد گزارد: بتواند به‌جا آورد، بتواند حق مطلب را ادا کند.  
فتنه: بسیار فتنه‌انگیز، بسیار زیبا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹

👉 شما می‌بینید که من‌ذهنی ما را مسخره و سحر کرده‌است. با آوردن چیزها به مرکز، ما به‌عنوان آلت عینک همانیدگی می‌زنیم. اگر تعداد زیادی از این عینک‌ها را بزنیم، سحر می‌شویم. مولانا می‌گوید این سحر است و ساحر من‌ذهنی است که شما را سحر کرده‌است. شما اگر پانصد عینک رنگی داشته باشید، هر عینکی را بزنید چشمتان دنیا را به یک رنگ دیگر می‌بینید. همه این عینک‌ها را بردارید، ناگهان متوجه می‌شوید که واقعاً دنیا رنگی که این عینک‌ها نشان می‌دادند نیست. چه کسی این را به شما یاد داد؟ «ساحرگش» آن عینک‌ها برای سحر شما بوده، پس این خرافات را که من را جادو کردند، یک موجوداتی ما را اسیر و جادو کرده‌اند و باید جادو را یکی باطل کند، این‌ها همه خرافات هستند.

قضیه خیلی ساده است، یک فازی از زندگی ما هست که ما مدام همانیده می‌شویم، از طریق همانیدگی‌ها می‌افتیم در سحر بد دیدن، یک من‌ذهنی درست می‌کنیم فکر می‌کنیم این من‌ذهنی هستیم، اما کم‌کم از مولانا یاد می‌گیریم که آن شاه شکرخانه را با فضاگشایی و شناسایی این‌که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست، به مرکزمان بیاوریم.

📖 من ذهنی ساحر است. چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است. در پریدن با عجله از یک فکری یا دردی به فکر دیگر، سحری نهفته است. به درستی که وسواس یک سحر پنهان است.

این چنین ساحر درون توست و سر  
 إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُّسْتَتِرًّا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴

«چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است، همانا در وسوسه‌گری نفس، سحری نهفته شده است.»

اندر آن عالم که هست این سحرها  
 ساحران هستند جادویی‌گشا

اندر آن صحرا که رُست این زهرِ تر  
 نیز روییده‌ست تریاق ای پسر

گویدت تریاق: از من جو سپر  
 که ز زهرم من به تو نزدیکتر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۵-۴۰۷۷

رُستن: روییدن

تریاق: ترکیبی از داروهای مُسکن و مخدّر که در طبّ قدیم به‌عنوان ضد درد و ضد سمّ به‌کار می‌رفته، پادزهر.

📖 مردم با چیزهای مختلف همانیده هستند. درجهٔ همانیدگی‌ها فرق می‌کند. در این عالم هم سحرهای من ذهنی هست، هم ساحرانی مثل مولانا که سحر را باز می‌کنند.

سحر من ذهنی و دردهایش است. پادزهر مولانا و این ابیات است که شما می‌خوانید و جادوی خودتان را باز می‌کنید. سحرتان را باید خودتان باطل کنید.

مولانا می‌گوید این بیت‌ها را بخوان، لغزش‌ها و خطاهای ذهنی‌ات را درست کن. من از زهر به تو نزدیک‌تر هستم. تریاق یا پادزهر اصلی خداوند است که او را با فضاگشایی می‌آورید. خداوند می‌گوید من از این من‌ذهنی که زهر است و تو را سحر کرده به تو نزدیک‌تر هستم، چون خود تو هستم. تو منی، من توام. من و تو یکی هستیم، بگذار این کار هشیارانه صورت بگیرد.

آیا شما می‌خواهید این مریضی جسمی‌تان معالجه شود؟ به‌جای زهر من‌ذهنی، استرس، خشم و آثار آن، از تریاق استفاده کنید. تریاق دارویی است که از فضای گشوده‌شده می‌آید. شما اکنون دیگر می‌دانید من‌ذهنی نسبت به شما غریبه و غیر است، ولی خداوند عین شما است.

بخش چهارم - پایان قسمت سوم

بخش چهارم - شروع قسمت چهارم

ما با خواندن این ابیات کم‌کم دیدمان را عوض می‌کنیم، می‌بینیم این دید که برحسب باورهای همانیده است، همه خرافات می‌باشد و دیگر به درد ما نمی‌خورد؛ از خرافات بیرون می‌آییم و از خواب ذهن بیدار می‌شویم. می‌فهمیم که مکان‌ها و زمان‌ها مقدس نیستند، هیچ‌کس مقدس نیست مگر این‌که به خداوند زنده شده باشد. تنها چیز مقدس خداوند است ولی انسان می‌تواند به او زنده شود و در این محدودیتی وجود ندارد، این‌طور نیست که بعضی از انسان‌ها زنده شوند و بعضی از آنها نشوند،

اگر شاه‌شگرخانه را به مرکزتان بیاورید و فضا را باز کنید، رستاخیز شما نیز اتفاق می‌افتد و به زندگی زنده می‌شوید.

گفتِ او سحر است و ویرانیِ تو

گفتِ من سحر است و دفعِ سحرِ او

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸

این بیت خیلی مهم است. اگر شما بگذارید زندگی با فضاگشایی از درونتان حرف بزند، سحر منذهنی را باطل می‌کند، اما اگر منذهنی حرف بزند که دائماً حرف می‌زند، این سحر است و شما را ویران می‌کند.

ما نباید بیش از حد بچه‌هایمان را با چیزها همانیده کرده و به مسابقه وادار کنیم، بگوییم تو برو از بقیه جلوتر بزن! اول باید اسم و فامیل تو را بگویند که تو شاگرد اول هستی، باید از همه زرنگ‌تر باشی. بچه من باید از همه زرنگ‌تر باشد، چون بچه من است! خیر، این روش‌ها کار نمی‌کند. این مقایسه‌ها به فرزندتان آسیب می‌زند.

چشم حسی ما درست نمی‌بیند، ولی چشم عدم ما درست می‌بیند. در مورد خودتان می‌بینید روزبه‌روز فضا گشوده‌تر می‌شود. هشیاری جسمی تبدیل به هشیاری نظر می‌شود. شما ساده‌تر و خلاق‌تر می‌شوید، شادی بی‌سبب را که از درون شما بالا می‌آید حس می‌کنید. فکرهای قدیمی را دیگر به کار نمی‌برید. دیگر باورهای قدیمی پوسیده برای شما ارزش ندارد. فکر جدید تولید می‌کنید و هر لحظه فضاگشا هستید. ناگهان متوجه می‌شوید که اول از جنس خدا و «آلست» بودید. منذهنی تاکنون شما را گول زده و به سحر و تجسم‌های باطل تبدیل کرده و برحسب جسم سؤال‌هایی مانند من چه هستم؟ و باید چکار کنم؟ مطرح کرده‌است. اکنون دیگر درست می‌بینید.

بین که چه خواهی کردنا، بین که چه خواهی کردنا  
گردن دراز کرده‌ای، پنبه بخوای خوردنا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

هنگامی که چشم عدم ما باز شود می‌گوییم این چه کاری بود انجام دادم، چرا این کار را کردم؟ مثل شتر گردنم را دراز کردم، می‌خواهم پنبه را که همانیدگی‌های من است بخورم، من الآن دارم خودم را اذیت می‌کنم که تأیید و توجه بگیرم، مردم برایم دست بزنند و دیده شوم. دیده شدن پنبه است. آیا می‌بینم گردنم را مثل شتر دراز کرده‌ام و دنبال پنبه می‌گردم؟ بله، چون اینک با چشم خداوند و عدم می‌بینم.

چشمِ آخربین تواند دید راست  
چشمِ آخربین غرور است و خطاست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۸۳

ما دوتا چشم داریم؛ یکی چشم آخربین که با فضای گشوده و مرکز عدم به دست می‌آید، در این صورت متوجه می‌شویم داریم به سوی خداوند می‌رویم. در نهایت هم این خواهد بود که به بی‌نهایت او زنده شویم. این چشم آخربین است. چشم دیگر، آخربین است. زمانی که فضای درون ما بسته است و بر حسب همانیدگی‌ها می‌بینیم، چنین چشمی آخربین است، ذهن همانیده فقط آخر این جهان را می‌بیند.

اندیشه‌ات جایی رَوَد و آنکه تو را آنجا گَشَد  
زاندیشه بگذر چون قضا، پیشانه شو، پیشانه شو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۱

ما خلاق فکر هستیم. هیچ فکری نباید ما را اسیر کند. ما به عنوان فضای گشوده شده اندیشه می‌کنیم، این اندیشه‌ها نباید بُت شوند. اگر کسی باورپرست باشد، اندیشه می‌سازد و آن را بُت می‌کند و می‌پرستد. باورپرست حتماً خرافاتی است، چون همین‌که با یک فکری همانیده شود، آن فکر تبدیل به خرافات می‌شود، اما همین‌که فضا را باز کند باعث خلاقیت می‌شود، در واقع ما از جنس آفریننده و از جنس قضا هستیم. پیشانه، آن هشیاری اولیه است که قبل از آن هیچ چیز نبوده، هشیاری «آلست» بوده که از جنس این لحظه است. اگر شما از سحر من‌ذهنی بیرون بیابید، خیلی چیزها را می‌بینید که الآن نمی‌بینید.

بخش چهارم - پایان قسمت چهارم

بخش چهارم - شروع قسمت پنجم

👉 هشیاریِ نظر نور خدا است، یعنی ما از طریق او می‌بینیم. انسان مؤمن با هشیاریِ نظر می‌بیند. هشیاریِ نظر نفوذکننده و گذرنده است. اگر با وجود این که شخصی رفتارهای من‌ذهنی را به معرض نمایش می‌گذارد، به درون او نفوذ کردید و او را به صورت زندگی و «آلست» دیدید، در این صورت این نور خدا است. وقتی یکتا می‌شوید و این گوهر شروع به درخشیدن می‌کند، این نور نفوذکننده است.

شما در درون همانیدگی‌ها یک موجود زیبا می‌بینید که اصل انسان است، پس در یک ذره خورشید بقا را می‌بینید. می‌بینید که ذره پتانسیل زنده شدن به خورشید بقا را دارد، یعنی زندگی از درون این شخص طلوع می‌کند و اگرچه که قطره است، ولی اگر فضای درونش باز شود بحر یکتایی را در او می‌بینید، در نتیجه این قطره به دریا تبدیل می‌شود.

چشم‌ها چون شد گذاره، نور اوست  
مغزها می‌بیند او در عین پوست

بیند اندر ذره، خورشید بقا  
بیند اندر قطره، کُلّ بحر را

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱-۱۴۸۲

گذاره: آنچه از حدّ درگذرد، گذرنده.  
بحر: دریا

👉 هر کسی که تو را آزار بدهد، یعنی یک همانیدگی و درد را در تو قلقلک دهد، این شخص معلم توست. کسی که تو را می‌آزارد، به تو می‌گوید که با یک چیزی هم‌هویت هستی که توهم است، در توهم درد، توهم همانیدگی با یک باور هستی، مهر جهان مانند نقشی بر روی آب است، قرار ندارد، نمی‌ایستد. هیچ‌کدام از نقش‌هایی که ما در ذهن ایجاد می‌کنیم پایدار نیستند.

تو را هر آنکه بیازرد، شیخ و واعظِ توست  
که نیست مهر جهان را چو نقشِ آبِ قرار

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴

👉 چرا ما فکر می‌کنیم مردم به ما جفا می‌کنند؟ برای این‌که همانیده هستیم. وقتی مردم به یک همانیدگی ما ضرر می‌زنند باید قدرشناسی کنیم که ما را با یک همانیدگی آشنا کردند و بگوییم من شناسایی کردم، این را می‌اندازم. این گنج زر است، برای این‌که توانستم شناسایی کنم، ولی اگر می‌شود شما را آزرده و رنجاند، پس شما در توهم ذهن هستید، ولی شما می‌توانید از این توهم بیدار شوید و این گنج زر است.

این جفایِ خلق با تو در جهان  
گر بدانی، گنج زر آمد نهان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱

👉 هر کسی که من را آزار بدهد، من بنده او هستم، برای این‌که صفت او شبیه صفت خدا است. اتفاقات برای این می‌افتند که شما را از خواب ذهن بیدار کنند. شما لحظه‌به‌لحظه جلو می‌روید، اتفاقات به شما درس می‌دهند. مخصوصاً قدر آن اتفاقاتی را بدانید که شما را آزرده می‌کند. می‌فهمید به اندازه کافی خوش‌اخلاق نبودید، فضاگشا نبودید، پس در شما یک عیبی هست. بی‌حوصلگی، کم‌طاقتی، بی‌صبری، شتاب برای رسیدن، تحمل نکردن، خاصیت‌های من‌ذهنی هستند. تنها فضاگشایی صفت خدایی است.

بنده آنم که مرا، بی‌گناه آزرده کند  
چون صفتی دارد از آن مه که بی‌آزرد مرا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳

👉 ذکر خدا یعنی فضاگشایی و برگشتن به سوی زندگی، کار هر اوباشی نیست، یا به عبارتی هر انسان بی‌کاره و مفلس که من‌ذهنی دارد نمی‌تواند با فضاگشایی، مرکزش را عدم کند و از جنس خدا شود و همین‌طور هیچ من‌ذهنی لیاقت ندارد که خطابِ اِرجعی را بشنود و به سوی خداوند برگردد، درحالی‌که خداوند هر لحظه ما را صدا می‌زند که به سوی من بازگرد.

مولانا می‌گوید اگر هنوز از ذهن خارج نشده‌ای و نمی‌توانی به سوی خداوند بروی، ناامید نباش. می‌توانی با فضاگشایی پی‌درپی به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شوی و اگر هنوز زنده نشده‌ای، هرگز ناامید نشو، بلکه کوشش کن فضا را باز کنی تا به او تبدیل شوی.

أذْكُرُوا اللَّهَ كَارِهُ أَوْ بَاشِئِ  
إِزْجَعِي بِرِجَالِكِ كُلِّ مَرْجَعٍ

لیک تو آپس مشو، هم پیل باش  
ور نه پیلی، در پی تبدیل باش

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲-۳۰۷۳

قَلَّاش: بیکاره، ولگرد، مفلس

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.»

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را فراوان یاد کنید.»

قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۴۱