

برنامه

۹۸۷

آنگاه
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

تاریخ اجرا: ۱ / ۹ / ۱۴۰۲

بخش اول- شروع قسمت اول

اسیرِ شیشه کن آن جنیانِ دانا را
بریز خونِ دلِ آن خونیانِ صہبا را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

جنیان: جمعِ جنّی، و جنّی به معنی منسوب به جنّ، دیو زده و پری است.
صہبا: می سرخ

هر کدام از ما انسان‌ها رو به خداوند می‌کنیم و می‌گوییم، آن جنیان دانا را که همان من‌های ذهنی هستند و خودشان را دانا می‌دانند در شیشه محبوس کن و کسانی را که من‌ذهنی دارند، به آن‌ها توجه نموده و من‌ذهنی‌شان را در شیشه کن، تا به دیگران آسیب نرسانند.

«بریز خونِ دلِ آن خونیانِ صہبا را»

خون دل انسان‌هایی مثل مولانا را که صفا، پاکی و عشق است، در جهان پخش کن، چون آن‌ها در این لحظه زندگی می‌کنند، به خدا زنده شده‌اند و دیگر چیزهای ذهنی را به مرکزشان نمی‌آورند، خون دل آن‌ها، خود زندگی و شراب مست‌کننده است و می‌تواند از طریق ارتعاش، من‌های ذهنی را به عشق، به خدا زنده کند.

انسان قبل از ورود به این جهان از جنس آلت، زندگی و هشیاری خالص است، چهار خاصیت عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را مستقیماً از زندگی می‌گیرد.

با ورود به این جهان، با چیزهایی که ذهنش به او نشان می‌دهد، همانیده می‌شود و براساس آن‌ها می‌بیند، قبلاً برحسب عدم یا هشیاری نظر می‌دید، اکنون وقتی از طریق همانیدگی‌ها یا جسم‌ها می‌بیند، اصطلاحاً می‌گوییم با آن‌ها همانیده شده، یعنی این چیزها مرکز جدیدش می‌شوند و یک هشیاری دیگری به نام هشیاری جسمی پیدا می‌کند.

👉 دردهای من‌ذهنی چیست و چگونه بوجود می‌آیند؟

وقتی شما با چیزی همانیده می‌شوید، آن چیز به صورت فکر به مرکزتان می‌آید، دیدن برحسب آن، درد ایجاد می‌کند، دردهایی شبیه خشم، ترس، حسادت، تنگ‌نظری، احساس گناه، حس خبط و خطا، اضطراب و نگرانی از آینده که همه این‌ها دردهای من‌ذهنی هستند. این دردها به این علت بوجود می‌آیند که مرکز شما جسم می‌شود.

خداوند این دردها را نیافریده، یعنی قبل از ورود به این جهان، شما این دردها را نداشتید، این دردها را در اثر همانش با چیزها در خودتان بوجود می‌آورید، برای این‌که هر فکر همانیده‌ای که از مرکز شما رد می‌شود، می‌تواند در شما هیجان منفی بوجود بیاورد که منجر به درد می‌شود.

👉 ما به شادی زندگی احتیاج داریم که از مرکز عدم برمی‌خیزد، این‌که ما خوشی را از طریق دیدن برحسب جسم‌ها به دست بیاوریم، این خوشی خوشی ذهنی است، به درد نمی‌خورد، کوتاه‌مدت است و عمقی ندارد، پایا نیست.

اکنون عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از چیزها می‌گیریم و یک عقلی پیدا می‌کنیم که اسمش عقل جزوی است.

این عقل که عقل من‌ذهنی است، گاهی در جهان پیروز می‌شود و گاهی شکست می‌خورد، چنین عقلی از دردها و اتفاقات بد مصون نیست.

عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون
عقل کلی، ایمن از ریب‌المنون

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵

ریب‌المنون: حوادث ناگوار روزگار.

👉 تا زمانی که من‌ذهنی زنده است به ما لطمه می‌زند، کار ما را خراب کرده و کارافزایی ایجاد می‌کند، من‌ذهنی به وسیله ما ساخته می‌شود و قرار بوده که به صورت موقت فقط تا ده دوازده سالگی باشد، اما چون ما خودمان را من‌ذهنی می‌دانیم، ادامه‌اش می‌دهیم.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفس زنده سوی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

✍ اگر با من ذهنی به هر جهتی بروی گرفتار درد می‌شوی، جهت پول و حرفه یا اعضای خانواده بروی، یعنی با آن‌ها همانیده شوی حتماً درد خواهی کشید، تا بفهمی نباید با چیزی یا کسی همانیده شوی.

از هر جهتی تو را بلا داد
تا بازگشت به بی‌جهتت

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

بی‌جهت: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

✍ ای انسان، تو در روز الست با خدا پیمان بستنی که فضاگشا باشی، ذهنت را خاموش نگه داری و دیگر از فکری به فکر دیگر نپری، اما در این جهان به آن عهد و پیمان، وفادار نبودی، اکنون خداوند به این قول ناپایدار و بی‌ثبات تو می‌خندد.

گفتی که خُمش کنم نکردی
می‌خندد عشق بر ثبات

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

ثبات: پایداری، پابرجا بودن

✍ تا زمانی که در خواب ذهن هستی، باید ابیات مولانا را بخوانی، چون آن‌ها ستاره‌های دیوسوز هستند که من‌ذهنی‌ات را کوچک می‌کنند و از بین می‌برند، پس شب و روز قرین و همنشین این ابیات

باش و مرتب آن‌ها را تکرار کن، برای این‌که این ابیات به صورت ستاره‌هایی در آسمان درونت می‌درخشند و دیو من‌ذهنی را می‌سوزانند.

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز
با چنین استاره‌های دیوسوز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰

هر یک از این بیت‌ها در آسمان درونمان به سوی دیو من‌ذهنی خودمان و یا من‌های ذهنی دیگر گلوله‌های آتش می‌اندازد و با دور کردن آن‌ها اجازه نمی‌دهند از طریق قرین روی ما اثر بگذارند و فضای درونمان را ببندند.

هر یکی در دفعِ دیوِ بدگمان
هست نفت‌اندازِ قلعه‌ آسمان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۱

نفت‌اندازنده: کسی که آتش می‌بارد.

در عشقِ سلیمانی من همدمِ مرغانم
هم عشقِ پری دارم، هم مردِ پری‌خوانم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۶۶

پری‌خوان: افسونگر

سلیمان رمز خداوند است، در راه زنده شدن به عشقِ سلیمان، مرتب فضاگشایی می‌کنم و طلب یکی شدن با او را دارم، در نتیجه قرین و همدمِ مرغانِ عشقی مانند مولانا می‌شوم.

من انسانی هستم که از جنس هشیاری، عاشق الست و خداوند است، این جنس را در انسان‌های دیگر هم می‌بینم، دائماً فضا باز می‌کنم، نمی‌گذارم ذهنم به مرکزم بیاید و کسانی را که با فضاگشایی به زندگی زنده شده‌اند، به خودم جذب می‌کنم، پس سلیمان نماد انسانی است که درونش بی‌نهایت باز شده و انعکاسش در بیرون، تماماً ساختارهای زیبا و بی‌درد است؛ برعکس من ذهنی که مرکزش دیو است، دائماً در بیرون زشتی و خرابی به وجود می‌آورد و جنگ راه می‌اندازند.

ما این‌جا نیامده‌ایم جنگ کنیم، باید این خاصیت جنگ‌افروزی من ذهنی را کنار بگذاریم، باید این غوغا و سر و صدای ذهن را خاموش کنیم و هر لحظه آلت یا وحدت با زندگی را در خودمان شناسایی کنیم.

بخش اول - پایان قسمت اول

بخش اول - شروع قسمت دوم

زین واقعه مدهوشم، باهوشم و بی‌هوشم
هم ناطق و خاموشم، هم لوح خموشانم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۶۶

من از این واقعه تبدیل مدهوشم، یعنی آگاه و بیدار شده‌ام که من، من ذهنی نیستم. درک کرده‌ام هرچه که ذهنم نشان می‌دهد، مهم نیست، در نتیجه دیگر اجازه نمی‌دهم چیزی به مرکزم بیاید، برحسب همانیدگی‌ها نمی‌بینم و مرکز را عدم نگه می‌دارم، براساس زندگی باهوشم و هوش خدایی دارم، اما نسبت به ذهن و هشیاری جسمی، بی‌هوشم، ذهنم خاموش است ولی ناطق هستم، یعنی مرکز عدم حرف می‌زند، ارتعاش عشقی دارم و آن را در جهان پخش می‌کنم. مرکز به مانند لوح سفیدی است که خداوند حرف‌هایش را روی آن می‌نویسد و من آن‌ها را به صورت سخن بر زبانم جاری می‌سازم.

هر کس که پری خوتر، در شیشه کنم زودتر

برخوانم افسونش، خُراقه بجنانم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۶۶

خُراقه: پنبه و پارچه کهنه که جرقه آتش از چخماق بدان می‌گرفتند. پارچه‌ای آتشین بوده که معرکه‌گیران برای جلب تماشاگران به کار می‌بردند.

هر کس که بیشتر خوی پری داشته باشد و به پری‌خویی عادت کند، یعنی لحظه‌به‌لحظه فضاگشا باشد، و من‌ذهنی‌اش را کوچکتر کند، در نتیجه سریع‌تر من‌ذهنی را در شیشه می‌کند تا به او لطمه نزند.

«برخوانم افسونش، خُراقه بجنانم»

وقتی مرکز عدم می‌شود، ارتعاش زندگی و حرف‌هایی که به ذهن ساده‌شده‌ام می‌آید، این افسون زندگی است، در این حالت است که مشعل عشق را می‌جنانم، یعنی مرکز را عدم می‌کنم و آنچه را که از طرف زندگی می‌آید بیان کرده و ارتعاش عشق را در جهان پخش می‌کنم.

اگر من حواسم روی خودم باشد، فضاگشایی کنم، حرف‌ها و رفتارهای مردم مرا منقبض نکند و دائماً منبسط شوم، درحقیقت مشعل عشق را می‌جنانم و این بهترین الگوی عمل برای من است، چون مرکز عدم است و افسون زندگی را برای مردم می‌خوانم و آن‌هایی که پری‌خوتر هستند به سمت جذب می‌شوند و من‌ذهنی‌شان در شیشه می‌رود.

اگر شما همدم مرغان عشقی مانند مولانا نشوید، به هیچ‌جا نمی‌رسید! اگر با من‌ذهنی پیش بروید، بخواهید با استدلال و برحسب همانیدگی‌ها فکر کنید، یعنی درون ذهن به سبب‌سازی بیفتید به جایی نخواهید رسید، چون من‌ذهنی را ما ایجاد می‌کنیم، به این صورت که به چیزها حس هویت تزریق می‌کنیم و آن‌ها مرکز جدید ما می‌شوند، پس هشیاری جسمی پیدا می‌کنیم و برحسب شرطی‌شدگی‌ها و عقل آن چیزها می‌بینیم، عقلمان هم این است که همانیدگی‌ها باید زیادتر شوند.

فرض من‌ذهنی این است که اگر همانیدگی‌هایی مثل پول، مقام، قدرت، سواد و دوستان ما زیاد شوند، زندگی‌مان زیادتر می‌شود که این طرزفکر کاملاً غلط است.

یکی از اقلامی که در مرکز شماسست درد است، دردهایی مانند توقع، رنجش، خشم، ترس، کینه‌ورزی و دردهای دیگر؛ شما فکر می‌کنید اگر دردها زیاد شوند زندگی شما هم زیادتر می‌شود، در صورتی که دردها شما را فلج می‌کنند، پس نتیجه می‌گیریم که باید با مولانا همدم شویم و شب و روز ابیات مولانا را بخوانیم، زیرا با تکرار ابیات دردهای ما کم می‌شود.

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز
با چنین استاره‌های دیوسوز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰

هر برنامه از گنج حضور یک طرحی دارد، اگر هر طرحی را درست بفهمید، یک عملی را در شما ایجاد می‌کند و بیشتر اوقات شما متوجه می‌شوید که چه چیزی را در خودتان باید تغییر دهید و در تحلیل نهایی، هر بیت می‌تواند یک طرح برای تغییر شما باشد.

من‌ذهنی‌ات را زندانی کن تا به تو لطمه نزند. چون من‌ذهنی فعال مثل آدمی است که دارد خودکشی می‌کند و نمی‌فهمد که چقدر به خودش لطمه می‌زند! پس من‌ذهنی‌ات را در شیشه کن، فضا را باز کرده و از ارتعاش مرکز مولانا و شعرهایش استفاده کن.

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند
نفس زنده سوی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

ما باید ذهنمان را خاموش کنیم تا حرف بزرگان در ما اثر کند و خداوند زبان ما شود. شما از خودتان بپرسید آیا زندگی از طریق من صحبت می‌کند یا من‌ذهنی؟ اگر من‌ذهنی‌تان صحبت می‌کند، باید ذهنتان را خاموش کنید.

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا
تا زبان تان من شوم در گفت و گو
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

بخش اول - پایان قسمت دوم

بخش اول - شروع قسمت سوم

👉 مَحْرَمِ هوشِ حضور کسی است که نسبت به ذهن بی هوش شده و به زندگی زنده است، یعنی اگر شما خاموش نباشید و ذهنتان را خاموش نکنید، نمی توانید با مولانا مَحْرَمِ شوید و حرف او را بشنوید، باید گوش عدم را باز کنید تا بتوانید همدم مولانا و زندگی شوید.

مَحْرَمِ این هوش جز بی هوش نیست
مَر، زبان را مشتری جز گوش نیست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴

👉 اگر شما با مولانا قرین شوید، حتماً موفق می شوید، اما اگر قرین شما من های ذهنی باشند، در ذهنتان شروع به استدلال و سبب سازی می کنید، در نتیجه شکست خواهید خورد، پس مرتب فضا باز کنید تا از جنس زندگی شوید.

👉 ما اکنون می دانیم انسانی مانند مولانا که مرغ عشق است، از مرکزش مرتب ارتعاش عشقی ساطع می شود، ما هم که ابیات مولانا را می خوانیم، واقعاً به ما کمک می کند و آزاد می شویم، چهار بُعد ما یعنی جسم، ذهن، فکر و هیجانات ما از این بیت ها اثر می پذیرند و مرتب می بینیم که هیجانات منفی در ما به احساسات لطیف تبدیل می شوند، خشم، کینه جویی و حسادت از بین می رود، پس ما داریم تبدیل می شویم. همچنین متوجه می شویم جان جسمی مان کمتر شده و جان زنده زندگی مان بیشتر می شود، زیرا وقتی همانیدگی ها را از دست می دهیم، دیگر جان ذهنی مان دردش نمی آید؛ این تکامل هشیاری است.

✍ خدا به ما گفته که جنگ نکنید، من جنگ نفرستادم. ستیزه، مقاومت و قضاوت از من ذهنی‌تان است. من هر لحظه سعی می‌کنم شما را از من ذهنی بزایانم تا شما ببینید که از جنس جنگ نیستید، شما من ذهنی نیستید، من ذهنی یک چیز موقتی بوده و نباید آن را ادامه می‌دادید. شما از جنس شادی و از جنس من هستید، نه از جنس شیطان.

✍ چهار بُعد شما که شامل ذهن، فکر، هیجانات و جان جسمی شماست، این‌ها چگونه سالم می‌مانند؟

باید مرتب و لحظه‌به‌لحظه چهار بُعدتان را ورزش بدهید. یکی از آن‌ها جسمتان است که برای سالم ماندش باید هر روز ورزش کنید، غذای سالم بخورید، از هر نوع دودی دوری کنید. چه چیزی فکرتان را سالم نگه می‌دارد؟ آیا اخبار گوش می‌کنید، خبرهای بد می‌شنوید، خودتان بهتر می‌دانید که اخبار منفی روی فکر و جسم شما اثر مخرب می‌گذارد و همچنین جان اصلی شما را کم می‌کند. باید مراقب هیجانات خود باشید، هیجانات شما لطیف و عشقی است یا هیجانات مخرب من ذهنی؟ برای ورزش ذهن هم مرتب ابیات را بخوانید و تکرار کنید.

✍ زندگی قانون خودش را دارد، برای دفع شرّ دیو، تدبیر و تأمل می‌کند و دیو من ذهنی را در شیشه دلیل زندانی می‌کند، یعنی شما می‌توانید حتی با ذهنتان دلیل و برهان بیاورید و دیو من ذهنی را در شیشه کنید و نگذارید بیرون بیاید که به شما ضرر بزند.

شَرع بَهرِ دَفْعِ شَرِّ رَایِی زَنَد

دیو را در شیشه حُجَّت کُند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱

رای زدن: تدبیر اندیشیدن

✍ هر من ذهنی خودش را دانا می‌داند، می‌گوید می‌دانم، پندار کمال، ناموس و درد دارد. موقع سخن گفتن زهر گشوده از او بیرون می‌ریزد، ولی خودش را اصلاح‌کننده عالم می‌داند.

ما دچار من ذهنی دانا شده‌ایم که دائماً تخریب می‌کند، اما خودش را دانا می‌داند؛ شما ببینید آیا این‌گونه هستید؟

👉 شما برای این که دیو من‌ذهنی را در شیشه کنید، باید فضا را باز کنید و ترازوی خداوند را پیدا کنید.

راه خلاصی شما از مکر من‌ذهنی و حيله‌های آن، ترازوی خدا و طرز اندازه‌گیری آن از طریق فضاگشایی است. همه ما در درون این ترازو را داریم، اما من‌ذهنی با دردهایش اجازه نمی‌دهد ما از این ترازوی درونی استفاده کنیم.

من‌ذهنی مدام در حال کینه‌ورزی و جدال است؛ جدال یعنی ستیزه که از مقاومت من‌ذهنی می‌آید و کینه از مشخصات عمده من‌ذهنی است؛ زیرا هر من‌ذهنی می‌خواهد انتقام بگیرد.

👉 هیچ دردی بدتر از کینه نیست، مثل سیانور می‌ماند. هر کسی که کینه دارد هر فکر و عملی می‌کند، یک قطره از این سیانور که زهری گشوده است به جانش می‌ریزد.

ما با من‌ذهنی دائماً با هم می‌جنگیم و همیشه یک مشکلی با هم داریم. حتی کسانی که به‌عنوان زن و شوهر قول می‌دهند به هم وفادار بوده، همدیگر را دوست داشته باشند و از همدیگر حمایت کنند، به‌زودی دشمن هم می‌شوند، پس با هم دعوا می‌کنند که این رفتارها همه نتیجه همان زهر کشنده است.

بخش اول - پایان قسمت سوم

بخش اول - شروع قسمت چهارم

👉 قانون خداوند از مرکز عدم، آشوب‌ها، فتنه‌ها، به‌هم ریختن اوضاع و کارافزایی‌ها را ساکن می‌کند، اگر شما من‌ذهنی را ادامه دهید، مدام مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی و دردسازی می‌کنید، اما اگر فضا را باز کنید، محال است که بخواهید ستیزه، جدل و کینه‌ورزی کنید، دچار دیو، من‌ذهنی و حيله او شوید و ترازوی حق را از دست بدهید.

دیو در شیشه کند افسون او

فتنه‌ها ساکن کند قانون او

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۹۲

📌 وقتی فضاگشایی کنید، در درون ترازو را می‌بینید. چه من‌ذهنی شما چه من‌ذهنی دیگران، با فضاگشایی سرکشی را دور می‌اندازد و تابع می‌شود.

باید فضا را باز کنید تا ترازو پیدا کنید. اگر فضا را نمی‌توانید باز کنید مولانا به شما ترازو می‌دهد، همین بیت‌ها ترازو است، ابیات را زیاد بخوانید، چون این ابیات استاره‌های دیوسوز هستند.

شعرهای مولانا را فعلاً ترازوی خود قرار دهید تا بتوانید فضا را باز کنید. این شعرها را اگر بخوانید یک‌دفعه می‌بینید فضا خودش باز می‌شود.

من‌ذهنی پر از طمع است، اگر ترازو نباشد به هر من‌ذهنی ده برابر هم بدهی، راضی نمی‌شوند، طلبکار هم هستند و بیشتر می‌خواهند، یعنی آگاهی من‌ذهنی، هشیاری جسمی، از سهم خودش راضی نیست، مگر معیار باشد که همان ترازوی درونی است.

چون ترازو دید خصمِ پُر طَمَعِ
سرکشی بگذارد و گردد تَبَعِ

ور ترازو نیست، گر افزون دهیش
از قِسَمِ راضی نگردد آگهیش

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۹۳-۱۴۹۴

قِسَم: قسمت‌ها، سهم‌ها

📌 درست است که ما اکنون در ذهن گنجیده‌ایم ولی به‌زودی باید از ذهن بیرون بیاییم، خداوندا، ما می‌دانیم تو آن ماهی هستی که در این جهان نمی‌گنجی، تو آن آبی هستی که در هیچ دریایی جا نمی‌شوی. ما هم که امتداد تو هستیم در این جهان جا نمی‌شویم، چطور شده که با آوردن چیزها به مرکزمان در اجسام می‌گنجیم؟
اینک آگاه شده‌ایم فقط باید فضا را باز کنیم تا در آسمان درون بگنجیم.

ما با سبب‌سازی و انقباض می‌خواهیم خداوند و خودمان را در جای کوچک که ذهن ماست، جا بدهیم، جا نمی‌شویم، درد می‌کشیم، شما اگر تا آخر عمرتان با سبب‌سازی ذهن پیش بروید، نمی‌توانید خوشبخت شوید و حال خوب پیدا کنید.

تو آن ماهی که در گردون ننگی

تو آن آبی که در جیحون ننگی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۵۰

👉 مولانا می‌گوید، هر کسی از یک چیزی شگفت‌زده است، اما من از این تعجب می‌کنم که خداوند به صورت بی‌نهایت چگونه در ذهن ما جا شده! اگر ما از ذهن بیرون بیاییم بی‌نهایت می‌شویم، در حالی که هنوز در جسم هستیم، می‌توانیم به بی‌نهایت خدا زنده شویم. این پدیده خیلی شگفت‌انگیز است که ابتدا ما به صورت بی‌نهایت به ذهن می‌رویم، من ذهنی درست می‌کنیم، بعد اجازه می‌دهیم ذهن، هشیاری جسمی را رها کند. من ذهنی که صفر شود ما بی‌نهایت می‌شویم، اما هنوز به این جسم در این جهان زنده هستیم، یعنی ما هم جسم داریم هم به بی‌نهایت خداوند زنده شدیم.

هر کسی در عجبی و عجب من این است

کاو ننگد به میان، چون به میان می‌آید؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۰۶

👉 اکثریت مردم کره زمین برای خداوند یک دامی دوخته‌اند ولی نمی‌دانند که این تدبیر را هم از زندگی آموختند. ما هرچه که یاد گرفتیم، از او یاد گرفتیم. خداوند فعلاً می‌خواهد آن چیزی را که ما قبلاً به صورت من‌ذهنی یاد گرفتیم، با فضاگشایی دور بیندازیم و چیزهای جدید یاد بگیریم چون خداوند هر لحظه در کار جدیدی است.

از برای شاه، دامی دوختند

آخر این تدبیر از او آموختند

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۷۷

👉 شما باید خودتان را با مولانا قرین کنید و از قرین‌های دردآفزا، کارآفزا و مسئله‌ساز یعنی من‌های ذهنی دیگر تا آن‌جا که مقدور است خودتان را در امان نگه دارید. شما باید بدانید انسان‌هایی که من‌ذهنی دارند از طریق قرین روی شما اثر بد می‌گذارند.

همچنین انسان‌های مثل مولانا از طریق قرین روی شما اثر سازنده می‌گذارند. پس شما باید قرین چه کسی شوید؟ خودتان می‌دانید. شما باید قرین مولانا شوید، از قرین‌های من‌ذهنی که درد پخش می‌کنند دوری کنید و این تصور من‌ذهنی را که من پهلوانم و زیر نفوذ هیچ من‌ذهنی نمی‌روم، کنار بگذارید، چون هر من‌ذهنی می‌گوید هیچ‌چیز و هیچ‌کس روی من اثر نمی‌گذارد، درحالی‌که این‌گونه نیست، با هر کسی قرین شویم روی ما اثر می‌گذارد.

👉 شما شعرهای بزرگان را بخوانید، فضا را باز کنید با خداوند، با عشق قرین شوید. با جنگ، خبر بد، کینه و انتقام‌جویی، با بد نگاه کردن قرین نشوید. این به شما کمک نمی‌کند. به بشریت هم کمک نخواهد کرد.

یکی از پیغام‌هایی که ما از مولانا می‌گیریم این است که شما با پخش شادی و آرامش می‌توانید به جهان کمک کنید نه با پخش خبر بد، ترساندن و من‌ذهنی را تحریک کردن. این‌ها مخرب است.

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

👉 شاید شما بگویید من من‌ذهنی دارم، من‌ذهنی‌ام مرا اسیر کرده و رها نمی‌کند، به من درد می‌دهد، مرا گیج کرده، اگر وضع این‌گونه است، پس با مولانا قرین شوید که او شما را با عشق یا خداوند قرین کند.

«قرین» یعنی این لحظه با چه کسی همنشین هستید؟ به چه کسی گوش می‌کنید؟ چه کسی را می‌بینید؟ از چه کسی حرف می‌شنوید؟ به کدام برنامه تلویزیونی نگاه می‌کنید؟ در رسانه‌های اجتماعی به کجاها سر می‌زنید؟ به هر جا می‌روید، هر چه می‌خوانید، هر چه می‌بینید، قرین آن هستید، روی شما اثر می‌گذارد.

مولانا پیشنهاد می‌کند «عشق» را قرین خود کنید. عشق را نمی‌توانید با فضاگشایی قرین خود کنید؟ شعر مولانا را قرین کنید. مرتب این ابیات را برای خودتان بخوانید تا آرام‌آرام با عشق قرین شوید.

🔥 ما با هر چیزی که قرین شویم، بدون این‌که حرف بزنیم، دل ما از او خو می‌دزدد، اگر درد است، درد را می‌دزدد. اگر ارتعاش شادی، عشق و زیبایی است، آن‌ها را می‌دزدد، بنابراین از سینه‌ای به سینه‌ای از راه پنهان زیبایی و عشق یا کینه، انتقام‌جویی و خشم انتقال پیدا می‌کند، کسی که انتقام‌جو است و از انتقام‌جویی حرف می‌زند، وقتی شما به او گوش می‌کنید، انتقام‌جویی به سینه شما می‌آید، یا وقتی کسی از عشق و مهربانی حرف می‌زند، این صفات زیبا از طریق او وارد وجود شما می‌شود.

از قرین بی قول و گفت‌وگویی او
خو بدزدد 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

بخش اول- پایان قسمت چهارم

بخش دوم- شروع قسمت اول

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

🔥 ما در این دنیا چشمان را که باز می‌کنیم، خودمان را قرین من‌ذهنی خود می‌بینیم که مثل گرگ درنده است. باید گرگ درنده من‌ذهنی را در شیشه کنیم. نگذاریم بیرون بیاید، تا به ما ضرر نزند. فضا را باز کنیم تا از ضررش در امان باشیم، اگرچه من‌های ذهنی دیگر که قرین ما شده‌اند هم روی ما اثر

می‌گذارند، اما ابتدا باید چاره‌ اثر قرین درونی خود را بکنیم، چون هر ضرری که به ما می‌رسد، از قرین شدن با من‌ذهنی خودمان است.

👉 چون ز بی‌صبری قرین غیر شد
در فراقش پُر غم و بی‌خیر شد

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۷

بی‌خیر: بی‌بهره

ما در من‌ذهنی، بی‌صبر می‌شویم، یعنی به زمان مجازی می‌رویم. من‌ذهنی یک جسم مجازی است، زمانش هم مجازی است. برای رسیدن به چیزها باید به زمان «قضا و کُنْ فکان» توجه کنیم. وقتی فضا را باز می‌کنیم، قرین زندگی می‌شویم، هشیاری با هشیاری یکی می‌شود، اما اگر بی‌صبر شویم و عجله کنیم، در من‌ذهنی می‌افتیم و قرین غیر می‌شویم. «غیر» چیزی است که ذهن ما نشان می‌دهد، بنابراین به جدایی می‌افتیم. در جدایی «پُر غم و بی‌خیر» می‌شویم، اصلاً خیر نمی‌بینیم.

👉 اولین کسی که می‌توانی با فضاگشایی با او خو کنی، خودِ زندگی است. بعد از آن انسان‌هایی مانند مولانا هستند که به زندگی زنده شده‌اند، پس با آن‌ها همنشینی کن. زندگی شما که امانت خداوند است، لحظه‌به‌لحظه دارد تلف می‌شود. شما نمی‌خواهید بدانید که این بسته‌های زندگی که لحظه‌به‌لحظه شما زندگی می‌کنید و زیر پا له می‌شود، طلایی است که همین‌طور دور می‌ریزید. از لحظاتی که چگونه استفاده می‌کنید؟ آیا با مولانا و با زندگی رفیق هستید؟ یا با من‌های ذهنی؟

👉 گرگ اگر با تو نماید روبه‌هی
هین مکن باور، که نآید زو بهی

جاهل ار با تو نماید همدلی
عاقبت زخمت زند از جاهلی

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۳-۱۴۲۴

اگر من ذهنی شما یا من های ذهنی دیگران روباهی کند، یعنی از طریق سبب سازی شما را گول بزند، باور مکن! چون از او بهی، یعنی خیر و بهره ای نمی آید.

هر من ذهنی، هر کسی که با باورها و اقلام ذهنی همانیده شود جاهل است، چون بر حسب جسم دیده، هشیاری جسمی دارد، اگر با جاهل همدلی کنی، عاقبت به تو زخم می زند. کسی که من ذهنی دارد، با من ذهنی خود یا با من های ذهنی دیگر قرین است و عاقبت زخم خواهد خورد.

شما بر قرین اصلی تان که زندگی است، پیشی نگیرید، حتی بر قرین زمینی تان هم پیشی نگیرید، زیرا اگر پیشی بگیرید، جدل و مقایسه می کنید و این یعنی من ذهنی دارید. دو من ذهنی پس از جدل و پیشی گرفتن بر همدیگر، عاقبت از هم جدا می شوند چون هر دو سوار بر همانیدگی هستند، سوار بر حس «من» هستند، هر کدام می گویند «من»، تا بالاخره از هم جدا می شوند. مدام می خواهند از یکدیگر پیشی بگیرند.

در خانواده بین زن و شوهر، کشمکش قدرت به وجود می آید، به جای این که زندگی شوند و از طریق زندگی با هم ارتباط برقرار کنند، خودشان با من ذهنی حرف می زنند، از همدیگر پیشی می گیرند و می گویند من قدرت بیشتری دارم و عاقبت هم از همدیگر جدا می شوند.

موسیا، بسیارگویی، دور شو
ورنه با من گنگ باش و کور شو

ور نرفتی، وز ستیزه شسته ای
تو به معنی رفته ای بگسسته ای

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷-۳۵۱۸

شسته: مخفف نشسته است.

خداوند می گوید ای انسان که با ذهن حرف می زنی دور شو، چون من با سبب سازی تو کار نمی کنم، با «قضا و کُن فکان» و عقل کُل کار می کنم، با من لال باش و کور شو.

اگر نمی‌روی، تندتند حرف زده و من‌ذهنی می‌شوی، بدان که از من جدا شده‌ای، پس دیگر بیخودی خم نشو، عبادت نکن، کار و فکر نکن. وقتی من در زندگی‌ات نباشم، تو با من‌ذهنی فقط خشم، نگرانی، درد، جنگ و خرابی ایجاد می‌کنی. تو هنوز با من‌ذهنی نشسته‌ای، از من قطع شده‌ای، لجبازی کرده‌ای و می‌گویی نه، نشسته‌ام دارم عبادت می‌کنم، ولی با من‌ذهنی. درحقیقت تو رفته‌ای، چون از من جدا شده‌ای.

وآن‌که اندر وَهْمِ او ترکِ ادب
بی‌ادب را سرنگونی داد رب

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵

👉 کل من‌ذهنی «وهم» است، اگر شما در این وهم من‌ذهنی به سبب‌سازی بیفتید و بگویید من می‌دانم، درنتیجه هیچ خرد و عشقی وجود نخواهد داشت. در وهم من‌ذهنی که براساس سبب‌سازی و رفتن از یک همانیدگی به همانیدگی دیگر است، فکرها ایجاد می‌شود و این «ترکِ ادب» است. بی‌ادبی و ترک ادب یعنی در این لحظه که انسان می‌تواند فضاگشایی کند و با عشق قرین شود، این کار را نکند، بلکه براساس سبب‌سازی، فکر و عملش را پیش ببرد، در دنیا تخریب ایجاد کند و زندگی خود و دیگران را هم خراب کند. این بی‌ادبی است و بی‌ادب بالاخره سرنگون خواهد شد.

بخش دوم- شروع قسمت دوم

بی‌ادب تنها نه خود را داشت بد
بلکه آتش در همه آفاق زد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۹

آفاق: جمع اُفق

افق جایی است که خورشید بلند می‌شود و طلوع می‌کند.

ما اگر بی‌ادب باشیم، یعنی با سبب‌سازی فکر کنیم، آسمان درون بچه‌هایمان را کور می‌کنیم و نمی‌گذاریم خورشید درونشان طلوع کند. همچنین ما افق یکدیگر را نیز کور می‌کنیم.

هر کسی که خشمگین راه می‌رود، کینه دارد و حسود است، عوارضِ مرضِ من‌ذهنی را دارد و آن را پخش می‌کند، درواقع آتش به همه آفاق زده و آفاق را کور می‌کند. ما باید از جنس عشق شویم تا با فضاگشایی و صبر خود، بتوانیم به انسان‌های دیگر کمک کرده و آن‌ها را نیز به فضاگشایی و صبر دعوت کنیم.

👉 خداوند فرموده من تو را گرامی داشتم و بر روی زمین در تو به بی‌نهایت خودم زنده خواهم شد، درحالی‌که هنوز در جسم و زنده به این جسم هستی.

پس اجازه دهیم آن جنس خداوندی در ما زنده شود، نه این‌که بگوییم ما این ذهن هستیم و چیزهای ذهنی را به مرکزمان بیاوریم و هر لحظه با همانیدگی ببینیم، بلکه فضا را لحظه‌به‌لحظه باز کنیم تا به جنس خداوند در خود تبدیل شویم.

👉 تا با تو قرین شدست جانم
هر جا که روم، به گلستانم

تا صورتِ تو قرینِ دل شد
بر خاکِ نیم، بر آسمانم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۶

خداوندا، از وقتی که فضا را باز کردم و با تو قرین شدم، هر جا که می‌روم در گلستان هستم، برای این‌که تو به صورت عدم در دل من هستی، انعکاس آن در بیرون همیشه زیبا است، من زیبا می‌بینم و همیشه اتفاقات خوب برایم می‌افتد.

آیا شما با آوردن چیزها در مرکزتان، در این جهان هستید؟ اتفاقات این جهانی روی شما اثر می‌گذارند؟ اگر اثر می‌گذارند، در این جهان هستید، اگر اثر نمی‌گذارند، شما فکرهای خلاق می‌کنید، اگر اتفاقات

می‌افتند و شما نه غمگین می‌شوید، نه خوشحال، در این صورت شما در آن جهان هستید، برای این که شادی، امنیت، خرد و هدایتتان را از جای دیگر می‌گیرید.

👉 شما با فضاگشایی، قرینِ خداوند شوید، اگر نمی‌توانید و در مراحل اولیه هستید، پس شعرهای مولانا را متعهدانه بخوانید، با سبب‌سازی ذهن ارزیابی نکنید و به‌عنوان «من» نخوانید، اگر به‌عنوان «من» بخوانید، خداوند به‌خاطر قانون غیرت، پیغام را به شما نمی‌دهد و چیزی متوجه نمی‌شوید. تا زمانی که من‌ذهنی دارید، نمی‌توانید به خداوند وصل شوید، این قانون غیرت است. همین که با فضاگشایی حتی برای لحظاتی من‌ذهنی صفر شد، شما متصل می‌شوید، برای این که قانون غیرت عمل می‌کند.

👉 کسانی در جهان وجود دارند که دعا نمی‌کنند. از خدا نمی‌خواهند از اتفاق یا چالشی که در آن گیر کرده‌اند، رها شوند و رضا دارند، برای این که می‌دانند اتفاقات با قضا و کُن‌فکان می‌افتند که آن‌ها چیزی یاد بگیرند، اما اتفاقات برای ذهن و من‌ذهنی همیشه بد هستند، پس یک قومی هستند که وقتی چالشی پیش می‌آید و اتفاق بدی می‌افتد، دعا نمی‌کنند. نمی‌گویند خدایا زود مرا از این چالش برهان، بلکه فضا را باز می‌کنند، لحظه‌به‌لحظه می‌بینند که خداوند می‌خواهد چه چیزی به آن‌ها یاد بدهد. هر لحظه یک پیغامی از جانب خداوند می‌رسد و باید در خود حاضر باشند تا بتوانند آن را دریافت کنند.

👉 عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد
بوالعجب، من عاشقِ این هر دو ضد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۰

مولانا می‌گوید من آن‌قدر به خداوند توکل و ایمان دارم که می‌گویم خداوند من عاشقِ قهر تو هستم، اکنون که تو اتفاق بد به‌وجود آوردی من فضا را باز می‌کنم و چیزی یاد می‌گیرم و لطف تو می‌آید.

آیا من همیشه لطف خدا را می‌جویم و بر قهر او عاشق نیستم؟ خیر، قهر او که اکنون چالشی به‌وجود آورده، می‌خواهد چیزی به من یاد بدهد. من در خود حاضرم و به طرز شگفت‌آوری عاشق این دو ضد هستم!

مردم لطف خداوند را می‌خواهند، قهرش را نمی‌خواهند، ولی اگر قهرش نیاید، ما چگونه متوجه عیب‌هایمان شویم؟

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴

هر کسی که تو را بیازارد، چه انسان باشد، چه اتفاق، معلم تو است. دارد به تو می‌آموزد که «مهرِ جهان» مثل نوشتن روی آب است، نمی‌ماند و به هم می‌ریزد، پس به آن دل نبند و با آن همانیده نشو.

بخش دوم - پایان قسمت دوم

بخش دوم - شروع قسمت سوم

هر اتفاق بد یک درس برای یادگیری نکته‌ای در درون خودم است که من من‌ذهنی دارم، پندار کمال دارم، سرم به دیوار خورده، برای این که توجه نمی‌کردم. ایرادهای زیادی دارم و ادعا می‌کنم هیچ ایرادی ندارم، من قرین بد داشتم، چیزها را به مرکزم آوردم، از طریق آن‌ها دیدم، اجازه ندادم خداوند از طریق من فکر و عمل کند، اکنون به این جا رسیدم و متوجه قرین‌های بدم هستم. خود من‌ذهنی‌ام یک قرین بد است، گریز درنده است، یوسفم یعنی انرژی زنده زندگی‌ام را به دست گریز من‌ذهنی‌ام سپردم که آن را دریده‌است. خودم، خودم را دریده‌ام. همه این‌ها یادگیری است. ما دیگر از تختِ فرعونیت پایین می‌آییم، به قول مولانا «پای‌ماچان» به سوی زندگی می‌آییم.

این جفایِ خلق با تو در جهان

گر بدانی، گنج زر آمد نهان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱

ما باید بدانیم این که مردم کارهایی می‌کنند که ما حس ظلم می‌کنیم، در واقع گنج طلا است. چرا؟ چون هر حس ظلمی به ما، نشان یک همانندگی است که به ما می‌گوید فضا را باز کن و بشناس. می‌خواهد بگوید این طرح خداوند است که انسان‌ها من‌ذهنی درست کنند، من‌های ذهنی به یکدیگر ظلم کنند و با «جفای خلق»، یک دفعه متوجه همانندگی‌شان شوند.

ظلم دیگران به شما که شما آن را ظلم تفسیر می‌کنید، خیانت یک دوست به شما، این که پولتان را گرفته و پس نمی‌دهد، نشان این است که شما با یک چیزی همانیده شدید. شما یک چیزی را رعایت نکردید. یک درسی را نگرفتید. اگر آن درس را بگیرید، می‌گویید این اتفاق، بی‌مرادی یا جفای خلق گنجِ نهان است.

👉 بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِی خُوش سُرشت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

بی‌مرادی باید من را به سوی بهشت ببرد، یعنی به فضای گشوده‌شده ببرد، هرچه فضا را گشوده‌تر می‌کنم، به صورت هشیاری ناظر ذهنم را می‌بینم، ایرادهایم را می‌بینم.

تنها آدمی که به شما کمک می‌کند، خودتان هستید. شما به خودتان تلقین کنید که هیچ‌کس مثل خودم به من کمک نمی‌کند. شما بگویید من فقط خودم هستم که خودم را دارم. کس دیگری ندارم، برای همین باید فضا را باز کنید، خودتان را به زندگی وصل کنید تا با این فضای گشوده‌شده صنع زندگی به کار بیفتد، بدانید که چه چیزی را در خودتان باید تغییر بدهید؟ چون به این جهان آمدید و من‌ذهنی ساختید. هم‌اکنون خیلی از شما که این برنامه را می‌بینید متوجه شده‌اید که من‌ذهنی زندگی‌تان را تخریب کرده و می‌خواهید از طریق به‌کارگیری این آموزش‌ها درون و بیرون‌تان را تغییر دهید.

👉 شما باید بدانید و به خودتان تلقین کنید، خودتان را متقاعد کنید که چیزهای ذهنی‌ام نباید به مرکزم بیایند، من این دید را نمی‌خواهم، نمی‌خواهم از جهان چیزی بگیرم. اگر نتوانستید خودتان را متقاعد کنید، این فضا باز می‌شود، اگر نتوانستید، پس هنوز شک دارید، در این صورت باید شعرهای مولانا را بخوانید و خودتان را قرین مولانا کنید.

ما می‌دانیم که زندگی از طریق بی‌مرادی یا یک اتفاق بد، با ما حرف می‌زند، چون ما من‌ذهنی را توسعه دادیم و عاشقان از بی‌مرادی متوجه خدا می‌شوند و وقتی بی‌مراد شدند دعا نمی‌کنند که زود تمام شود، بلکه می‌خواهند صبر کنند تا پیغامش را بگیرند.

👉 گنج زیر خانه است و چاره نیست

از خرابی خانه مَدِیش و مَایست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱

گنج در زیر خانه ذهن است و چاره‌ای نداریم جز این که خانه و پارک ذهنی‌مان را خراب کنیم؛ بنابراین مولانا می‌گوید نترس، اندیشه نکن، امروز و فردا نکن و این کار را به تأخیر نینداز، یعنی این هم یک طرح است، به شما می‌گوید خانه ذهن را خراب کن، برای این که خداوند تو را معدن گنجی آفریده که زیر این خانه ذهن پنهان است، پس باید خرابش کنی تا گنج ظاهر شود.

👉 لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیاید مر تو را

ورنه خِلَعَت را برد او بازپس

که نیابیدم به خانه هیچ کس

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۶۴۳-۱۶۴۴

فتی: جوان‌مرد، جوان

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

هر لحظه پیغامی از طرف زندگی می‌آید. شما هول نشوید، برای این‌که من ذهنی داریم معمولاً به صورت خبر بد یا چالش می‌آید، اگر حاضر باشیم و به جای دعا کردن که این قضا را رفع کن، در خودمان حاضر باشیم و پیغام را بگیریم، یعنی خداوند ما را در این خانه پیدا کند، این به ما کمک می‌کند که خانه ذهن خراب شود؛ نباید گیج و منقبض شویم و در فکرها و دردهایمان گم شویم، ملامت کنیم، چه کسی این کار را کرده؟ اگر دنبال مقصر بگردیم که چه کسی این درد را برای ما ایجاد کرده، اصلاً موضوع و مسئله را گم می‌کنیم، بنابراین دیگر نمی‌توانیم خودمان را اصلاح کنیم.

می‌گویند زندگی هر لحظه با پیغامش می‌خواهد این خانه را خراب کند تا گنجی که آن زیر پنهان است پیدا شود. زندگی می‌گوید زود باش خانه را خراب کن، در خودت حاضر باش تا پیغام خداوند را دریافت کنی.

👉 به زیر پای بکوبید هرچه غیر وی است
سماع از آن شما و شما از آن سماع

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۹۵

یعنی در این رقص و پایکوبی و شادی هر چیزی را که غیر از خداوند است زیر پا له کنید، یعنی همه همانیدگی‌ها. «سماع»، این آهنگ زندگی مال شماست که شما برقصید و شما هم از آن آهنگ خدا هستید. خداوند آهنگ می‌زند، شما می‌رقصید، پس شما مال رقص هستید، رقص هم مال شماست. شما مال خداوند هستید، خداوند هم مال شماست. همه‌مان در حال رقص و شادی هستیم تا هر چیزی را که ذهن نشان می‌دهد و می‌تواند به مرکز ما بیاید، مهم ندانیم و زیر پا له کنیم.

بخش دوم- پایان قسمت سوم

بخش سوم- شروع قسمت اول

👉 ما در این لحظه می‌گوییم اشتباه کردیم، خدایا تو نمی‌خواستی ما را به این بلاها دچار کنی، ما اشتباهاً مرکزمان را پُر از جسم و درد کردیم، پس پیش از آن‌که دردها زیاد شوند و در ذهن بمیریم به موقع از خداوند عذر می‌خواهیم و مرکزمان را عملاً عدم می‌کنیم.

گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا
او ز فعل حق نَبْد غافل چو ما

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹

📖 آیا ما می‌توانیم از مولانا بیاموزیم؟

بله، ما می‌توانیم یاد بگیریم راجع به دیگران حرف نزنیم، انتقاد نکنیم، عیب نگیریم، غیبت نکنیم، حواسمان را روی دیگران نگذاریم، مرتب حواسمان روی خودمان باشد، بهترین کمک خودمان باشیم و از دیگران توقع نداشته باشیم به ما کمک کنند، هر وقت توقع داشتیم، برگردیم و خودمان را اصلاح کنیم. ما می‌توانیم یاد بگیریم وقتی یک اتفاق بد می‌افتد، با من‌ذهنی دعا نکنیم، منقبض نشویم، ناله نکنیم، فضا را باز کنیم و دائماً میل به یادگیری داشته باشیم.

📖 پندار کمال ما اجازه نمی‌دهد به ابیات و آموزش‌های مولانا گوش بدهیم. شما در پندار کمال می‌گویید من می‌دانم، به من برمی‌خورد با این عظمتی که دارم، شعر مولانا بخوانم. کدام عظمت؟! ما با من‌ذهنی زندگی خودمان و دیگران را تخریب می‌کنیم، در صورتی که باید به بی‌نهایت زندگی زنده شویم.

📖 اکنون من مسئولیت دارم ببینم که در زیر این ظاهر متین و منطقی که خودم را نشان می‌دهم، می‌گویم بهتر از من کسی نیست، همه‌چیزم کامل است، آیا زیرش درد هست یا نه؟ اتفاقاتی خواهد افتاد که شما خشمگین خواهید شد، خواهید رنجید، پرخاش خواهید کرد که امتحانات شما هستند و نشان می‌دهد که نه! تو کامل نیستی، تو من‌ذهنی داری. شما حتی اگر ماهی یک بار خشمگین می‌شوید، «در تگ جو هست سرگین ای فتنی»، پس نگویند درد ندارم.

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

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فتنی: جوان، جوان‌مرد

📌 شما در هر لحظه با سبب‌سازی می‌گویید من می‌دانم، سبب‌سازی شما براساس یک سری باورها و فرضیات محدودی است که در طول عمرتان یاد گرفته‌اید، از کتاب‌ها، از اساتید و معلمین. دانستن براساس سبب‌سازی باطل است، پس شما در هر لحظه از طریق انبساط بگویید خدایا من نمی‌دانم تا صنع او در شما به‌کار بیفتد.

چون ملایک، گوی: لَا عِلْمَ لَنَا
تا بگیرد دستِ تو عَلَّمْتَنَا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

حکمِ حق گسترده بهر ما بساط
که بگویید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

📌 وقتی ما در من‌ذهنی ادعا می‌کنیم که می‌دانیم، خداوند امتحان می‌کند، یک مسئله‌ای پیش می‌آورد و می‌گوید اگر می‌دانید بفرمایید حل کنید. آیا می‌توانید حل کنید؟ آیا ما تاکنون به‌صورت جمعی، در مسائل جمعی، غیر از جنگ راه‌حل دیگری داشته‌ایم؟ مولانا می‌گوید جنگ و غوغا برای بشر نیست، انسان با سبب‌سازی‌هایش آن را ساخته و این راه‌حل کار نمی‌کند. «خدای عشق فرستاد تا در او پیچیم»، والسلام.

خدای عشق فرستاد تا درو پیچیم
که نیست لایق پیچش ملک تعالی را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

پیچیدن: در آغوش کشیدن، آویختن

بخش سوم - پایان قسمت اول

بخش سوم - شروع قسمت دوم

👉 مولانا از زبان خداوند می‌گوید شخصی که من ذهنی دارد، نمی‌تواند به من بپیوندد. آیا شما این لحظه می‌توانید آن چیزی را که ذهنتان نشان می‌دهد «لا» کنید؟

اگر مرکزتان عدم نشود، یعنی اگر جلوی آمدن ذهن به مرکزتان را نگیرید و فضاگشایی نکنید، خداوند بنابه قانون غیرت اجازه نمی‌دهد با او یکی شوید، اگر به او نپیوندید، همیشه تخریب خواهید کرد، بنابراین کسی که می‌خواهد به خداوند بپیوندد باید همیشه ذهنش را لا کند.

ولیک غیرتِ لالاست حاضر و ناظر
هزار عاشق گشتی، برای لالا را

به نفيِ لا، لا گوید به هر دمی لالا
بزن تو گردنِ لا را، بیار الا را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

👉 وقتی مرکز ما عدم می‌شود، به طور خودکار دیگر نمی‌خواهیم چیزها به مرکزمان بیایند، این حالت «پرهیز» خاصیت زندگی است. این لحظه را با پذیرش شروع می‌کنیم، شادی بی‌سبب از درون ما بیرون می‌آید و دست به آفرینندگی و صنع می‌زنیم، و با صبر قرین خداوند می‌شویم، بنابراین عقل، حس امنیت، هدایت و قدرتمان از مرکز عدم می‌آید.

چون ز بی‌صبری قرینِ غیر شد
در فراقش پُر غم و بی‌خیر شد

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۷

📖 چون دوم بار آدمیزاده، بزاد
پای خود بر فرقِ علّت‌ها نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۷۶

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر
بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱

انسانی که روی خودش کار می‌کند، وقتی مرکزش عدم شد، دوباره زاده می‌شود، یعنی یک بار از شکم مادرش بیرون می‌آید، یک بار هم از شکم من‌ذهنی. وقتی به‌طور کامل از شکم من‌ذهنی زاده شد، مرکزش عدم می‌ماند، پس دیگر با ذهنش سبب‌سازی نمی‌کند و لحظه‌به‌لحظه از رحمت خداوند بهره‌مند می‌شود.

📖 جهل همین من‌ذهنی و دانشش است. اگر من‌ذهنی با من می‌دانم و پندار کمالی که دارد، سبب‌سازی نکند عالم می‌شود، عالم به علم زندگی می‌شود، در صورتی‌که سبب‌سازی و علّت من‌ذهنی، عالم را کژ و ظالم می‌کند.

جهل را بی‌علّتی، عالم کند
علم را علّت، کژ و ظالم کند

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۵۲

📖 وقتی ارتعاش عارفان و انسان‌های زنده مانند مولانا روی همه چیز روی نباتات، جمادات، حیوانات و هرچه که در این کائنات است اثر می‌گذارد، پس ببینید با دل انسان‌هایی که پذیرا هستند، چکار می‌کند!

اگر شما به اندازه کافی قرین اشعار مولانا شوید و ابیات را تکرار کنید، آب حیاتِ خلاق از شما آدم دیگری می‌سازد.

✍️ قرین شدن با من‌های ذهنی شما را به جهنم می‌برد و قرین شدن با مولانا شما را به بهشت هدایت می‌کند، چون مولانا سبب می‌شود که یک جرعه از زندگی بنوشید.

اگر شما دائماً عقل من‌ذهنی را به‌کار ببرید و آن را محکم‌تر کنید، زندگی خودتان را تخریب می‌کنید و پژمرده خواهید شد. می‌بینید که امروزه جوان‌ها خیلی پژمرده هستند. این را بدانیم که زندگی پیر نمی‌شود، بلکه انسان در من‌ذهنی است که زود پیر می‌شود.

✍️ وقتی شما سخن‌شناس می‌شوید و مثل مولانا سخن زندگی را می‌زنید لطیف می‌شوید، نکته‌سنج می‌شوید.

مولانا به جزئیات می‌پردازد، ظریف و فضاگشاست، لطیف و بخشنده است، بدون هیچ خساستی، بزرگوار، شریف و پاک است.

ما هم باید این چهار خاصیت را داشته باشیم. برای رفتن به بالا یعنی وصل شدن به خداوند، این چنین رفیقی باید داشته باشیم.

زهی لطیف و ظریف و زهی کریم و شریف
چنین رفیق ببايد طريق بالا را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

طریق بالا: راه و منازل سلوک به سوی حق تعالی

بخش سوم_پایان قسمت دوم

بخش سوم_ شروع قسمت سوم

✍️ قرین شما چه کسی است؟ آیا یک سری انسان‌ها هستند که به زندگی زنده شده‌اند، لطیف، ظریف، کریم و شریف هستند، شکر فروش هستند، آیا شما را سخن‌شناس می‌کنند؟

ما می‌توانیم با فضاگشایی، با زیر پا له کردن چیزهایی که غیر خداست، با رو آوردن به شادی و رقص با آهنگ زندگی، تمرکز روی خود، با وصل شدن به زندگی و استفاده از صنع، آفریدگاری و لحظه‌به‌لحظه فکر جدید آفریدن و پرهیز از سبب‌سازی براساس فکرهای پوسیده، بهترین کمک برای خودمان باشیم.

👉 انسان در این لحظه قدرت انتخاب دارد؛ می‌تواند به این هشیاری برسد که آن چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد و با آن همانیده است و شهوت آن را دارد، آن را لا و بی‌اهمیت کرده و بگوید فضای گشوده‌شده که اتصال به خداوند و خرد کل است، مهم‌تر است. می‌تواند دائماً ذهنش را لا کند، به این ترتیب مرکزش عدم شده و فضای درونش باز و بازتر می‌شود.

👉 من‌ذهنی فقط دید غلط است، اگر شما دید غلط را درست کنید، من‌ذهنی از بین می‌رود. درست مثل این‌که کسی عینک قرمز زده و همه جا را قرمز می‌بیند، اگر این عینک را بردارد، دیگر درست می‌بیند. شما آرام‌آرام دارید عینک من‌ذهنی برمی‌دارید، دردها و همانیدگی‌ها را می‌شناسید و آن‌ها را می‌اندازید.

من‌ذهنی هشیاری است که عینک زده. اصلاً من‌ذهنی معنی ندارد.

👉 در این لحظه با آموزه‌های مولانا آگاه می‌شویم که اگر از دست مولانا یا خداوند یک جام شراب زنده‌کننده زندگی به ما برسد، از خشم و همانیدگی‌ها رها می‌شویم، راه‌حل‌های جدید به نظرمان می‌رسد، یعنی صنع ایزدی سبب می‌شود که متوجه شویم جنگ و ستیزه، جدل، خودنمایی و تکبر راه ما نیست، اشتباه کردیم، حتی با همسر و فرزندان، با پدر و مادرمان و مردم درست برخورد نکردیم.

👉 مولانا من‌ذهنی را خیلی سفت و سخت نمی‌بیند. این خیلی خبر خوبی است که ما می‌توانیم به راحتی از گیر من‌ذهنی و زندانش جدا شویم.

مولانا می‌گوید خداوند تو مانده‌ای و شرابت، و ما مرده‌ایم به من‌ذهنی، فنا شده‌ایم. ما هم که خودت هستیم، پس چرا خودت را از خودت نهان می‌کنی؟ او این قضیه را بسیار ساده می‌بیند. آیا ما هم می‌توانیم ساده ببینیم؟

البته که اگر در راه درست باشیم و مولانا رفیق ما باشد می‌توانیم ساده ببینیم و خودمان و دیگران را هم ببخشیم.

تو مانده‌ای و شراب و همه فنا گشتیم
ز خویشتن چه نهان می‌کنی تو سیما را؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

👉 شما می‌پرسید چرا من به حضور نمی‌رسم؟ برای این‌که قرین‌های شما در اکثر اوقات بد و مخرب هستند.

اگر شما روزی یک ساعت مولانا می‌خوانید و بقیه روز یا هفته را به اخبار بد می‌پردازید و با قرین بد همراه می‌شوید، یا به بیان من‌ذهنی و خودنمایی آن ادامه می‌دهید، این‌ها کار نمی‌کند.

شما بگویید بهترین آدمی که می‌تواند به من کمک کند خودم هستم، هیچ‌کس دیگر نیست، از کسی انتظار ندارم، این شعرها را می‌خوانم و خودم را معالجه می‌کنم. مولانا همه را دعوت کرده، من را هم دعوت کرده، من هم عاشقِ طالب هستم.

👉 انسان‌ها چگونه از ذهن زاییده می‌شوند؟

شاید پس از مدتی با تکرار ابیات مولانا وقتی فضا گشوده شد، مرکزتان عدم شد، مرتب با فضاگشایی اشاراتِ پُر از مهر زندگی را بگیرید تا یک‌دفعه یا به تدریج از ذهن متولد شوید. انسان‌های زنده شده، به حیات جدید می‌رسند، برای آن‌ها زندگی جدیدی آغاز می‌شود.

بخش سوم_پایان قسمت سوم

بخش چهارم_شروع قسمت اول

👉 شما بهترین دوست و بهترین کمک خودتان هستید. شبیه آدمی باشید که بیماری تشنگی مفراط گرفته و هرچه دم زندگی، آب حیات با فضاگشایی از زندگی می‌گیرد، سیر نمی‌شود. هرچه ذهنتان به شما می‌گوید عالی هستید و به مقامات بالاتر رسیده‌اید، اطرافیان هم شما را تأیید کنند و احترام بگذارند و ارزش‌گذاری کنند، شما قبول نکنید، دوباره بالاتر بروید.

«جهد به اعلا کن»، یعنی هیچ‌جا نیست، قانع نشو. باز هم فضا را باز کن، آن‌قدر فضا را باز کن تا بتوانی هرچه را که در مرکز هست جارو کنی. هرچه بیشتر از جنس خداوند می‌شوی با او بهتر می‌پیوندی. بالاخره هیچ‌چیز در مرکز نمی‌ماند و موفق می‌شوی.

می‌باش چو مستسقی، کو را نَبُود سیری
هر چند شوی عالی، تو جهد به اعلا کن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۷۶

مستسقی: کسی که بیماری استسقا (احساس تشنگی دائم و مفرط) دارد.

👉 خداوند متوجه شد که غیر از انسان هیچ‌چیز نمی‌تواند به او زنده شود. هر هشیاری دیگری که در هر جا هست، عشق ندارد، عشق را نمی‌فهمد، فقط انسان می‌فهمد. انسان هم باید قدرت انتخابش را به کار بیندازد. هر آدمی در هر سنی هست باید از خودش بپرسد من چه کسی هستم؟ این‌جا چکار می‌کنم؟ و نگذارد من‌های ذهنی او را گیج کنند و به ذهن بکشند.

خداوند انسان را خلق کرد که در او به بی‌نهایت خودش زنده شود، در چیز دیگری نمی‌تواند زنده شود، پس ما این مسئولیت را می‌پذیریم و از محدودیت ذهن بیرون می‌پریم.

جلوه‌ای کرد رُخت، دید ملک عشق نداشت
عین آتش شد از این غیرت و بر آدم زد

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۵۲

👉 آسمان یا هر چیزی که در فضا هست، هر چیزی که ما با ذهنمان می‌شناسیم، نمی‌تواند این امانت عشق را قبول کند، یعنی نمی‌تواند هشیارانه به خداوند زنده شود، با او یکی شده و به وحدت مجدد برسد، بنابراین قرعه کار را به نام من انسان دیوانه زدند، اگر نسبت به عقل من‌ذهنی دیوانه شوم، می‌فهمم برای چه منظوری آمده‌ام.

آسمان بارِ امانت نتوانست کشید
قرعۀ کار به نامِ من دیوانه زدند

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۸۴

✍️ انسان در چه سنی به حضور زنده می‌شود؟ هرچه زودتر، بهتر. مثال‌هایی در ادیان هست؛ مثلاً مسیح در گهواره به حضور می‌رسد و برخی از پیغمبران دیرتر. این نشان می‌دهد سن خاصی ندارد، بنابراین یک انسان دوساله، پنج‌ساله، هشت‌ساله، ده‌ساله می‌تواند به حضور زنده شود، اگر پدر و مادرش عشقی باشند و او را زندگی ببینند.

اگر مادر به بچۀ اش بگوید سلام فرزندم، من از جنس «آلست» هستم، زندگی هستم و تو را زندگی می‌بینم. این قرین بودن که ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند، باعث می‌شود شما فرزندان را به صورت زندگی شناسایی می‌کنید، او هم از جنس زندگی می‌شود، اگر فرزندمان را به صورت جسم یا مجسمه شناسایی کنیم، به مرور من ذهنی‌اش رشد می‌کند و جسم می‌شود. این ستمکاری و نادانی است.

✍️ زندگی با ناکامی‌ها و بی‌مرادی‌ها شما را هشیار می‌کند، بهانه‌هایی می‌رساند که او را به مرکزتان بیاورید، شما نباید گریه، زاری و یا دعا کنید، بلکه در هر چالشی از خودتان بپرسید من اکنون باید چه عیبی، چه همانیدگی و یا چه دردی را در خودم شناسایی کنم؟ شناسایی مساوی آزادی است؛ به شرطی که این شناسایی در ذهن و در هشیاریتان بماند که یک چیز اضافی در مرکز است، باید این را بیندازم. در انداختن این، خودم به خودم کمک می‌کنم، این موضوع خیلی مهم است. من از هیچ‌کس تقلید نمی‌کنم، از هیچ‌کس کمک نمی‌خواهم. من بهترین کمک‌کننده خودم هستم.

بخش چهارم-پایان قسمت اول

بخش چهارم- شروع قسمت دوم

✍️ مولانا می‌گوید ای انسان، تو این غبار غم و کینه من ذهنی را با آب خرد، با فضاگشایی، با دم زندگی بشوئی. شما باید شناسایی کنید که درد و انقباض من اصل نیست. این انقباض می‌تواند ریشه بدی‌ها باشد.

اکنون در بین اکثر مردم خاصیت‌های من‌ذهنی در کار است. چه‌بسا شما هم میل دارید که مسائلتان را با جنگ و دعوا حل کنید. سعی کنید تا آن‌جا که مقدور است، بدون جنگ و غوغا، بدون خاصیت‌های من‌ذهنی و بدون ایجاد درد، مسائلتان را حل کنید.

خیلی وقت‌ها با این حس که من از جنس زندگی هستم و طرف مقابل را هم از جنس زندگی می‌بینم، یک‌دفعه راه‌حل خودش را نشان می‌دهد. ممکن است گاهی شما از یک پولی بگذرید، به‌خاطر این‌که می‌خواهید آن حال زندگی، در شما ادامه داشته باشد، نمی‌خواهید آن حال را عوض کنید. می‌دانید اگر جنگ کنید، تبدیل به من‌ذهنی می‌شوید و ممکن است به سبب‌سازی ذهن بیفتید، بنابراین از این تله‌های ذهن پرهیز می‌کنید.

مولانا می‌گوید جنگ، غوغا، فتنه و سروصدا را بخوابان.

به آب ده تو غبارِ غم و کدورت را
به خواب درکن آن جنگ را و غوغا را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

👉 خداوند عشق به ما فرستاده که در او خودمان را بیچیم. خودمان را به‌وسیله عشق به خداوند وصل کنیم، به این معنا که ما به غوغا و جنگ و ذهن و این‌جور چیزها نیچیم. از سبب‌سازی ذهن بیرون ببریم؛ برای این کار باید خودمان و دیگران را از جنس زندگی ببینیم.

خدای عشق فرستاد تا درو بیچیم
که نیست لایق پیچش ملک تعالی را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

پیچیدن: در آغوش کشیدن، آویختن

این ابیات نصیحت‌های مولانا است. اگر کسی این‌ها را نمی‌شنود، یا می‌شنود عمل نمی‌کند، یا تأمل نمی‌کند، یا به این آموزش تعهد ندارد، باید به بوی بد دردهای من‌ذهنی عادت کند، باید درد بکشد.

هر که را مُشکِ نصیحت سود نیست
لاجرَم با بویِ بد خُو کردنی‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۵

ما باید ببینیم در مرکزمان یک ستاره بی‌هدایت هست، یا عدم؟ اگر ستاره بی‌هدایت همانیدگی است، قبول کنیم که پست و نابینا هستیم، باید بینا شویم. روی خودمان کار کنیم بیت‌ها را تکرار کنیم.

اگر شما به این برنامه گوش می‌کنید و علاقه دارید، بدانید که زندگی می‌خواهد شما زنده شوید، طالب شماس، اما بدانید اگر در ذهن هستی داشته باشید، شما را دچار درد می‌کند.

طالب است و غالب است آن کردگار
تا ز هستی‌ها برآرد او دَمار

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴

این لحظه مبارک ساعت است که شما فضاگشایی می‌کنید. بدون این که خدمتی کنید، بدون علت ذهنی که شما تجسم می‌کنید، رحمت ایزدی می‌آید، به شرط این که شما از ظلمتی به ظلمتی نروید. مبارک ساعت موقعی است که شما در این لحظه به زندگی زنده هستید. از فضای مجازی و از زمان مجازی ذهن به این لحظه پریده‌اید.

رحمتی، بی‌علتی، بی‌خدمتی
آید از دریا، مبارک ساعتی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴

👉 مولانا می‌گوید ای انسان، به‌خوبی این نکته را دریاب که شب ذهن برای بشریت تمام شده و صبح حضور دمیده، پس در هر سنی که هستیید خواب ذهن را کوتاه کنید و هرچه سریع‌تر از این خواب برخیزید.

زندگی، خداوند می‌خواهد ما از این موضوع آگاه شویم که این لحظه می‌توانیم به او زنده شویم. ما باید خواب در ذهن را کوتاه و تمام کنیم.

خویشتن را نیک از این آگاه کن
صبح آمد، خواب را کوتاه کن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۹۲۵

👉 با سبب‌سازی ذهن و تندتند فکر کردن و فکر بعد از فکر، من‌ذهنی ساخته می‌شود. من‌ذهنی وجود ندارد، ما با تندتند فکر کردن آن را می‌سازیم، پس با کند کردن آن که بعضی وقت‌ها قطع می‌شود، ما مانند خورشید بالا می‌آییم، با طلوع خورشید زندگی، ریسمان سبب‌سازی ذهن هم منقطع می‌شود.

شمس باشد بر سبب‌ها مُطَّلِع
هم از او حبلِ سبب‌ها مُنْقَطِع

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۱۱

حبل: ریسمان

بخش چهارم- پایان قسمت دوم