

به نام خداوند بخشنده مهربان

سخنی با همراهان:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن
مصلحی تو ای تو سلطان سخن
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۳)

با توجه به این که خرد و به‌ویژه خرد جمعی به ما می‌گوید که قبل از دست‌زدن به کاری از هدف و نتیجه آن تصور درست، کاربردی و سودمند داشته باشیم؛ در ابتدای امر می‌خواهیم هدف از خلاصه‌نویسی برنامه‌های گنج حضور را به‌درستی درک کنیم و برای رسیدن به آن رویه‌ای متعهدانه و درعین حال متعادل و منطقی درپیش گیریم تا اُس و اساس کار را فدای مسائل فرعی نکنیم. هدف از فعالیت این کارگروه، دسترسی سریع‌تر به همه مفاهیم اساسی، هسته‌ای و طرح کلی هر برنامه با امکان تکرار بیش‌تر برای دوست‌داران این برنامه معنوی است که منطبق و موازی با سخنان آقای پرویز شهبازی است. لذا بر آن شدیم تا با حفظ اصل امانت‌داری و همچنین رعایت قواعد و اصول حاکم بر دستور زبان فارسی در حد بضاعت، فعالیتی تحت عناوین خلاصه، چکیده، گزیده و یا در قسمت‌های دیگر گلچینی از مطالب عنوان‌شده در برنامه را تدوین کرده و در دسترس عموم قرار دهیم. در پایان یادآور می‌شویم مسئولیت این امر به عهده کارگروه خلاصه‌نویسی می‌باشد.

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها

برنامه

۹۹۰.

گنج حضور

تاریخ اجرا: ۲۲ / ۹ / ۱۴۰۲

www.parvizshahbazi.com

اجرا:

آقای پرویز شهبازی

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۹۰، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

یارِ ما، دلدارِ ما، عالمِ اسرارِ ما
یوسفِ دیدارِ ما، رونقِ بازارِ ما

بر دمِ امسالِ ما، عاشقِ آمدِ پارِ ما
مفلسانیم و تویی، گنجِ ما، دینارِ ما

کاهلانیم و تویی، حجِّ ما، پیکارِ ما
خفتگانیم و تویی، دولتِ بیدارِ ما

خستگانیم و تویی، مرهمِ بیمارِ ما
ما خرابیم و تویی، از گرمِ معمارِ ما

دوش گفتم عشق را: ای شه عیارِ ما
سر مکش، مُنکرِ مشو، بُرده‌ای دستارِ ما

پس جوابم داد او: کز تو است این کارِ ما
هرچه گویی وادهد چون صدا کُھسارِ ما

گفتمش: خود ما کُھیم، این صدا گفتارِ ما
ز آن‌که که را اختیاری نبُود، ای مختارِ ما

گفت: بشنو اولاً شمه‌ای ز اسرارِ ما
هر سُتوری لاغری کی کشاند بارِ ما؟

گفتمش: از ما بپر زحمتِ اخبارِ ما
بلبلی، مستی بکن، هم ز بوتیمارِ ما

هستی تو فخرِ ما، هستی ما عارِ ما
احمد و صدیقِ بین، در دلِ چون غارِ ما

می‌نوشد هر میی مستِ دُردی‌خوارِ ما
خور ز دستِ شه خورَد، مرغِ خوش‌منقارِ ما

چون بخشید در لَحَدِ قالبِ مردارِ ما
رسته گردد زین قفس، طوطیِ طیارِ ما

خود شناسد جایِ خود، مرغِ زیرکسارِ ما
بَعْدِ ما پیدا کنی، در زمینِ آثارِ ما

گر به بستان بی توایم، خار شد گلزارِ ما
ور به زندان با توایم، گل بروید خارِ ما

گر در آتش با توایم، نور گردد نارِ ما
ور به جنت بی توایم، نار شد انوارِ ما

از تو شد باز سپید، زاغِ ما و سارِ ما
بس کُن و دیگر مگو: کاین بُود گفتارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

یارِ ما، دلدارِ ما، عالمِ اسرارِ ما
یوسفِ دیدارِ ما، رونقِ بازارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

یوسفِ دیدار: یوسفِ آشکار و پیدا

مولانا از جانب هر انسانی رو می‌کند به زندگی و می‌گوید: «ای زندگی، ای خداوند، آن کسی که از اسرار ما آگاه است تو هستی و ما یوسف زیبای وجود خودمان را موقع دیدارِ تو تجربه خواهیم کرد. تو رونق بازار ما هستی، یعنی هر فکر و کاری که می‌کنیم، رونقش و برکتش را تو می‌دهی.»

نکته ۱:

همه ما باید چنین بینشی داشته باشیم که ما همان یوسف زیبا هستیم، ولی اگر خدا را نبینیم، این یوسفیت و زیبایی ما دیده نخواهد شد.

نکته ۲:

مولانا می‌خواهد ما با چشم حضور، خود را زیر نورافکن قرار دهیم تا متوجه شویم هر لحظه داریم یک چیز ذهنی را به مرکزمان می‌آوریم و یار ما آن چیز جسمی است، نه خداوند. هریک از ما به پیشنهاد مولانا می‌توانیم یک انشا بنویسیم که آیا یار و دلدار و عالمِ اسرار ما همسر، بچه، پدر و مادر، دوست، خواهر و برادرمان یا پول و مقاممان است؟ ما از چه چیزی در هر لحظه یاری و کمک می‌طلبیم؟

نکته ۳:

سِرِّ ما این است که دلمان را به دست چیزهای آفل و همانیدگی‌هایی که هر لحظه آن را می‌شکنند، داده‌ایم.

نکته ۴:

فضاگشایی، عکس سبب‌سازی ذهن و به معنی درک این موضوع است که هر چیزی ذهنمان مهم نشان داد و در مرکزمان یار و دلدار و عالمِ اسرار ما شد و به بازارمان رونق داد، غلط بوده‌است. بازار ما رونق ندارد و رابطه‌هایمان شکست می‌خورد، زیرا او غایب است و بازار زندگی، شادی و انسانیت از رونق افتاده‌است. درواقع ما بی‌رونقی را رونق می‌دانیم.

نکته ۵:

همین‌که فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنیم، از جنس او می‌شویم و او به‌جای من‌ذهنی‌مان یار و دلدار و عالمِ اسرار ما می‌شود و ما از زندگی خرد و عشق می‌گیریم و کارمان رونق می‌یابد.

نکته ۶:

این موضوع که درک کنیم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد خدا نیست و نمی‌تواند مرکزمان باشد، یک موضوع دینی نیست. بنابراین کسی هم که اصلاً خدا را قبول ندارد می‌تواند بگوید من باید مرکزم خالی باشد و نمی‌تواند جسم باشد.

بر دَمِ امسالِ ما، عاشقِ آمدِ پارِ ما
مفلسانیم و تویی، گنجِ ما، دینارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

دَمِ امسال: لحظات امسال، زمان حال

پار: پارسال، زمان گذشته

بر دَمِ امسالِ ما، عاشقِ آمدِ پارِ ما:

با دَمِ امسال و عینک این لحظه ابدی که فضا را باز کردیم و مرکزمان عدم شد، فضای مجازی و گذشته ما هم زیبا دیده شد و حتی پارسال ما هم عاشق این لحظه است.

مُفلسانیم و تویی گنجِ ما، دینارِ ما:

با فضاگشایی فهمیدیم مفلس هستیم نه توانگر، و چیزهای گذرای که ذهنمان با ارزش نشان می‌داد و با آنها همانیده بودیم، اصلاً سرمایه نیستند. فهمیدیم سرمایه و گنج ما، گنج حضور، مرکز عدم و فضای گشوده شده است.

نکته ۱:

با چشمی که پس از فضاگشایی باز می‌شود، تمام گذشته زیبا به نظر می‌رسد. متوجه می‌شویم که چقدر این اتفاقات به جا بوده و چقدر به ما کمک کرده است و اصلاً باید این طوری می‌شده، بنابراین گله و شکایت و رنجش و کینه از بین می‌رود و عاشق گذشته مان می‌شویم.

نکته ۲:

وقتی ما با مرکز عدم می‌بینیم، به من‌های ذهنی واکنش نشان نمی‌دهیم و این به آنها کمک می‌کند.

نکته ۳:

پول ما چیزهایی مثل حس امنیت، هدایت، قدرت و عقل را نمی‌تواند بخرد، پس نمی‌تواند آنها را به ما بدهد. بدین ترتیب دینار ما هم زندگی است.

کاهلانیم و تویی، حجّ ما، پیکارِ ما

خفتگانیم و تویی، دولتِ بیدارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

کاهلانیم و تویی حجّ ما، پیکارِ ما:

ما در ذهنمان کاهل و تنبلیم، [زیرا چیزهای آفل را به یاری گرفته‌ایم که به ما کمکی نمی‌کنند و وقتی خوشبختی و زندگی را از آنها دریافت نمی‌کنیم، دچار جبر من‌ذهنی شده، مایوس و ناامید می‌شویم، از قدرت و حرکت می‌افتیم و می‌گوییم دیگر از دست ما کاری بر نمی‌آید.] حجّ ما تو هستی و اگر قرار باشد به‌جای گشتن دورِ همانیدگی‌ها دور تو طواف کنیم، باید به ما کمک کنی. جنگ و جهاد ما هم تو هستی.

خفتگانیم و تویی دولتِ بیدارِ ما:

ما وقتی چیزها را به مرکزمان آوردیم و از طریق آنها دیدیم، در ذهن خفتیم و به خواب آنها فرورفتیم. برکت، نیک‌بختی و سعادتِ بیدار ما تو هستی، پس اگر فضا را باز و مرکز را عدم نکنیم و تو را در این لحظه به زندگی‌مان نیاوریم، همیشه خفته خواهیم ماند.

نکته ۱:

در کاهلی ما مرتب کارهایی مثل دیدن برنامه، کار روی خود، ترک عادت‌های بد و ناپرهیزی‌ها، تمرین خاموشی ذهن، ورزش جسمی و تبدیل هیجاناتی مثل خشم و ترس و حسادت به عشق و بخشش و رواداشت را عقب می‌اندازیم. برای این‌که کاهلی را تبدیل به چابکی و زرنگی کنیم، باید فضا را باز کنیم.

نکته ۲:

حج و پیکار در این بیت می‌تواند به معنای جهاد یا تلاش برای رها شدن از گرفتاری ذهن باشد و تمثیل مولاناست به این دلیل که در قدیم این دو کار بسیار مشکل انجام می‌شده‌است، مثلاً ممکن بود حج یک سال طول بکشد و حتی فرد در راه بمیرد.

نکته ۳:

پیکار یا جهاد، همان درد هشیارانه، فضاگشایی، زندگی نخواستن از چیزهای آفل، ناموس نداشتن، واکنش نشان ندادن در برابر حرف مردم و صبر است.

نکته ۴:

ما ترجیح می‌دهیم در خواب ذهن و همانیدگی‌هایی مثل پندار کمال بخوابیم و بیدار نشویم تا من‌ذهنی زندگی‌مان را تبدیل به درد کند. ما با من‌ذهنی نمی‌توانیم بیدار بمانیم.

نکته ۵:

اگر من ذهنی داریم، حتماً در خوابیم، کاهل و مُفلس هستیم و گذشته ما زشت دیده می‌شود. هر من ذهنی که مورد سؤال قرار گیرد، مقدار زیادی درد از گذشته‌اش دارد.

**خستگانیم و تویی، مَرهمِ بیمارِ ما
ما خرابیم و تویی، از کَرَمِ معمارِ ما**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

خسته: زخمی

خستگانیم و تویی مَرهمِ بیمارِ ما:

همه ما فرداً و جمعاً در ذهنمان زخمی، پُر از درد و ناراضی هستیم و رنجش داریم و با سبب‌سازی و استدلال ذهن نتوانسته‌ایم این زخم را خوب کنیم. ولی وقتی فضا را باز می‌کنیم و دم ایزدی می‌آید، پس از مدتی می‌بینیم رنجش افتاد و بیماری شفا پیدا کرد، زیرا تو مرهم دل بیمار ما هستی.

ما خرابیم و تویی از کَرَمِ معمارِ ما:

ما خراب و ویران شده‌ایم. هم خودمان مست من‌ذهنی، غرور، پندار کمال، ناموس، خواب همانندگی‌ها، کاهلی و خرابکاری هستیم و هم داخل این خرابه قرار داریم. تو هم از روی بخشش و لطفی که به ما داری [و نه به‌خاطر این‌که ما واقعاً کار خوبی می‌کنیم،] معمار و آبادکننده ما هستی.

نکته ۱:

ما مهم‌ترین مسئولیت‌مان این است که فضا را باز کنیم و حال خودمان را خوب نگه داریم و هیچ بهانه‌ای هم نیاوریم. برای این‌که با حال بد، ما جهان را آلوده می‌کنیم. آلودگی محیط زیست، انعکاس آلودگی و درد درون ماست. هر جا آلوده‌تر باشد، دل‌ها در آن‌جا کثیف‌تر است.

نکته ۲:

گروه‌های بزرگ، حتی بعضی مذاهب از این‌که هزار سال پیش فلان اتفاق افتاده زخمی هستند و می‌گویند این گروه، این بلا را سر ما آوردند، این روزش است و باید این روز را تجدید و این درد را زنده نگه داریم!

نکته ۳:

یار و دلدار ما اگر دردهایمان و چیزهای ذهنی است، حتماً خسته‌ایم و زخمی هستیم و داریم زخم را و درد را پخش می‌کنیم و خبر از مرهم هم نداریم.

دوش گفتم عشق را: ای شه عیار ما
سر مکش، مُنکر مشو، بُرده‌ای دستارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

عیار: جوان‌مرد، زیرک

دستار بُردن: بی‌خویش کردن، هستی مجازی را محو کردن

لحظه قبل [من این درک و استنباط را کردم که با خداوند صحبت می‌کنم و این بینش در من پیدا شد که خداوند شاه عیار و جوانمرد است، ولی من نیستم. بنابراین] گفتم: «ای شاهی که راستین، بخشنده و جوانمرد هستی، پنهان مشو و خودت را به مُنکری یا ناشناسی نزن. تو دستار ما را که نماد عقل من‌ذهنی است، برده‌ای.»

نکته ۱:

در بیت اول غزل به خداوند گفتم «تویی عالم اسرار ما»، یعنی خدا این‌هایی را که به او می‌گوییم، می‌داند. بنابراین این‌ها را می‌گوییم که خودمان بدانیم. هر بیت را باید در خودمان بسنجیم و به‌کار ببریم و تجربه کنیم که از جنس آست هستیم یا نه.

نکته ۲:

ما خودمان را به ناشناسی می‌زنیم، مثل این‌که خدا را نمی‌شناسیم. خودمان را پنهان می‌کنیم و فکر می‌کنیم زندگی ما را نمی‌بیند، انگار که دستار ما را ندزیده‌است.

نکته ۳:

شاه جوانمرد است و هیچ نظر بدی به ما که می‌خواهیم تغییراتی ایجاد کنیم ندارد. مصرع دوم درواقع به ما می‌گوید که از جنس خدا و امتداد او هستیم و نباید آست را انکار کنیم و در ذهن قایم شویم و نباید دستار را که نماد عقل من‌ذهنی است نگه داریم.

پس جوابم داد او: کز تو است این کارِ ما
هرچه گویی وادهد چون صدا کُھسارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

پس فضا را گشودم و خداوند به من جواب داد که کارِ عشق ما از تو و از تشخیص، شناسایی، فضاگشایی و حس مسئولیت تو شروع می‌شود، پس تو شروع‌کننده هستی و کار را انجام می‌دهی. هر چیزی که تو می‌گویی مثل صدا یعنی انعکاسِ صدا در کوه ما می‌پیچد.

نکته ۱:

ما وقتی فضا را می‌بندیم صدایمان را خودمان در ذهن می‌شنویم و وقتی فضا را باز می‌کنیم صدایمان را خدا می‌شنود، زندگی از طریق ما حرف می‌زند و صدایش در کوهسار زندگی می‌پیچد و همان برمی‌گردد. پس تا آنجا که مقدور است باید ذهن را ساکت کنیم و برحسب سبب‌سازی تندتند حرف نزنیم.

نکته ۲:

ما در واقع با انقباض از خداوند می‌خواهیم حالمان را خراب کند و او می‌کند! یاری خواستن ما از همانندگی‌ها به درد می‌رسد زیرا این خواستن در کوهسار زندگی می‌پیچد.

**گفتمش: خود ما کُهِیم، این صدا گفتارِ ما
ز آن‌که که را اختیاری نبُود، ای مختارِ ما**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

در پاسخ به خداوند گفتم: «ما خودمان کوه هستیم، این صدا که داریم حرف می‌زنیم، گفتار ماست و این گفتار ما به صورت انعکاس در سر ما می‌پیچد و هم‌اَش صدای خودمان را که از سبب‌سازی ذهن است می‌شنویم. ما در این موضوع اختیاری نداریم و حالا فهمیدیم مختار ما تو هستی، نه من ذهنی، چرا که کوه اختیاری از خودش ندارد.»

نکته ۱:

مادامی که فضا را باز نکنیم، صدای سر خودمان در کوهمان می‌پیچد. اما فضا را که باز می‌کنیم و غوغا و سروصدای ذهنمان می‌خوابد، می‌بینیم اختیاردار ما خداست و صدای او که گفت‌وگوی زندگی است، آغاز می‌شود و می‌پیچد.

نکته ۲:

ما وقتی که به خدا وصل می‌شویم اختیار داریم، اما من ذهنی اختیاردار نیست.

**گفت: بشنو اولاً شمه‌ای ز اسرارِ ما
هر سُتوری لاغری کی کشاند بارِ ما؟**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

زندگی به دنبال فضاگشایی ما گفت: «اولاً یک شمه و خلاصه‌ای از اسرار ما بشنو و آن هم این است که هر چهارپای لاغری که نماد من ذهنی انسان است، چگونه می‌تواند بارِ عشق ما را بکشد؟»

نکته:

حالت حیوانی هنوز در ما وجود دارد و با فضاگشایی باید گرد و خاک مراحل قبلی تکاملمان از ما زدوده شود. در همین قدم اول باید بدانیم سیر این است که اگر من ذهنی را نگه داریم، نمی‌تواند بار عشق را بکشد. پس ما باید فضاگشایی کنیم و با اقرار به جنس «آلست»، به او تبدیل شویم.

گفتمش: از ما ببر زحمتِ اخبارِ ما

بلبلی، مستی بکن، هم ز بوتیمارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

بوتیمار: نام مرغی است که او را غم‌خورک نیز گویند.

گفتمش: از ما ببر زحمتِ اخبارِ ما:

به زندگی گفتم: «این دانش و باورها و اخبار ماست که با آنها همانیده شده‌ایم و ذهن شرطی‌شده ما با این اخبار کار می‌کند. ما هر دردسری می‌کشیم، از دست این باورهای پوسیده و پیش‌ساخته می‌کشیم، ولی ما به صنع تو احتیاج داریم، پس این‌ها را بردار و ببر و زحمت این اخبار را از ما بگیر.

بلبلی، مستی بکن، هم ز بوتیمارِ ما:

ای خدا تو بلبل هستی، بیا و پس از این‌که ما فضا را باز کردیم، از درون ما که دچار غم، محدودیت و تنگ‌نظری من‌ذهنی بوتیمار است، آوازِ خرد و فراوانی و شادی بخوان و در ما مستی کن.»

نکته ۱:

بوتیمار یا غم‌خورک نام مرغی است که کنار اقیانوس می‌نشیند و به آن نگاه می‌کند و غم می‌خورد که اگر آب این اقیانوس تمام شود، چکار کنم؟ برای همین از آب آن نمی‌خورد که تمام نشود. درست مثل من‌ذهنی که کنار بی‌نهایت فراوانی زندگی نشسته و غم می‌خورد و با خست و تنگ‌نظری، نه خودش از فراوانی زندگی می‌چشد نه اجازه به دیگران می‌دهد که بخورند.

نکته ۲:

ما زندگی نمی‌کنیم و نمی‌گذاریم دیگران هم زندگی کنند، دائماً هم غصه می‌خوریم که شادی و خوشبختی تمام می‌شود. این بوتیمار بودن است.

هستی تو فخرِ ما، هستی ما عارِ ما
احمد و صدیقِ بین، در دلِ چون غارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

صدیق: لقب ابوبکر، صحابی حضرت رسول

فضا را باز کردن و هستی یافتن از راه زنده شدن به تو فخر ماست، اما زنده شدن به هستی‌ای که ما از طریق همانندگی‌ها به‌عنوان من‌ذهنی پیدا کرده‌ایم، ننگ و عار ماست و چون ما را حیوان کرده و سبب شده خلاق نباشیم، مایه شرمندگی ماست. تو در دل بی‌نهایت وسیع من خاصیت بی‌نهایت هشیاری و بی‌نهایت راستین بودن را ببین. [احمد در این بیت اشاره به حضرت رسول دارد که از جنس هشیاری و نور برگزیده است و صدیق یا بسیار راستین لقب ابوبکر است.]

نکته ۱:

راستین بودن با راست گفتن فرق دارد. من‌ذهنی هم ممکن است راست بگوید ولی راستین نیست، دروغین است.

نکته ۲:

«بین» در مصرع دوم درواقع به خودمان برمی‌گردد که هشیاری حضور و راستین بودن دلمان را خودمان ببینیم؛ یعنی ما می‌خواهیم بعد از این، فضا را باز و درونمان را گسترده کنیم و از جنس حضرت احمد و از جنس صدیق و بسیار راستین بشویم.

نکته ۳:

ما یک غار وسیع در دل داریم که باید خاصیت زنده شدن به هشیاری حضور و راستین بودن را در آن ببینیم. زنده بودن به احمد و صدیق، درواقع افتخار ما و فخر ماست.

می‌نوشد هر میی مستِ دُردی خوارِ ما
خور ز دستِ شه خورَد، مرغِ خوش‌منقارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

دُردی‌خوار: آن‌که ته‌نشین شراب را خورَد.

مستِ شراب و آب حیاتِ ما می‌های مختلفی را که ذهن به او نشان می‌دهد نمی‌خورد، [مثلاً از زیاد شدن پول، دانش، زیبایی بدن یا هر چیز که با آن همانیده است، می‌نمی‌خورد.] بلکه غذا یا هر چیزی را می‌خورد که آن را با فضاگشایی از دست شاه یعنی خداوند می‌گیرد، برای این‌که خوش‌خوراک است.

نکته ۱:

وقتی ما فضا را باز کردیم و متوجه شدیم که خدا از طریق ما می‌تواند حرف بزند و ما می‌توانیم با خرد او فکر و عمل کنیم، این درک را داریم که از دست ذهن یا من‌های ذهنی یا این جهان می‌نخوریم.

نکته ۲:

آیا ما به غذای تأیید و قدرشناسی مردم و کمک آن‌ها احتیاج داریم؟ آیا یاری، غم‌خواری و دلداری از آن‌ها می‌طلبیم؟

چون بخشید در لَحَدِ قَالِبِ مُرَدَارِ مَا
رَسْتِهْ گَرَدَد زین قفس، طوطیِ طیارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

طیار: پروازکننده

اگر این جسم یا قالب و مردار ما با فضاگشایی و درک این‌که سبب‌سازی و علت و معلول کردن در ذهن، به جایی نمی‌رسد، در قبر ذهن بخوابد، جان ما و آلت ما که به‌عنوان امتداد خدا طوطی زیرکی است و جای خودش را می‌شناسد، از قفس ذهن آزاد خواهد شد.

نکته ۱:

ما در اخبار یا باورهای گذشته آغشته‌ایم و من‌ذهنی داریم و این من‌ذهنی یک جسم مرده و مُردار است و مرده پاکی هم نیست.

نکته ۲:

ذهن قبر است و ما به‌عنوان هشیاری در آن مرده‌ایم چون من‌ذهنی داریم.

نکته ۳:

اولین شرطِ موفقیت در این راه آن است که جلوی لطمه زدن من‌ذهنی‌مان به خودمان را بگیریم. بگوییم از این لحظه به بعد من جلوی مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی، دردسازی، کارافزایی و خواستن را می‌خواهم بگیرم. حواسم هست که خودم را نگاه کنم، ببینم چکار می‌کنم و اگر می‌بینم کار غلطی می‌کنم که ممکن است به من لطمه بزند، جلویش را می‌گیرم.

خود شناسد جای خود، مرغ زیرکسارِ ما

بَعْدِ ما پیدا کنی، در زمین آثارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

[نباید با سبب‌سازی ذهن و نگرانی، به این موضوع فکر کنیم که مرغ جان ما چگونه می‌پرد و کجا می‌رود، زیرا] خدایت ما که مرغ زیرکی است، جای خودش را که فضای یکتایی و یکی شدن با خداست، می‌شناسد. بعد از این‌که به من‌ذهنی مُردیم، به جای خود پریدیم و مأموریت‌مان را که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است انجام دادیم، از آن لحظه به بعد شروع به اثرگذاری نیک در روی زمین می‌کنیم.

نکته ۱:

علت این‌که خدایت ما الآن جایش را نمی‌شناسد این است که آدرس غلط به او داده‌ایم و با اخبار غلطی که به او داده شده همانیده و بوتیمار شده‌است و فراوانی خداوند را نمی‌بیند.

نکته ۲:

در حال حاضر که من‌ذهنی داریم و فقط خرابکاری می‌کنیم، آثار ما، غم‌سازی و پخش درد، زشتی و نفرت در این جهان است که مأموریت ما و مورد نظر خداوند نیست. مأموریت ما پخش عشق و زیبایی در جهان است.

نکته ۳:

آثار من‌ذهنی بُرد ندارد و موقت است. درست مثل زیاد شدن یک همانیدگی که خوشی آن در ما موقت است و اثرگذار نیست.

نکته ۴:

مولانا، حافظ، عطار، فردوسی و بزرگانی مانند آنها بعد از صدها سال هنوز با آثارشان زنده هستند. ولی پادشاهی که آمده و با من‌ذهنی کارهایی هم کرده، اصلاً از نام او خبری نیست؛ زیرا اثرش پایا نبوده، ولو با چشم من‌ذهنی، آقای جهان هم شده باشد.

گر به بستان بی توایم، خار شد گلزارِ ما

ور به زندان با توایم، گل بروید خارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

گر به بستان بی توایم، خار شد گلزارِ ما:

خدایا، اگر ذهن ما بهترین بستان و خانه و پارک را نشان دهد که پر است از گل، درخت، چشمه و هرچه که زیباست، وقتی تو نباشی، همه چیز آن زشت به نظر می آید و ما آن را خار و بد می بینیم.

ور به زندان با توایم، گل بروید خارِ ما:

اگر در زندان ذهن باشیم، مثل الآن که هستیم و فضا را باز کنیم تا تو بیایی، این خارِ ما که من ذهنی است، به صورت گل می روید و زیبا می شود.

نکته ۱:

وقتی او نیست، پول هیچ چیز به ما نمی دهد. خانه مان را که نگاه می کنیم هیچ اثری روی ما ندارد و در مقابل همسر و فرزندان هم بی تفاوت هستیم.

نکته ۲:

بستان می تواند شکوفایی ذهن، وضعیت مالی ما در این جهان و هر وضعیتی باشد که ذهن نشان می دهد.

گر در آتش با توایم، نور گردد نارِ ما

ور به جنت بی توایم، نار شد انوارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

گر در آتش با توایم، نور گردد نارِ ما:

خدایا، اگر در آتش دردهایی مثل رنجش، کینه، خشم، احساس مظلومیت، احساس گناه، ترس از آینده، اضطراب و حسادت با تو باشیم و فضا را باز کنیم، پس از مدت کوتاهی این آتش، نور خدا می شود.

ور به جنت بی توایم، نار شد انوارِ ما:

اگر در بهشت و زیباترین جای دنیا که همه چیز دارد بی تو باشیم، من ذهنی مان فوراً زندگی را تبدیل به درد می کند و نور زندگی ای را که تو به ما می دهی، تبدیل به آتش می کنیم.

نکته ۱:

دردهایی که ما ایجاد کرده‌ایم، زندگیِ زندگی نشده است. در واقع ما دوست داشتیم به جای زندگی کردن زندگی، آن را به صورت درد در بیاوریم، در حالی که باید خدا یا زندگی را به مرکزمان بیاوریم و این نکته مهم، زمانی اتفاق می‌افتد که از چیزهای ذهنی کمک و دلداری نخواهیم.

نکته ۲:

اگر الآن خشمگین هستیم، مطمئناً از یکی غیر از خدا کمک، دلداری، احوالپرسی یا عشق خواسته‌ایم.

نکته ۳:

با دید ذهن، ما از حالت صمد بودن خارج می‌شویم. اگر مرغ خودمان و امتداد زندگی هستیم، نباید از این که احوالمان را نمی‌پرسند، ناراحت باشیم.

از تو شد باز سپید، زاغِ ما و سارِ ما
بس کن و دیگر مگو: کاین بُود گفتارِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

سار: پرنده‌ای است سیاه و خوش آواز که خال‌های سفید ریزه دارد.

[زاغ و سار نماد من‌ذهنی هستند. زاغ به پوسیدگی توجه دارد و در جاهای کثیف چیزهای کثیف پیدا می‌کند و می‌خورد، مانند من‌ذهنی ما که غذایش همانندگی‌ها و دردهاست، مثلاً آرزویش این است که عمرش طولانی باشد. سار هم مرغ سیاه کوچکی است که خوش‌آواز است، مانند من‌ذهنی که فکر می‌کند خوش‌آواز است، ولی نیست.] خدایا وقتی تو را به مرکزمان آوردیم، من‌ذهنی ما که چون زاغ و سار بود به وسیله تو به باز سپید بسیار زیبایی تبدیل شد که شکار خودش را می‌خورد. اکنون ای ذهن ما، بس کن و دیگر حرف نزن، چرا که گفتار ما در خاموشی ذهنمان است.

نکته:

ما وقتی خاموش هستیم، بیان می‌کنیم، نه وقتی حرف می‌زنیم، زیرا زندگی می‌تواند در خاموشی ذهن ما، خودش را از ما بیان کند. در واقع گفتار ما در خاموشی است.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۹۰

کُشتن و مُردن که بر نقشِ تن است

چون انار و سیب را بشکستن است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۰۷)

کُشتن و مُردن که برای این تن و من‌ذهنی اتفاق می‌افتد، درست مثل شکستن انار و سیب است.

آنچه شیرین است، او شد ناردانگ

وآنکه پوسیده است، نبود غیر بانگ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۰۸)

ناردانگ: آب انار، شربت ترش و شیرین خوشمزه

همانطور که وقتی انار را می‌شکنید، آن قسمتی که شیرین است و به‌درد می‌خورد را می‌خورید و تقالۀ آن را دور می‌اندازید، در انسان هم یک قسمت شیرین وجود دارد که همین هشیاری حضور است که وقتی من‌ذهنی شکسته می‌شود، این هشیاری از داخل تقالۀ همانیدگی‌ها و دردها بیرون می‌آید. سروصدا و هیاهویی که من‌ذهنی برحسب همانیدگی‌ها و دردها و برای دیده شدن به راه می‌اندازد و می‌گوید بیایید من را ببینید که چقدر دیدنی هستم، به حرف من گوش بدهید و ببینید چقدر دانش دارم، این‌ها همان پوسیدگی است که باید دور انداخته شود [ولی آن چیزی که شیرین است یعنی حضور اصلاً حرف نمی‌زند].

نکته: شما این بیت‌ها را فقط معنی نکنید، بلکه به خودتان نگاه کنید ببینید آیا این آب انار و این شربت خوشمزه با فضاگشایی و عدم کردن مرکز در درونتان دیده می‌شود؟ باید هر بیت را آن‌قدر تکرار کنید که معنای آن در درونتان به‌صورت دیدنِ اِشکال و یا سازنده دیدنِ خودتان به‌صورت حضور ناظر تجربه شود، یعنی شما نیاید در ذهن بمانید و یک چیز ذهنی را به یک چیز ذهنی تبدیل کنید، و بگذرید و بروید. درست است که ابیات را با ذهن می‌خوانید ولی باید سعی کنید چنان روی شما اثر کند که از ذهن بیرون بپرید.

آنچه با معنی‌ست، خود پیدا شود و آنچه پوسیده‌ست، آن رسوا شود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۰۹)

آن چیزی که معنا دارد و شیرین است خودش پیدا می‌شود. یعنی زنده شدن به زندگی نیاز به هیاهو ندارد زیرا وقتی فضا باز می‌شود عشق، زیبایی و رواداشت از مرکز انسان تشعشع می‌کند، همه این را می‌فهمند. و آنچه پوسیده است مدام حرف می‌زند، سروصدا راه می‌اندازد و رسوا می‌شود.

نکته: آیا لازم است مولانا بگوید که من عارف و شاعر بزرگی هستم؟ خیر، زیرا همین که چند بیت او را می‌خوانیم این را می‌فهمیم. شما نیز همین‌که به حضور زنده شوید، نباید حرف بزنید، زیرا آنچه که در شما معنا دارد، خودش خودش را پیدا می‌کند.

رُو به معنی کوش ای صورت پرست زان‌که معنی بر تن صورت، پَر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۰)

ای صورت پرست، تابه‌حال چیزهای ذهنی را پرستیدی، اکنون برو مرکزت را با فضاگشایی عدم کن یعنی چیزها را از مرکزت بیرون کن و جای آن‌ها خدا و معنا را بگذار. به‌خاطر آن‌که معنا بر نقش صورت همانند پَر است، پری که با آن بتوانی از ذهن بیرون ببری.

همنشینِ اهلِ معنی باش تا هم عطا یابی و هم باشی فتی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۱)

فتی: جوان مرد

همنشین بزرگانی مثل مولانا باش، نه همنشین من‌های ذهنی. تا هم فضا را باز کنی، بزرگان به تو کمک کنند و از زندگی بخشش، خرد و عشق بگیری و هم جوانمرد و از جنس حضور شوی، نه از جنس من‌ذهنی خسیس.

جان بی معنی در این تن، بی خِلاف هست همچون تیغِ چوبین در غِلاف (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۲)

جان بی معنی، جانی که به معنا زنده نشده، یعنی همین من ذهنی و هشیاری جسمی، بدون شک و بدون هیچ گونه بحث و جدل، مانند یک تیغ چوبین در غلاف است. [داشتن یک تیغ چوبین در غلاف برای رفتن به جنگ در کنار پهلوانانی که شمشیرهای فولادین دارند، خنده دار است. در این جهان پرچالش ما شخصاً و جمعاً با من ذهنی به جنگ چالش‌ها، حل مسائل، درست کردن روابط و برداشتن موانع خود می‌رویم و نمی‌فهمیم که من ذهنی کار نمی‌کند. تمام این‌ها با شمشیر فولادین یعنی هشیاری حضور و عشق حل می‌شوند.]

نکته: شما بین عشق، فضاگشایی و آوردن خداوند به مرکزتان و آوردن چیزها به مرکز خود فرق بگذارید. وقتی چیزها را به مرکز خود می‌آورید شمشیر چوبین دارید.

تا غِلاف اندر بُود، باقیمت است چون برون شد، سوختن را آلت است (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۳)

تا وقتی که شمشیر چوبین من ذهنی در غلاف است، به نظر با ارزش است؛ یعنی تا زمانی که انسان در سنین بیست یا سی سالگی است و هنوز هیچ کاری نکرده، با من ذهنی و پندار کمال فکر می‌کند واقعاً استاد است و همه چیز را می‌داند، ولی همین که با من ذهنی شروع به فکر و عمل می‌کند متوجه می‌شود که این من ذهنی شبیه شمشیر چوبین است، نمی‌برد و فرو نمی‌رود؛ یعنی مسائل را حل نمی‌کند، فکرها، همانندگی‌ها و الگوها و باورهای آن همگی پوسیده و نامربوط است و راه حل نیست؛ پس باید همه را بسوزاند و دور بیندازد.

تیغ چوبین را مَبَر در کارزار بنگر اوّل، تا نگردد کار زار

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۴)

کارزار: جنگ و نبرد

زار: خراب و نابسامان

با شمشیر چوبین به جنگ نرو، یعنی فکرها و عدم خلاقیت من‌ذهنی را به کارزار زندگی شخصی و اجتماعیات نبر زیرا اصلاً کارگر نیست. اول نگاه کن که تیغ چوبین و از جنس من‌ذهنی است یا فولادین و از جنس حضور و تا کار به جاهای باریک نکشیده خودت را بازبینی کن.

نکته: ای مردم جهان، تیغ چوبین را به کارزار حل مسائل بزرگ این عالم نبرید، چون این تیغ چوبین یعنی من‌ذهنی پُر از حرص، شهوت، خشم و نفرت است. ما با خشم و نفرت می‌خواهیم مسائلمان را حل کنیم ولی همچون چیزی نمی‌شود، شما نمی‌توانید با کسی که از او متنفر هستید به توافق برسید، زیرا می‌خواهید از او فرار کنید و اصلاً او را نبینید، می‌خواهید او را بکشید و از بین ببرید که از بین بردن راه‌حل نیست بلکه تیغ چوبین است.

گر بُود چوبین، برو دیگر طلب

ور بُود الماس، پیش آ با طَرَب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۵)

اگر می‌بینی شمشیرت چوبین است، من‌ذهنی داری، با چیزها همانیده هستی و خشم، ترس، رنجش، کدورت، کینه، حسادت و اضطراب داری، تنگ‌نظر هستی، می‌ترسی، شب خوابت نمی‌برد و احساس گناه و خبط داری، در این صورت برو شمشیر صُنَع و فضاگشایی را بطلب و پیدا کن؛ زیرا شمشیر چوبین به درد نمی‌خورد. بگو این لحظه هرچه که ذهنم نشان می‌دهد بهانه‌ایست برای به‌دست آوردن شمشیر فولادینِ صُنَع خداوند. اگر دیدی به صُنَع و به عشق مجهز شدی، فضا باز و مرکزت عدم شد، در این صورت شمشیر تو الماس شده است، پس با شادی به جنگ چالش‌ها برو.

تیغ در زرآدخانه اولیاست
دیدن ایشان شما را کیمیاست
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۶)

زرآدخانه: کارگاه اسلحه‌سازی

تیغ در کارخانه اسلحه‌سازی مولانا و بزرگان است. دیدن ایشان یعنی درک سخن‌های آدمی مثل مولانا واقعاً برای شما مثل کیمیاست.

جمله دانایان همین گفته، همین
هست دانا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۷)

همه دانایان یعنی کسانی که به دانایی ایزدی دست یافته و مرکزشان عدم است همین را گفته‌اند. شخص دانا که فضا را باز و مرکز را عدم می‌کند رحمت خداوند است، نه تنها برای انسان‌ها، بلکه برای کائنات.

(قرآن کریم، سوره انبیا (۲۱)، آیه ۱۰۷)

«وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ.»

«و نفرستادیم تو را، جز آنکه می‌خواستیم به مردم جهان رحمتی ارزانی داریم.»

حق فشانند آن نور را بر جان‌ها
مُقبِلان برداشته دامن‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۶۰)

مُقبِل: نیک‌بخت

خداوند آن نور را به آدم‌های نیک‌بخت که با فضاگشایی ذهن را تعطیل می‌کنند و نمی‌گذارند چیز ذهنی به مرکزشان بیاید می‌فشانند. یعنی همین‌که فضا باز شد، تمام چهار بُعد آن‌ها در معرض دم قضا و کُن فکان قرار می‌گیرد. مقبلان یعنی کسانی که فضاگشایی می‌کنند و منبسط می‌شوند دامن‌ها از این نور برداشته‌اند. [اما کسانی که منقبض هستند و من‌ذهنی دارند بهره‌ای از این نور نمی‌برند].

نکته: با نور و دید این لحظه زمان مجازی و هرچه که ذهن نشان می‌دهد زیبا دیده می‌شود. در حقیقت زیبایی از دید شماست، نه در بیرون. این من‌ذهنی است که زشت و زیبا می‌بیند، زیبایی من‌ذهنی هم

زشت است و مقبل نیست. حال شما به خودتان نگاه کنید و ببینید مرتب منقبض می‌شوید یا منبسط؟ اگر منبسط می‌شوید مُقبل هستید و این نور را می‌گیرید ولی اگر منقبض می‌شوید، بدبخت هستید و آن را نمی‌گیرید.

وآن نثارِ نور را او یافته

روی، از غیرِ خدا برتافته

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۶۱)

او بخشش و نثارِ نور را از طرف زندگی گرفته‌است و رویش را از غیر خدا یعنی از هرچه که ذهن نشان می‌دهد، برگردانده‌است. [در این لحظه شما نباید غیر خدا را به مرکزتان راه بدهید و این هم به کمک خود خداوند است.]

هرکه را دامانِ عشقی نابد

زآن نثارِ نور، بی‌بهره شده

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۶۲)

هر کسی که دامان عشق ندارد یعنی فضا را باز نمی‌کند، از بخشش نور خداوند بهره‌ای نمی‌گیرد.

غیرت آن باشد که او غیر همه‌ست

آن که افزون از بیان و دمدمه‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۱۳)

غیرت آن است که انسان مرکزش را در اختیار چیز دیگری جز خداوند نگذارد. خداوند غیر از همه و غیر از آن چیزهایی‌ست که ذهن نشان می‌دهد و بیشتر از بیان و دمدمه‌ست.

نکته ۱: من‌ذهنی مدام حرف می‌زند و ما را افسون می‌کند، ما در فکرهايمان گم می‌شویم و درحالی‌که از فکر یک همانیدگی به فکر همانیدگی دیگر می‌رویم، خودمان را بیان می‌کنیم و فکر می‌کنیم چیز خوبی می‌گوییم اما این دمدمه و جادوی ذهن است.

نکته ۲: دو جور غیرت می‌توانیم درنظر بگیریم، غیرت خداوند نسبت به شما این است، که می‌گوید مرکزتان غیر از من و عدم نمی‌تواند چیز دیگری باشد؛ زیرا دچار ریب‌المنون، گرفتاری و دردهای من‌ذهنی مثل خشم و ترس می‌شوید و غیرت شما نسبت به خداوند این است که غیر از خداوند چیزی را در مرکزتان نگذارید.

نکته ۳: غیرت در معنای مصطلح این است که کسی به همسر من و به ناموس من نگاه نکند، اینها غیرت نیست بلکه تعاریف من درآوردی غیرت است. غیرت یعنی این که چیز ذهنی را که از جنس خداوند نیست به مرکزتان راه ندهید.

هرکه با ناراستان هم‌سنگ شد در کمی افتاد و عقلش دنگ شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۳)

هم‌سنگ: هم‌وزن، همتایی، در این جا مصاحبت

دنگ: احمق، بی‌هوش

هر کسی که با «ناراستان» یعنی من‌های ذهنی و آن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد معادل، هم‌سنگ و هم‌ارزش شود، به نقصان من‌ذهنی می‌افتد، از زندگی جدا شده و عقلش احمق، دنگ و گیج می‌شود.
نکته: همین‌که شما چیز ذهنی را به مرکزتان بیاورید و عینک دیدتان قرار دهید ناراست می‌شوید. راست و راستین کسی است که مرکزش عدم است.

رُوْ اَشِدَّاءُ عَلَی الْكُفَّارِ بَاش خاک بر دل‌داریِ آغیار پاش

«برو نسبت به کافران سخت و باصلابت باش و بر سر عشق و دوستی نامحرمان بَدَنَهَاد،
خاک بپاش.»

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۴)

یعنی هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد و جسم است را به مرکزت نیاور و در این کار بسیار سخت‌گیر باش و با فضاگشایی، عدم کردن مرکز و بیرون پریدن از سبب‌سازی ذهن، بر سر غیرها یعنی آنچه ذهن نشان می‌دهد و به اندیشه‌ات می‌آید خاک بپاش و آن‌ها را پرستش نکن.

نکته ۱: «اَشِدَّاءُ عَلَی الْكُفَّارِ» معنی‌اش این نیست که برو کُفَّار را بکُش. از نظر من‌ذهنی غیر از من و امثال من که این باورها را داریم و باورهای دینی ماست، بقیه که باورهای دیگری دارند همه کفار هستند، فکر می‌کنیم همه را باید بکشیم که این غلط است.

نکته ۲: شما با اندیشه‌تان نمی‌توانید خدا را بفهمید، تنها راه این است که از سبب‌سازی بیرون بپرید و فضا را باز کنید، ببینید وقتی مرکزتان عدم و فضا باز می‌شود حالتان چگونه می‌شود؟ این را امتحان

کنید. نباید در سبب‌سازی بایستید و فضاگشایی و مرکز عدم را تجسم کنید، این سبب‌سازی ذهن است.

(قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۲۹)

«...أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...»

«...بر کافران سخت‌گیر و با خود شفیق و مهربانند...»

بر سرِ آغیار چون شمشیر باش

هین مکن روباه‌بازی، شیر باش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۵)

هرچه را که ذهنت نشان می‌دهد، همانیدگی‌ها، عادت‌ها و شرطی‌شدگی برای آوردن چیزها به مرکزت و این بند ناف جهان را با شمشیر شناسایی بپر و هویت خود را از چیزها بیرون بکش. بگو دیگر نمی‌خواهم از پول، دوست، همسر، مقام، دانش و بدنم خوشبختی بگیرم. آگاه باش و دیگر روباه‌بازی، کاهلی و امروز و فردا نکن و وقتی متوجه یک اشکال و همانیدگی در خودت شدی همان موقع اقدام کن و عقب نینداز. [نگو من فعلاً ناراست می‌شوم، به نفع من است تا مقداری پول در بیاورم، خانه بخرم، خانه را بزرگ کنم و وضعم بهتر شود سپس روباه‌بازی را کنار می‌گذارم.]

بس بُدی بنده را کَفی بِاللّٰه

لیکش این دانش و کِفایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

کَفی بِاللّٰه: خداوند کفایت می‌کند.

خداوند برای هر بنده‌ای کافی است اما من‌ذهنی که چیزهای آفل را یار خود می‌داند و فکر می‌کند خدا برایش کافی نیست، فضا را نمی‌گشاید، ذهن و محتوای ذهنش را رها نمی‌کند و دانش و تشخیص کافی ندارد تا این موضوع را بفهمد.

«بیت هندسی»

نکته: بعضی مواقع که شما فضاگشایی می‌کنید و این ابیات را می‌خوانید، لطیف می‌شوید و این فضا خودش گشوده می‌شود، آن دید متوجه می‌شود که خداوند برای شما کافی‌ست ولو این‌که من‌ذهنی به تنگ‌نظری، خِست و به محدودیت عادت کرده‌است.

هرکه نقصِ خویش را دید و شناخت

اندر استکمالِ خود دواسبه تاخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال‌خواهی

دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

هرکس نقص‌های خود را ببیند و بشناسد، برای اصلاح خود با سرعت تمام و با چالاکی و شتاب می‌تازد و خودش را به تکامل می‌رساند. [داشتن من‌ذهنی نقص بزرگی‌ست، همانیدن با چیزها، درد داشتن، این‌که می‌دانیم از کسی رنجش داریم اما برای حل آن سهل‌انگاری می‌کنیم، پندار کمال، ناموس، داشتن عادت بدی که ما را به انقباض می‌برد، میل به دیده شدن این‌ها همه نقص‌های بزرگی هستند، آیا ما آن قدر قدرت داریم که نقص‌های خودمان را ببینیم؟]

«بیت هندسی»

نکته ۱: اگر شما از مادر خود رنجیده‌اید ولی می‌گویید اول بهتر است مادرم از من معذرت بخواهد این درست نیست، مادرتان از شما عذرخواهی نمی‌کند، شما این نقص خود را بشناسید و خودتان را اصلاح کنید.

نکته ۲: اگر شما نقص خود را ببینید و بشناسید و آن را در هشیاری‌تان نگه دارید، اقرار کنید که واقعاً این نقص را دارید، سعی هم کنید ولی نتوانید آن را تغییر دهید، در این صورت کارگاه خداوند می‌شوید.

کارگاهِ صنَعِ حق چون نیستی‌ست

پس برونِ کارگه بی‌قیمتی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

کارگاه صنع خداوند نیستی است، یعنی مرکز انسانی است که با شناسایی به ایرادهایش اقرار می‌کند؛ اما بیرون کارگاه که ذهن است هیچ ارزشی ندارد. [نستی در واقع مرکز آن کسی‌ست که می‌داند بودن در ذهن عیب است، همانندگی و دردهایش را شناسایی می‌کند و آگاه است که نمی‌تواند فضاگشایی کند و زندگی در ذهن، گذاشتن چیزهای آفل در مرکز و پرستش آن‌ها هم از نظرش کار درستی نیست.]

«بیت هندسی»

نکته: اگر شما یک کُنده بزرگ درخت را جلو نَجّار بگذارید، نَجّار در آن یک میز و صندلی می‌بیند که شما نمی‌بینید. ما نیز یک وجود نتراشیده و نخراشیده‌ای داریم مثل کُنده درخت و می‌گوییم خداوند از

این کُنده وجود ما میز و صندلی و یا یک چیز جالبی درست کند. بنابراین با اقرار به عیب‌هایمان کارگاه خداوند می‌شویم.

جمله استادان پی اظهار کار نیستی جویند و جای انکسار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

انکسار: شکسته شدن، شکستگی، مجازاً خضوع و فروتنی

همه استادان زمینی مثل نجار، معمار یا پزشک برای این‌که استادی خود را نشان دهند دنبال نیستی یعنی جایی که ایراد هست می‌گردند. [مثلاً قابلیت درمان یک پزشک وقتی مشخص می‌شود که یک مریض وجود داشته باشد، اگر همه سالم باشند دیگر پزشک لازم نیست].

«بیت هندسی»

نکته: وقتی که شما به ایرادهایتان اقرار کرده، آن‌ها را شناسایی می‌کنید و روی خودتان کار می‌کنید و با دیگران کار ندارید؛ وقتی که متوجه می‌شوید مقصر رنجستان خودتان بوده‌اید زیرا از دیگران چیزی خواسته‌اید که اصلاً نباید می‌خواستید؛ وقتی که متوجه می‌شوید همه بلاهایی که سرتان آمده به‌خاطر منیت خودتان بوده، آن‌گاه انکسار پیدا می‌کنید، دیگر طلبکار نمی‌شوید و می‌فهمید که خودتان کرده‌اید، بنابراین نیست می‌شوید و مثل کُنده درخت در دستان خداوند قرار می‌گیرید تا شما را بسازد.

لاجرم استاد استادان، صمد کارگاهش نیستی و لا بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

صمد: بی‌نیاز و پاینده، از صفات خداوند

در نتیجه «استاد استادان، صمد» یعنی خداوند بی‌نیاز، کارگاهش نیستی و لا است؛ یعنی کارگاه خداوند مرکز انسانی‌ست که اقرار می‌کند مریض است و عیب دارد.

«بیت هندسی»

نکته: هر خاصیتی که خداوند دارد ما هم داریم، او صمد است، ما هم صمد هستیم. او احد و یکتاست، ما هم یکتا هستیم ولی چون یارهای زیادی پیدا کرده‌ایم، احد بودن و صمد بودنمان را از دست داده‌ایم.

هر کجا این نیستی افزون‌تر است
کارِ حق و کارگاهش آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

هرکسی بیشتر اقرار کند که عیب و نیستی دارد، در این صورت بیشتر کارگاه حق می‌شود و خداوند بیشتر می‌تواند با «قضا و کُنْ فِکَان» روی او کار کند.

«بیت هندسی»

نکته: اگر می‌خواهید من‌های ذهنی شما را درست کنند، بروید به من‌ذهنی. ولی اگر می‌خواهید خداوند شما را درست کند، فضا را باز کنید و در عین حال شناسایی و اقرار کنید که همانندگی، درد و عیب دارید.

حَقِّ ذَاتِ پَاكِ اللّٰهُ الصَّمَدِ
کِه بُودِ بَهْ مَارِ بَدِ از یارِ بَدِ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴)

صَمَد: بی‌نیاز، از صفات خداوند

سوگند به ذات پاک خداوند بی‌نیاز که ای انسان، تو ذات پاک صمد و بی‌نیاز خودت را ببین که از جنس خدا و امتداد او هستی، اما یارِ بد داری که حتی از مارِ بد هم بدتر است. این یارِ بد همان چیزی است که ذهن نشان می‌دهد و به مرکزت می‌آید.

«بیت هندسی»

نکته: با این ابیات ثابت می‌کنیم که شما باید خودتان را متقاعد کنید، آن‌ها را بخوانید و خودتان خودتان را تبدیل کنید. در ضمن این را هم بدانید که اگر شما به خودتان کمک نکنید، هیچ‌کس به شما کمک نمی‌کند. ما باید به این بیداری برسیم که تنها کمکِ خودمان خودمان هستیم. شما از کسی سؤال نکنید، همین ابیات را بخوانید. اگر این حرف را نپذیرید بعد از این که به هزار نفر مراجعه کردید آخر سر خودتان را پیدا می‌کنید و به این نتیجه می‌رسید و می‌گویید فقط خودم بودم و باید خودم به خودم کمک می‌کردم.

مارِ بدِ جانی ستاند از سلیم

یارِ بدِ آرد سویِ نارِ مقیم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۵)

یارِ بد، هر من‌ذهنی، بدتر از مارِ بد است؛ زیرا مارِ بد یک‌دفعه مارگزیده را می‌گزد و راحت می‌کند، او می‌میرد. اما یارِ بد اگر با آدم بماند یک عمر درد خواهد کشید. به عبارت دیگر آوردن همانندگی به مرکز، انسان را به سوی «نارِ مقیم» و درد ساکن‌شده می‌برد که همه به آن دچار شده‌اند.

«بیت هندسی»

نکته: مولانا معتقد است که اگر با همانندگی‌ها بمیریم بعداً هم درد می‌کشیم.

از قرین بی قول و گفت‌وگوی او

خوبدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

دل ما بدون این‌که حرف بزنی و گفت‌وگو کنیم، به‌طور پنهانی از دل قرین خود می‌دزدد. [بنابراین ببینید چه چیزی به مرکزتان می‌آید و قرین شما می‌شود که خوی او را می‌دزدید؟ اگر کسی خشمگین است، خشمش را می‌دزدید. اگر کسی به زندگی زنده است، زندگی‌اش را می‌دزدید، پس بهتر است که با بزرگان قرین شوید و اشعار مولانا را بخوانید.]

«بیت هندسی»

نکته: با آوردن تصویر ذهنی چیزهای بیرونی و من‌های ذهنی به مرکز، در حقیقت قرینِ بد را به مرکز می‌آوریم و عدم و خداوند را نمی‌آوریم. ما عاشق من‌های ذهنی می‌شویم و از آن‌ها دل‌داری می‌خواهیم، برای همین مأیوس شده‌ایم. بزرگ‌ترین یأس و شکست این است که انسان در قالب یک رابطه‌ای مثلاً زناشویی از کس دیگر که همسرش باشد خوشبختی و عشق بخواد و عشق درون خودش را رها کند. بالاخره متوجه می‌شود که اگر فضا را باز کند و به عشق درونش زنده شود، آن موقع عشق را در طرف مقابل هم می‌تواند ببیند و این رابطه شکست نمی‌خورد.

دلدار مرا گفت: ز هر دلداری
گر بوسه خری، بوسه ز من خر باری
(مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۸۷۳)

باری: سرانجام

دلدار که همان خداوند است به من گفت که از هر دلداری که ذهنت نشان می‌دهد بوسه می‌خواهی، سرانجام یک بوسه‌ای هم از من بخواه.

گفتم که به زر؟ گفت که زر را چه کنم؟
گفتم که به جان؟ گفت که آری، آری!
(مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۸۷۳)

گفتم چقدر زر بدهم؟ بوسه را چند می‌دهی؟ خداوند گفت من زر را می‌خواهم چه کنم؟ من آن چیز ذهنی را که برای تو با ارزش است، می‌خواهم چه کنم؟ گفتم که جانم را بدهم؟ گفت آری. [یعنی اگر جان ذهنی‌ام را بدهم، یک بوسه از خداوند می‌توانم بگیرم.]
نکته: بوسه یعنی چه؟ یعنی یک تماس. ما از خدا جدا هستیم، وقتی جان یک همانندگی را می‌دهیم، تماس ما با او برقرار می‌شود و فضا گشوده می‌گردد و همین‌طور ادامه می‌دهیم تا همه همانندگی‌ها را بیندازیم و مرتب بوسه می‌گیریم و بالاخره به او تبدیل می‌شویم.

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ
سوی آن دانه نداری پیچ پیچ
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰)

پیچ پیچ: خم در خم و سخت پیچیده

وقتی از قرین و دلدار بد رها می‌شوی و متوجه می‌شوی که دلدار تو زندگی‌ست، شکر آن این است که دوباره آن دانه ذهنی را به مرکزت نیاوری، دور آن هیچ نیچی و دیگر به سراغ آن نروی.

صد جَوَالِ زَرِ بِيَارِي اِي غَنِي حَق بگويد دَلِ بِيَارِ اِي مُنْحَنِي

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۱)

جَوَال: کیسه بزرگ از نخ ضخیم یا پارچه خشن که برای حمل بار درست می‌کردند، بارجامه.
مُنْحَنِي: خمیده، خمیده‌قامت، بیچاره و درمانده

ای ثروتمند، اگر صدها گونی زر پیش خداوند ببری و در راه او پول خرج کنی، ولی من‌ذهنی را نگه داری، خداوند می‌گوید ای من‌ذهنی کج و خمیده، دل بدون همانیدگی را برای من بیاور.

«بیت هندسی»

از برای آن دَلِ پُر نور و پُر هست آن سلطانِ دَلِها منتظر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸)

پُر: نیکی، نیکویی

سلطان دل‌ها که خداوند است، سال‌هاست که منتظر آن دل خالی از همانیدگی‌ها و از جنس فضای گشوده‌شده است. [دل «پُر نور و پُر» برعکس انباشتگی همانیدگی‌هاست.]

«بیت هندسی»

نکته: در مورد شخص شما نیز خداوند منتظر است تا خودش را از طریق مرکز عدم و فضای گشوده‌شده بیان کند.

با خود آمد، گفت: ای بحرِ خوشی

ای نهاده هوش‌ها در بی‌هشی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۶۷)

خداوند، ای بحر خوشی، ای دریای شادی، تو هوش‌ها را در بی‌هشی مرکز عدم گذاشته‌ای. [یعنی هوش ذهنی من درحقیقت هوش نیست و مرکز عدم را بیهوشی می‌داند؛ درحالی‌که بحر خوشی، سعادت و هوش من در آن مرکز عدم است، نه در این هوش جسمی.]

خواب در بنهادهای بیداری‌ای بسته‌ای در بی‌دلی دلداری‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۶۸)

خداوندا، تو در خواب بیداری را نهاده‌ای و دلداری را در بی‌دلی بسته‌ای. [یعنی مرکز عدم و فضای گشوده‌شده برای من‌ذهنی و هشیاری جسمی، خواب است، آن را نمی‌شناسد و یک چیز بی‌فایده و بی‌مصرف می‌داند. همچنین وقتی انسان فضا را باز و مرکزش را عدم می‌کند و دیگر چیزی به مرکزش نمی‌آورد، عملاً بی‌دل و عاشق می‌شود و دلداری را پیدا می‌کند.]

نکته: زمانی که شما فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنید، از نظر ذهن شما آن قابل شناسایی نیست. می‌گویند این چه بود؟ یک چیزی گذشت که بی‌مصرف و بی‌فایده بود. پس مرکز عدم و فضای گشوده‌شده به وسیله ذهن شناخته نمی‌شود. بنابراین شما هم نباید به وسیله خطکش ذهن فضای گشوده‌شده و پیشرفتتان را اندازه بگیرید، برای این که خطکش ذهن بنا به تعریف انقباض است، خطکش این جهانی است، چیزها را اندازه می‌گیرد، نه فضاگشایی و میزان اتصال شما را به خداوند.

توانگری پنهان کنی در ذل فقر طوق دولت بسته اندر غل فقر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۶۹)

ذُلّ: خواری

طُوق: گردنبند

غُلّ: زنجیر

توانگری را در خواری فقر، یعنی خواری و کوچک شدن من‌ذهنی پنهان کرده‌ای. گردنبند دولت و نیک‌بختی، خوشبختی و موفقیت را به زنجیر فقر، یعنی مرکز خالی از همانیدگی بسته‌ای. [خواری فقر موقعی است که انسان به خودش می‌قبولاند و تلقین می‌کند که انباشتگی همانیدگی، پول، مقام و جوانی ثروت نیست و نشان دادن خود به دیگران، به درد نمی‌خورد؛ فضاگشایی در اطراف توهین دیگران و برهم زدن پندار کمال و ناموس، خواری و کوچکی به همراه دارد که برای من‌ذهنی خیلی سخت است.]

نکته ۱: همه این ابیات نشان می‌دهند که باید فرمان را اصلاح کنیم، آن قدر این‌ها را بخوانیم تا بفهمیم آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد به‌عنوان انسان بودن، خوشبختی و موفق بودن همه غلط است

و همه چیزهایی را که ذهن یک جور خاصی تعریف کرده و طبق آن‌ها یک پارک ذهنی درست کرده، توسط زندگی بهم می‌ریزد.

نکته ۲: این ابیات ما را بیدار می‌کند که چرا این‌همه درد داریم و چرا در زندگی مان رونق نداریم؟ با این ابیات ما دیدمان را درست می‌کنیم، حداقل درک و شناسایی می‌کنیم که اشتباهمان چیست؟ این‌که کاهل هستیم یا چابک، بستگی به ما دارد. ولی اگر ابیات را زیاد بخوانیم، می‌توانیم سریع خودمان را عوض کنیم.

ضِدَّ اندر ضد پنهان، مُندَرَج آتش اندر آبِ سوزان مُندَرَج

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۰)

مُندَرَج: درج شده، نهفته شده

ضد در ضد پنهان شده است؛ [یعنی چیزهایی که ما باید به دست بیاوریم درست ضد آن چیزی است که من ذهنی آن‌ها را به ما ارزشمند نشان می‌دهد]. همچنین آب وقتی که توسط آتش گرم می‌شود، نقش آتش در این آب سوزان، پنهان است.

نکته: من ذهنی این ابیات را قبول ندارد. این‌ها را می‌خوانیم تا بفهمیم که کارها درست برعکس آن چیزی که من ذهنی فکر می‌کند درست می‌شوند.

روضه اندر آتشِ نمرود، دَرَج دخلها رویان شده از بذل و خرج

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۱)

روضه: باغ

دَرَج: چیزی را در چیز دیگر پیچیدن، نهفتن

باغ در آتش نمرود نهاده شده است، یعنی باغ فضای یکتایی در زیر آتش درد هشیارانه پنهان شده است. دخل و درآمد، از بذل و خرج بیشتر می‌شود یعنی فضل و بخشش، رعایت قانون جبران و خرج کردن، پول را زیاد می‌کند و دادن حق مردم و کسب اعتبار در کار به نفع انسان است.

نکته ۱: وقتی انسان می‌خواهد روی خود کار کند، دیو یا من ذهنی بزرگ او را می‌ترساند، ولی او به حرف من ذهنی گوش نمی‌دهد، فضا را باز کرده، صبر و شکر دارد و درد هشیارانه می‌کشد، این درد هشیارانه او را به باغ می‌رساند.

نکته ۲: ما می‌گوییم اگر مقدار بدهکاری را پس ندهیم یا تخفیف بگیریم، هرچه کمتر خرج کنیم یا حق دیگران را ندهیم در این صورت بیشتر جمع کرده‌ایم، ولی این به نفع شما نیست، عکسش درست است.

نکته ۳: نمرود برای خلیل آتش درست کرد و او را در آتش انداخت ولی چون خلیل فضا را باز کرد و درد هشیارانه کشید، درد هشیارانه آتش را برایش تبدیل به باغ کرد.

تا بگفته مصطفی شاه نَجَاح السَّمَاخُ يَا أُولِي النَّعْمِ رَبَّاحُ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۲)

نَجَاح: رستگاری، پیروزی

حضرت رسول که شاه رستگاری است، فرموده است: «ای صاحبان نعمت، بخشندگی مایه سودمندی است» [درحالی‌که من ذهنی می‌گویند اگر ببخشم کم می‌شود، بهتر است جمع کنم. اما برعکس است و بخشندگی و اجرای قانون جبران مایه سودمندی است و تنگ‌چشمی و حسادت مایه نامبارکی است.]

حدیث

«السَّمَاخُ رَبَّاحٌ وَ الْعُسْرُ سُؤْمٌ.»

«بخشندگی مایه سودمندی است و تنگ‌چشمی مایه ناخجستگی.»

مَا نَقَصَ مَالٌ مِنْ الصَّدَقَاتِ قَطٍ إِنَّمَا الْخَيْرَاتُ نِعْمَ الْمُرْتَبَطُ

«هرگز ثروت از دادن صدقات، کاستی نمی‌گیرد، همانا دادن خیرات و مبرات، با صاحب خود نکوپیوندی دارد.»

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۳)

یعنی هر نوع ثروتی مثل پول و دانش با بخشیدن کم نمی‌شود و دادن خیرات، بخشیدن از هر نوعی و رعایت قانون جبران معنوی و مادی در زندگی عالی‌ترین و بهترین راه ارتباط با خدا، با دیگران و با خود می‌شود.

نکته: من ذهنی این‌ها را قبول ندارد زیرا با هشیاری جسمی، حساست و محدودیت کار می‌کند و می‌گوید نباید ببخشی. ولی وقتی یار ما، دلدار ما زندگی می‌شود، درست برعکس آن چیزی می‌شود که من ذهنی فکر می‌کند، کارها درست می‌شود و ما در زندگی رونق پیدا می‌کنیم.

جوشش و افزونی زر، در زکات عصمت از فحشا و مُنْكَر، در صَلَات

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۴)

صلات: صلاة، نماز

وقتی می‌بخشی و زکات می‌دهی زر تو اضافه می‌شود. همین‌طور نگهداری و حفظ ما از چیزهای بد، کارهای بد و از فحشا و زشتی‌ها در نماز است. [نماز به معنی حضور خداوند در مرکز ما و حضور قلب است].

(قرآن کریم، سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۴۵)

«...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...»

«...همانا نماز آدمی را از تبهکاری و زشتی بازمی‌دارد...»

آن زکات کیسهات را پاسبان و آن صَلَات هم ز گرگانت شبان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۵)

آن بخشش تو پاسبان کیسهات است، و آن نمازت یعنی حضورت یا تماس با زندگی، تو را از گرگ‌های من‌ذهنی شبانی می‌کند. [در صورتی‌که من‌ذهنی عکس این را نشان می‌دهد].

میوه شیرین نهان در شاخ و برگ

زندگی جاودان در زیر مرگ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۶)

میوه شیرین از درون برگ و شاخه بسیار زمخت درخت بیرون می‌آید، یعنی من‌ذهنی با وجود خشن بودن در درونش یک چیز شیرینی دارد که حضور است. آگاهی به لحظه ابدی و زندگی جاودان و همیشگی برای انسان در زیر مرگ من‌ذهنی است.

زبل گشته قوتِ خاک از شیوه‌ای زان غذا زاده زمین را میوه‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۷)

زبل: کود، مدفوع، سرگین

سرگین و مدفوع حیوانات یا انسان‌ها به‌عنوان کود به درختان داده می‌شود و زمین هم از آن غذایی که مدفوع است، با شیوه‌ای یک میوه زیبا و شیرین درست می‌کند. [زندگی هم با یک شیوه‌ای از من‌ذهنی ما یک هشیاری و وجود دیگری درست می‌کند و ما نباید بترسیم از این‌که چیزها را از مرکزمان بیرون کنیم.]

در عدم پنهان شده موجودی

در سرشتِ ساجدی، مسجودی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۸)

[در این‌جا عدم مثبت نیست و منظور من‌ذهنی‌ست که ناچیز و به‌دردنخور است.] وجود اصلی ما در همین عدم است که باید از آن جدا شود. در سرشت ما سجده‌کنندگان یک مسجود وجود دارد که همان هشیاری حضور است و اگر از ذهن بیرون بیاید، تمام کائنات به او سجده می‌کنند. [اما ما به چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد سجده می‌کنیم.]

آهن و سنگ از برونش مُظلمی

اندرون نوری و، شمعِ عالمی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۹)

مُظلم: تاریک

آهن و سنگ هر دو سیاه و تاریک هستند و وقتی به هم زده شوند جرقه می‌زند و شمع را روشن می‌کند. در انسان‌ها هم که شبیه سنگ و آهن هستند وقتی جرقه حضور می‌خورد، یک‌دفعه یک شمع روشن می‌شود که عالم را روشن می‌کند.

نکته: ما این من‌ذهنی را که تمام فکرها و کارهایش مُخرَب است نگه داشته‌ایم و می‌گوییم این شمع من است. در صورتی‌که شمع اصلی درون این من‌ذهنی است، باید بگذاریم خداوند هشیاری حضور را از درون این من‌ذهنی بیرون بیاورد و عالم را روشن کند.

دَرَج در خوفی هزاران ایمنی

در سوادِ چشم، چندان روشنی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۸۰)

در ترسی که انسان از فضاگشایی و مرکز عدم دارد هزاران ایمنی وجود دارد. مردمک چشم که سیاه است مرکز نور است و هزاران روشنی از آن بیرون می‌آید. [یعنی انسان نباید از فضاگشایی، عدم کردن مرکز و از این‌که خدا و عدم را با چشم ذهنی‌اش نمی‌بیند، بترسد. همان‌طور که مردمک چشم سیاه است ولی روشنی از آن بیرون می‌آید.]

اندرونِ گاوِ تن، شه‌زاده‌ای

گنج در ویرانه‌ای بنهاده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۸۱)

در درونِ گاوِ من‌ذهنی یک شه‌زاده‌ای که حضور ماست فعلاً پنهان شده که باید از آن بیرون بیاید. گنج حضور در ویرانهٔ ذهن نهاده شده‌است، در ویرانهٔ من‌ذهنی که پر از درد است، مثل گاو دائماً می‌خورد و شهوت چیزها و زیاد کردن همانیدگی‌ها را دارد. [اگر ما اجازه دهیم خداوند این گنج را کشف می‌کند و به ما نشان می‌دهد.]

تا خری پیری گریزد ز آن نفیس

گاو بیند شاه نی، یعنی بلیس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۸۲)

بلیس: ابلیس، شیطان

اما من‌ذهنی پیر که هزاران سال قدمت دارد از آن جنس نفیس و باارزش وجود انسان که زندگی‌ست، می‌گریزد. مانند شیطان که گفت در آدم خداوند را نمی‌بینم و فقط جسم آن را می‌بینم. بنابراین هشیاری جسمی فقط جسم و فقط گاو را می‌بیند، من‌های ذهنی دیگر را می‌بیند و خودش را هم من‌ذهنی می‌داند. او خداوند و اصل ما را که در ما می‌خواهد به خودش زنده شود، نمی‌بیند.

فکرها را اخترانِ چرخِ دان دایر اندر چرخِ دیگرِ آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۸۴)

فکرهای ما شبیه ستارگان آسمان است، ولی در آسمان دیگری که در درون ما باز می‌شود حرکت می‌کنند.

سعد دیدی، شکر کن، ایثار کن نحس دیدی، صدقه و استغفار کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۸۵)

اگر سعد دیدی یعنی مرکزت عدم شد، شکر و ایثار کن؛ میوه‌ای را که از فضاگشایی به دست می‌آوری با همه تقسیم کن و اگر نحس دیدی، اتفاق بدی افتاد، دچار انقباض شدی، در این صورت فضا را باز کن، معذرت بخواه، به این لحظه ابدی بیا و آن چیزی را که سبب قبض تو شده شناسایی کن و بینداز. **نکته:** وقتی فضا گشوده می‌شود و شما کارگاه ایزدی هستید، همانندگی به راحتی می‌افتد.

ما کی ایم این را؟ بیا ای شاهِ من طالعمِ مُقبِلِ کن و چرخِ بزن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۸۶)

خدایا ما چه کسی هستیم که بتوانیم همانندگی‌هایمان را بیندازیم، در واقع این تو هستی که این کار را انجام می‌دهی. پس ای شاه من، ای خداوند بیا و مرکز مرا عدم کن. وقتی من ذهنی و همانندگی می‌آید، مرکزم نحس می‌شود ولی وقتی تو می‌آیی، هر کاری می‌کنم خوب می‌شود. پس چرخِ بزن و تو در این جا حرکت کن نه من ذهنی من. [تنها یار و دلدار ما فقط باید خداوند باشد].

روح را تابان کن از انوارِ ماه که ز آسیبِ ذَنبِ، جان شد سیاه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۸۷)

ذَنب: از اصطلاحات نجومی است، ولی در این جا مراد هشیارِ جسمی است.

خدایا روح مرا با فضاگشایی از نور ماه خودت تابان کن، ماه من گرفته چرا که من ذهنی درست کرده‌ام، هشیاری جسمی دارم و از آسیب فضابندی و ندیدن ماه روی تو، جانم سیاه شده‌است.

از خیال و وَهْم و ظَن، بازش رَهان

از چَه و جَوْرِ رَسَن، بازش رَهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۸۸)

خدایا، روح ما را دوباره از توهمات، هیروت، فکرهای همانیده، خیال‌بافی، ناموس و پندار کمال، قضاوت و مقاومت و خوشبختی خواستن از چیزهای آفل باز رهان؛ چراکه ما از اول این‌گونه نبودیم، اکنون به چاه همانیدگی‌ها افتاده‌ایم. گاهی اوقات ریسمان را می‌گیریم، اما دوباره رهاش می‌کنیم و به ته چاه می‌افتیم. پس خدایا دوباره ما را از چاه و از ستم ریسمان باز رهان. [در من ذهنی ما فکر می‌کنیم که با طناب‌های ذهنی می‌توانیم بالا بیاییم ولی این طناب‌ها جور دارند و به ما ظلم می‌کنند. شناسایی این‌که طناب‌های ذهنی ما را از چاه همانیدگی بیرون نمی‌آورند و کمکی نمی‌کنند، برای ما بسیار مفید است.]

تا ز دلداریِ خوبِ تو، دلی

پَر برآرد، برپَرَد ز آب و گلی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۸۹)

خدایا به مرکزم بیا و دلدار من تو باش تا از دلداری خوب، کامل و همه‌جانبه تو دل من پر درآورد و از آب و گل همانیدگی‌ها بیرون ببرد.

نکته ۱: این بیت‌ها به شما ثابت می‌کنند اگر شما از همانیدگی‌ها زندگی می‌گیرید، درد ایجاد می‌کنید و به دیده شدن، پندار کمال و ناموس افتخار می‌کنید، هیچ‌کدام از این‌ها کار درستی نیست.

نکته ۲: پس از این ابیات از خود بپرسید آیا واقعاً دلدار من یک چیزِ ذهنی‌ست؟ مثلاً همسر، بچه، پول و آن چیزی‌ست که ذهنم نشان می‌دهد؟

ای عزیزِ مصر و در پیمانِ درست

یوسفِ مظلوم در زندانِ توست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۹۰)

ای خداوندی که عهد و پیمان تو همیشه درست است، یوسف مظلوم که اصل ماست در زندان توست. [یعنی این ذهن، زندان خداوند است تا ما درک کنیم که نباید در این زندان باشیم. تا زمانی که این را شناسایی نکرده‌ایم و سبب‌سازی ما ادامه دارد، در زندان ذهن خواهیم ماند.]

در خلاص او یکی خوابی ببین

زود، کَاللَّهِ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۹۱)

خداوندا، برای رهایی اصل ما از زندان ذهن، یک خوابی ببین. برای ما کاری کن تا فضا را باز کنیم و خواب تو را ببینیم. من ذهنی هشیاری حضور را خواب می‌داند. یک کاری کن تا ما درست فکر کنیم و تعبیر درستی از زندگی داشته باشیم. کاری کن که برخلاف کاهلی ذهن هر موقع فضا باز شد و از جنس زندگی شدیم فوراً پس از شناسایی عمل کنیم، سریع‌الکار و چابک باشیم و همانندگی را بیندازیم. چراکه تو خواب خوبی برای ما دیده‌ای و کارهای ما را که برحسب عدم و فضای گشوده‌شده باشد، دوست داری و درون و بیرونمان را پربرکت می‌کنی.

نکته: شما تعجب نکنید از این‌که وقتی این ابیات را می‌خوانید، فوراً به کسی زنگ بزنید و از او معذرت بخواهید و بگویید من از تو رنجیده بودم، من را ببخش، این مربوط به دو سال پیش است، در دلم مانده بود، من این رنجش را از دلم درآوردم، می‌خواهم بیایم و شما را بغل کنم، همدیگر را ببوسیم و من شما را دوست دارم. او هم از خدا می‌خواهد، تعجب نکنید.

(قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۴۸)

«فَاتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.»

«خدا پاداش این‌جهانی و پاداش نیک آن‌جهانی را به ایشان ارزانی داشت و خدا نیکوکاران را دوست دارد.»

توضیح آیه: نیکوکار کسی است که در این لحظه فضا را باز می‌کند، مرکزش عدم است. اگر مرکزش جسم باشد، هر کاری بکند بدکاری است و نیکوکاری نیست. بنابراین کار نیکو این است که فضا گشوده

شده و خرد و عشق زندگی به فکر و عمل ما بریزد. اگر فضا گشوده شود، هم فضای گشوده شده خوشبختی است، هم انعکاسش در بیرون.

شه نوازی‌دش که هستی یادگار
کرد او را هم بدین پرسش شکار
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۳۷)

شاه آن شخص را مورد نوازش قرار داد، چراکه او یادگار برادر قبلی بود. احوال او را پرسید و با این کار دلش را شکار کرد. [به عبارتی خداوند این لحظه ما را با فضاگشایی می‌نوازد و دست بر سر و رویمان می‌کشد، چراکه ما یادگار او هستیم. پس ناگهان دل‌مان شکار می‌شود و می‌فهمیم که دل‌دارمان زندگی است.]

از نوازِ شاه، آن زارِ حنید
در تنِ خود، غیرِ جان، جانی بدید
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۳۸)

حنید: دل‌سوخته، داغ‌دیده

از نوازش کردن شاه، آن زارِ دل‌کباب، در تنِ خود غیر از جانِ ذهنی، یک جان جدیدی دید. [خداوند در اثر فضاگشایی، جان دیگری را به ما نشان می‌دهد و ما که این‌همه در ذهن درد کشیده‌ایم به او زنده می‌شویم.]

در دلِ خود، دید عالی غلغله
که نیابد صوفی آن در صد چله
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۳۹)

چله: چله

وقتی پادشاه او را نوازش کرد، آن شخص در دل خود غلغله، شور عشق، شادی و خلاقیتی احساس کرد که صوفی هرچقدر هم چله‌نشینی کند و بخواهد خودش را به‌زور به آن‌جا برساند، چون در ذهن است نمی‌تواند. یک نوازش شاه از صد چله‌نشینی بهتر است.

چون پیمبر دید آن بیمار را

خوش نوازش کرد یارِ غار را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۵۲)

پیغمبر به عیادت بیماری رفت و یار غار خود را بسیار مورد نوازش قرار داد. [خداوند با فضاگشایی بر سر بیمار شما که بیمار ذهنیست می‌آید و شما را نوازش می‌کند؛ شما هم یارِ غارِ خداوند هستید چون وقتی به غار بزرگ و بی‌نهایت او می‌روید، با او یکی می‌شوید.]

زنده شد او چون پیمبر را بدید

گویا آن دم مر او را آفرید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۵۳)

وقتی پیغمبر او را نوازش کرد، مثل این بود که بیمار دوباره زنده شده باشد. تمثیل این است که وقتی شما خدا را می‌بینید، به نظر می‌آید که آن دم شما را دوباره آفریده‌است. برای این‌که جان جدید پیدا می‌کنید، به او زنده می‌شوید و دیگر می‌فهمید که دلدار شما نباید چیزهای آفل باشد.

گفت: بیماری مرا این بخت داد

کآمد این سلطان بر من بامداد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۵۴)

گفت بیماری من ذهنی این شانس را برایم پیش آورد که در این لحظه فضا را باز کنم، سلطان یعنی خداوند به احوال‌پرسی من بیاید و مرا به خودش زنده کند. [بنابراین شما ناله نکنید که چرا این قدر ترس دارم، بیماری من ذهنی دارم. این بیماری شما را مجبور می‌کند فضا را باز کنید، خداوند در بامداد، در این لحظه، به نوازش و احوال‌پرسی شما بیاید و این بیماری ذهنی و دردهایی که کشیده‌اید به نفع شما تمام شود.]

در نظرها چرخ بس کهنه و قدید

پیش چشمش هر دمی خَلقُ جدید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۳)

قدید: گوشتی که در قدیم می‌خشکاندند و در زمستان مصرف می‌کردند. در این‌جا مناسب معنی کهنه و فرسوده است. در نظر مردم که با من ذهنی می‌بینند، جهان کهنه است. ولی در نظر انسانی که به زندگی زنده است و از صنوع زندگی استفاده می‌کند، جهان هر لحظه نوبه‌نو ساخته شده و تازه‌به‌تازه خلق می‌گردد.

نکته ۱: زندگی می‌تواند شما را از نو بیافریند، شما باید فقط به زندگی اجازه بدهید و با او همکاری کنید. اگر شما بگویید که به من مربوط نیست، کس دیگری یا خداوند بیاید مرا عوض کند، من کاری نمی‌توانم بکنم و نمی‌کنم، این جبر، جبرِ مذموم است.

نکته ۲: اگر شما فضا را باز کنید، به‌صورتِ حضورِ ناظرِ ذهنتان را نگاه کنید، خودتان را کارگاه زندگی کنید، این بسیار خوب و همان چابکی زندگی‌ست. این بدان معناست که شما تشخیص داده‌اید همانیدگی‌ها را به مرکزتان نیاورید.

(قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۶۰-۶۳)

«لَخُنُّ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ وَمَا لَخُنُّ مِمْسُوقِينَ. عَلَىٰ أَنْ نُبَدِّلَ أَمْثَالَكُمْ وَنُنشِئَكُمْ فِي مَا لَا تَعْلَمُونَ. وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ النَّشْأَةَ الْأُولَىٰ فَلَوْلَا تَذَكَّرُونَ. أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ.»

«ما مرگ را بر شما مقدر ساختیم و ناتوان از آن نیستیم که به جای شما قومی همانند شما بیاوریم و شما را به صورتی که از آنم بی‌خبرید از نو بیافرینیم. شما از آفرینشِ نخست آگاهید؛ چرا به یادش نیاورید؟ آیا چیزی را که می‌کارید دیده‌اید؟»

توضیح آیه: ما جسماً می‌میریم و باید به من ذهنی هم بمیریم. ما از چیزی خبر نداریم اما شاهزاده در ما هست، اگر اجازه بدهیم خداوند آن را از ما بیرون می‌آورد و ما را از نو می‌آفریند. درواقع ما از آفرینش اولیه آگاهیم، چون از جنس هستیم، هرچند در حال حاضر فقط به‌صورت ذهنی از این موضوع آگاه هستیم. هرچیزی که می‌کاریم رشد خواهد کرد، خداوند هم به ما می‌گوید من خودم را در شما کاشته‌ام، بگذارید من خودم را در شما زنده کنم.

(قرآن کریم، سوره ق (۵۰)، آیه ۱۵-۱۶)

«أَفَعَيَّبْنَا بِالْخَلْقِ الْأَوَّلِ بَلْ هُمْ فِي لَبْسٍ مِنْ خَلْقٍ جَدِيدٍ. وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَمُ مَا تُوَسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ.»

«آیا از آفرینش نخستین عاجز شده بودیم؟ نه، آنها از آفرینش تازه در شک‌اند. ما آدمی را آفریده‌ایم و از وسوسه‌های نفس او آگاه هستیم، زیرا از رگ گردنش به او نزدیک‌تریم.»

توضیح آیه: من ذهنی را خدا آفریده و از وسوسه‌هایش هم آگاه است. او می‌داند که من ذهنی حول محور همانندگی‌ها می‌چرخد، چون از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است و درواقع او خود ماست، ولی ما اجازه نمی‌دهیم که خداوند کار کند و به‌صورت آفتابی از مرکز ما بالا بیاید؛ ما لحظه‌به‌لحظه با تصمیمات غلط من ذهنی خودمان و اشتغال به همانندگی‌ها و دردها جلویش را می‌گیریم. باید از خودمان بپرسیم آیا از اول که ما آفریده شده‌ایم، خداوند از آفرینش ما عاجز بوده که الآن عاجز باشد؟! پس چرا ما چیزهای آفل را از مرکزمان به بیرون هل نمی‌دهیم؟ چرا او را نمی‌آوریم؟ برای این‌که اعتماد نداریم، می‌گوییم اگر اختیارم را در اختیار خدا بگذارم، ممکن است اشتباه بکند، مثلاً فلان چیز را می‌خواهم ممکن است ندهد، ممکن است حواسش پرت شود، من حواسم هست، خودم به‌دست می‌آورم. بعد آن موقع دچار درد می‌شویم.

(قرآن کریم، سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۲۹)

«يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ.»

«هر کس که در آسمان‌ها و زمین است سائل [و محتاج] درگاه اوست، و او هر روز در کاری [جدید] است.»

توضیح آیه: خداوند این لحظه در کار جدیدی است، ما با من ذهنی‌مان آگاه نیستیم. بنابراین مرکز را عدم می‌کنیم و خودمان را با کار جدید او هماهنگ می‌کنیم، چون از شیوه او من ذهنی ما تبدیل می‌شود.

گر بروید، ور بریزد صد گیاه عاقبت برروید آن کشتهٔ اله

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۷)

صد گیاهی که به صورت همانیدگی در این جهان کاشته‌ایم، روی کشتهٔ اله رویده‌است. کشتهٔ اله اصل ما است که می‌خواهد به بی‌نهایت خدا رشد کند، ولی ما کشت‌های ثانویه و همانیدگی‌ها را روی آن کاشته‌ایم، به آن‌ها آب می‌دهیم و حواسمان به آن‌هاست تا رشد کنند. درنهایت همهٔ آن‌ها فرو خواهند ریخت و هشیاری خالص خواهد روید.

«بیت هندسی»

نکته: ما به‌عنوان همانیدگی بالا می‌آییم و می‌خواهیم دیده شویم و هرچه کم دیده می‌شویم ناراحت هستیم. در صورتی که هرچه کم دیده شویم باید خوشحال باشیم، زیرا آن موقع قد ما به‌عنوان من‌ذهنی کوتاه می‌شود و آن کشتِ اولیه که خداوند خودش را در آن کاشته، رشد می‌کند.

کِشْتِ نو کارید بر کِشْتِ نخست این دوم فانی‌ست و آن اوّل درست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸)

انسان روی کشتِ نخست که خداوند در روز آلت به‌عنوان هشیاری خالص در وجود او کاشته است، کشتِ ثانویه و نو کاشت، این کشتِ دوم یعنی همانیدگی‌ها فانی و فاسد هستند و آن اوّلی درست است.

«بیت هندسی»

کِشْتِ اوّل کامل و بُگزیده است تخمِ ثانی فاسد و پوسیده است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)

کشتِ اوّل که خداوند خودش را کاشته و کامل است، هیچ اشکالی ندارد و انتخاب‌شدهٔ زندگی است. تخمِ ثانی که همانیده شدنِ ما با همه‌چیز است، فاسد و پوسیده است، ولی ما فاسد و پوسیده بودن آن را نمی‌فهمیم.

«بیت هندسی»

روح زیبا چونکه وارست از جسد
از قضا بی شک چنین چشمش رسد
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۴)

وقتی روح زیبای انسان با فضاگشایی از من‌ذهنی جدا شود، بر اثر «قضا و کُنْ فَاکان» چشمی پیدا می‌کند که هر لحظه خلق جدید را می‌بیند.

(قرآن کریم، سوره ق (۵۰)، آیه ۲۲)

«لَقَدْ كُنْتُمْ فِي غَفْلَةٍ مِنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ.»

«تو از این غافل بودی. ما پرده از برابرت برداشتیم و امروز چشمانت تیزبین شده‌است.»

توضیح آیه: ما به‌عنوان من‌ذهنی از پندار کمال، پرده‌ای که جلوی چشمان بود، غافل بودیم. خداوند پرده را از جلوی چشم ما برداشت و ما اکنون متوجه می‌شویم که لحظه‌به‌لحظه خداوند در خَلْقِ جدید است، پس ما هم باید به صُنْع دست بزنیم. لحظه‌به‌لحظه باید فکر جدید، تَنِ جدید و عقل جدید بیافرینیم.

صد هزاران غیب، پیشش شد پدید
آنچه چشمِ محرمان بیند، بدید
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۵)

[آن شخص خودش را در معرض نوازش شاه قرار داد، در دلش غلغله عشق افتاد و چشمش تیزبین شد.] بنابراین صد هزاران چیز غیبی را که با من‌ذهنی نمی‌دید، پیش چشمش ظاهر شد. مثلاً انسان‌ها را از جنس زندگی دید، به زندگی ارتعاش کرد، تکامل و تمام چیزهایی را دید که محرمان زندگی مثل مولانا آن‌ها را می‌بینند.

آنچه او اندر کتب برخوانده بود
چشم را در صورتِ آن برگشود
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۶)

آن شخص چیزهایی را که در کتب خوانده بود، متوجه شد. [شما وقتی به حضور زنده می‌شوید، فضا را باز می‌کنید، می‌گویید این را که در مثنوی خوانده بودم متوجه شدم. این از آن‌جا می‌آید که شما کاملاً من‌ذهنی را صفر کرده‌اید و متواضع شده‌اید.

از غبارِ مرکبِ آن شاهِ نر یافت او کحلِ عَزیزی در بَصَر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۷)

کحلِ عَزیزی: نوعی سرمه برای تقویت چشم

غبار پای اسب شاه بزرگ همچون کحلِ عَزیزی و سرمه مرغوبی بر چشمان او، بینایی‌اش را بیشتر کرد. [یعنی ارتعاش و خاصیت زندگی و مولانا چشم من‌ذهنی را تبدیل به عدم کرده و آن را بینا و تیزبین می‌کند.]

نکته: وقتی شما نسبت به من‌ذهنی صفر می‌شوید، غبار اسب زندگی چشم شما را باز می‌کند. یعنی شما به‌عنوان من‌ذهنی و عقل آن بالا نمی‌آید، «**أَنْصِتُوا**» می‌کنید، ذهن حرف نمی‌زند در نتیجه بسیار متواضع و فروتن می‌شوید و می‌گویید نمی‌دانم؛ هر کسی که واقعاً نمی‌داند، ناموس، پندارِ کمال، مقاومت و قضاوتش صفر است و هیچ‌چیز آفلی در مرکزش نیست، این شخص متواضع و فروتن شده‌است.

بر چنین گلزارِ دامن می‌کشید جزو جزوش نعره‌زن: هَلْ مِنْ مَزِيدٍ؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۸)

هَلْ مِنْ مَزِيدٍ؟: آیا بیشتر هم هست؟

انسانی که فضا را باز کند، در گلزارِ زندگی خرامان راه می‌رود و تمام ذرات وجودش به شادی و عشق ارتعاش می‌کند و هر ذره وجودش خواهان عشق و شادی بیشتر است. [من‌ذهنی تحمل شادی را ندارد و اصلاً شادی را نمی‌شناسد، فقط به خوشی زیاد شدن همانیدگی‌ها و حرص عادت کرده‌است.]

نکته: اگر من‌ذهنی حالش بد شود، ناله می‌کند اگر هم حالش خوب شود سرکش می‌شود. هیچ من‌ذهنی‌ای نیست که حال و وضعش خوب شود، اما مسئله، مانع، دشمن و درد درست نکند و جنگ راه نیندازد؛ شما به تاریخ نگاه کنید. درواقع من‌ذهنی نمی‌تواند شادی زندگی را، آن چیزی را که اصیل است هضم کند، بنابراین شما باید تبدیل شوید.

گلشنی کز بقل روید، یک دم است

گلشنی کز عقل روید، خرم است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۹)

بقل: سبزه و گیاهی که از زمین بروید.

گلشنی که از علف هرز بروید یعنی خوشی‌هایی که از همانیدگی‌ها و دلدارهای من‌ذهنی می‌گیریم، لحظه‌ای و موقتی است. اما گلشنی که از خرد و عشق زندگی بروید الی‌الابد خرم است.

گلشنی کز گل دمد، گردد تباہ

گلشنی کز دل دمد، واقرحتاه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۰)

واقرحتاه: کلمه‌ای است که در مقام اظهار شادی گویند، خوشا

گلشنی که از گل یعنی براساس همانیدگی‌ها می‌دمد تباہ می‌شود و از بین می‌رود اما گلشنی که از دل، از فضای گشوده‌شده و از خداوند، می‌دمد به‌به چقدر خوب است.

علم‌های بامزه دانسته‌مان

زان گلستان یک دو سه گلدسته دان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۱)

چیزهایی که در ذهن می‌دانیم و به آن‌ها چسبیده‌ایم و همانیده شده‌ایم و به‌نظر ما بامزه هستند، خیلی هم بی‌مزه‌اند؛ هر چقدر هم که بامزه باشند، فقط یکی دو دسته گل از باغ زندگی هستند، باغ زندگی پر از این گل‌هاست.

زان زبون این دو سه گلدسته‌ایم

که در گلزار بر خود بسته‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۲)

ما پست و حقیر و عاشق باورهای پیش‌ساخته خود شده‌ایم، در ذهن با آن‌ها همانیده هستیم و فکرهای خود را بهترین فکر می‌دانیم؛ برای این‌که در گلزار صنع زندگی را به روی خود بسته‌ایم که عشق و شادی اصیل را به زندگی ما می‌آورد.

آن چنان مِفْتاح‌ها هر دمَ به نان
می‌فُتد، ای جان درِیغا از بَنان
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۳)

بَنان: سرِ انگشت

آن چنان کلیدها و راه‌حل‌ها در این لحظه از زندگی می‌آیند و ما می‌توانیم آن‌ها را بگیریم، ولی افسوس که به‌خاطر همانیده شدن ما با چیزهای ذهنی که به مرکزمان می‌آوریم، از نوک انگشتانمان سر می‌خورند و به زمین می‌افتند.

گفت: ای ستار، برمگشای راز
سرببسته می‌خرم، با من بساز
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۵)

[این ابیات مربوط به بخشی از داستان جوحی در دفتر ششم مثنوی است. جوحی در این جا نماد من‌ذهنی، نایب قاضی نماد حضور و قاضی هم قضاوت ماست. قاضی در این داستان در اثر فریب جوحی که با زن زیبایش تباری کرده، در صندوق گیر می‌افتد. ما نیز با قضاوت کردن و همانیده شدن با چیزها به صندوق من‌ذهنی می‌افتیم؛ صندوقی که جز درد و لعنت چیزی در آن نیست. جوحی می‌خواهد صندوق را به بازار ببرد و آن را بسوزاند. قاضی که از ترس آبرویش در صندوق پنهان شده، از نایب خود می‌خواهد تا صندوق را بخرد و او را نجات دهد. جوحی قیمت را بسیار بالا می‌برد و به نایب قاضی می‌گوید اگر به نظرت نمی‌ارزد تا در صندوق را باز کنم که] نایب قاضی در جواب به او می‌گوید:

ای ستار، ای پوشاننده راز، صندوق را باز نکن من آن را می‌خرم، اما تو با من بساز.

نکته ۱: شما صندوق ذهنتان را باز نکنید. کاری نداشته باشید که در آن چیست؟ بفروشید برود. داخل آن قاضی است و هر کدام از این همانیدگی‌ها یک قاضی هستند.

نکته ۲: چقدر مهم است شما قضاوت نکنید، قضاوت و خوب و بد کردن کار من‌ذهنی است. قضاوت و مقاومت ما را در صندوق ذهن نگه می‌دارد.

سَر کن تا بر تو ستّاری کنند
تا نبینی ایمنی، بر کس مَخند
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۶)

تو رازها و عیبها را ببوشان، آبروی مردم را نیز تا آنها هم بر تو ستاری کنند و راز تو را باز نکنند. تا زمانی که خودت در صندوق جوحی هستی، به فضای یکتایی نرفته‌ای و کاملاً ایمن نشدی، بر کس دیگری که در صندوق جوحی افتاده، نخند. چون همان عیبی را که او دارد تو هم داری. [ما قضاوت و مقاومت می‌کنیم، همانندگی و درد داریم ولی در عین حال به حال مردم می‌خندیم، همان عیبی که آنها دارند ما هم داریم. چرا به آنها می‌خندیم و مسخره‌شان می‌کنیم؟]

بس در این صندوق چون تو مانده‌اند

خویش را اندر بلا بنشانده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۷)

آدم‌های زیادی مثل تو در این صندوق مانده‌اند و خودشان را در بلا انداخته‌اند و در بلا زندگی می‌کنند. **نکته:** عده‌ای می‌خواهند صندوق را باز کنند ببینند در گذشته چه اتفاقی افتاده و در صندوق ذهنشان چیست؟ این کار درست نیست و باز کردنش آبروی انسان را می‌برد.

آنچه بر تو خواه آن باشد پسند

بر دگر کس آن کن، از رنج و گزند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۸)

از رنج و گزند، آن چیزی را که تو برای خودت نمی‌پسندی، برای دیگران نیز آن را خواه.

زان‌که بر مرصاد، حق و اندر کمین

می‌دهد پاداش پیش از یوم دین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۹)

مرصاد: کمین‌گاه

برای این‌که در پنهانگاه، جایی که شما با ذهن آن را نمی‌بینید، خداوند در حال نگاه کردن است و در همین لحظه قبل از قیامت به تو پاداش می‌دهد.

نکته: خداوند در کمینگاه است و می‌بیند. این لحظه می‌بیند ما به جای او همانندگی‌ها را یار خودمان گرفته‌ایم و دلمان را به آنها داده‌ایم. اشتباه می‌کنیم، ملامت می‌کنیم، حس مسئولیت نمی‌کنیم، به اصلمان بیدار نمی‌شویم، به الست وفا نمی‌کنیم و از جنس آلت نمی‌شویم.

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۱۴)

«إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ.»

«زیرا پروردگارت به کمین‌گاه است.»

آن عظیم‌العرش، عرشِ او محیط تختِ دادش بر همه جان‌ها بسیط

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۰)

عظیم‌العرش: صاحب عرش عظیم، منظور خداوند است.

بسیط: فراخ‌یافته، در این‌جا یعنی عام و شامل

تختِ داد: عدالتی که همچون عرش بر همه کس احاطه دارد.

آن خداوندی که عرش او یعنی فضای گشوده‌شده، به همه محیط است و همه‌چیز را در آغوش دارد و انصاف، داد و عدلش شامل همه جان‌ها است. [بنابراین خداوند نیست که مقصر است، بلکه شما ببینید چگونه چیزهای آفل را به مرکزتان آوردید و آن‌ها را یار و دلداری خودتان کرده‌اید.]

گوشهٔ عرشش به تو پیوسته است هین مجنبان جز به دین و داد دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۱)

داد: عدل و انصاف

تو امتداد خداوند هستی، بنابراین به‌عنوان امتداد او بیدار شو و جز با دیدن او و فضاگشایی، فکر و عمل نکن. همه‌اش او را بین و انصاف و عدل، فکر و خرد او را جاری کن و با من ذهنیات عمل نکن.

تو مراقب باش بر احوالِ خویش نوش بین در داد و، بعد از ظلم، نیش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۲)

داد: عدل و انصاف

دائماً ذهن و احوال خودت را تماشا کن. بین من ذهنیات عمل می‌کند و چیزی از ذهن به مرکزت می‌آوری یا مرکزت عدم است؟ بنابراین وقتی مرکزت عدم است عسل بخور و وقتی مرکزت جسم می‌شود و ظلم می‌کنی، درد بکش.

گفت: آری، این چه کردم، اِستم است
لیک هم می‌دان که بادی اَظلم است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۳)

اِستم: ستم

بادی: آغازکننده

اَظلم: ستم‌کارتر

[نایب قاضی در حال چانه زدن با جوحی است. یعنی آن قسمت حضور ما با من‌ذهنی ما حرف می‌زند.]
من‌ذهنی می‌گوید آری این کاری که کردم، قاضی را درون صندوق انداختم و آن را می‌فروشم و از این راه
زندگی می‌کنم، یعنی زندگی را به مسئله و مانع تبدیل کرده و کارافزایی می‌کنم، با زندگی انسان‌ها بازی
می‌کنم و این‌که نماینده دیو هستم، این ستم است، اما این قاضی اول شروع کرد و کسی که آغازگر ستم
است، ستم‌کارتر است. [به عبارتی دیگر من‌ذهنی می‌گوید اگر انسان قضاوت نمی‌کرد به صندوق من
نمی‌افتاد. در واقع او شروع‌کننده ستم است. مولانا می‌گوید همه ما شروع‌کننده ستم هستیم.]

(ضرب‌المثل عربی)

«الْبَادِي أَظْلَمُ»

«آغازگر ستم ستم‌کارتر است.»

گفت نایب: یک به یک ما بادی‌ایم
با سوادِ وجه اندر شادی‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۴)

سوادِ وجه: سیاهی چهره، سیاه‌رویی

نایب، حضور ما، می‌گوید همه ما شروع‌کننده هستیم. و درحالی‌که روسیاهیم، جشن هم گرفته‌ایم.
[روسیاه یعنی من‌ذهنی داریم. هر کسی با من‌ذهنی‌اش شروع می‌کند به حرف زدن و عمل کردن،
شروع‌کننده ستم است و نه تنها به خودش بلکه به تمام کائنات نیز ستم می‌کند و بی‌عقلی و بی‌عشقی
من‌ذهنی را در عالم جاری می‌کند و با ارتعاش در همه من‌ذهنی را به وجود می‌آورد.]

نکته: جوحی، من‌ذهنی، می‌گوید بله من زندگی انسان‌ها را تبدیل به درد می‌کنم ولی آن‌ها می‌توانند
شروع نکنند. آیا ما یک‌به‌یک شروع‌کننده هستیم؟ شما شروع نکنید، شما بگویید من این‌جا قطع کردم،
من ظلم کردن به خودم و دیگران را قطع کردم.

همچو زنگی کاو بُود شادان و خوش

او نبیند، غیر او بیند رُخش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۵)

هر کسی که صورتش زشت است ولی فکر می‌کند زیباست و به خاطر زیبایی‌اش شاد و خوش است، درحقیقت او صورت خودش را نمی‌بیند ولی همه می‌بینند.

نکته: ما من‌ذهنی، پندار کمال و دردهایمان را به همه ارائه می‌کنیم، خوشحال هم هستیم، جشن هم می‌گیریم. ما زشتی خودمان را نمی‌بینیم اما آن‌هایی که عارف هستند و زندگی به ایشان کمک کرده که از طریق عدم ببینند، ما را می‌بینند.

ماجرا بسیار شد در من یزید

داد صد دینار و آن از وی خرید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۶)

من یزید: چه کسی می‌افزاید؟

بنابراین گفت‌وگو در مورد این‌که چه کسی برای صندوق بیشتر پول می‌دهد، زیاد شد. خلاصه نایب قاضی صد دینار داد و آن صندوق را از جوحی خرید. [شما نیز در یک جایی باید من‌ذهنی‌تان را بفروشید. آن را چند می‌فروشید؟ چقدر باید گفت‌وگو طول بکشد؟ چه اتفاقی باید بیفتد که شما صندوقتان را بفروشید؟

نکته: صد دینار شاید معادل این است که شما صندوقتان را بدهید، در ازای آن کل زندگی را می‌گیرید.

هر دمی صندوقی، ای بدپسند

هاتفان و غیبیانت می‌خرند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۷)

ای بدپسند که هر لحظه با قضاوت کردن رفتن به صندوق ذهن را انتخاب می‌کنی، بنابراین انسان‌هایی مثل مولانا یا خود زندگی با فضاگشایی تو را از صندوق بیرون می‌آورند.

نکته ۱: شما یک جایی باید تصمیم بگیرید که قضاوت نکنید و به صندوق نروید. اگر به صندوق جوحی بروید و داخل آن بمانید، جوحی می‌تواند زندگی شما را به دست بگیرد. کما این‌که وقتی قاضی داخل صندوق او افتاد دیگر نمی‌توانست کاری کند.

نکته ۲: قاضی وقتی در تختش نشسته بود قدرت داشت. شما هم وقتی در حضور، در این لحظه هستید، قدرت دارید، همین‌که به یک صندوق بروید یعنی یک چیزی را به مرکزتان بیاورید، با ذهن قضاوت و مقاومت کرده و منقبض می‌شوید، آن‌گاه در دست من‌ذهنی‌تان افتاده و او هر بلایی بخواهد سر شما می‌آورد.

من چه دارم غیر آن صندوق، کآن هست مایه تهمت و پایه گمان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۳)

[جوچی می‌گوید:] من به جز آن صندوقِ ذهن که مایه تهمت و پایه ظن و گمانِ مردم است، چه دارم؟
هیچ چیز

خلق پندارند زر دارم درون داد واگیرند از من، زین ظنون

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۴)

ظنون: جمع ظن، شک و گمان‌ها

مردم فکر می‌کنند و من این‌گونه به آن‌ها نشان می‌دهم که درون این صندوق زر دارم و براساس همین ظن و گمان‌ها، عدل و انصاف را درمورد من رعایت نکرده و به من خوبی نمی‌کنند. [درحقیقت همه ما نشان می‌دهیم که درون صندوقمان باورهای عالی داریم و به همین علت هم دچار پندار کمال شده‌ایم.

صورتِ صندوق بس زیباست، لیک از عَرُوض و سیم و زر خالی‌ست نیک

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۵)

عروض: کالاهای قیمتی، جمع عرض

صورت صندوق ذهن با فکرهای به ظاهر عالی‌ای که در آن است بسیار زیباست، اما از چیزهای باارزش و سیم و زر خالی است، یعنی خرد، عشق، لطافت، شادی و بینش زندگی در آن نیست.

چون تنِ زَرَّاقِ خوب و باوقار اندر آن سَلَّه نیابی غیرِ مار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۶)

زَرَّاق: بسیار حيله‌گر
سَلَّه: سبَد

[جوحی در ادامه درحالی‌که در خانه‌اش با طناب صندوق را بسته بود تا قاضی فرار نکند، می‌گوید:]
مانند من ذهنی پر از فریب که در ظاهر زیبا و باوقار است اما درون سبش غیر از مار و کژدم یعنی دردهایش چیز دیگری نمی‌توانی پیدا کنی.

من بَرَم صندوق را فردا به کو پس بسوزم در میانِ چارسو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۷)

چارسو: چهارسُوق، چهارراهِ میانِ بازار

من فردا این صندوق را به میان محله می‌برم و در چهارراه بازار پیش چشم مردم آتش می‌زنم.

تا ببیند مؤمن و گبر و جُهود که در این صندوق جز لعنت نبود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۸)

تا مؤمن و گبر و جهود ببینند در این صندوق که همه با قضاوت در آن می‌افتند، غیر از لعنتِ خدا چیز دیگری نیست.

حد ندارد این مَثَل، کم جو سخن تو برو، تحصیلِ استعداد کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۳۶)

دیگر این قدر حرف نزن، برو تحصیل لیاقت کن، یعنی لیاقت به دست بیاور ولی نه با ذهن.
این بیت نتیجه‌گیری از قصه مثنوی است. ما مدت‌هاست در ذهن مانده‌ایم برای این که قضاوت می‌کنیم که آیا من با این همه درد و همانندگی سزاوار و قابل زنده شدن به خداوند هستم؟ چکار باید بکنم؟ شما به این ترتیب به سبب‌سازی ذهن می‌افتید و سبب‌سازی باز هم صندوق جوحی‌ست.

بهر استعداد تا اکنون نشست شوق از حد رفت و آن نآمد به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۳۷)

او برای کسب لیاقت تاکنون منتظر شده، شوقش از حد رفته ولی به دستش نیامده است.

گفت: استعداد هم از شه رسد بی ز جان کی مستعد گردد جسد؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۳۸)

گفت: استعداد هم از شاه می‌رسد، یعنی لیاقت زنده شدن به خداوند باز هم از خداوند می‌رسد، نه از سبب‌سازی ذهن. بدون این‌که شما فضا را باز کنید و زندگی به مرکزتان بیاید و جانتان جان او باشد، این جسد، این من‌ذهنی، کی مستعد می‌شود؟

نکته: شما نباید در ذهن منتظر باشید و بگویید من باید عبادت کنم، این کار یا آن کار را بکنم، کتاب بخوانم، تا لیاقت پیدا کنم. همین حالا فضا را باز کنید، لیاقت هم از خداوند می‌رسد.

لطف‌های شه غمش را درنوشت شد که صید شه کند، او صید گشت (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۳۹)

درنوشت: طی کرد، درنوردید، در هم پیچید

وقتی انسان فضا را باز می‌کند لطف‌های خداوند غم‌های او را در هم می‌پیچد. اگر فضاگشایی کند و مرکزش را عدم کند، قصد صید شاه می‌کند، ولی بلافاصله صید می‌شود، یعنی خداوند او را صید می‌کند.

هرکه در اشکارِ چون تو صید شد

صید را ناکرده قید، او قید شد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۰)

ای خداوند، هر کس که در شکار کردنِ تو صید شد، قبل از این که صید را با ذهن در زنجیر کند، خودش صید می شود و در زنجیر تو می افتد.

هرکه جویایِ امیری شد، یقین

پیش از آن او در اسیری شد رهین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۱)

رهین: مرهون، گرو نهاده شده

هر کس در این جهان با ذهنش جویای امیری شود، یعنی بخواهد تصویر امیری را به مرکزش بیاورد، قطعاً پیش از امیر شدن در گرو اسیری آن می افتد و اسیر او می شود.

نکته: اگر شما دلداری تان را از خداوند بگیرید، فوراً شکار او می شوید، اما اگر بخواهید دلداری تان را از یک چیز یا از یک کس بگیرید، قبل از این که از آن امیری بگیرید در تله آن می افتید و اسیرش می شوید

عکس می دان نقشِ دیباجه جهان

نام هر بنده جهان، خواجه جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۲)

برعکس آن چیزی که جهان نشان می دهد را درست بدان. در این جهان به هر کسی که بنده جهان بوده و در درد و زجر است و خودش را بیچاره کرده، آقای جهان می گویند. [هرکسی که آقای جهان است بدانید که بنده همانندگی هاست و در نتیجه صاحب من ذهنی کج فکرت و معکوس رو است.]

ای تن کزفکرت معکوس رو صد هزار آزاد را کرده گرو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۳)

کزفکرت: کج اندیش

معکوس رو: وارونه کار، کسی که معکوس حرکت می کند.

ای من ذهنی کج اندیش و وارونه کار که فکر و عملت مخرب است و به جای آبادانی و سازندگی برعکس به سوی خرابکاری می روی، تو هزاران انسان آزاد و خودت را اسیر همانیدن با باورها کرده ای. **نکته:** مثلاً ما هزاران نفر را اسیر همانیدن با باورها کرده ایم. ما متوجه نیستیم که به خدا زنده نبوده و زنده به باورها هستیم. ما همدیگر را به آوردن باورها به مرکزمان تشویق می کنیم، ما معکوس می رویم و به جای آزادی، آدمها را به بند می کشیم.

مدتی بگذار این حیلت پزی چند دم پیش از اجل آزاد زی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۴)

حیلت پزی: نیرنگ آوردن، حيله انگيختن، نیرنگ بازی کردن

زی: زندگی کن.

[شما الآن باید به خودتان بگویید:] ای من ذهنی من، مدتی این نیرنگ بازی و روباه بازی را کنار بگذار، پیش از این که بمیری و از این جهان بروی، چند لحظه هم آزاد زندگی کن. **نکته:** ما واقعاً حق داریم که آزاد زندگی کنیم. آخر چقدر باید بنده جهان باشیم؟ چقدر باید درد ایجاد کنیم، چیزهای این جهانی دلدار ما باشد و خودمان را آقای جهان ببینیم؟ این عکس دیدن است. این بسیار طبیعی است که ما چیزها و آدمها را دلدارمان، یارمان و رونق بازارمان کنیم، در خواب آنها فروبرویم، مردم ما را تأیید کنند و ما هم تشکر کنیم، درحالی که خودمان آنها را به بند کشیده ایم. ما نباید مردم را مجبور کنیم که با یک سری باورها باورمند و هم هویت شوند و به جای خدا آنها را در مرکزشان بگذارند.

ور در آزادیت چون خر، راه نیست
همچو دلّوت سیر جز در چاه نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۵)

اگر مانند خر در آزادی راه نداری، در این صورت مثل دلو باید اسیر چاه شوی و مرتب بالا و پایین بروی.

نکته: ما باید از خودمان بپرسیم آیا راه به آزادی داریم؟ آیا می‌خواهیم آزاد زندگی کنیم؟

مدّتی رو ترک جانِ من بگو
رَو حریفِ دیگری جز من بگو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۶)

ای من ذهنی، مدتی جان مرا ترک کن، برو کس دیگری را پیدا کن. [من تو را نمی‌خواهم، من نمی‌خواهم چیزها را به مرکزم بیاورم، اسیر این دنیا شوم و در چاه بمانم.]

نوبتِ من شد، مرا آزاد کن
دیگری را غیرِ من داماد کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۷)

شد: رفت، گذشت، سپری شد.

نوبت من دیگر تمام شد. من چهل سال، سی سال، پنجاه سال یا هفتاد سالم شده‌است. تو مرا اسیر خود کرده بودی، من می‌خواهم از تو جدا شوم و خودم را راحت کنم. مرا از این اسارت آزاد کن و کس دیگری را برای دامادی پیدا کن، من عشق تو را نمی‌خواهم و نمی‌خواهم دختر دنیا را بگیرم.

ای تنِ صدکاره، ترکِ من بگو
عمرِ من بردی، کسی دیگر بگو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۸)

ای من ذهنی که هزاران کار انجام می‌دهی و تمام آن‌ها خرابکاری، خودنمایی، مانع‌سازی و پخش درد است، مرا ترک کن دیگر تو را نمی‌خواهم؛ عمر مرا تلف کردی، حالا برو دنبال کسی دیگر.

علّتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای دُودلال
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای عشوه‌فروشِ حقه‌باز، مرضی بدتر از داشتن یک هویت بدلی که فکر می‌کند کامل است و همه‌چیز را می‌داند، در جان تو وجود ندارد.

نکته ۱: پندار کمال، ناموس و درد هر سه همیشه با هم هستند.

نکته ۲: ما در ذهن من‌ذهنی ساخته و به هپروت و افسانه من‌ذهنی رفتیم. افسانه من‌ذهنی در حالت شدت‌یافته زندگی را به مسئله، درد و دشمن تبدیل کرده و آن را زیر پا له می‌کند.

«بیت هندسی»

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند ناموس و حیثیت بدلی من‌ذهنی را همچون صد من آهن سنگین کرده‌است، چه بسیارند انسان‌هایی که با این بند ناپدید بسته شده‌اند. [یعنی چه بسیارند انسان‌هایی که آبروی مصنوعی دارند، چیزها به آن‌ها برمی‌خورد، واکنش شدید نشان می‌دهند و این را بسیار طبیعی و حق خودشان می‌دانند.]

«بیت هندسی»

در تگ جو هست سرگین ای فتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوان‌مرد

ای انسان، زیر این ظاهر باوقار و آرام من‌ذهنی تو پر از انباشتگی درد است. این جوی صاف رد می‌شود اما در زیر آن کثافات وجود دارد. همین‌که یک کسی حرفی به تو بزند و به ناموست بربخورد، این دردها و کثافات بالا می‌آیند.

نکته: اگر شما خشمگین هستید، می ترسید، رنجش و کینه دارید، حسود هستید، باید به صورت حضور ناظر به خودتان نگاه کنید، آن وقت می بینید که یار شما چیزهای بیرونی هستید، نه عدم و زندگی. دلدار شما هم همین همانندگی های شما هستند که شما را به این جا کشانده اند.

حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند در این لحظه به ما می گوید که با من با انبساط صحبت کنید و از طریق فضاگشایی حرف بزنید و خودتان را بیان کنید. از طریق انقباض با شیطان صحبت می کنید. «بیت هندسی»
نکته ۱: اگر شما می خواهید زندگی را به مرکزتان بیاورید تا با «قضا و کُن فکان» به شما کمک کند، باید بگویند «نمی دانم»، اما شما با سبب سازی نمی توانید بگویند نمی دانم. نمی دانم یعنی ترک سبب سازی و سبب سازی یعنی ذهن فعال.

نکته ۲: شما به خودتان نگویند من چگونه سبب سازی می کنم یا سؤال نکنید که من چگونه این فضا را باز کنم؟ با سبب سازی نمی شود فضا را باز کرد، سبب سازی عکس فضاگشایی است. یا سبب سازی ذهن است یا فضاگشایی.

نکته ۳: فضای گشوده شده یعنی من صفر هستم و با سبب سازی به خداوند وصل نمی شوم. بنابراین نمی دانم واقعی می آید.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

مانند فرشتگان در این لحظه بگو من چیزی بلد نیستم تا خداوند با مرکز عدم به تو دانش بدهد و دستت را بگیرد. [این زمینه ای می شود تا شما از فکر و قضاوت خداوند و این که او می گوید «بشو و می شود» استفاده کنید.

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

«گفتند: منزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته‌ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»

توضیح آیه: ما نیز به صورت فرشته، وقتی فضا باز می‌شود از جنس فرشته، از جنس حضور، می‌شویم و می‌گوییم خدایا مانند فرشتگان چیزی نمی‌دانم، این لحظه به من دانش بده و او هم با فضاگشایی به ما دانش می‌دهد و این همان صنع است.

دَمِ او جان دَهَدَت رُو ز نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کُن فیکون است نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم.

ای انسان، وقتی فضا را باز می‌کنی دم ایزدی به تو جان داده و دردهایت را شفا می‌دهد. برو این را از آیه نَفَخْتُ یاد بگیر. کار خداوند از طریق «بشو و می‌شود» انجام می‌شود. این بشو و می‌شود زندگی موقوف قضاوت و سبب‌سازی ذهنی تو نیست. بنابراین قضاوت را صفر کن تا ذهن خداوند قضاوت کند.

«بیت هندسی»

ای عاشقِ جَریده، بر عاشقان گزیده

بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

(مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹)

جَریده: یگانه، تنها

ای انسان، تو یک عاشقِ تنها هستی که خداوند به تنهایی خودش را از تو بیان می‌کند، وابسته به هیچ‌کس نیستی و تو در میان همه موجودات انتخاب شده‌ای که به عشق زنده شوی. باید در این لحظه از آفریده که باورها و چیزهای ذهنی گذشته‌اند بگذری و به آفریدن بنگری. [یعنی این لحظه با چشم او همه چیز در ذهن، زیبا دیده می‌شود و شما لحظه‌به‌لحظه فکر و رفتار جدید می‌آفرینید.]

«بیت هندسی»

دل تو این آلوده را پنداشتی
لاجرم دل زاهل دل برداشتی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۳)

تو پنداشتی من ذهنی پر از درد و همانندگی مرکز توست که دائماً به سبب‌سازی می‌پردازد و لحظه‌به‌لحظه امکان منفجر شدن آن به یک دردی وجود دارد، به‌ناچار از اهل دلی مثل مولانا جدا شدی.

رو بخواهم کرد آخر در لحد
آن به آید که کنم خو با احد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴)

لحد: قبر

آخرسر بعد از صد سال یا دویست سال من خواهم مُرد. بنابراین بهتر است هم‌اکنون با بی‌نهایت و ابدیت و با بی‌نیازی و یکتایی زندگی خو کنم و از ذهن جدا شوم

ای یارِ ما عیارِ ما، دامِ دلِ خمارِ ما
پا وامکش از کارِ ما، بستانِ گرو دستارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴)

ای زندگی، ای خداوندی که یار جوانمرد ما هستی. اگر تاکنون از تو جوانمردی ندیده‌ایم به‌خاطر حيله‌گری خودمان بوده‌است. دام دل شراب‌فروش ما تو هستی که اگر به مرکز ما بیایی، شراب‌فروش می‌شویم. ما می‌خواهیم این عقل من‌ذهنی را به تو بدهیم، بنابراین لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی می‌کنیم تا تو از کارمان پا وامکشی و دائماً مشغول درست کردن ما باشی. وقتی درست شدیم و هیچ همانندگی‌ای در مرکزمان نماند، آن وقت تو خودت را از ما بیان می‌کنی.
نکته: دستار، کلاه، نماد عقل من‌ذهنی است.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹)

در این لحظه به این درک رسیدم که عشق، اتصال به خداوند و یکی شدن با او باید دائماً با من باشد. به عشق گفتم یار و قرین من تو هستی. من نمی‌خواهم من‌ذهنی شوم، به جهان متکی شده و من‌های

ذهنی قرینم باشند. ای زندگی حتی یک لحظه هم از کنار من غایب نباش. یعنی من لحظه به لحظه فضاگشایی می‌کنم، از کنار تو غایب نخواهم شد و همیشه متصل به تو خواهم ماند. [شما دیگر فهمیده‌اید که نباید از زندگی جدا باشید. همین‌که جدا شدید می‌فهمید که مشغول خراب‌کاری هستید، برمی‌گردید و فضا را باز می‌کنید.

«بیت هندسی»

نکته: شما می‌توانید لحظه به لحظه با فضاگشایی قرین زندگی شوید و یا با خواندن اشعار مولانا قرین او شوید و خداوند کمک شما باشد. اگر ذهنتان نشان می‌دهد که همسر، بچه، پدر و مادر و دوستان کمک شماست، این غلط است.

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

بوک: باشد که، شاید که

اگر چیزهای ذهنی را قرین و مرکز خودت می‌کنی و به خواب آن‌ها می‌روی و فکر می‌کنی این عیب، درد و همانندگی در تو نیست بلکه در دیگران این عیب‌ها را می‌بینی، خاطر جمع نباش، باشد که این عیب از تو به زودی فاش شود. [به‌طور کلی وقتی شما عیبی در دیگران می‌بینید آن عیب در شما هم هست.

«بیت هندسی»

نکته: هر موقع ما مسئله می‌سازیم، هر موقع با ناکامی و بی‌مرادی مواجه می‌شویم زندگی می‌خواهد یک عیبی را به ما نشان بدهد. اگر به عیبمان اقرار کنیم، آن را ببینیم و در هشیاری مان نگه داریم، کارگاه خداوند می‌شویم. هرکس عیبش را ببیند در استكمال خودش و در برطرف کردن آن عیب، «دوآسبه» می‌تازد یعنی نمی‌ایستد.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

تو مرغ خودت هستی، مثل خداوند که هر لحظه خودش می‌شود، نه این‌که با همانیده شدن با کسی مرغ ذهنی او شوی و او هم مرغ ذهنی تو شود. تو هر لحظه خودت، خودت را صید می‌کنی و دام خودت هستی. یعنی خودت، خودت را به دام می‌اندازی. صدر و فرش و بام هم خودت هستی. بنابراین به

صدر و فرش و بام این جهان که تو را منحرف می‌کنند و به ذهن تو می‌آیند، احتیاجی نداری. همه چیز خودت، خودت هستی.

نکته ۱: هر خاصیتی خداوند دارد ما هم داریم، خداوند مرغ خودش است ما هم مرغ خودمان هستیم نه مرغ کسی دیگر. اگر شما با کسی همانیده شده‌اید، مرغ او هستید، او هم مرغ شماست منتها مرغ ذهنی.

نکته ۲: ما یک هشیاری و یک خدایت هستیم و در همدیگر آن یک هشیاری را شناسایی می‌کنیم. وقتی کسی مرغ خودش است در دیگری هم زندگی را می‌بیند، ولی وقتی کسی مرغیت خودش را رها کرده و به مرغیت یکی دیگر چسبیده یعنی من ذهنی درست کرده و به وسیله من ذهنی‌اش دنبال مرغ می‌گردد.

چیز دیگر ماند، اما گفتنش
با تو، روح‌القدس گوید بی منش
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۸)

یک چیز دیگر باید به شما گفته شود که جبرئیل آن را بدون واسطه و بدون من به شما می‌گوید.
«بیت هندسی»

نی، تو گویی هم به گوشِ خویشتن
نی من و، نی غیرِ من، ای هم تو من
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۹)

نه، آن رازی را که زندگی می‌خواهد به تو بگوید و باعث پیشرفت و بیداری تو می‌شود، فقط خودت به گوش خودت می‌گویی. نه من آن راز را به تو می‌گویم نه کسی غیر از من؛ درحالی‌که من و تو یکی و از جنس زندگی هستیم.
«بیت هندسی»

نکته ۱: هرچه زندگی می‌خواهد به ما بگوید ما خودمان به گوش خودمان می‌گوییم. هر پیشرفتی، هر بیداری‌ای وقتی به وجود می‌آید که خودمان به گوش خودمان بگوییم و به دیگران وابسته نباشیم.
نکته ۲: اگر ما خودمان به گوش خودمان بگوییم، متوجه خواهیم شد که تا به حال در ذهن بودیم، من ذهنی داشتیم و خرابکاری کردیم. بنابراین به‌عنوان حضور ناظر ذهنمان را تماشا می‌کنیم، عیب‌های

خودمان را می‌بینیم، نمی‌گوییم این عیب در من نیست، کارگاه خداوند می‌شویم و خودمان را در دیگران می‌بینیم، این همان عشق است.

نکته ۳: اگر مشغول چیزهای سطحی باشیم که ذهن نشان می‌دهد، به جدایی می‌افتیم. اگر چیزهای ذهنی در مرکز ما باشند، با آنها همانیده باشیم و آنها برایمان جدی باشند، در این صورت تفاوت‌ها جدی و تهدیدکننده می‌شوند و ما دشمن هم می‌شویم، اما وقتی از یک جنس باشیم تفاوت‌ها زیبا می‌شوند. این دو بینش، این دو زندگی، باهم فرق دارند. این‌که اگر کسی از نظر باور، دین، رنگ، لباس پوشیدن و هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد با شما تفاوت دارد وقتی از جنس خدا هستید همه‌اش زیبا به نظر می‌رسد.

گفته او را من زبان و چشم تو

من حواس و من رضا و خشم تو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷)

خداوند به انسان گفته‌است که من هم زبان تو هستم و از طریق تو سخن می‌گویم و هم چشم تو هستم تا تو با دید من به جهان نگاه کنی. همچنین من حواس، رضا و خشم تو هستم. تو لازم نیست براساس هیجانات من ذهنی خشمگین شوی، من خودم به‌موقع خشمگین می‌شوم.

«بیت هندسی»

نکته: ما غیر از این پنج حسی که داریم پنج حس دیگر هم داریم، یعنی ما در عالم حضور همه‌چیز داریم.

رَوَ که بی یَسْمَع و بی یُبْصِر توی

سِر توی، چه جای صاحب سِر توی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۸)

بی یَسْمَع و بی یُبْصِر: به وسیله من می‌شنود و به وسیله من می‌بیند.

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] برو که به وسیله گوش من می‌شنوی و با چشم من می‌بینی. سِر من خود تو هستی، دیگر صاحب سِر یعنی من ذهنی نیستی.

«بیت هندسی»

نکته ۱: من ذهنی وقتی بالا می‌آید می‌خواهد چیزها را مال خودش کند. فکر می‌کند خدا را هم می‌تواند مال خودش کند. برای همین می‌گوید که خدای من بهتر از خدای دیگران است.

نکته ۲: هر بشری امتداد خدا و سیر او است. راز، خودمان هستیم، این راز را من ذهنی نمی‌تواند کشف کند. راز را شما به‌عنوان سیر خودتان کشف می‌کنید وقتی که با چشم و گوش او کار می‌کنید.

نکته ۳: انسان به‌وسیله خدا می‌شنود، به‌وسیله او می‌بیند. اگر چیزها به مرکزتان می‌آید و به‌وسیله این چیزها می‌بینید، این غلط است.

نکته ۴: اگر شما کل برنامه را گوش کنید، این یک برنامه جامعی می‌شود، تمام چیزها را می‌پوشاند. شما می‌شنوید یک‌دفعه یاد می‌گیرید. این پراکنده گوش کردن و تماماً گوش نکردن هم باز خراب‌کاری من ذهنی است. مواظب باشید نگذارید من ذهنی حيله‌گری کند. از اول تا آخر برنامه را گوش کنید، خوب یاد بگیرید.

شما را بی‌شما می‌خواند آن یار
شما را این شمایی مصلحت نیست
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۴۳)

آن یار، خداوند، شما را بدون شما یعنی بدون من ذهنی می‌خواهد. این مایی و منی به مصلحت شما نیست.

نکته: شاید شما فکر می‌کنید مصلحت است که من ذهنی داشته باشید و در مقابل خداوند این منیت را ارائه کنید. نه! مطمئن باشید به ضرر شماست.

که در آن دم که ببری زین معین
مبتلا گردی تو با بس‌القرین
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱)

معین: یار، یاری‌کننده

بس‌القرین: هم‌نشین بد

در لحظه‌ای که با آوردن چیزی به مرکز و دیدن از طریق آن دچار انقباض شده و از خداوند که یاری‌کننده توست جدا می‌شوی، گرفتار یک باشنده‌ای به‌نام من ذهنی خواهی شد که بدترین هم‌نشین است.

«بیت هندسی»

نکته: جدا شدن از من ذهنی به‌عنوان یک هم‌نشین بد، به‌دست شماست؛ آن هم با دیدن همواره روی خداوند.

(قرآن کریم، سوره زُخْرَف (۴۳)، آیه ۳۸)

«حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ.»

«تا آن‌گاه که نزد ما آید، می‌گوید: ای‌کاش دوری من و تو، دوری مشرق و مغرب بود و تو چه همراه بدی بودی.»

توضیح آیه: وقتی انسان از ذهن و من‌ذهنی جدا می‌شود و پیش خداوند می‌رود، به من‌ذهنی‌اش می‌گوید: ای‌کاش، دوری من و تو به‌اندازه دوری مشرق و مغرب بود. عجب همراه بدی بودی و چقدر ظلم به من کردی!

پس جزای آن‌که دید او را مُعین
ماند یوسف حبس در بضع سنین
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶)

مُعین: یاری‌کننده

بِضْعِ سِنِينَ: چند سال

پس یوسف در جزای آن‌که کس دیگری را با ذهنش کمک‌کننده دید و از خداوند جدا شد، چند سال بیشتر در زندان ماند. [یعنی شما همیشه باید فضا را باز کنید و خداوند را یار خودتان بدانید. اگر یک چیز بیرونی را یار خود بدانید، این سبب خواهد شد که چند سال و یا چند ماه بیشتر در زندان ذهن بمانید.]

نکته: اگر شما رنجش دارید، می‌نالید و خشمگین هستید، حتماً از کسی توقع دارید و چیزی می‌خواهید، از خداوند نمی‌خواهید. یعنی رنجش ما به‌وسیله من‌ذهنی از یک من‌ذهنی است.

(قرآن کریم، سوره یوسف (۱۲)، آیه ۴۲)

«وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنْسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ.»

«و (یوسف) به یکی از آن دو که می‌دانست رها می‌شود، گفت: مرا نزد مولای خود یاد کن. اما شیطان از خاطرش زدود که پیش مولایش از او یاد کند، و چند سال در زندان بماند.»

توضیح آیه: یوسف در زندان به شخصی که در حال رها شدن و بیرون رفتن بود گفت: «من کمک تو را می‌خواهم.» خداوند به او گفت: «مگر من در چاه به تو کمک نکردم؟ چطور مرا رها کردی و از یک من‌ذهنی کمک می‌خواهی؟»

اجتهادِ گرم ناکرده، که تا

دل شود صاف و، ببیند ماجرا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۳۵)

انسان باید فضا را باز کند و با فضای گشوده‌شده و مرکز عدم، تلاش یا اجتهاد پویا کند. یعنی واقعاً با همانندگی‌ها کُشتی بگیرد، نه این‌که با آن‌ها ستیزه کند. به این معنا که هرچقدر یک چیزی در بیرون توجهش را می‌دزدد، او باید توجه خود را نگه دارد و اجازه ندهد هیچ‌چیز به مرکزش بیاید؛ این اجتهادِ گرمِ پویاست و اگر این کار را نکند دلش صاف نمی‌شود و ماجرا را نمی‌بیند. ماجرا این است که انسان با چیزهایی همانیده شده و آن چیزها این قدرت را پیدا کرده‌اند که بتوانند توجه او را بدزدند.

نکته: شما باید با تلاش پویا همانندگی‌ها را از مرکزتان بیرون کنید، یا اگر بخواهند به زور به مرکز شما بیایند شما اجازه ندهید. این حالت اجتهادِ گرم، صورت پرهیز به خودش می‌گیرد.

آنچه گوید نفسِ تو کاین‌جا بد است

مَشَوَشِ چون کارِ او ضد آمده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۶)

هر چیزی که من‌ذهنی‌ات می‌گوید: «بد است، نکن.» تو اصلاً حرفش را نشنو برای این‌که من‌ذهنی با هر چیزی که حالت چالش داشته و او را ضعیف کند به‌طوری‌که دیگر نتواند چیزها و دردها را به مرکزت بیاورد، مخالف است. چون کار او ضد است و خلاف خرد زندگی عمل می‌کند.

«بیت هندسی»

تو خلافتش کن که از پیغمبران

این‌چنین آمد وصیت در جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۷)

هرچه من‌ذهنی گفت تو عکسش را بکن و به حرفش گوش نده، برای این‌که پیغمبرانی که پیغام آورده‌اند این‌چنین وصیت کرده‌اند.

میلِ شهوتِ کر کند دل را و کور

تا نماید خر چو یوسف، نار نور

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۵)

میل شهوتی یعنی آوردن چیزها به مرکز، همانیده شدن و طمع زندگی خواستن از آنها، عینک شهوت چیزها را به چشم انسان می‌زند و دل او را کور و کر می‌کند تا او با پندار کمال عاشق من‌ذهنی خود باشد و خر من‌ذهنی در نظر او یوسف و درد در نظر او نور خدا جلوه کند.

گر ندانی ره، هر آنچه خر بخواست

عکسِ آن کن، خود بُودِ آن راهِ راست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۵۵)

اگر راه را بلد نیستی، هر چیزی که من‌ذهنی می‌خواهد، عکس آن را انجام بده که خودش همان راهِ راست می‌شود.

پس ریاضت را به جان شو مشتری

چون سپردی تن به خدمت، جان ببری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶)

پس تو از ته دل مشتریِ درد هشیارانه، صبر و سختیِ ناشی از پرهیز در برابر آوردن چیزها به مرکزت شو. وقتی طوری من‌ذهنی‌ات را زیر سلطه خودت درآوردی که دیگر نتوانست تو را متقاعد کند تا هر کاری می‌خواهد را انجام دهی، جان سالم به‌در می‌بری.

«بیت هندسی»

ور ریاضت آیدت بی‌اختیار

سر بینه، شکرانه ده، ای کامیار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۷)

ای کامروا، اگر بدون انتخابِ تو از طریق بی‌مرادی دچار سختی شدی، تسلیم شو، فضا را باز کن، اعتراض، ناله و شکایت نکن، بلکه رضا داشته باش و شکر کن که درحال موفق شدن هستی و خداوند به تو توجه می‌کند. «بیت هندسی»

چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن

تو نکردی، او کشیدت ز امرِ کُن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۸)

وقتی بدون این که خودت انتخاب کنی، خداوند ریاضت و سختی به خطر افتادن یا از دست دادن یک همانندگی چه آدم، چه مال دنیا، چه مقام و یا هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد را به اجبار به تو داد، برو شکر کن چرا که تو نکردی بلکه خداوند از طریق امرِ قضا و کُن فکان، بشو و می‌شود، این ریاضت را به وجود آورد و تو را به اجبار به سوی سختی کشید.

«بیت هندسی»

غفلت و کفرست مایه جادوی

مَشَعْلَه دین است جانِ موسوی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۶۳)

مَشَعْلَه: مَشَعْل

غفلت و کفر که از اطلاعات، دانش، باورهای همانیده و به‌طور کل جان ذهنی نشأت می‌گیرد، مایه جادوگری است. زیرا دیدن برحسب همانندگی‌ها انسان را سحر می‌کند و با پوشاندن روی خداوند موجب کفر و غفلت او می‌گردد. اما وقتی فضا گشوده شود جان خداگونه انسان که غیر از جان من‌ذهنی است پدید می‌آید که با روشن کردن مشعلِ دین با چشم زندگی می‌بیند و با گوش زندگی می‌شنود.

نکته: دو جور سحر و جادو داریم، یکی وقتی فضا را باز می‌کنیم و زندگی از طریق ما کارها را انجام می‌دهد و ما به حیرت می‌افتیم، که این سحر حلال و خوب است؛ یکی هم وقتی چیزها را به مرکز توجه مان می‌آوریم که این سحر حرام است، چون غفلت و کفر می‌آورد و روی خدا را می‌پوشاند.

چه عجب گر مرگ را آسان کند

او ز سحرِ خویش، صد چندان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۹)

چنین بینش و سحری که نیست را هست نشان داده و هست، یعنی خداوند را به‌صورت نیست نشان می‌دهد، آن قدر انسان را دچار درد و غم و سختی و خرابکاری می‌کند و به روابط آسیب می‌رساند و زحمات او را به‌هدر می‌دهد، که اگر مردن در ذهن را برای انسان آسان کند هیچ جای تعجبی ندارد

چراکه من ذهنی با سحر خودش که از طریق دیدن برحسبِ همانندگی‌ها حاصل می‌شود، صدبرابر این کار را هم انجام می‌دهد.

نکته: اگر بگوییم همه با همسرشان دعوا می‌کنند یا همه با بچه‌هایشان قهر می‌کنند پس اشکالی ندارد، خوب باید بگوییم همه توسط دیو من ذهنی سحر شده‌اند.

سِحْر کاهی را به صنعت که کند

باز، کوهی را چو کاهی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۰)

سِحْر یا دیدن برحسبِ همانندگی‌ها، گاه یعنی یک چیز کوچک را با تکنیک‌های من ذهنی تبدیل به کوه می‌کند یعنی آن را بزرگ جلوه می‌دهد. همچنین کوه یعنی یک کار عظیم را مانند گاه، کوچک نشان می‌دهد. [وقتی در من ذهنی باشیم، اگر کسی کار بزرگی برای ما انجام دهد می‌گوییم این هیچ چیز نبوده، ولی اگر خودمان یک ذره قدمی برداریم به آن نمره صد می‌دهیم.]

زشت‌ها را نغز گرداند به فنّ

نغزها را زشت گرداند به ظنّ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۱)

نغز: خوب، نیکو، لطیف

من ذهنی و دیدن برحسبِ درد، با فن و تزویر خود زشت‌ها را زیبا نشان می‌دهد و برعکس هر چیزی را که شیرینی و زیبایی حضور در آن است، زشت نشان می‌دهد.

کارِ سِحْرِ این است کاو دم می‌زند

هر نفس، قلبِ حقایق می‌کند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۲)

قلب: تغییر دادن و دیگرگون کردن چیزی، واژگون ساختن چیزی

کار سِحْر و دیدن برحسبِ همانندگی‌ها این است که مرتب در ذهن ما حرف می‌زند و هر لحظه حقایق را برعکس نشان می‌دهد.

آدمی را خر نماید ساعتی آدمی سازد خری را، و آیتی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۳)

من ذهنی هر لحظه انسان را خر نشان می‌دهد و یک خری را که همان من‌ذهنی است، آدم و نشانِ خدا نشان می‌دهد.

این چنین ساحر درون توست و سِرِّ

إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُّسْتَتِرًّا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴)

یک چنین سحرکننده‌ای درون تو پنهان است و آن را نمی‌بینی. به درستی که وسواس یعنی پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر به سرعت و خارج از کنترل تو، یک سحر پنهان است.

گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا

او ز فعل حق نَبْدُ غافل چو ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

حضرت آدم گفت که «ما به خودمان ستم کردیم». چراکه به جای خداوند چیزها را در مرکزمان قرار دادیم درحالی‌که اگر مرکزمان عدم بود به این صورت در نمی‌آمدیم. بنابراین او مثل ما از کار خداوند بی‌خبر نبود. [فعل حق] این است که ما جسم را در مرکزمان می‌گذاریم، و دچار درد و انقباض می‌شویم.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۳)

«قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.»

«آدم و حوا گفتند: پروردگارا، به خود ستم کردیم. و اگر بر ما آمرزش نیاوری و رحمت روا مداری، هر آینه از زیان‌کاران خواهیم بود.»

توضیح آیه: اکنون شما هم به خداوند می‌گویید تقصیر ما بوده که به جای تو چیزها را در مرکز گذاشتیم، چون اگر از طریق «قضا و کُنْ فَكَان» مرکزمان عدم بود، به این صورت دچار درد و انقباض نمی‌شدیم.

گفت شیطان که بِمَا أَغْوَيْتَنِي

کرد فعلِ خود نِهَان، ديو دَنِي

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

دَنِي: فرومایه، پست

شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی. او گمراهی خود را به حضرت حق نسبت داد. درحالی که گمراهی او به خاطر قرار دادن چیزها در مرکزش و همچنین ایجاد مسئله توسط خودش بوده است. بنابراین آن دیو فرومایه کار خود را پنهان داشت. [ما نیز اگر این لحظه اقرار نمی‌کنیم که این مسائل را خودمان با گذاشتن چیزها در مرکز و یاری خواستن از آنها ایجاد کرده‌ایم، از جنس شیطان می‌شویم].

نکته: راه مستقیم از طریق عدم باز می‌شود، و شیطان تا حالا موفق بوده که نگذارد آدم‌ها مرکزشان را عدم و فضا را باز کنند؛ یعنی آنها را از راه مستقیم خداوند باز داشته است.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۶)

«قَالَ فِيمَا أَغْوَيْتَنِي لِأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.»

«ابلیس گفت: پروردگارا، به عوض آن که مرا گمراه کردی، من نیز بر راه بندگانت به کمین می‌نشینم و آنان را از راه مستقیم تو باز می‌دارم.»

توضیح آیه: اگر ما هم خداوند را با گفتن این که خدایا شما به ما ظلم کرده و ما را گمراه کرده‌ای، امتحان می‌کنیم، از جنس شیطان می‌شویم. به جای آن باید فضا را باز و مرکز را عدم کنیم و به زندگی وصل شویم. همچنین شیطان سر راه ما نشسته که باعث می‌شود هر لحظه چیزی به مرکزمان بیاید و از جنس شیطان شویم.

تو همچو وادیِ خشکی و ما چو بارانی

تو همچو شهرِ خرابی و ما چو معماری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۵)

وادی: بیابان

[از طرف زندگی به ما گفته می‌شود] تو شبیه یک بیابان هستی و ما شبیه باران هستیم که تو را آباد می‌کنیم. تو مثل شهر خراب هستی و ما مثل یک معمار هستیم.

زهی باغی که من ترتیب کردم

زهی شهری که من بنیاد کردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۰۲)

مولانا از زبان زندگی می‌گوید] به‌به! من عجب باغی ترتیب می‌دهم و وقتی انسان فضاگشایی می‌کند عجب شهری در درونش می‌سازم که انعکاسش در بیرون نیز شهر مادی زیبایی می‌شود.
نکته: شما با من ذهنی پارک ذهنی می‌سازید و دائماً آن را با ترس کنترل می‌کنید درحالی‌که این پارک باید به هم ریخته شود. به محض آن‌که هر انسانی اجازه دهد که این پارک به هم بریزد و به هشیاری حضور زنده شود، آن باغ زیبا در این جهان روی زمین ساخته می‌شود.

زهی جهان و زهی نظمِ نادر و ترتیب

هزار شور درافکند در مُرتب‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲)

به‌به عجب جهانی! و چه نظم کمیاب و شگفت‌انگیزیست این نظمی که خداوند با فضاگشایی به زندگی ما می‌دهد. زندگی هزار گونه فتنه در پارک ذهنی کسانی که فضا را باز کرده و مرکزشان عدم شده انداخت تا بالاخره پارک ذهنی‌شان را به هم ریخت و نظم شگفت‌انگیز و نادر خودش را در زندگی آن‌ها برقرار کرد.

جان فدا کردن برای صیدِ غیر

کفرِ مطلق دان و نومیدی ز خیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۱)

[مولانا هشدار می‌دهد] اگر شخصی برای گرفتن تأیید و شکار کردن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد، جان زنده خود را به ذهن برده و به صورت من‌ذهنی حقیر دربیآورد، کفر مطلق و ناامیدی از هر بهره نیک است؛ یعنی این شخص خیری نمی‌بیند.
نکته: ما واقعاً گدای دوست هستیم که به ما مهر بدهد. ما مرغ خودمان نمی‌شویم، آحد صمد نمی‌شویم و خاصیت‌های خداگونه خود را انکار می‌کنیم.

هین مشو چون قند پیشِ طوطیان

بلکه زهری شو، شو ایمن از زیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۲)

ای انسان، برای این که من‌های ذهنی دیگر از تو خوششان بیاید، من‌ذهنی نشو و خودت را مانند قند پیش آن‌ها، شیرین نکن. لازم نیست آن‌ها به تو توجه کنند و تو را تایید نمایند. بلکه تلخ شو تا آن‌ها طرف تو نیایند و از زیان ایمن شوی.

یا برای شادباشی در خطاب

خویش چون مُردار کن پیشِ کلاب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۳)

شادباش: کلمه تحسین به جای تبریک و تهنیت. امر به شاد بودن یعنی خوش باش، آفرین!

کلاب: سگان، جمع کلب

یا مبادا برای این که وقتی سخنرانی می‌کنی مردم برای تو دست بزنند و تأیید و توجه کنند، خودت را بکُشی و از زندگی بیرون آوری و به صورت مردار پیش سگ‌ها، من‌های ذهنی، بیندازی.

چون شکارِ خوک آمد صیدِ عام

رنجِ بی‌حد، لقمه خوردنِ زو حرام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۸)

ای انسان، شکارِ همسر، بچه، بقیهٔ مردم و هر آنچه که ذهن نشان می‌دهد تا آن را کنترل و نگهداری کند، شبیه شکار خوک کار بسیار سختی است. اما همان‌طور که گوشت خوک به لحاظ شرعی حرام است و قابل خوردن نیست، انسان نیز به عنوان من‌ذهنی نمی‌تواند از من‌ذهنی چیزی بگیرد.

آن که ارزد صید را، عشق است و بس

لیک او کی گنجد اندر دامِ کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹)

آن چیزی که می‌ارزد صید کنی فقط عشق است. اما عشق، خداوند، در دام کسی نمی‌گنجد. **نکته:** پس تو مواظب باش غیر، یعنی چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد، برای زندگی کردن شکار نکنی. مرغ خودت باش، صمدِ خودت باش، احدِ خودت باش و به زندگی زنده بشو.

تو مگر آیی و صیدِ او شوی
دام بگذاری، به دامِ او روی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰)

اما اگر تو فضاگشایی کنی تا خداوند را صید کنی، یک دفعه می بینی که خودت صید خداوند شده‌ای. پس باید این دام ذهن و سبب‌سازی‌هایش را کنار بگذاری و با فضاگشایی به دام خداوند بروی.

حکمِ حق گسترد بهرِ ما بساط
که بگویند از طریقِ انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند به ما حکم کرده که این لحظه فقط از طریق انبساط با من ارتباط ایجاد کنید، نه انقباض.

«بیت هندسی»

خرد نداند و حیران شود ز مذهبِ عشق
اگرچه واقف باشد ز جمله مذهب‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲)

عقل من ذهنی نمی‌داند، نمی‌فهمد و از این فضاگشایی و خلاقیت و صنع زندگی حیران می‌شود، اگرچه به صورت ذهنی از همه مذهب‌ها آگاه است.

نکته: ما نمی‌توانیم مذهب عشق را بشناسیم فقط باید فضاگشایی کنیم، مرکز را عدم کنیم، از جنس خداوند بشویم، به او متصل شویم و روی خودمان کار کنیم. تماشا کنیم و حیران بمانیم که زندگی چطور ما را تبدیل می‌کند.

گر بدیدی حسِ حیوان شاه را
پس بدیدی گاو و خر آله را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۵)

اگر حس حیوان شاه را می‌دید، پس گاو و خر هم خداوند را می‌دیدند.

گر نبودی حسّ دیگر مر تو را

جز حسّ حیوان، ز بیرون هوا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۶)

اگر برای تو حس دیگری غیر از حس حیوان و بیرون از خواسته‌ها و فضای ذهن نبود، ...
[ادامه در بیت بعد]

پس بنی آدم مُکرم کی بُدی؟

کی به حسّ مشترک، مَحرم شدی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۷)

پس انسان مورد گرامی داشت خداوند قرار نمی‌گرفت. اگرچه پنج حس حیوانی انسان با حیوان مشترک بوده و حیوانات نیز می‌توانند به درجه‌ای فکر کنند، یاد بگیرند و از ابزار استفاده کنند اما با این وجود انسان کی می‌توانست به واسطه این حواس مشترک با حیوان، فضا را بگشاید و به خداوند محرم شود. [پس خداوند به این خاطر انسان را گرامی داشته‌است که او از جنس حیوان نیست، با حیوان فرق دارد و دارای بُعد دیگری است که حیوان آن را ندارد.]

عاقلان اشکسته‌اش از اضطرار

عاشقان اشکسته با صد اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰)

عاقلان بالاجبار شکسته می‌شوند و قبول می‌کنند که تسلیم شوند ولی عاشقان با صد اختیار خودشان را شکسته می‌کنند و تسلیم می‌شوند.

«بیت هندسی»

عاقلاش بندگان بندی‌اند

عاشقانش شِگری و قندی‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱)

عاقلان بالاجبار بنده و مطیع خداوند می‌شوند، ولی عاشقان فضا را باز می‌کنند، از شیرینی و شادی این لحظه و این‌که اختیارشان را به دست زندگی داده‌اند، شاد هستند. «بیت هندسی»

إِئْتِيَا كَرِهًا مَهَارٍ عَاقِلَانَ إِئْتِيَا طَوْعًا بَهَارٍ بِي دِلَانَ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۲)

عاقلان کسانی هستند که با کراهت، مقاومت، بی‌مرادی، فضا‌بندی، زور، تنبیه و ریب‌المنون به‌سوی زندگی می‌روند اما عاشقان آن‌هایی هستند که فضا را باز می‌کنند، با میل و رغبت خود به‌سوی یکی شدن با خداوند می‌روند و اختیارشان را در اختیار زندگی می‌گذارند.

«بیت هندسی»

نکته ۱: وقتی بی‌مرادی پیش می‌آید یعنی شما دارید مقاومت می‌کنید.

نکته ۲: اگر ما نه اجازه دهیم من‌ذهنی از درون ما به‌سمت خداوند برود و نه آسمان درون باز شود، از طریق بی‌مرادی و «رَيْبُ الْمَنُونِ»، به زور و کتک انجام می‌شود، درحالی‌که می‌توانست با اختیار انجام شود.

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۱۱)

«ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ.»

«سپس به آسمان پرداخت و آن دودی بود. پس به آسمان و زمین گفت: خواه یا ناخواه بیایید. گفتند: فرمان‌بردار آمدیم.»

توضیح آیه: خداوند می‌خواهد در سن ده دوازده‌سالگی آسمانش را در درون انسان باز کند، درحالی‌که انسان مشغول همانندگی‌هاست. هم آسمان و هم ذهن می‌خواهند از خداوند که به آن‌ها فرمان می‌دهد اطاعت کنند، اما در این بین ما اختیار را به دست گرفته‌ایم و می‌گوییم نه می‌گذارم من‌ذهنی برود، نه آسمان باز شود؛ ولی خواه‌ناخواه باید این کار انجام شود.

این سینه را چون غار دان، خلوتگه آن یار دان گر یارِ غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

یارِ غار: مجازاً دوست بسیار صمیمی

این سینه را مانند غاری بدان که اگر بی‌نهایت باز شود خلوتگاه آن یار، یعنی زندگی است. اگر تو یار غار هستی و می‌خواهی با خداوند در یک غار باشی، همین الآن فضا را باز کن، از فضای محدود ذهن بیرون بیا و وارد غار فضای گشوده‌شده شو.

ای مرغ آسمانی آمد گه پریدن
وی آهوی معانی آمد گه چریدن
ای عاشق جریده بر عاشقان گزیده
بگذر ز آفریده بنگر در آفریدن
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹

کارگروه
خلاصه نویسی
برنامه های گنج حضور

منابع: برنامه ۹۹۰ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
کتابهای تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان