

به نام خداوند بخشنده مهربان

سخنی با همراهان:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن
مصلحتی 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

۹۷۴

گلج
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۵ / ۲۵

www.parvizshahbazi.com

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۷۴، گنج حضور، پرویز شهبازی

متن ابیات غزل اصلی

مکن ای دوست، غریبم، سرِ سودایِ تو دارم
من و بالایِ مناره، که تمنّایِ تو دارم

ز تو سرمست و خمارم، خبر از خویش ندارم
سرِ خود نیز نخارم که تقاضایِ تو دارم

دلِ من روشن و مُقبِلِ ز چه شد؟ با تو بگویم
که درین آینهٔ دل رخِ زیبایِ تو دارم

مکن ای دوست ملامت، بنگر روزِ قیامت
همه موجم، همه جوشم، دُرِ دریایِ تو دارم

مشنو قولِ طبیبان، که شکرِ زاید صفرا
به شکرِ دارویِ من کن، چه که صفرایِ تو دارم

هله ای گنبدِ گردون، بشنو قصّه‌ام اکنون
که چو تو همره ماهم، بر و پهنایِ تو دارم

برِ دربانِ تو آیم، ندهد راه و براند
خبرش نیست که پنهان چه تماشایِ تو دارم

ز درم راه نباشد، ز سرِ بام و دریچه
سترالله عَلَینَا چه علایِ تو دارم

هله دربانِ عوان‌خو، مدهم راه و سقطِ گو
چو دهم می‌زن بر رو، دف و سرنایِ تو دارم

چو دف از سیلیِ مطرب هنرم بیش نماید
بزن و تجربه می‌کن، همه هیهایِ تو دارم

هله، زین پس نخروشم، نکنم فتنه، نجوشم
به دلم حکم که دارد؟ دلِ گویایِ تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۱۱)

مکن ای دوست، غریبم، سرِ سودایِ تو دارم

من و بالایِ مناره، که تمنایِ تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

مناره: جای نور و روشنایی، گل‌دسته مسجد

تمنا: خواهش، تقاضا، آرزو

«مناره» یعنی جایی بلند و روشن که در این‌جا منظور جایی‌ست که سر و صدای ذهن به آن نمی‌رسد.

«دوست» خود زندگی و خداوندست.

«غریبی» یعنی فضای ذهن و این جهان.

مکن ای دوست، غریبم:

ای زندگی، ای دوست و قرین من، همانیدگی‌هایی که ذهنم به من نشان داده و به مرکز من هل می‌دهد، جسم‌اند و دوست من نیستند، دوست حقیقی من فضای گشوده‌شده است. من می‌دانم فضای ذهن غربت من است و من باید از غریبی و محدودیت آن به فضای یکتایی سفر کنم اما این کارهایی که با ذهنم انجام می‌دهم مرا به آن‌جا نخواهد رساند؛ زیرا هر لحظه ذهنم را به مرکز می‌آورم، برحسب آن می‌بینم و در جادوی آن گرفتار می‌شوم؛ بنابراین از یک وضعیت ذهنی به یک وضعیت ذهنی دیگر رفته و در ذهن زندانی می‌شوم. من قادر نیستم جلوی آن را بگیرم و عاجز شده‌ام، تو کمکم کن و اجازه نده؛ برای همین در فضای گشوده‌شده، این کار را به دست تو می‌سپارم و تسلیم می‌شوم.

سرِ سودایِ تو دارم:

من عشق تو را در سر دارم و می‌خواهم به تو زنده و با تو یکی شوم. اکنون که از تو جدا افتاده‌ام تمام فکر و ذکر من این‌ست که از جنس تو شوم.

من و بالایِ مناره، که تمنایِ تو دارم:

من لحظه‌به‌لحظه در محل نور، مرکز عدم، فضاگشایی می‌کنم و از جنس تو می‌شوم؛ زیرا تمنا و آرزومندی تو را در دل دارم. می‌خواهم دوباره مانند روز الست به این‌که از جنس تو هستم اقرار کنم و به همان جنس اولیۀ خود برگردم.

ز تو سرمست و خمارم، خبر از خویش ندارم

سر خود نیز نخارم که تقاضای تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

«سر خود نیز نخارم» کنایه از تندتندفکر نکردن برحسب همانیدگی‌هاست. من ذهنی مانند سری است که بیماری کچلی دارد و هرچقدر آن را بخارائیم، بیماری‌اش تشدید می‌شود، یعنی سرعت فکرهايش بیشتر می‌شود.

ز تو سرمست و خمارم، خبر از خویش ندارم:

مستی و خماری من هردو از توست و هنگامی که فضا را باز می‌کنم در آن حالت مستی و بیخودی از من ذهنی‌ام هیچ خبری ندارم و نمی‌خواهم خبر داشته باشم.

سر خود نیز نخارم که تقاضای تو دارم:

به فکرهای همانیده مشغول نمی‌شوم زیرا تقاضای تو را دارم. این اقتضا می‌کند که من من ذهنی‌ام را فعال نکنم.

دل من روشن و مُقبِل ز چه شد؟ با تو بگویم

که در این آینه دل رخ زیبای تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

مُقبِل: صاحب اقبال، نیک‌بخت

«آینه» همان حضور ناظر است که فکر و ذهن را می‌بیند و متوجه می‌شود هر فکری که بالا می‌آید کدام درد و هیجان را در ما بیدار می‌کند.

دل من روشن و مُقبِل ز چه شد؟ با تو بگویم:

خداوندا، می‌خواهم با تو بگویم که اگر درون من روشن شده، چشم عدم پیدا کرده‌ام و در بیرون برایم اتفاقات نیک و سازنده می‌افتد، از چه روست.

که در این آینه دل رخ زیبای تو دارم:

با فضاگشایی و عدم شدن مرکز، دلم تبدیل به آینه شد. در این آینه تو با رخ زیبای خودت به زندگی من قدم نهادی. همراه با آن آینه، ترازو و توازن را هم به دست آوردم. می‌توانم با آینه شدن دلم ذهن خود را ببینم، تمام افکار، انگیزه‌ها، ابزارها و همانیدگی‌ها در من ذهنی را شناسایی کنم و با ترازو نیز تمام ابعاد وجود و زندگی‌ام را متوازن و متعادل کنم. بدانم از هر

چیزی در این جهان چقدر می‌خواهم، برای هرکدام چقدر باید وقت بگذارم و چقدر به آنها اهمیت دهم.

نکته ۱:

کسانی هستند که ناآگاهانه فکر می‌کنند و خشمگین می‌شوند، در خشمشان گم می‌شوند و وارد فضایی می‌شوند به نام «ملامت». دائماً با سبب‌سازی ذهن به دنبال علت خشمشان می‌گردند، غافل از این‌که علت خشمشان خودشان هستند. به این علت خشمگین می‌شوند یا هیجان‌های بد دیگر را تجربه می‌کنند که بدون این‌که متوجه باشند مرتب مرکزشان جسم می‌شود، زیرا آینه ندارند.

نکته ۲:

کسی که فضا را گشوده، حضور ناظر شده و ذهنش را نگاه می‌کند، در این لحظه می‌فهمد چه فکری می‌کند. این فکر چه اثری روی تنش می‌گذارد و همراه آن چه هیجانی بلند می‌شود. می‌فهمد این فکر، فکر همانیده است. درمورد پول، پدر و مادر، همسر یا فرزند اوست، چیزی است که به آن علاقه‌مند و با آن همانیده است و آن را شناسایی می‌کند؛ بنابراین آینه دارد.

نکته ۳:

آیا شما دلتان «روشن و مقبل» است؟ در بیرون اتفاقات خوبی برایتان رخ می‌دهد؟ این جهان با شما چگونه رفتار می‌کند؟ به شما سخت می‌گیرد یا آسان؟ مرتب کارهایتان خراب می‌شود و بی‌مُراد می‌شوید؟

اگر حالتان بد است، خشمگین، حسود و انتقام‌جو هستید، نسبت به گذشته مسئله دارید، حس گناه و خبط می‌کنید، نگران آینده هستید و می‌ترسید، شما مقبل نیستید و دلتان هم روشن نیست.

مکن ای دوست ملامت، بنگر روز قیامت

همه موجم، همه جوشم، دُرِ دریای تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

«ملامت» در این‌جا سیستم عملیاتی من‌ذهنی است که تماماً مخرب است. عملکرد آن این‌گونه است که چیزی را به مرکزش می‌آورد و از طریق آن می‌بیند، بنابراین پرده پندار دارد که بینش آن به او پندار کمال می‌دهد و می‌گوید تو کامل هستی. نسبت به آن ناموس هم دارد و می‌گوید

«می‌دانم». چون خودش را کامل می‌داند دنبال علت درد و گرفتاری‌اش در بیرون می‌گردد. در حالی که علت آن در خود اوست.

«قیامت» یعنی به‌عنوان هشیاری بلند شدن و روی پای زندگی ایستادن که این امر برای انسان در این لحظه میسر است.

«دُر دریای تو» همین انسان به‌صورت ذره است که در برابر دریای بیکران و بی‌نهایت خداوند ناچیز بوده و جسم ندارد.

مکن ای دوست ملامت، بنگر روز قیامت:

خداوندا، همه‌چیز تو هستی، ملامت هم تو هستی. اما تو در من به‌صورت ملامت ظاهر نشو و مرا دچار آن نکن. تو گفתי من فضا را باز کنم و روی پاهای تو بایستم، پس تو به من کمک کن تا من از سیستم ملامت من‌ذهنی خارج شوم، قیامت خودم را آغاز کنم و به تو زنده شوم.

همه موجم، همه جوشم، دُر دریای تو دارم:

همه وجود من موج دریای تو شده و بی‌فرم هستم و دائماً در حال حرکت و جوششم، دیگر آن من‌ذهنی نیستم که با آن بی‌ادبی می‌کردم، هر لحظه چیزی را به مرکز می‌آوردم و از طریق او می‌دیدم. اکنون به‌صورت ذره‌ای در دریای بیکران و بی‌نهایت تو هستم.

نکته:

هیچ من‌ذهنی‌ای نمی‌گوید من خودم به خودم آسیب زدم. همیشه گرفتاری‌ها و موانع زندگی‌اش را تقصیر دیگران، جامعه، اوضاع محیطی، پدر و مادر، رئیس و یا همسرش می‌اندازد.

(قرآن کریم، سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۴۱)

«يُعْرِفُ الْمُجْرِمُونَ بِسِيمَاهُمْ فَيُوْخَذُ بِالنَّوَاصِي وَالْأَقْدَامِ.»

«گناهکاران [انسان‌هایی که از جنس ملامت هستند] با قیافه‌هایشان [من‌ذهنی‌شان] شناخته می‌شوند، و ایشان با سرها و پاها [عقل و عمل و سبب‌سازی ذهنشان] گرفتار می‌گردند.»

مشنو قولِ طبیبان، که شکر زاید صفرا

به شکر داروی من کن، چه که صفرای تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

«شکر» در این‌جا منظور شادی بی‌سبب است.

مشنو قولِ طبیبان، که شکر زاید صفرا:

خداوندا، تو حرف من‌های ذهنی این جهان را مشنو. آن‌ها مانند طبیبی هستند که می‌گویند شادی بی‌سبب تولید صفر می‌کند و ضرر دارد. هر من‌ذهنی غم، درد و مسئله‌سازی را اصل می‌داند و شادی فضای گشوده‌شده را بی‌ارزش و حتی مضر می‌داند.

به شکر داروی من کن، چه که صفرای تو دارم:

تو به وسیله شادی بی‌سبب درد مرا که آرزوی یکی شدن با توست، درمان کن. من فهمیده‌ام که شادی بی‌سبب از تو و مرکز عدم می‌آید. دیگر با شادی باسبب خداحافظی کرده‌ام و از همانیدگی‌ها و زیاد شدن آن‌ها خوشی نمی‌خواهم.

هله ای گنبد گردون، بشنو قصه‌ام اکنون

که چو تو همره ماهم، بر و پهنای تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

«گنبد گردون» منظور چیزهای آفل و گردنده که به مرکز ما می‌آیند و برحسب آن‌ها می‌بینیم.

هله ای گنبد گردون، بشنو قصه‌ام اکنون:

ای هرآنچه که در آسمان و کائنات می‌گردی، تا به امروز من به حرف تو گوش می‌کردم اما آگاه باش که اکنون دیگر تو باید قصه مرا بشنوی. چون من قصه را از زبان زندگی می‌گویم.

که چو تو همره ماهم، بر و پهنای تو دارم:

که مانند تو من هم ماهی در درونم دارم، ماه تو جسم است و ماه من خداوندست. همین حالا از او پیغام می‌گیرم و به صورت خورشیدی در درونم بالا می‌آیم و قصه عشق را برایت می‌گویم. انرژی زنده‌کننده عشق را در عالم پخش می‌کنم. من هم بر و پهنای بی‌نهایت و ابدیت خداوند را دارم.

نکته:

ما دچار خرافات تأثیر ستارگان بر احوالمان هستیم. فال می‌گیریم ببینیم طالعمان چیست. مولانا می‌گوید تو از جنس صانع هستی، صنع و شادی بی‌سبب داری. وقتی شادی بی‌نهایت خداوند مال توست، گردش گردون روی تو چه اثری می‌تواند داشته باشد؟ مهم است بدانیم هر کسی که از گردون چیزی در مرکزش نداشته باشد، گردون به او نمی‌تواند اثر بگذارد.

برِ دربانِ تو آیم، ندهد راه و براند
خبرش نیست که پنهان چه تماشایِ تو دارم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

«دربان» در این جا من ذهنی و سبب‌سازی‌های ما در ذهن است.

برِ دربانِ تو آیم، ندهد راه و براند:

ای زندگی، وقتی من پیش دربان تو می‌آیم، او مرا به سوی تو راه نمی‌دهد و مرا می‌راند. تا زمانی که از طریق همانیدگی می‌بینم وجود این من‌ذهنی بر درگاه تو نمی‌گذارد من وارد فضای یکتایی شده و با تو یکی شوم.

خبرش نیست که پنهان چه تماشایِ تو دارم:

این من‌ذهنی دربان خبر ندارد که وقتی من فضا را می‌گشایم، می‌توانم تو را تماشا کنم. درست است که من با سبب‌سازی هنوز به تو نرسیده‌ام و این دربان مرا دائماً می‌راند، می‌خواهد خودش را زنده نگه دارد و می‌گوید تا من هستم نمی‌توانی به خدا زنده شوی، اما با ناظر بودن بر او و فضاگشایی پی‌درپی می‌توانم در سبب‌سازی را کنار بزنم و به وصل با تو برسم.

ز درم راه نباشد، ز سرِ بام و دریچه
سَتَرَاللهُ عَلَيْنَا چه علاایِ تو دارم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

سَتَرَاللهُ عَلَيْنَا: خداوند بر ما پوشانید.

علاا: بانگ و فریاد، هیاهو، سر و صدا

ز درم راه نباشد، ز سرِ بام و دریچه:

ای خداوند، من از طریق در سبب‌سازی به سوی تو راه ندارم، اما می‌توانم از بام، دریچه و روزن فضای گشوده‌شده به تو راه پیدا کنم.

سَتَرَاللهُ عَلَيْنَا چه علاایِ تو دارم:

خداوند این اشتباه، اجحاف و خرابکاری ما را در سبب‌سازی و بستن مرتب روزن، چنان می‌پوشاند که انگار آن‌ها را بخشیده‌است و من از حیرت این بخشش و بزرگواری توست که هی‌های تو را دارم، شادی و خرد تو را در جهان پخش می‌کنم و راه یکی شدن با تو را پیدا می‌کنم.

نکته:

«سَتَرَ اللهُ عَلَيْنَا» از این جا می آید که چون ما با چشم من ذهنی غلط می بینیم، خداوند عیبها و کارهای غلط ما را در من ذهنی می پوشاند. بنابراین هیچ کس نباید نگران عملکرد غلط گذشته و اشتباهات زیاد خود باشد و دوباره ازین طریق خودش را ملامت کند؛ زیرا خداوند همه آنها را می پوشاند درست مثل این که ما را بخشیده است.

هله دربانِ عوانِ خو، مدهم راه و سَقَطِ گو چو دَقم می زن بر رو، دَف و سُرِنایِ تو دارم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

عوان خو: بدخو، ستمگر

سَقَط: دشنام

هله دربانِ عوانِ خو، مدهم راه و سَقَطِ گو:

ای دربان، ای من ذهنی ستمگر، من فهمیده ام که تو هرگز به من رحم نمی کنی و خرابکار هستی. مرا به فضای یکتایی راه نمی دهی، ناامیدم می کنی، به من درد می دهی، به من دشنام و ناسزا می گویی. [به عبارت دیگر من ذهنی به ما می گوید ای انسان، خاک بر سرت که آمدی از من کمک بگیری، تو می توانی به عقل کل مجهز باشی، تو می توانی به خدا وصل باشی. چگونه یک همانندگی را به مرکزت می آوری، برحسب من می بینی و راه را از من می پرسی؟!]

چو دَقم می زن بر رو، دَف و سُرِنایِ تو دارم:

مانند دَف که تو مرا می زنی، من آن را به صورت سیلی و کتک تجربه می کنم، هرچند این کتک برای من خوب است، برای این که من حرف خداوند را نشنیدم و گوش غیب گیرم کرده ام. تو با کتک و فحش و ناسزا مرا متوجه می کنی که من دَف و سُرِنایِ زندگی را دارم و این دَف و سُرِنایِ تو را باید خود خداوند بزند.

چو دَف از سیلیِ مطربِ هنرم بیش نماید بزن و تجربه می کن، همه هیهایِ تو دارم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

چو دَف از سیلیِ مطربِ هنرم بیش نماید:

حالا که دَقم را پیش مطربِ خداوند آورده ام و او دَف مرا می زند، هنرم را بیشتر رو می کند.

هنرهای من به‌عنوان انسان، به‌صورت عشق‌ورزی و خلاقیت در من نمایان می‌شوند.

بزن و تجربه می‌کن، همه هیهای تو دارم:

دف و سُرِنایِ مرا تو بزن، ای زندگی. خودت را در من تجربه کن که من تماماً شادی تو را در جهان پخش کنم، آواز تو را بخوانم و دیگر آواز من‌ذهنی را نخوانم. از زمانی که فهمیده‌ام می‌توانم فضا باز کنم، سروصدا و هیاهوی من‌ذهنی را که فقط برای نمایش خودش است، ساکت کرده‌ام.

هله، زین پس نخروشم، نکم فتنه، نجوشم

به دلم حکم که دارد؟ دل‌گویای تو دارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱)

هله، زین پس نخروشم، نکم فتنه، نجوشم:

بعد از این به‌صورت من‌ذهنی نمی‌خروشم، واکنش نشان نمی‌دهم و ذهنم را به مرکز نمی‌آورم. آشوب برپا نمی‌کنم، در کار زندگی دخالت نمی‌کنم و جوش نمی‌زنم. برحسب چیزی که ذهنم به مرکز هُل می‌دهد فکر و عمل نکرده و خرابکاری نخواهم کرد.

به دلم حکم که دارد؟ دل‌گویای تو دارم:

اکنون به مرکز من چه کسی فرمانروایی می‌کند؟ خداوند یا شیطان؟ آیا جهان بیرون با هُل دادن چیزها به مرکز مرا در کنترل خود دارد؟ یا فضا را باز کرده‌ام تا خود زندگی بر دلم حکمرانی کند؟

حالا که من دخالت من‌ذهنی‌ام را صفر کرده‌ام، دل من فقط حرف تو را می‌زند و هیهای تو را دارد. هرچه که تو بخواهی می‌توانی از دل من به جهان بیرون بفرستی.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۷۴

جانا، به غریبستان چندین به چه می‌مانی؟!

باز آ تو از این غربت، تا چند پریشانی؟!

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷۲)

[خداوند خطاب به ما می‌گوید] ای جان من، ای انسان، در غریبستانِ ذهن به صورت همانیده با چیزهای این‌جهانی تا کی و به چه دلیل مانده‌ای؟! با تسلیم، فضاگشایی و عدم کردن مرکز، از این غربت به سوی فضای یکتایی، به سوی من بازگرد. چقدر می‌خواهی در ذهنت پریشان باشی و درد بکشی؟!

صد نامه فرستادم، صد راه نشان دادم

یا راه نمی‌دانی، یا نامه نمی‌خوانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷۲)

من هر لحظه برایت صدها نامه فرستادم تا به تو پیغام دهم و به صدها شیوه مختلف راه را نشانت دادم تا فضا را بگشایی. اما تو یا نامه را نمی‌خوانی و یا راه را نمی‌دانی، چراکه فقط برحسب سبب‌سازی ذهن فکر و عمل می‌کنی و فضا را نمی‌گشایی تا پیغام مرا دریافت کنی. **نکته:** سؤالات اشتباه و رایجی که هر کس در من‌ذهنی برحسب سبب‌سازی ذهن می‌پرسد این است که چگونه می‌شود به خدا زنده شد؟ من چه کاری باید انجام دهم؟ راه چیست؟ درحالی‌که طبق آموزش‌های بزرگان با هیچ فکر یا عمل ذهنی نمی‌توانیم به خدا زنده شویم، بلکه تنها راه این است که فضا را باز کنیم تا خود زندگی راه را نشانمان دهد.

گر نامه نمی‌خوانی، خود نامه تو را خواند

ور راه نمی‌دانی، در پنجه رَه‌دانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷۲)

اگر نامه مرا که به صورت اتفاق این لحظه به تو می‌رسد نمی‌خوانی، فضا را باز کن، بگذار خود نامه در آن فضای گشوده‌شده تو را بخواند و به تو قوه تمییز بدهد تا بتوانی فضای درد من‌ذهنی و همانیدگی‌ها را از فضای یکتایی و مرکز عدم تشخیص دهی. و اگر براساس سبب‌سازی ذهن و عقل محدود من‌ذهنی، راه را نمی‌دانی، نگران نباش، چراکه در پنجه رَه‌دان هستی که خودم هستم؛ فقط کافی‌ست فضا را بگشایی و قضاوت و مقاومت خود را صفر کنی.

همچو قوم موسی اندر حرّ تیه ماندهای بر جای، چل سال ای سفیه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۸)

تیه: بیابان شنزار و بی آب و علف، صحرای تیه بخشی از صحرای سینا است.

حرّ: گرما، حرارت

سفیه: نادان، بی‌خرد

ای انسان نادان، تو مانند قوم موسی که چهل سال در گرمای صحرا ماندند و عاقبت هم نتوانستند راهشان را بیابند، در فضای ذهن و دردهای حاصل از همانیدگی‌ها همچون خشم، ترس، حسادت، اضطراب، حس گناه و ملامت گم‌گشته‌ای و از یک وضعیت ذهنی به وضعیت دیگر می‌روی و نمی‌توانی از اسارت ذهن همانیده آزاد شوی.

می‌روی هر روز تا شب هروله

خویش می‌بینی در اول مرحله

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۹)

هروله: تند راه رفتن، حالتی بین راه رفتن و دویدن

هر روز از صبح تا شب با عجله پیش می‌روی و با سبب‌سازی ذهن تندتند فکر و عمل می‌کنی، اما همین که به خودت می‌آیی می‌بینی که سر جای اولت، در بیابان ذهن و همانیدگی‌ها هستی و تمام تلاش تو در ذهن برای زنده شدن به خدا بی‌حاصل بوده‌است.

نگذری زین بُعد سیصدساله تو

تا که داری عشق آن گوساله تو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۹۰)

تا زمانی که به گوساله من‌ذهنی یعنی به همانیدگی‌ها و دردهای حاصل از آن عشق می‌ورزی، حتی اگر سیصد سال هم بگذرد نمی‌توانی از این دور باطل و بیهوده‌ی ذهن که برای زنده شدن به بی‌نهایت خداوند طی می‌کنی، رها شده و به زندگی زنده شوی.

[این بیت اشاره‌ای به داستان گوساله‌پرست شدن قوم یهود دارد. هنگامی که قوم یهود علی‌رغم تأکید حضرت موسی بر نیاوردن چیزی همراه خود، طلاهای خود را همراهشان بردند و در غیاب حضرت موسی که برای آوردن ده فرمان به بالای کوه رفته بود، در اثر پیروی از شخصی به نام

سامری با طلاهای خود گوساله‌ای ساختند و هنگام پیچیدن صدای باد در گوساله، فکر کردند معجزه رخ داده و این صدا از گوساله برمی‌خیزد و در نتیجه عهد خود را فراموش کرده و گوساله‌پرست شدند. در واقع طلا نماد همان همانیدگی‌ها و باورهای ماست که هنگام خارج شدن از مصر تن و رفتن به سرزمین موعود و فضای یکتایی نیز آن‌ها را با خود حمل کرده، در مرکزمان قرار می‌دهیم و بر اساس آن پیش می‌رویم.]

وَر تُو رِیوِ خُویشْتَن رَا مُنْکِرِی

اَز تَرَاوِ وَاَیْنِه، کِی جَان بَرِی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۸۳)

ریو: حیل، حقه‌بازی، ریا

اگر تو وجود من‌ذهنی مکار و حیل‌گر خود را که هر لحظه چیزی را به مرکزت آورده و تو را تحت نفوذ خود قرار می‌دهد، انکار کنی، کجا می‌توانی از ترازوی هشیاری حضور که هر لحظه میزان من‌ذهنی را در تو می‌سنجد و از آینه که همان هشیاری ناظر بر ذهنت است، جان سالم به در ببری؟

سُوِ حَقِ گَر رَا سْتَانِه خَم شُوِی

وَارَه‌ی اَز اَخْتَرَان، مَحْرَم شُوِی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۸۳)

[مولانا می‌گوید] اگر به‌راستی فضا را باز کرده، با تمام وجود تسلیم شوی و آنچه ذهن نشان می‌دهد را به مرکزت نیاوری و براساس آن نبینی، به این ترتیب از ستاره‌های همانیدگی که در آسمان ذهنت می‌درخشند رهایی یافته و محرم خداوند خواهی شد.

اَز خُدا غَیْرِ خُدا رَا خُواَسْتَن

ظَنِّ افْزُونِی سَت و، کَلِّی کَاسْتَن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

اگر انسان به‌جای فضاگشایی و عدم کردن مرکز، در طلب زیاد کردن همانیدگی‌ها از خداوند باشد، در واقع در توهم انباشتگی همانیدگی‌ها و زندگی یافتن از آن‌ها به سر می‌برد. او با آوردن

آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکزش، زندانی ذهن شده و فرصت زندگی اصیل را از دست می‌دهد.

نکته ۱: ما وقتی همانیده می‌شویم و یک من‌ذهنی می‌سازیم، این من‌ذهنی به‌مرور بزرگ‌تر می‌شود و مانند دشمنی درونی با فکر و اعمالش مدام در پی ضرر زدن به ماست.

نکته ۲: باید هشیار باشیم اگر متوجه آسیب‌های من‌ذهنی خودگردان که مدام خودش را می‌بافد و زنده نگه می‌دارد شدیم، باید با پذیرش مسئولیت و انکار من‌ذهنی و بیکار کردن آن، دوباره مرکز را عدم کرده و به زندگی زنده شویم.

گفت شیطان که بِمَا أَغْوَيْتَنِي

کرد فعل خود نهان، دیو دنی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

دنی: فرومایه، پست

«شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی. او گمراهی خود را به حضرت حق نسبت داد و آن دیو فرومایه کار خود را پنهان داشت.»

نکته: ما نیز مانند شیطان با آوردن آنچه ذهن مهم نشان می‌دهد به مرکزمان اداره اموراتمان را به جای خدا به دست من‌ذهنی سپرده، از جنس شیطان می‌شویم و با سلب مسئولیت از خودمان خدا را مسبب گمراهی خود می‌دانیم.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۶)

«قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.»

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

[راه مستقیم همان فضای گشوده‌شده است که خداوند هر لحظه به ما نشان می‌دهد، اما من‌ذهنی که نماینده شیطان است ما را به مقاومت واداشته و از این مسیر منحرف می‌سازد.]

گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا

او ز فعل حق نَبْد غافل چو ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

«ولی حضرت آدم گفت: پروردگارا، ما به خود ستم کردیم. و او همچون ما از حکمت کار

حضرت حق بی‌خبر نبود.»

[حضرت آدم که مرکزش عدم بود و به‌صورت حضور ناظر به ذهنش نگاه می‌کرد، مسئولیت خطای خود را پذیرفت و از خداوند عذر خواست. ما هم باید مانند حضرت آدم اعتراف کنیم که با هشیاری جسمی زیر نفوذ شیطان قرار گرفته و زندگی خود را خراب کردیم. ما با تکیه بر عقل محدود من‌ذهنی پیش رفتیم و چیزی جز خرابکاری ایجاد نکردیم. حال باید اجازه دهیم تا خداوند با «قضا و کُن فکان» زندگی ما را اداره کند و خرد کُل را جاری سازد. برای این کار با فضاگشایی پی‌درپی باید عذرخواه درگاه خداوند بوده و با صفر کردن من‌ذهنی در جایگاه «پای ماچان» مستقر شویم.]

(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، هرآینه از زیان‌کاران خواهیم بود.»

پس تو را هر غم که پیش آید ز دَرْد

بر کسی تهمت مَنِه، بر خویش گرد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳)

پس به‌خاطر هر غم و اندوهی که بر اثر درد برای تو پیش بیاید، هیچ‌کس را متهم و ملامت نکن، بلکه فضا را بگشا و به خودت برگرد و ببین چه چیزی را به مرکزت آوردی و از طریق کدام همانندگی دیدی که سبب این درد و رنج شده و اطمینان داشته باش که کار من‌ذهنی خودت است.

نکته ۱: هنگام مواجهه با هر درد و غمی، اولین فکری که به ذهن ما خطور می‌کند این است که چه کسی این بلا را سر من آورده؟ چرا که در من‌ذهنی هیچ‌کس نمی‌گوید خودم کردم. درحالی‌که شرط انسان بودن این است که در چنین شرایطی فقط به خود برگردیم و تقصیرمان را بپذیریم.

نکته ۲: ما با من‌ذهنی نمی‌توانیم خوشبخت شویم و حتی اگر همانندگی‌ها را هم به‌دست بیاوریم، باز نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم؛ بنابراین دائماً براساس سیستم ملامت، به‌دنبال این هستیم که چه کسی نمی‌گذارد من زندگی کنم؟ و از آن‌جا که خود را عاقل می‌پنداریم، دیگران را مقصر دانسته و یا آن‌گونه که دلمان می‌خواهد روابط علت و معلول و سبب‌سازی ذهنی ایجاد می‌کنیم که همه توهمی هستند.

نکته ۳: ملامت همان سیستم سبب‌سازیِ ذهن و پیدا کردن علت‌هایی است که نمی‌گذارند ما زندگی کنیم و درواقع همه این موانع توهمی هستند؛ اما قیامت یعنی فضاگشایی، زنده شدن به خداوند، قائم شدن به ذات و روی پای اصلی خود ایستادن است.

**تو ز دیوی نرهی، گر ز سلیمان برمی
وز غریبی نرهی، چون ز وطن بگریزی**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۸)

تو با فضا‌بندی، گریختن از این لحظه به ذهن و فضای مجازی و قوام بخشیدن به من‌ذهنی از جنس شیطان و دیو هستی و اگر از کنار سلیمان که نماد خداست فرار کنی و به فضای غریب و محدود ذهن بروی از دیوی یعنی دیدن برحسب همانیدگی‌ها و من‌ذهنی داشتن، رها نخواهی شد و اگر با متقبض شدن و آوردن آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز، هشپاری جسمی پیدا کنی و از وطن اصلی‌ات که فضای گشوده‌شده است بگریزی، از غربت ماندن در ذهن خلاصی نخواهی داشت.

**پس هماره روی معشوقه نگر
این به‌دست توست، بشنو ای پدر**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷)

پس لحظه‌به‌لحظه با عدم کردن مرکز و فضاگشایی به روی معشوق حقیقی، خداوند نگاه کن. ای انسان، بدان این کار تنها به‌دست تو که با قدرت انتخاب در این لحظه می‌توانی فضا را بگشایی و روزنی به‌سوی نور باز کنی امکان‌پذیر است.

**راه کن در اندرون‌ها خویش را
دور کن ادراک غیراندیش را**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۸)

فضا را باز کن، به درون فضای گشوده‌شده برو، آنچه را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزت راه نده و لحظه‌به‌لحظه مرکزت را عدم کن.

نکته: ادراک غیراندیش یعنی طرز فکری که هر لحظه «غیر»، «آن چیزی را که ذهن به ما نشان می‌دهد»، به مرکزمان بیاوریم. و ادراک خدایی‌اندیش یعنی مرکز را لحظه‌به‌لحظه عدم و فضا را باز کنیم.

کیمیا داری، دوائِ پوست کُن دشمنان را زین صناعت دوست کُن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۹)

صناعت: هنر، پیشه، کار

فضا را باز کن، قدرت شفا‌دهندگی و شناسایی این فضای گشوده‌شده را که چون کیمیاست بر روی ذهن بتابان و مرض همانیدگی‌ها را مداوا کن. با این کار دشمنی من‌ذهنی خود و دیگران را به دوستی مبدل کن.

[به‌عبارتی انسان با فضاگشایی و مداوا کردن من‌ذهنی، از سبب‌سازی ذهن بیرون می‌آید؛ تمام دردها، رنجش‌ها، کینه‌ها و انتقام‌جویی‌ها از بین می‌روند و مرض همانیدگی‌ها نیز درمان می‌شود.]

کورم از غیرِ خدا، بینا بدو مقتضای عشق این باشد بگو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۳)

مقتضا: لازمه، اقتضاشده

چشم من بر روی آنچه که ذهن نشان می‌دهد کور است و آن را به مرکز نمی‌آورم و با دیدی جز دید خداوند نمی‌بینم، زیرا مرکز عدم است و با فضاگشایی‌های پی‌درپی فقط او را می‌توانم ببینم. و این لازمهٔ عشق و یکی شدن با خداوند است. بنابراین تو نیز این مطلب را بخوان و بدان عمل کن.

نکتهٔ ۱: در این لحظه دو جور اقتضا داریم: یکی اقتضای من‌ذهنی ماست که می‌خواهد چیزی را به مرکز ما هل دهد و می‌گوید از طریق این ببین. و دیگری هم اقتضای عشق یا آن چیزی‌ست که خداوند می‌خواهد و می‌گوید مرا در مرکزت بگذار. حال اگر آینه و ترازو داشته باشیم، این دو اقتضا را از هم تشخیص می‌دهیم.

نکته ۲: ما فکر می‌کنیم اگر چیزهای بیرونی را به مرکزمان آورده و همواره درصدد زیاد کردن آنها برآییم، در این صورت زندگی ما بیشتر می‌شود، در حالی که ما خود زندگی هستیم. بنابراین برای زندگی کردن و زنده بودن، ما به هیچ چیز احتیاج نداریم.

زَانِ عَوَانِ مُقْتَضَى كِه شَهْوَتِ اسْت

دل اسیرِ حرص و آز و آفت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴)

عَوَان: داروغه، مأمور

مُقْتَضَى: اقتضاکننده، خواهشگر

در اثر تلاش آن مأمور خواهشگر، یعنی من ذهنی که بر حسب هشیاری جسمی و سبب‌سازی کار می‌کند و همواره حرص و شهوت زیاد کردن همانیدگی‌ها را دارد و می‌خواهد از آنها زندگی بگیرد، دل انسان اسیر حرص و آز و زیان می‌گردد.

نکته ۱: شهوت یعنی چیزی به مرکز ما راه می‌یابد و تمنای به دست آوردن آن، ما را تسخیر می‌کند.

نکته ۲: هرچه به صورت من ذهنی بزرگ‌تر شده، همانیدگی‌ها را زیادتر کنیم، در این صورت به لحاظ زندگی کمتر شده، اسیر حرص و طمع و آفت همانیدگی‌ها می‌شویم.

زَانِ عَوَانِ سِرِّ شَدَى دزد و تباہ

تا عوانان را به قهرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

از آن مأمور مخفی خرابکار که در درونت پنهان است، تو دزد شده و زندگی‌ات تباہ گشته است؛ به طوری که من‌های ذهنی دیگر از طریق همین مأمور یعنی من ذهنی که در مرکزت وجود دارد، کنترل تو را به دست گرفته و بر تو غلبه یافته‌اند.

[به عبارتی مردم بدین علت روی ما اثر می‌گذارند که مرکزمان جسم است و جنسیت آنها در درون ما وجود دارد. حال اگر ما فضاگشایی کرده و راستانه خم شویم، جهان بیرون هیچ اثری روی ما نخواهد گذاشت.]

نکته: اثر گذاشتن مردم روی ما همیشه به صورت منفی نیست؛ به عنوان مثال اگر آنها از ما تعریف کنند و من ذهنی ما را بالا بیاورند، باز هم این اثر به ظاهر مثبت مسموم‌کننده است،

چراکه سبب تقویت من‌ذهنی‌مان شده و هر لحظه ما را از زندگی دور می‌کند.

چشم را در روشنایی خوی کُن گر نه خفّاشی، نظر آن سوی کُن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۶)

فضا را باز کن و چشمانت را به روشنایی زندگی عادت بده. و اگر خفّاش نیستی، با فضاگشایی به آن سو یعنی فضای گشوده‌شده نظر کن. [به عبارتی به‌جای این‌که به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه کرده و دچار مقاومت شوی، لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کن و نگاهت به‌سوی زندگی باشد.]

شیخ کو یَنْظُرِ بِنُورِ اللَّهِ شَد از نهایت، وز نخست آگاه شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۶۷)

هر انسانی که از طریق فضاگشایی و عدم کردن مرکز، هشیاری جسمی‌اش تبدیل به هشیاری نظر شود و برحسب نور الهی ببیند، در این صورت آگاه می‌شود که در آغاز، قبل از ورود به این جهان، از جنس هشیاری حضور بوده و در نهایت هم از جنس هشیاری حضور خواهد شد و در این وسط، من‌ذهنی که هشیاری جسمی‌ست، هیچ‌هیچی است که ارزش بیان ندارد.

حدیث

«اتَّقُوا فِرَاسَةَ الْمُؤْمِنِ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ.»

«بترسید از زیرکی مؤمن که او با نور خدا می‌بیند.»

چشم او یَنْظُرِ بِنُورِ اللَّهِ شَد پرده‌های جهل را خارق بده

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۸۰)

خارق: شکافنده، پاره‌کننده

چشم انسانی که با هشیاری نظر می‌بیند به سبب فضاگشایی‌های پی‌درپی و مرکز عدم، بینا به نور خداوند شده و بنابراین دائماً به‌صورت حضور ناظر، پرده‌های همانیدگی را شناسایی می‌کند

و آنها را می‌درد. در این صورت او از جهل و نادانی ناشی از دیدن برحسب همانیدگی‌های مرکزش، در امان می‌ماند.

نکته ۱: بسیاری از ما از در هشیاری جسمی و سبب‌سازی ذهن وارد می‌شویم و برحسب همانیدگی می‌بینیم و هرچه به ما گوشزد شود که این راه غلط است نمی‌پذیریم، زیرا راه دیگری را درست نمی‌دانیم. این یعنی نتوانسته‌ایم پرده‌های جهل حاصل از همانیدگی را پاره کنیم. باید بدانیم تا زمانی که هشیاری نظر پیدا نکنیم، وضع به همین منوال خواهد بود.

نکته ۲: ما باید مدام به خودمان مظنون باشیم که نکند دارم با دید غلط همانیدگی و سبب‌سازی ذهن می‌بینم؟ اگر این سوءظن به خودمان در ما نهادینه شود، با خواندن و تکرار ابیات اصلاح ما عملی خواهد شد؛ اما اگر مطمئنیم که دید ما در من‌ذهنی با هشیاری جسمی درست است، متأسفانه علاجی در کار نخواهد بود.

گر نه بینایان بُدندی و شهان جمله کوران مُرده‌اندی در جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۳۳)

اگر بینایانی مثل مولانا که شاهان حضور قلمداد می‌شوند در جهان وجود نداشتند، انسان‌های دیگر که دیدشان از طریق من‌ذهنی‌کور بود می‌مردند.

نکته ۱: ما اکنون این بینش را به‌وسیله بزرگانمان پیدا کرده‌ایم و معترف هستیم که قبل از خواندن ابیات مولانا این چیزها را نمی‌دیدیم و نمی‌دانستیم زندگی می‌تواند جور دیگری باشد. فقط هرچه من‌ذهنی دیکته می‌کرد، آن را قبول داشتیم. پس باید قدر بینایان و شاهان معنوی خود مانند مولانا را بدانیم.

نکته ۲: کوران در این بیت مولانا، من‌های ذهنی هستند که اگر بینایان نبودند، به دست خود باعث هلاکت و نابودی خویش می‌شدند. متأسفانه حتی پس از گذشت قرن میلادی قبل و مشاهده تخریب حاصل از جنگ‌های جهانی، ما هنوز به اشتباهاتمان در ایجاد جنگ و تخریب و کشتار انسان‌ها پی نبرده‌ایم و مایلیم در قرن جدید نیز همین کارها را ادامه دهیم. پس هنوز ما به حرف بینایان توجه نکرده‌ایم.

با عصا کوران اگر ره دیده‌اند

در پناه خلق روشن دیده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۳۲)

کوران یا من‌های ذهنی اگر توانسته‌اند با عصای حزم، تأمل و استدلال راه را پیدا کنند، به واسطه وجود انسان‌هایی مانند مولانا بوده که خلق روشن و چراغ راه محسوب می‌شوند.

نکته ۱: ما هم مادامی که روی ابیات مولانا تأمل کرده و آن‌ها را مدام تکرار کنیم، خودمان را اصلاح می‌کنیم. ابتدا با دوراندیشی و حزم، از طریق شعر مولانا یاد می‌گیریم و سپس این حزم عصایی می‌شود که با آن راهمان را پیدا می‌کنیم و این را مدیون انسان روشنی چون مولانا هستیم.

نکته ۲: مولانا با این ابیات مدام یادآوری و تأکید می‌کند که من‌ذهنی واقعاً چشم بینا ندارد و هر کسی از طریق همانندگی می‌بیند، درست نمی‌بیند یا درواقع کور است.

حلقه کوران، به چه کار اندرید؟

دیده‌بان را در میانه آورید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۳۹)

ای گروه کوردلان و من‌های ذهنی که از طریق همانندگی‌ها می‌بینید، به چه کار مشغولید؟ چرا با سبب‌سازی و دیدن برحسب همانندگی‌ها به بحث و جدل با یکدیگر مشغول شده‌اید؟ فرد بینایی چون مولانا را به میان بیاورید، آثارش را بخوانید و از او کمک بگیرید تا راه را به شما نشان دهد، دیدتان را اصلاح کند تا بتوانید خود را تغییر دهید.

کور را خود این قضا همراه اوست

که مر او را اوفتادن طبع و خوست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۴)

کسی که من‌ذهنی دارد و نسبت به چشم زندگی و هشیاری نظر کور است و با دید همانندگی‌ها می‌بیند، این قضا و اوفتادن در چاه ذهن همراه او و در ذات اوست. به عبارت دیگر اشتباه، خرابکاری، خشمگین شدن، ایجاد درد، مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی و کارافزایی در ذات من‌ذهنی است.

نکته: ما چون با دید غلط من‌ذهنی و سبب‌سازی‌های ذهنی پیش می‌رویم، در زندگی دچار دردها و مشکلات زیادی می‌شویم و نمی‌دانیم که این عقل و دید ما اشتباه و ناکارآمد است و نمی‌تواند مشکلاتمان را حل کند. از طرفی آموزش‌های بزرگانی مانند مولانا بسیار قدرتمند و بیدارکننده است و می‌تواند دید ما را اصلاح کند. بنابراین ما باید عمیقاً به این آموزه‌ها متعهد شده، در زندگی آن‌ها را به‌کار گیریم تا بتوانیم مسائل و مشکلات زندگی‌مان را حل کرده و خودمان را نجات دهیم.

ما که کورانه عصاها می‌زنیم

لاجرم قندیل‌ها را بشکنیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۳۴)

ما که مانند کوران و نابینایان، در زندگی با عقل من‌ذهنی و با افکار همانیده و سبب‌سازی‌های ذهن عصازنان پیش می‌رویم، ناگزیر با عدم توجه به آثار بزرگان، چراغ‌هایی مثل مولانا و بزرگان دیگر را که بر سرِ راهمان هست خواهیم شکست و از آموزه‌های آن‌ها استفاده نخواهیم کرد.

ما چو کرّان ناشنیده یک خطاب

هرزه گویان از قیاس خود جواب

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۳۵)

ما همچو ناشنویان، هنوز سخنی از خداوند نشنیده‌ایم، یعنی حتی یک بار فضا را به‌درستی باز نکرده، آنصتوا را اجرا ننموده‌ایم تا مرکزمان عدم شود و بتوانیم پیغام زندگی را دریافت کنیم. ما تنها از روی مقایسه خود با خداوند که او هم مانند ما با افکار همانیده و سبب‌سازی در جهت زیاد کردن همانیدگی‌ها فکر و عمل می‌کند، پاسخ‌هایی یاوه و بی‌ربط می‌دهیم که هیچ اثری ندارد.

نکته: ما نباید انتظار داشته باشیم که خداوند مطابق عقل من‌ذهنی و همانیدگی‌ها و برخلاف «قضا و کُنْ فکان» و عقل کل عمل کند و اگر خداوند مطابق میل ما رفتار نکند، ما خشمگین شده، شکایت کنیم و او را انکار نماییم. این دید از نظر مولانا صحیح نیست، این ما هستیم که باید از گفتگوی ذهنی دست برداشته و با فضاگشایی و خاموش کردن ذهن، پیغام زندگی را بگیریم.

آن چه چشم است آن که بیناییش نیست زامتحانها جز که رسواییش نیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۷)

این چه چشمی است که بینایی و بصیرت ندارد و هر لحظه در امتحانات زندگی رسوا می‌شود؟! چشم من‌ذهنی که از پشت عینک همانیدگی‌ها می‌بیند، بینایی حضور ندارد، نمی‌تواند به خدا زنده شود و هر فکر و عملش نتیجه‌ای جز درد ندارد.

معنی تو صورت است و عاریت

بر مناسب شادی و بر قافیت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۱۹)

چیزی را که تو معنا و حضور می‌پنداری درواقع چیزی جز صورت عاریتی، افکار همانیده و چیزهایی که ذهن مهم می‌داند و از جهان گرفته‌شده، نیست. تو از فضای گشوده‌شده و حضور حرف نمی‌زنی، بلکه از باورهای همانیده می‌گویی و به چیزهای به‌ظاهر آراسته و گران‌قیمت جهان دل خوش کرده‌ای. همان‌طور که هر شعر و کلام قافیه‌دار و زیبا نمی‌تواند الزاماً مانده اشعار مولانا معنی خوب و متناسبی داشته باشد، زندگی به‌ظاهر زیبای تو که براساس پارک ذهنی چیده شده، سست و عاریتی بوده و نباید به آن دل‌خوش شوی.

معنی آن باشد که بستاند تو را

بی‌نیاز از نقش گرداند تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۰)

معنای حضور آن است که این حاضر بودن در لحظه، من‌ذهنی‌ات را از تو بگیرد و هشیاری‌ات را از ذهن و همانیدگی‌ها بیرون بکشد، فضای درونت باز شده و ذهنت ساکت گردد. همچنین تو را از نقش‌های ذهنی و جهان بیرون بی‌نیاز کند.

معنی آن نبود که کور و کر کند

مرد را بر نقش عاشق‌تر کند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۱)

معنای حضور، آن نیست که چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد مهم شود، به مرکز انسان راه

یابد و مانند پرده‌ای بر روی چشم و گوش هشیاری‌اش قرار گیرد و دیگر نتواند از طریق زندگی ببیند و بشنود و پیغام‌های زندگی را دریافت نماید. همچنین معنای حضور این نیست که انسان را بر نقش‌ها یعنی چیزهای بیرونی که ذهنش نشان می‌دهد، عاشق‌تر و شیفته‌تر کند.

کور را قسمت خیالِ غم‌فزا است

بهره چشم این خیالاتِ فناست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۲)

قسمت و نصیبِ چشمانِ کورِ من‌ذهنی که برحسب همانیدگی‌ها می‌بیند و هشیاری جسمی دارد، افکاری است که غم و اندوه را زیاد می‌کند؛ اما بهره چشمِ عدم، خیالاتی‌ست که از فضای گشوده‌شده و هشیاری حضور برمی‌خیزد و به ما نشان می‌دهد که چگونه نسبت به من‌ذهنی کوچک شده و از نقش‌های ذهنی آزاد شویم.

حرف قرآن را ضریران، معدن‌اند

خر نبینند و به پالان برزنند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۳)

ضریر: نابینا، کور

من‌های ذهنی کوردل مانند نابینایانی هستند که فقط الفاظ و حروف قرآن را حفظ کرده و معدن کلمات قرآنی می‌شوند و از این راه با خواندن قرآن کسب درآمد می‌کنند، ولی از معنای آن چیزی نمی‌فهمند. مثل آنان درست شبیه کسانی است که خر را نمی‌بینند، در نتیجه بر پالان خر می‌زنند. در این جا «خر» نماد هشیاری حضور است که دیده نمی‌شود، و «پالان» نماد ذهن و پوشش‌های فکری است که مورد توجه من‌های ذهنی قرار می‌گیرد.

چون تو بینایی، پی خر رو که جست

چند پالان دوزی ای پالان‌پرست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۴)

چون تو بینا هستی و فضای درونت را باز کرده و به سخنان مولانا گوش می‌دهی و با عینک عدم می‌بینی، بنابراین به دنبال خر که نماد حضور و خدایتِ توست، برو؛ چراکه گریخته است. ای

من‌ذهنی همانیده‌پرست، تا کی می‌خواهی پالان همانیدگی‌ها را بدوزی و من‌ذهنی‌ات را تربیت کرده و به مردم ارائه دهی و خودت را از زندگی محروم کنی؟

**خر چو هست، آید یقین پالان تو را
کم نگردد نان، چو باشد جان تو را**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۵)

وقتی که خر یعنی هشیاری حضور داشته باشی، حتماً پالانِ فکرها را نیز پیدا خواهی کرد و اگر فضا را باز کرده جانِ خداگونه‌ات در تو زنده شود، مطمئن باش چیزهایی را که ذهنت نشان می‌دهد نیز به‌دست خواهی آورد.

**پشت خر دُگان و مال و مکسب است
دُرّ قلبت مایهٔ صد قالب است**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۶)

مکسب: کسب

پالان یا پشت خر نماد همانیدگی‌هایی که بر روی هشیاری انسان قرار می‌گیرد، محلِ کسب، دُگان، سرمایه و سود است. ولی قلب مرواریدگونهٔ تو که در فضای گشوده‌شدهٔ درونت تجلی می‌کند همانند خمیر، مایه و قالب صدها چیز است که می‌توانی به‌راحتی از طریق این فضای گشوده‌شده آن‌ها را به‌دست آوری.

**خر برهنه برنشین ای بوالفضول
خر برهنه نه که راکب شد رسول؟**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۷)

ای کسی که دائماً از فکری به فکر دیگر می‌روی، حتی یک لحظه هم ذهنت را خاموش نمی‌کنی و حرف‌های بی‌اساس می‌زنی، به‌عنوان هشیاری بدون همانیدگی بر هشیاری قائم شو. مگر حضرت رسول نبود که روی الاغ برهنه سوار می‌شد؟ یعنی هشیاری در ایشان بر هشیاری منطبق می‌شد. بنابراین تو نیز پالان ذهن و افکار همانیده را رها کن.

نکته: قیامت ما همان حاضر بودن، ساکن و ریشه‌دار شدن در این لحظهٔ ابدی، از زمان مجازی گذشته و آینده جمع شدن و قائم شدن بر ذات خویش است و در این حالت است که ما به

ابدیت و بی‌نهایت خداوند زنده می‌شویم.

دفع این کوری به دست خلق نیست

لیک اکرام طبیبان از هدی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۳۱)

رفع این کوری من‌ذهنی و دیدن از طریق همانیدگی‌ها از دست مردم بر نمی‌آید، ولی طبیبان الهی بر اثر هدایت الهی و یاری خداوند، می‌توانند چشم عدم انسان‌ها را باز کنند و دیدشان را اصلاح نمایند.

نکته: اگر مولانا به ما کمک می‌کند او هم از خداوند کمک گرفته‌است، چراکه او به خدا زنده شده و ابیاتش بیان زندگی‌ست و خاصیت بیدارکنندگی دارد؛ پس دفع کوری من‌ذهنی و بیدار شدن انسان همیشه به‌دست خداوند می‌باشد.

پس سخا از چشم آمد نه ز دست

دید دارد کار، جز بینا نرست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۰۰)

پس نتیجه می‌گیریم برای دستیابی به سخاوت و بخشش خداوند باید با فضاگشایی دیدمان را عوض کنیم، چراکه سخاوتمندی از چشم عدم حاصل می‌شود نه از دست و ابزارهای ذهنی. و هیچ‌کس جز شخص بینا که از طریق مرکز عدم و فضای گشوده‌شده می‌بیند، نمی‌تواند از شر من‌ذهنی و از زندان ذهن نجات یابد.

چون که نور حس نمی‌بینی ز چشم

چون ببینی نور آن دینی ز چشم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۹۸)

وقتی که نور حس را با چشم و هشیاری جسمی نمی‌توانی ببینی، پس چگونه آن نور خداوند و هشیاری حضور را با این چشمانت خواهی دید؟

نکته: ما به‌وسیله پنج حس، الگوها و سبب‌سازی ذهن نمی‌توانیم خداوند را ببینیم و به او زنده شویم.

نورِ حَسِّ با این غلیظی مُختفی ست چون خفی نَبود ضیایی کآن صفی ست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۹۹)

مُختفی: پنهان

صفی: خالص، صاف و پاک

وقتی نورِ حَسِّ با همه غلظت و سنگینی و جسم بودن پنهان باشد، پس چرا آن نور پاک، هشیاری صاف و خالص و جداشده از ذهن و همانیدگی‌ها نماند؟ به بیان دیگر ما هشیاری خالص را به وسیله من‌ذهنی نمی‌توانیم ببینیم، بنابراین بهتر است با من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن دنبال خدا نگردیم.

خاک زن در دیده حَسِّ بین خویش دیده حَسِّ، دشمنِ عقل است و کیش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۰۷)

دید من‌ذهنی و هشیاری جسمی را دور بینداز و آن را مهم بدان؛ زیرا دیدِ غلط من‌ذهنی که بر اساس همانیدگی‌ها، باورها و سبب‌سازی ذهن می‌بیند و فکر و عمل می‌کند، دشمن عقل و دین حقیقی است، دائماً به تو ضرر می‌زند و مانع زنده شدن به خداست.

نکته: دین واقعی همانیده شدن با یک سری باورهای همانیده نیست، بلکه دیدن خداوند از طریق فضای گشوده‌شده و زنده شدن به اوست.

دیده حَسِّ را خدا آعماش خواند بِت‌پرستش گفت و، ضدّ ماش خواند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۰۸)

دیده حَسِّ، یعنی دید من‌ذهنی و دیدن از طریق همانیدگی‌ها را خدا نابینا خوانده، و آن را بت‌پرست و دشمن ما توصیف کرده‌است؛ چراکه با گذاشتن چیزها، باورها و دردها در مرکز، جلوی چشم عدم و هشیاری نظر ما گرفته شده و این کار بت‌پرستی و بر ضد ماست.

نکته: باورپرستی من‌ذهنی بت‌پرستی است که دید عدم را در ما کور می‌کند و دشمن جان هشیاری ماست. اگر دقت کنیم دشمنی من‌ذهنی را در جنبه‌های مختلف زندگی خود می‌بینیم.

دیده‌ای کاو از عَدَم آمد پدید

ذات هستی را همه معدوم دید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۶)

دید من‌ذهنی که براساس همانیدگی‌ها به‌وجود آمده و هشیاری جسمی دارد، ذات هستی را که بی‌فرمی و هشیاریِ خالص است به‌صورت معدوم و نیستی می‌بیند.

[در این بیت «عدم» کاربرد منفی دارد و به همانیدگی‌ها و دیدن براساس آن‌ها اطلاق می‌شود.]
نکته: ما با همانیده شدن با چیزها و تندتند فکر کردن حول محور آن‌ها، من‌ذهنی را می‌سازیم. حال این دید من‌ذهنی فضاگشایی و دیدن با نور زندگی را بی‌ارزش دانسته، به آن اهمیت نمی‌دهد و فقط فکرهای همانیده را معتبر می‌داند.

آن‌که او را چشمِ دل شد دیدبان

دید خواهد چشمِ او عینُ العیان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۰۵)

اما کسی که چشمِ دلش بینا به نور زندگی باشد و با نور عدم و فضای گشوده‌شده نگاه کند، او درحالی‌که زنده به زندگی‌ست خداوند را در همه‌چیز آشکارا می‌بیند.

نکته: من‌ذهنی نمی‌تواند خدا را عیناً ببیند، چون به او زنده نیست؛ فقط می‌تواند خدا را توصیف کند.

دیده‌ تو چون دلم را دیده شد

شد دل نادیده، غرقِ دیده شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۹)

خداوندا، همین که چشم تو چشمِ دلم شد، مرکزم توانست از طریق عدم و حضور ناظر ببیند، این دل و چشم نابینای من‌ذهنی‌ام از بین رفت و قلبم تماماً غرق آن فضای گشوده شد.

چشمِ آدم چون به نورِ پاک دید

جان و سرِّ نام‌ها گشتش پدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۴۶)

چون چشم حضرت آدم که در این‌جا نماد انسان فضاگشاست، با نور پاک و خالص هشیاری

آزادشده از همانیدگی‌ها می‌بیند، از این رو اسرار و حقیقت نام‌ها و اشیاء بر او آشکار شده و او درک می‌کند هر کسی صرف‌نظر از نام، نشان، رنگ، باور، دین و ملیت از جنس خداست و می‌تواند زندگی را در او ببیند؛ درحالی‌که من‌ذهنی در انسان‌ها فقط تفاوت‌ها را می‌بیند.

چون ملک انوارِ حق در وی بیافت در سجود افتاد و در خدمت شتافت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۴۷)

وقتی فرشتگان و کائنات در حضرت آدم که نماد هر انسانی است، انوارِ حق و نور ایزدی را به صورتِ هشیاری خالصِ حضور ببینند، به سجده می‌افتند و در خدمت و همکاری با انسان می‌شتابند.

نکته ۱: آیا واقعاً ما هم در زندگی همین‌طور هستیم؟ آیا اگر انسانی که در دلش فرشتگی و حضور هست ما را ببیند، جانِ صاف و جنسِ خداوندی ما را کشف خواهد کرد؟
نکته ۲: تا وقتی که من‌ذهنی، هشیاری جسمی و درد داریم و به‌دنبال لطمه زدن، کارافزایی و ایجاد مشکل برای خود و دیگران هستیم، جهان با ما همکاری نخواهد کرد و مدام به بن‌بست خواهیم خورد.

گوشِ حسیّ تو به حرفِ ار درخور است دان که گوشِ غیب‌گیرِ تو گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۹۵)

غیب‌گیر: گیرنده پیام‌های غیبی

اگر گوشِ حسیّ تو که با ذهن کار می‌کند، مدام می‌خواهد حرف‌های ذهنی بشنود، پس بدان که گوشِ غیب‌گیرِ تو ناشنوا و کر است و نمی‌توانی کلام خدا و الهام زندگی را بشنوی.
نکته ۱: گوشِ غیب‌گیر ما در صورتی می‌تواند پیغام زندگی را بگیرد که گوشِ ذهنی‌مان که دائماً حرف‌ها را می‌شنود با فضاگشایی ما کر شود و دیگر حرف‌های بیرون را نشنود.
نکته ۲: اثر مثبت و سازنده تنها از طرف زندگی و خدا می‌آید. اگر ما همیشه منقبض شویم، دائماً در معرض اثرات مخرب بیرون هستیم و بیرون هم با ما همکاری نمی‌کند، زیرا شایسته الهام غیبی نخواهیم بود.

گوشِ آن‌کس نوشد اسرارِ جلال کو چو سوسن صد زبان افتاد و لال

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱)

گوشِ کسی می‌تواند اسرارِ خداوند را بشنود که مانند گل سوسن، صد زبان داشته باشد، ولی «انصتوا» را رعایت کرده، لال و خاموش باشد و حرف نزند.

گوشِ سرِ بر بند از هزل و دروغ تا ببینی شهرِ جانِ با فروغ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۱)

گوشِ سر را که گوشِ ظاهری و جسمانی توست از شنیدن سخنان بیهوده من‌ذهنی و هیاهوی دروغین بیرون فروبند تا فضای درونت باز شود و قادر باشی شهرِ جانِ پر از روشنایی را که مملو از پیغام زندگی است مشاهده کنی.

نکته: با حزم و تأمل روی خود، ببینیم آیا گوشِ سرمان فعال است و هزل و دروغ می‌شنویم؟ یا گوشِ غیب‌گیرمان را فعال کرده‌ایم؟

پنبه اندر گوشِ حسّ دون کنید بندِ حسّ از چشمِ خود بیرون کنید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۶)

پنبه در گوش کردن: کنایه از بستن گوش و ترک شنیدن

در گوشِ حسی خود که با ذهن کار می‌کند پنبه فرو کنید یعنی با فضاگشایی من‌ذهنی را کر کرده و مرکز خود را عدم کنید تا گوشِ باطنی شما گشوده شود، و از چشمِ هشیاری خود، بندِ حس را که به معنای شنیدن با گوشِ حسی، فکر کردن در ذهن و همانیده شدن با چیزهاست بردارید تا چشمِ عدمتان باز گردد.

پنبه آن گوشِ سر است تا نگردد این کر، آن باطن کر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۷)

پنبه گوشِ سر یا گوشِ عدم همین گوشِ سر یا گوشِ ظاهری انسان است. تا این گوشِ حسی کر

نشود، گوش باطن شنوا نخواهد شد و کر می‌ماند.

نکته ۱: وقتی چیزهای ذهنی را به مرکزمان آورده و برحسب آنها فکر می‌کنیم، داریم سروصدای این جهانی راه می‌اندازیم و با گوش ذهنی آن را می‌شنویم. در چنین حالتی برای شنیدن صدای زندگی کر خواهیم بود.

نکته ۲: اگر در مقابل بی‌مرادی به‌جای همانیدگی یا واکنش نشان دادن، فضا را باز کنیم گوش باطنی‌مان شنوا خواهد شد و پیغام زندگی را خواهد شنید.

پنبه و سواس بیرون کن ز گوش تا به گوشت آید از گردون، خروش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۳)

ای انسان، از گوش جان خود پنبه و سواس من‌ذهنی و فکرهای همانیده و پشت هم را که مرتب به ذهنت می‌آیند، بیرون کن تا از آسمان یکتایی پیغام پرخروش زندگی را بشنوی.

گر نخواهی در تردّد هوش جان کم فشار این پنبه اندر گوش جان (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۵۹)

اگر نمی‌خواهی هشیاری اصلی تو در شک و تردید و تقلید و ترس باقی بماند و در فکرها گیج و گم شود، این پنبه و سواس من‌ذهنی را در گوش جانت فرو نکن و تسلیم شو.
نکته: تندتند فکر کردن و حرف زدن، پنبه‌ای است که در گوش باطنی و پیغام‌گیر ما فشرده شده و ما را اسیر و زندانی ذهن خودمان کرده‌است. برای همین است که هیچ پیغامی از زندگی دریافت نمی‌کنیم.

دیو را نطق تو خامش می‌کند گوش ما را گفت تو هُش می‌کند (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۸۵)

[خطاب به زندگی می‌گوید:] دیو من‌ذهنی ما را نطق تو با فضاگشایی‌مان خاموش می‌کند و گوش عدم ما که اکنون بی‌هوش و کر است، با کلام تو هشیار می‌شود.

نکته ۱: علت این که ما نمی‌توانیم پیغام مولانا را بگیریم این است که گوش ما به جای هوش زندگی، از هوش ذهنی برخوردار است. در نتیجه ما مرتب پیغام‌های زندگی را با عقل خودمان تفسیر می‌کنیم.

نکته ۲: ما مولانا را می‌خوانیم تا خودمان را عوض کنیم؛ نه این که مولانا را درست کنیم یا به او ایراد بگیریم.

گوش ما هوش است، چون گویا تویی خشک ما بحر است، چون دریا تویی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۸۶)

خدایا، گوش ما دارای هوش می‌شود زیرا تو حرف می‌زنی. زمین ذهن ما خشک است و تبدیل به دریا می‌شود، چرا که تو دریایی.

نکته: بسیار مهم است که کمتر حرف بزنیم و «آنصتوا» را رعایت کنیم، زیرا با تندتند حرف زدن به ذهن و خشکی می‌رویم و گوش ما هوشش را از دست می‌دهد، ولی با سکوتمان دریای یکتایی باز می‌شود.

گوشِ خر بفروش و دیگر گوشِ خر کاین سخن را درنیابد گوشِ خر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۲۸)

گوش خر یعنی گوش من‌ذهنی را رها کن و بفروش، زیرا فقط صدای همانیدگی‌ها را می‌شنود. با فضاگشایی گوش عدم را به دست بیاور، چرا که سخنان مولانا را نمی‌توان با گوش خر یا عقل من‌ذهنی درک کرد.

پس محل وحی گردد گوش جان وحی چه بود؟ گفتنی از حس نهان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۶۱)

اگر ذهن را ساکت کرده و با فضاگشایی به این ابیات عمل کنیم، گوش جان ما محل دریافت پیغام زندگی و وحی می‌شود. وحی چیست؟ پیغام پنهانی زندگی است که پنج حس ما از آن خبر ندارد، از فضای گشوده شده می‌آید و از جنس هشپاری جسمی و حس ظاهری من‌ذهنی نیست.

نکته: هر کسی می‌تواند به فراخور حال خودش محل وحی بشود، البته اگر گوشِ ظاهری‌اش را به هوشِ زندگی مجهز کند.

سَمْعُ شَوْ یَکْبَارِکِی تَوْ گُوشِ وَاو تَا ز حَلَقَهُ لَعْلِ یَابِی گُوشِوَاو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۳)

تماماً و یکپارچه گوش بشو تا پیغام و سخنانِ مثل لعلِ زندگی را لحظه‌به‌لحظه دریافت کنی و از آن‌ها گوشواره‌ای برای گوشِ اصلی‌ات بیابی.

نکته: ما از جنسِ گوش هستیم و خداوند از جنسِ زبان. پس باید اجازه دهیم او دائماً حرف بزند و ما گوش کنیم.

جَهِدِ کُن کُز گُوشِ دَر چِشْمَتِ رَوَد آنچه کَانَ باطلِ بَدَه‌سْت، آن حَق شُود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۲۰)

کوشش کن از گوش به چشم برسی و هرآنچه را که با فضاگشایی شنیده‌ای ببینی. بدین ترتیب دید تو که باطل و برحسب همانندگی بوده، تبدیل به حق یعنی دید زندگی و چشم عدم می‌شود.

نکته: اگر فضاگشایی کنیم، چیزهای ذهنی را به مرکزمان نیاوریم و پیغام‌ها و درس‌های مولانا را با گوش باطنی بشنویم، چشمِ عدمِ ما باز خواهد شد.

زَانِ سِپِسِ گُوشَتِ شُودِ هَم طَبَعِ چِشْمِ گُوهَرِی گُرددِ دُو گُوشِ هَمچُو یِشْمِ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۲۱)

یَشم: نوعی سنگ سیاه

بعد از آن گوشِ تو مانند چشمِ عدمت می‌شود و پیغامِ زندگی را به‌خوبی می‌شنود. سپس سنگِ سیاه و ارزانِ من‌ذهنی با فضاگشایی تو و باز شدنِ آسمانِ درونت تبدیل به گوهری پرنور می‌گردد.

نکته: با تأمل روی این ابیات می‌فهمیم که مادامی که در ذهن هستیم، نه گوشمان درست می‌شوند و نه چشممان درست می‌بیند. با تکرار ابیات و عمل روی آن متواضع می‌شویم و

می‌فهمیم باید خودمان را درست کنیم تا گوشمان پیغام وحی خدا را درست بشنود و چشمان درست ببیند. این کار مستلزم آن است که مرکزمان جسم نبوده و فضای درونمان باز بشود.

حرف‌گو و حرف‌نوش و حرف‌ها

هرسه جان گردند اندر انتها

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲)

گوینده سخن، شنونده سخن و خود سخن در انتها همگی تبدیل به یک جان شده و به زندگی زنده می‌شوند.

نکته ۱: این بیت‌ها با ذهن ما قابل بیان و قابل دریافت نیستند، زیرا در من‌ذهنی درست نمی‌بینیم و درست نمی‌شنویم. تنها باید صبورانه روی خود کار کنیم تا معنا برایمان باز شود.

نکته ۲: ما با من‌ذهنی لزومی نمی‌بینیم که جور دیگری زندگی کنیم و این زندگی را درست و عادی می‌دانیم، درحالی‌که آنچه عادی قلمداد می‌کنیم کاملاً غیرعادی است و ضربه‌زننده و لطمه‌آور است، حتی اگر دید دینی باشد، زیرا من‌ذهنی جز ضرر زدن کاری ندارد.

گوش جان و چشم جان، جز این حس است

گوش عقل و گوش ظن، زین مفلس است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۶۲)

مفلس: تنگ‌دست، عاجز، تهی‌دست

گوش حضور و چشم حضور که از عدم پیغام می‌گیرند غیر از این پنج حس ظاهری و ذهنی هستند، اما گوش عقل من‌ذهنی و فکرهای ما از درک و دریافت پیغام‌های هشیاری حضور عاجز و تهیدست می‌باشند.

نکته: فقط باید از این جور دید ذهنی خارج بشویم تا بتوانیم ببینیم. این کار با فضاگشایی میسر است.

بی‌حس و بی‌گوش و بی‌فکرت شوید

تا خطابِ ارجعی را بشنوید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸)

فکرت: اندیشه

اگر می‌خواهید هر لحظه ندای «ارجعی» خداوند را بشنوید که می‌گوید: «به‌سوی من بازگردید»

نه به سوی جهان، باید از قیدوبند حواس، همانندگی و شنیدن و فکر کردن برحسب ذهن و عقل جزوی رها شوید.

نکته ۱: وقتی فضا را باز می‌کنیم، به‌عنوان هشیاری با هشیاری حضور یکی می‌شویم. این همان جان آرام‌یافته است. فقط در آن موقع هست که ما به آرامش می‌رسیم. نفسِ مُطْمَئِنَّة که اصلِ ما و هشیاری حضورِ ماست یقین پیدا کرده و مانند من‌ذهنی در تردید نیست.

نکته ۲: وقتی از راضی و مرضی در این آیه سخن گفته می‌شود، این فعل و فاعل ندارد و مانند من‌ذهنی نیست که با من و او کار می‌کند. این‌جا من و او هر دو یکی شده‌اند و یک هشیاری واحد هستند که از جنس الست و جدا از ماده است، به‌سوی زندگی می‌رود و در دوییِ ذهن باقی نمی‌ماند.

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸)

«يَا أَيَّتْهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً.»

«ای جان آرام‌گرفته و اطمینان‌یافته. به‌سوی پروردگارت درحالی‌که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است، باز گرد.»

گوش را بندد طمع از استماع

چشم را بندد غرض از اطلاع

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۶)

طمع یا مرکز جسمی داشتن و برحسب آن دیدن، گوش هشیاری را می‌بندد و باعث می‌شود پیغام‌های زندگی را نشنویم. غرض‌ورزیِ من‌ذهنی یا دید ذهنی داشتن نیز، چشم هشیاری را می‌بندد و انسان را از اطلاع پیدا کردن محروم می‌کند.

نکته: متأسفانه ما از گوش دادن درست و از اطلاع درست محروم هستیم. هیچ‌کدام نمی‌خواهیم بدانیم که از جنس زندگی هستیم و اگر هم بخواهیم برحسب ذهن است و واقعاً فضا را باز نمی‌کنیم و به پیغام زندگی گوش نمی‌دهیم.

«حکایت»

همچنان کاینجا مغول حيله دان

گفت: می جویم کسی از مصریان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۵۸)

[این بیت آغازین حکایتی است مربوط به مغولان فریب کاری که در سرزمین روم مصریان را جمع کردند.] مغولان حيله گر گفتند: ما از مصریان، فقط یک نفر را می خواهیم و با سایر آنها کاری نداریم.

نکته: مغولان تمثیل شیطان یا من ذهنی هستند که ما انسانها را پس از ورودمان به این جهان فریب می دهد و در نهایت همه را در ذهن می کشد.

مصریان را جمع آرید این طرف

تا درآید آن که می باید به کف

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۵۹)

[مغولان گفتند:] همه مصریان را در این جا جمع کنید تا شخص مورد نظرمان را انتخاب کنیم.

هر که می آمد، بگفتا: نیست این

هین در آخواجه، در آن گوشه نشین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۶۰)

هر کدام از مصریان که آن جا می آمدند، مغولان می گفتند: این آن شخص مورد نظر ما نیست و به او می گفتند: ای آقا بیا و در این گوشه بنشین.

تا بدین شیوه همه جمع آمدند

گردن ایشان بدین حيله زدند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۶۱)

تا این که با همین شیوه حيله گرانه همه مصریان را در یک جا جمع کردند و گردن همه آنان را زدند.

نکته: داستان ما انسان‌ها هم همین است. ما وارد این جهان می‌شویم و من‌ذهنی درست می‌کنیم. سپس به ما می‌گویند که آقا برو آن‌جا بنشین. یکی دیگر می‌آید. می‌گویند که برو آن‌جا بنشین. در نهایت همه را در ذهن می‌کشند.

شومی آن‌که سوی بانگِ نماز داعی‌الله را نبردندی نیاز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۶۲)

داعی‌الله: دعوت کننده به سوی خدا، مؤذن
نیاز بردن: عرض حاجت کردن، اظهار نیاز کردن

این کشتار مغولان به دلیل نامبارکی و شومی این موضوع بود که مصریان به بانگ مؤذن که ایشان را به اقامه نماز دعوت می‌کرد نیازی پیدا نمی‌کردند و اعتنایی به آن نداشتند.

نکته ۱: ما هم این ادعا را که از جنس خدا هستیم رها کرده و از جنس من‌ذهنی شده‌ایم و شیطان همه ما را جمع کرده تا در ذهن بکشد.

نکته ۲: دو مطلب تقریباً در همه ما صادق است. اول این‌که بانگ خدا را عامدانه نمی‌شنویم. دوم آن‌که حس نیاز پیدا نمی‌کنیم که در طلبش باشیم. پس به شومی سرنوشت این قصه دچار خواهیم شد.

نکته ۳: مؤذن تمثیل مولاناست که آدم‌ها را به زنده شدن به خدا دعوت می‌کند. آیا ما صدای بانگش را می‌شنویم و لحظه‌به‌لحظه فضا را باز می‌کنیم؟ آیا می‌گوییم از جنس زندگی هستیم و از شومی سرنوشتی که شیطان برایمان رقم می‌زند یعنی کشته شدن در ذهن، پرهیز می‌کنیم؟

دعوت مکارشان اندر کشید الحذر از مکر شیطان ای رشید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۶۳)

اما دعوت حيله‌گرانه مغولان، مردم مصر را به سوی قهر و عذاب کشاند. [همان‌طور که شیطان نیز در هر لحظه ما را دعوت می‌کند تا همان‌دگی‌ها را به مرکزمان ببریم و برحسب آن‌ها ببینیم و در نتیجه به درد بیفتیم.] پس ای انسان پخته که می‌توانی هدایت شوی و به خودت کمک کنی، تو نیز از مکر شیطان دوری کن و با فضاگشایی آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزت نیاور.

بانگ درویشان و محتاجان بنوش

تا نگیرد بانگ مُحْتالیت گوش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۶۴)

بنوش: مخفف بنیوش، فعل امر از نیوشیدن به معنی گوش کردن، شنیدن
مُحتال: حيله‌گر، مکار

با فضاگشایی به ناله و بانگ درویشانی مثل مولانا و عاشقانی که خود را نیازمند زنده شدن به زندگی می‌دانند گوش فرا ده، تا بانگ من‌های ذهنی حيله‌گر و شیطان‌صفت، روی تو اثر بد نگذارد و گوش باطن تو را کر نکند.

نکته: وقتی فضا را باز کنیم، جای نور می‌شویم و بانگ من‌های ذهنی حيله‌گر روی ما اثر نمی‌گذارد.

گر نبودی گوش‌های غیب‌گیر

وحی ناوردی ز گردون یک بشیر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۵۹)

بشیر: بشارت‌دهنده، در اینجا مراد پیامبر است.

اگر گوش انسان‌هایی مثل مولانا نبود که اخبار غیبی را دریافت کند، هیچ پیامبری از طرف خداوند کلام وحی نمی‌آورد.

[پس معلوم می‌شود در این جهان گوش‌های غیب‌گیر هست و اگر ما این‌گونه نیستیم، نباید بگوییم بزرگانی مثل مولانا، حافظ و فردوسی نیز غیب‌گیر نبودند.]

صدهزاران گوش‌ها گر صف زند

جمله محتاجان چشم روشنند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۱۹)

مثلاً اگر صدهزار نفر که دارای گوش من‌ذهنی هستند صف بکشند، هیچ‌کدام نمی‌توانند پیغام زندگی را بگیرند و همگی محتاج کسانی مثل مولانا هستند که گوش غیب‌گیر و چشم بینا دارند.

چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند جز مر آن‌ها را که از خود رسته‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۷)

چشم و گوشِ باطنی همهٔ کسانی که من‌ذهنی دارند با همانیدگی بسته شده‌است، مگر آنان که از وجودِ مجازی و موهومِ من‌ذهنی خود رهایی یافته‌اند.

چشم‌بندِ آن جهان حلق و دهان این دهان بر بند تا بینی عیان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱)

چشم‌بند جهان غیب، همین حلق و دهان ماست؛ یعنی آوردن چیزهای ذهنی و این‌جهانی به مرکز و خوردن محصولاتی مثل اهداف سبب‌سازی، تأیید و توجه، و خوشی‌های حاصل از زیاد شدن همانیدگی‌ها، سبب می‌شود که چشم باطنی انسان بسته شود و نتواند حقایق معنوی را ادراک کند.

این دهان بستی، دهانی باز شد کاو خورندهٔ لقمه‌های راز شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۷)

ای انسان، وقتی با رعایتِ آنستوا، ذهنت را خاموش کردی و دهان من‌ذهنی را که از همانیدگی‌ها تغذیه می‌کند بستی و دیگر غذای این جهان را نخوردی و چیزهای ذهنی را به مرکزت نیاوردی، دهان عدم برای تو باز شده و خورندهٔ لقمه‌های راز زندگی می‌شود و لحظه‌به‌لحظه پیغام زندگی را می‌گیرد.

گر ز شیرِ دیو، تن را وا ببری در فِطام او بسی نعمت خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۸)

فِطام: از شیر گرفتن کودک، جدا کردن چیزی از چیز دیگر.

اگر هشیاری خود را که امتداد خداست از شیرِ چیزهای این‌جهانی و من‌ذهنی باز کنی و بندِ ناف

زندگی خواستن از هر آنچه ذهن نشان می‌دهد را بُری و دیگر از همانیدگی‌ها شیرین نگیری، نعمت‌های فراوانی خواهی خورد که از جنس نورِ زندگی هستند.

آن، غذایِ خاصِ گانِ دولت است خوردنِ آن بی گلو و آلت است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۶)

آن نورِ خدا، غذای انسان‌هایِ خاصی مثل مولانا است که غذای مسموم‌کنندهٔ من‌ذهنی و شیطان را نمی‌خورند و روی خود کار می‌کنند و خوردنِ آن نیازی به گلو و ابزارهای من‌ذهنی و سبب‌سازی ندارد.

نکته: درست است که غذای نور می‌تواند برای عموم مردم باشد اما شرط بهره‌مند شدن از آن، کار کردن روی خود و کوچک کردن من‌ذهنی است.

این نه آن جان است کافزاید ز نان یا گهی باشد چنین، گاهی چنان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۷۷)

جان اصلی، جانی نیست که با من‌ذهنی قابل شناسایی بوده، از طریق زیاد شدن همانیدگی‌ها رشد کند و افزوده شود و گاهی چنین و گاهی چنان باشد؛ یعنی گاهی به‌علت زیاد شدن همانیدگی‌ها شاد و گاهی به‌علت کم شدن آن‌ها غمگین شود و مدام در حال تغییر باشد.

نکته: احوال من‌ذهنی ما با کم و زیاد شدن پولمان تغییر می‌کند، اما برای جان اصلی ما میزان پولمان مهم نیست و وقتی افزوده می‌شود که ما از طریق فضاگشایی خودمان را از شیر این جهان باز کنیم، ناظر رفتارمان باشیم، برتری‌طلبی نداشته و خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم و نمایش ندهیم.

کارِ دوزخ می‌کنی در خوردنی بهر او خود را تو فربه می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰۷)

ای من‌ذهنی شکم‌باره، تو نیز در کارِ خوردن یعنی همانیده شدن و شهوت آن‌ها را داشتن، مثل دورخ هستی و هیچ موقع سیر نمی‌شوی و مدام با ایجاد خرابکاری و همانش، خودت را برای

سوختن در جهنم و درد کشیدن در افسانه من‌ذهنی چاق و فربه می‌کنی.

(قرآن کریم، سوره محمد (۴۷)، آیه ۱۲)

«...يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوَىٰ لَهُمْ.»

«...از این جهان متمتع می‌شوند و چون چارپایان می‌خورند و جایگاهشان آتش است.»

[ما در این جهان از خوردن همانیدگی‌ها سیر نمی‌شویم و به همین دلیل هم دچار درد می‌شویم، دردی که شدتش به اندازه دوزخ است.]

کار خود کن روزی حکمت بچر تا شود فربه دل با گر و فر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰۸)

[من‌ذهنی‌ات را که از خوردن چیزهای این جهان و همانیدگی‌ها سیر نمی‌شود رها کن و] کار اصلی‌ات را که فضاگشایی است و برای آن آفریده شده‌ای انجام بده و غذای حکمت را از فضای گشوده‌شده بچر، تا آن دل اصلی‌ات که از جنس خدا و پر از جلال و شکوه است، وسیع و بزرگ شود.

خوردن تن، مانع این خوردن است جان چو بازرگان و تن چون رهزن است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰۹)

خوردن غذاهای مادی و همانیدگی‌ها و سیر نشدن از آنها، مانع از خوردن نور فضای گشوده‌شده و رزق معنوی می‌شود. جان اصلی در مثل به تاجر می‌ماند و من‌ذهنی به دزد. من‌ذهنی‌ای که آن را بزرگ و چرب کرده‌ایم مانند یک دزد، جان اصلی و شادی بی‌سبب ما را می‌دزد.

علتی بتر ز پندار کمال نیست اندر جان تو ای دودلال (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از

پندار کمال و «می‌دانم» من‌ذهنی وجود ندارد که براساس آن، دیدِ خود را که براساس همانیدگی‌هاست کامل می‌پنداری و نسبت به همین دید، ناموس، درد و انقباض ایجاد می‌کنی و می‌رنجی.

نکته: پندار کمال، ناموس و درد ما را مجهز به یک سیستمی می‌کند که هر لحظه ممکن است بی‌اختیار خشمگین و ناراحت شویم، زیرا ما نمی‌توانیم دیگران را کنترل کنیم که چگونه رفتار کنند. درحالی‌که آن‌ها کارِ خودشان را انجام می‌دهند، به ما برمی‌خورد و هیجانات منفی ایجاد کرده و چهار بُعدمان را خراب می‌کنیم؛ بنابراین من‌ذهنی به همراه پندار کمال، ناموس و درد دشمن درونی ما بوده و مثل یک مار در آستین است که هر لحظه به ما آسیب می‌زند.

در تگِ جو هست سرگین ای فتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوان‌مرد

ای جوان‌مرد، در اعماق جوی به‌ظاهر آرام ذهن‌ت و زیر این آرامش سطحی‌ات، انبوهی از سرگین دردهای حاصل از من‌ذهنی مثل خشم، ترس، حرص، انتقام‌جویی، نگرانی و اضطراب وجود دارد که با کمترین واکنش تو بالا می‌آیند. هرچند به‌دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من‌ذهنی، خود را بی‌عیب فرض می‌کنی و این جوی صاف و آرام به‌نظر می‌رسد.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند ناموس و پندار کمال من‌ذهنی را همانند صد من آهن کرده و به‌صورت زنجیری نامرئی بر دست‌وپای هشیاری انسان بسته‌است. چه بسیارند کسانی که به‌وسیله این زنجیر پنهانی و بند ناپدید در ذهن اسیرند، به‌طوری‌که نمی‌توانند به اشتباهشان اقرار کرده، درد هشیارانه بکشند و از ذهن آزاد شوند.

نکته: ناموس و پندار کمال یک خاصیت نامرئی است که نه‌تنها نمی‌توانیم خودمان، دردهایمان و چیزهایی را که به ما برمی‌خورد ببینیم، بلکه خود را بسیار بالا می‌پنداریم. دیدن این دردها مستلزم این است که نورافکن را روی خودمان قرار دهیم و ابیات مولانا را تکرار کنیم.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

ای انسان، مانند فرشتگان که گفتند: «ما را دانشی نیست» بگو: من علمی ندارم و دیگر به وسیله دانش من ذهنی که براساس پندار کمال و می دانم است فکر و عمل نکن تا «عَلَّمْتَنَا» یعنی «خرد و دانشی که خدا به ما آموخته است» و این لحظه در اثر قضاوت و مقاومت صفر، فضاگشایی و مهم ندانستن آنچه ذهن نشان می دهد، از طرف «قضا و کُنْ فَكَان» می آید، دست را بگیرد و تو را از ذهن بیرون کشد.

نکته ۱: «قضا» یعنی فکر کردن خداوند. «کُنْ فَكَان» یعنی او می گوید بشو و می شود. و چیزها این گونه عوض می شوند.

نکته ۲: فضاگشایی و حضور ما با خداوند یکی است و انقباض و من ذهنی ما با شیطان یکی است. هر وقت که با فضاگشایی از جنس فرشته و بی فرم می شویم، عملاً می گوئیم «من نمی دانم» بنابراین دانش زندگی را می گیریم.

نکته ۳: مولانا می گوید هر بلایی که سر ما آمده و تمام موانع، مسائل و گرفتاری ها به این علت بوده که خودمان را در معرض خرد کل قرار ندادیم و نگذاشتیم ما را اداره کند، بلکه با عقل من ذهنی خودمان را اداره کردیم. برای این که از این شرایط خارج شویم باید از زندگی عذرخواهی کنیم، یعنی مرکز را عدم کرده و چیزهایی را که ذهن نشان می دهد به مرکزمان نیاوریم تا دوباره از جنس اولیه خود شویم.

(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 آموخته ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟

نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

ای انسان، چرا سعی در فهمیدن چگونگی عدم داری؟ چرا مرکزت را که از جنس خدا و بی مکان و بی فرم است، با همانیده شدن و مهم ندانستن آنچه ذهن نشان می دهد و آوردن آن ها به مرکز،

نشان‌دار می‌کنی؟ عدم به‌وسیله ذهن قابل‌فهم نیست، بلکه باید به آن تبدیل شوی. پس نگاه کن تا این لحظه را که اولین قدم از بقیه زندگی توست، با فضاگشایی درست برداشته و مرکزت را عدم کنی؛ زیرا نهاد تو بسیار نیکو و از جنس زندگی‌ست.

نکته: بزرگ‌ترین چیزی که روی ما اثر می‌گذارد «قرین» است. بهترین قرین ما در این لحظه با فضاگشایی خداوند است. مادامی که من‌ذهنی داشته باشیم، حتماً قرین‌هایی که من‌ذهنی دارند روی ما اثر مخرب خواهند گذاشت.

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)

وقتی این لحظه در اثر فضاگشایی، مرکزم عدم شد، به عشق یا خداوند گفتم: «که بهترین قرین و یارِ اصلی من تو هستی نه من‌ذهنی و انسان‌ها، پس من دیگر تصمیم گرفته‌ام حتی یک لحظه از عشق تو دور نشوم و همیشه با فضاگشایی مرکزم را عدم نگه دارم. پیش من بمان و از کنارِ من نرو.»

نکته: «قرین» یعنی هر کسی یا هر چیزی که با ما قران می‌کند و همراه می‌شود. حتی وقتی یک لحظه از پهلو کسی رد می‌شویم هم حالت قران پیدا می‌کنیم و روی یکدیگر اثر می‌گذاریم.

از قرین بی قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

دل انسان بدون هیچ گفت‌وگویی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاش، خو و سیرت همنشینی را که با او قرین شده‌است می‌دزدد.

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

هم صفات و انرژی‌های خوبِ هشیاری حضور و زندگی و هم انرژی‌های بد و مخرب درد و من‌ذهنی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاشی که با چشم دیده و با ذهن مجسم نمی‌شود، از مرکز

انسانی به مرکز انسان دیگر راه پیدا می‌کنند.

نکته ۱: این من‌ذهنی تا زمانی که با ما هست، مثل یک گرگ درنده و مار در آستین، هم ما و هم دیگران را می‌درد؛ بنابراین نباید بگوییم دیگران برای ما درد ایجاد می‌کنند.

نکته ۲: آیا متوجه شده‌ایم که چرا وقتی قرین یک من‌ذهنی می‌شویم، خودمان هم من‌ذهنی‌مان را قوی‌تر می‌کنیم؟

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

ای انسان، به‌طور قطع و یقین من‌ذهنی‌ای که با تو بزرگ شده، خطرناک‌ترین دشمن و بدترین قرین است که همچون گرگی درنده، همه‌چیز خودت و دیگران را خراب و تباه می‌کند. پس تو نباید با سبب‌سازی بهانه‌تراشی کنی و همه‌چیز را گردن قرین‌های بیرونی بیندازی.

نکته: من‌ذهنی در هر مشکلی که برای ما پیش بیاید دنبال عامل آن فتنه می‌گردد و هیچ‌وقت نمی‌گوید من مقصر بودم. درحقیقت ما با من‌ذهنی نمی‌توانیم ببینیم که خودمان عامل ایجاد دردهایمان هستیم. اگر می‌خواهیم درست ببینیم باید فضا را بگشاییم، تا هشیاری ناظر که دارای آینه و ترازوست به‌وجود بیاید.

بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت

کَانَ فِرَاقِ آرَدِ یَقِینِ دَرِ عَاقِبَتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفتِ گفت‌وگو و حرف زدن با من‌ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی، تندتند حرف نزن، مرکزت را عدم کرده و ذهنت را خاموش کن تا زندگی یا خرد کل از طریق تو سخن بگوید. در غیر این صورت، من‌ذهنی‌ات بالا می‌آید که سبب جدایی تو از خداوند خواهد شد.

نکته: وقتی همانیدگی‌ها را در مرکز قرار دهیم، آن‌ها هر لحظه ما را از راه راست منحرف می‌کنند و نمی‌توانیم درست ببینیم.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی خویش را بدخُو و خالی می کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به جای پرهیز و تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با نصیحت‌های من‌ذهنیات آنها را بزرگ و دانشمند نمایی، صلاحشان را نشان بدهی، هدایتشان کنی و عقلشان بدهی، درواقع خودت را از جنس من‌ذهنی می‌سازی، یعنی در نهایت بدخو و خالی از انرژی زنده زندگی می‌شوی.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

انسان نادان، مردۀ من‌ذهنی خود را رها کرده و به‌دنبال اصلاح و زنده کردن من‌های ذهنی دیگر است، درحالی‌که او با من‌ذهنی مردم را بیشتر به‌سوی مردگی می‌کشانند. بدین ترتیب او ایرادهای خود را نمی‌بیند و مشغول ایرادگیری از دیگران است.

دیده آ، بر دیگران نوحه‌گری

مدتی بنشین و بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

[انسانی که به مرکز همانیده و پُر از دردش آگاه شده، با خود می‌گوید] ای چشم من، تا به حال برای دیگران گریه کرده‌ای و می‌خواستی آنها را عوض کنی، اکنون بیا با فضاگشایی به دردهای ناشی از همانیدگی‌هایت بنگر و مدتی بر حال زارِ خودت گریه کن، چراکه حال تو از همه آسف‌بارتر است. پس از این به بعد فقط روی خودت کار کن و به اصلاح خود پرداز.

گر شوم مشغول اشکال و جواب تشنگان را کی توانم داد آب؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

[مولانا خطاب به انسان در من‌ذهنی می‌گوید] اگر همچنان سرگرم این باشم که به اشکالات و ایرادات ذهنی شما پاسخ بدهم، در این صورت دیگر وقت نمی‌شود که فضا را بگشایم و از آن فضای گشوده‌شده به تشنگان آب بدهم.

نکته: ایرادگیری، پرسش و پاسخ با من‌ذهنی نه‌تنها تشنگی انسان را رفع نمی‌کند، بلکه موجب رفتن او به ذهن خواهد شد.

گر تو اشکالی به کلی و حرج صبر کن، الصبر مفتاح الفرج

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)

حرج: تنگی و فشار

الصبر مفتاح الفرج: صبر کلید درِ رستگاری و نجات است.

اگر در ذهن هستی و آن قدر سراسر وجودت را اشکال و گمان فراگرفته که در سختی و تنگنای ذهن منقبض شده و دائماً به دنبال جواب دادن به سؤال‌های ذهنت هستی، فضا را بگشا، صبر کن و روی خودت کار کن؛ زیرا صبر کردن کلید گشایش و رستگاری است.

احتماً کن، احتمالاً زاندیشه‌ها فکر شیر و گور، و دل‌ها بیشه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

احتماً: پرهیز

از اندیشیدن برحسب همانیدگی‌ها پرهیز کن، زیرا هرگاه یک چیز ذهنی را به مرکزت آورده و از طریق آن فکر و عمل می‌کنی، گویی این فکر همانیده همچون شیری در بیشه مرکزت به گورخر معنا حمله کرده و انرژی زنده زندگی را می‌بلعد و تبدیل به درد، مسئله، مانع و دشمن می‌کند.

اِحْتِمَاها بر دواها سرور است زانکه خاریدن فزونی گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

پرهیز کردن از اندیشه‌های هم‌هویت‌شده، بر دواها و راه‌حل‌هایی که ذهن پیشنهاد می‌دهد برتری دارد. همان‌طور که شخص کچل با خاراندن سرش، فقط میل به خاریدن را در خود زیاد می‌کند، سؤال پرسیدن و ایراد گرفتن هم فقط میل به سؤال پرسیدن را بیشتر می‌کند.

نکته ۱: کمک خواستن از من‌های ذهنی و دواهای بیرونی هیچ کمکی به انسان نمی‌کند، به این دلیل که در مرکز آن‌ها درد و غم وجود دارد و دائماً حول محور درد و غم می‌گردند. آن‌ها نه تنها شادی بی‌سبب و اصیل را به خود و دیگران روا نداشته، بلکه آن را مضر می‌دانند.

نکته ۲: سؤال پرسیدن یکی از راه‌های مانع‌سازی من‌ذهنی و به‌نوعی دخالت شیطان در مسیر زنده شدن به زندگی می‌باشد.

اِحْتِمَا اصل دوا آمد یقین اِحْتِمَا کن قوه جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

به‌طور قطع و یقین پرهیز از فکرهای همانیده، ریشه شفا بخشی و اصلی‌ترین دواي توست. پس فضا را بگشا و پرهیز کن، یعنی به‌جای بلند شدن از طریق یک فکر همانیده، ذهنت را ساکت کن و بگذار از فاصله بین دو فکر دوا، خرد، شفا و برکت زندگی بیاید تا قدرت جان اصلی خود را که در این لحظه ابدی مستقر است، مشاهده نمایی.

خفته از احوال دنیا روز و شب چون قلم در پنجه تقلیب رب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳)

تقلیب: برگرداندن، واژگونه کردن

عارف حقیقی از احوال دنیا خفته‌است، یعنی آنچه ذهنش نشان می‌دهد برای او اهمیتی ندارد و هر لحظه نسبت به سبب‌سازی ذهن و هر چیزی که مربوط به دنیای مادی می‌شود چشم فرو بسته‌است. او همانند قلمی در دستان خداوند خود را در معرض باد «قضا و کُنْ فکان» قرار داده تا نیروی زندگی از طریق او فکر و عمل کند و زندگی درون و بیرونش را نیک بنویسد.

چون که قبضی آیدت ای راهرو آن صلاح توست، آتش دل مشو (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج
آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

پس ای کسی که می خواهی با فضاگشایی به مقصود اصلیات که زنده شدن به بی نهایت و ابدیت خداوند است بررسی، آگاه باش زندگی همواره صلاح تو را می خواهد، پس اگر از طریق «قضا و کُن فکان» دل گرفتگی یا قبضی را برایت پیش آورد، به جای آن که با شکایت و خشمگین شدن باعث بالا آمدن درد شوی، فضا را باز کن و ببین چه چیزی در مرکزت بود که زندگی از طریق آن قبض و گرفتگی قصد شناساندن آن به تو را داشت.

چون که قبض آید، تو در وی بسط بین تازه باش و چین میفکن در جبین (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۹)

جبین: پیشانی

اگر اتفاقی موجب انقباض و ناراحتی تو شد، به آنچه ذهن نشان می دهد توجهی نداشته باش، بلکه در آن ماجرا بسط را ببین و بدان که آن گرفتاری می تواند موجب گشوده شدن فضای درونت شود. پس به جای ناله کردن، ناراحتی و واکنش منفی نشان دادن از طریق فکری پوسیده و شرطی شده ذهن، فضاگشایی کن و با استفاده از خرد فضای گشوده شده فکر و عمل تازه کن تا از جنس زندگی شوی.

نکته: «قبض» یعنی جمع شدن در خود، واکنش نشان دادن و دچار درد شدن و «بسط» یعنی گشادن سینه و فضاگشایی.

به خدا دیو ملامت، برهد روز قیامت اگر او مهر تو دارد، اگر اقرار تو دارد (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۵۸)

اگر ما در روز قیامت یعنی این لحظه ابدی فضا را باز کنیم و از طریق کمک به پخش آگاهی و کار روی خود، اقرار کنیم که ما دیو ملامت کننده ذهن نیستیم، بلکه با فضاگشایی مهر خداوند

را در دل می‌پرورانیم و از جنس او هستیم، به‌خدا سوگند که دیو من‌ذهنی ملامت‌کننده فرار خواهد کرد و هشیاری اصلی ما از دست او رها خواهد شد.

پس قیامت شو، قیامت را ببین دیدن هرچیز را شرط است این (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۵۶)

برای این‌که قیامت را ببینی، باید به‌جای تصور کردن قیامت و سبب‌سازی با ذهن، عیناً به آن تبدیل شوی و از جنس قیامت گردی؛ زیرا به‌طور کلی شرط دیدن هر چیزی این است که از همان جنس شوی تا بتوانی حقیقت آن را درک کنی.

جمله عالم زین غلط کردند راه کز عدم ترسند و آن آمد پناه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲)

همه انسان‌ها در این عالم به این علت راه را گم کرده‌اند که از فضاگشایی و عدم کردن مرکزشان می‌ترسند. آن‌ها فکر می‌کنند از طریق همانیده شدن با آنچه ذهن نشان می‌دهد، احساس امنیت به آن‌ها دست می‌دهد، درحالی‌که تنها پناهشان مرکز عدم است که آن‌ها را در معرض نسیم جان‌بخش «قضا و کُنْ فکان» قرار می‌دهد تا با آزاد شدن هشیاری‌شان از همانیدگی‌ها، به زندگی زنده شوند.

نکته: وقتی انسان با دید همانیدگی‌ها می‌بیند، راه را گم می‌کند؛ اما به‌محض آن‌که با فضاگشایی مرکزش را عدم کند، راه را پیدا می‌کند.

کار پنهان کن تو از چشمان خود تا بود کارت سلیم از چشم بد (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱)

کار کردن روی خود را از چشمان من‌ذهنیات پنهان کن، یعنی ذهنت را خاموش کن تا کار عدم کردن مرکزت از آسیب چشم بد من‌ذهنی خودت و من‌های ذهنی دیگر سالم و در امان بماند.

نکته: منظور از چشم بد همان دیدن برحسب همانیدگی‌ها، مقاومت و قضاوتِ ذهن است که موجب قوی‌تر شدنِ من‌ذهنی می‌شود.

خویش را تسلیم کن بر دام مُزد وآن‌گه از خود بی ز خود چیزی بدزد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

اکنون با پذیرش اتفاق این لحظه فضا را باز کن و خود را به دام پاداش الهی یا همان فضای گشوده‌شده درونت تسلیم کن، سپس درحالی‌که ناظرِ ذهنت هستی و عقل من‌ذهنی‌ات خاموش شده‌است، از خودت یک همانیدگی را بدزد، یعنی یک همانیدگی را شناسایی کن و عمیقاً درک کن که همانیدگی‌ها زندگی ندارند تا در این صورت هشیاری‌ات که در آن به تله افتاده‌است، آزاد گردد.

نکته ۱: اگر فضای درون به‌طور واقعی، عاشقانه و صادقانه باز شود در این صورت من‌ذهنی و اتفاقات بیرون نمی‌توانند روی ما اثر بگذارند. اما اگر با قبض و بسط‌های پی‌پی دچار ضعف شویم آن‌گاه ممکن است من‌ذهنی بتواند ما را متقاعد کند که جمع را الگوی خود قرار داده و مانند آن‌ها زندگی کنیم.

نکته ۲: اگر ما واقعاً به دام پاداش الهی بیفتیم و در عمق فضای گشوده قرار بگیریم، از دسترسی من‌های ذهنی خارج شده، در این فضا باقی می‌مانیم و دیگر در پی گرفتنِ مزد توهمی از ذهن نیستیم.

غیرتش بر عاشقی و صادقی‌ست

غیرتش بر دیو و بر اُستور نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۴۷)

اُستور: سَور، حیوانِ بارکش مانند اسب و الاغ و استر

غیرت خداوند روی انسان‌هایی است که با فضاگشایی‌های پی‌درپی من‌ذهنی‌شان را کوچک کرده و در مسیر زنده شدن به خداوند، عاشق و صادق هستند نه بر من‌های ذهنی که بار همانیدگی و درد را حمل می‌کنند.

نکته: خداوند از روی توجه و غیرتی که نسبت به انسان‌های عاشق و صادق دارد، ممکن است به آن‌ها درد بدهد و در زندگی‌شان مشکلاتی را به وجود آورد تا آن‌ها را از وجود من‌ذهنی آگاه

کرده، از زیر بار دردها و همانندگی‌های ذهن رهایی بخشد و به این ترتیب به آنها کمک کند. اما نسبت به کسانی که دروغ می‌گویند و عاشق من‌ذهنی‌شان هستند، بی‌توجه است.

لنگ و لوک و خفته‌شکل و بی‌ادب سوی او می‌غیژ و، او را می‌طلب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۰)

لوک: آن که به زانو و دست راه رود از شدت ضعف و سستی، عاجزی و زبونی

خفته: خوابیده، خمیده

غیژیدن: خزیدن، چهار دست و پا مانند کودکان راه رفتن، به‌روی زانو نشسته راه رفتن

ای انسان، چه لنگ و چه ناتوان و خمیده و بی‌ادب، خلاصه در هر حالت و به هر صورتی که هستی، خود را به‌سوی خداوند بکشان و او را طلب کن. [به دنبال رفتار کامل، فکر کامل و فضاگشایی کامل نباش! چراکه خداوند کارهای ناقصت را می‌پوشاند.]

نکته: مولانا در این بیت به ما امیدواری می‌دهد که اگر در مسیر فضاگشایی و آوردن خداوند به مرکزت، گاهی با من‌ذهنی‌ات عصبانی شده و با قرار دادن چیزها در مرکزت بی‌ادبی کردی، نباید ناامید شوی بلکه باید دوباره با فضاگشایی به‌سوی خداوند بازگردی تا او به تو کمک می‌کند.

دوزخ است آن خانه کآن بی‌روزن است

اصل دین ای بنده روزن کردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۴)

مرکز هر انسانی که با فضاگشایی باز نگشته و روزنی در آن ایجاد نشده‌است، فرقی با دوزخ ندارد و درواقع همان جهنم من‌ذهنی است. ای بنده، دین داشتن به این نیست که تو براساس الگوهای جامد ذهن، خودت و دیگران را ملزم به رعایت یک سری باید و نبایدها بدانی و تمام حواست را به آنها پرت کنی، بلکه اصل دین گشودن فضا و ایجاد روزن است.

تیشه هر بیشه‌ای کم زن، بیا

تیشه زن در کندن روزن، هلا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۵)

ای انسان، مراقب باش بیشه‌های ذهن را تیشه نزن و مشغول کارهای بیهوده در ذهن نگردی،

تو تیشه فضاگشایی را در دست داری و می‌توانی از آن در کندن روزن استفاده کنی، مبادا نیروی زندگی را در ایجاد همانیدگی، درد، مسئله‌سازی، دشمن‌سازی و مانع‌سازی تلف کرده، سپس دنبال راه‌حل‌های ذهنی بگردی. بنابراین تمام حواست را به بی‌اعتبار کردن و بی‌اثر کردن آنچه که ذهن نشان می‌دهد جمع کن و با فضاگشایی نیروی زندگی را در انجام این کار سرمایه‌گذاری کن.

یا نمی‌دانی که نور آفتاب عکس خورشید برون است از حجاب (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۶)

انگار تو نمی‌دانی که نور آفتاب، انعکاسی از خورشید فروزان است. یعنی هشیاری جسمی که به‌نظر آفتاب می‌آید، درواقع انعکاسی از نور خداوند است. دراصل بیرون ذهن یک خورشیدی وجود دارد که این هشیاری جسمی را منعکس می‌کند.

خانه‌ای را کیش دریچه‌ست آن طرف دارد از سیران آن یوسف شرف (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۴)

شرف و بزرگی خانه دل انسانی که با فضاگشایی روزنی به‌سوی زندگی باز کرده و ذهن را به مرکزش نمی‌آورد، از جاری شدن نور یوسف یا حرکت خداوند نشأت می‌گیرد.

هین دریچه سوی یوسف باز کن وز شکافش فرجه‌ای آغاز کن (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۵)

فرجه: تماشا، فضاگشایی

آگاه باش و از فضای تاریک ذهن با مداومت در فضاگشایی دریچه‌ای به‌سوی یوسف که نماد خداوند است، باز کن. سپس با عبور نور زندگی از این شکاف، روی خودت کار کن تا فضای درونت گشوده شده و شادی، آرامش و خرد زندگی را تجربه کنی.

عشق‌ورزی آن دریچه کردن است کز جمال دوست، سینه روشن است (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۶)

مراد از «دریچه‌کردن»، عشق ورزیدن به خداست، یعنی این‌که هشیاری با مرکز عدم و فضاگشایی خودش را به‌صورت هشیاری بشناسد و از دید همانیدگی‌ها آزاد شود، چراکه دل انسان از جمال خدا و باز شدن فضای درون روشن می‌شود.

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش من همی کوشم پی تو، تو مکوش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] ای انسان، صبح بیداری از خواب ذهن نزدیک است. ذهنت را خاموش کن، این‌قدر با ذهنت نکوش، زیرا من با قانون «قضا و کُنْ فکان» دنبال تو هستم و برای جدا کردن از ذهن و زنده شدن به بی‌نهایت خودم می‌کوشم. بنابراین تو با من ذهنی‌ات نکوش و کار را خراب نکن.

چه عجب که سر ز بد پنهان کنی؟ این عجب که سر ز خود پنهان کنی! (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۰)

عجب این نیست که راز خود را از من‌های ذهنی بیرونی که در تلاشند تا قرین تو شوند، پنهان کنی، بلکه پنهان کردن رازت از من‌ذهنی خودت عجیب و شگفت‌انگیز است. راز تو فضاگشایی، کار روی خود و دین‌داری حقیقی‌ست.

نکته ۱: اگر ما تصمیم بگیریم به‌طور جدی تسلیم شده و صادقانه روی خود کار کنیم، من‌های ذهنی اطراف حتماً مزاحم ما خواهند شد. آن‌ها می‌توانند روی ما اثر گذاشته و ما را از این مسیر منصرف کنند. برای همین بهتر است تا زمانی که به‌اندازه کافی پیشرفت نکرده و کاملاً به برنامه متعهد نشده‌ایم، این برنامه را به دیگران معرفی نکنیم. نباید دچار غرور شویم و خود را در این مسیر ثابت‌قدم بدانیم، زیرا «نفس و شیطان هر دو یک تن هستند» و می‌توانند ما را منحرف کنند.

کار پنهان کن تو از چشمان خود

تا بود کارت سلیم از چشم بد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱)

برای این که از چشم بد من های ذهنی بیرونی در امان باشی، کار کردن روی خود را حتی از چشمان من ذهنی خودت هم پنهان کن.

نکته ۱: از آن جا که من ذهنی اجازه نمی دهد کسی به سادگی فضا را باز کند و به حضور زنده شود، پس باید تعهد و تلاش خود را در این مسیر پنهان کنیم، مبادا ادعای پهلوانی ما باعث شود که من ذهنی ما را از این راه بازدارد.

نکته ۲: یکی از راه های مهم که می تواند به تعهد ما در این مسیر کمک کند، اجرای قانون جبران به صورت مادی و معنوی است. کاری که بدون دخالت من ذهنی انجام شود، می تواند به تعهد ما کمک کند.

نکته ۳: اگر ما خود را مهم، ارزشمند و تأثیرگذار بدانیم قطعاً متعهدانه تلاش می کنیم تا روی خود بیشتر کار کرده و دنیا را به جای بهتری برای زیستن تبدیل کنیم. ما باید به کائنات و بشریت کمک کنیم و قبل از مردن در زمین اثرات نیکو به جا بگذاریم. در این مسیر هم اگر با حالت سودجویانه در پی سر و سامان بخشیدن به امورات زندگی خود باشیم، احتمالاً با من ذهنی قدم برداشته و از این راه بازمی مانیم.

خویش را تسلیم کن بر دام مُزد

و آن گه از خود، بی ز خود، چیزی بدزد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

اکنون با پذیرش اتفاق این لحظه فضا را باز کن و خود را به دام پاداش الهی یا همان فضای گشوده شده درونت تسلیم کن، سپس در حالی که ناظر ذهنت هستی و عقل من ذهنی ات خاموش شده است، از خودت یک همانندگی را بدزد، یعنی یک همانندگی را شناسایی کن و عمیقاً درک کن که همانندگی ها زندگی ندارند تا در این صورت هشیاری ات که در آن به تله افتاده است، آزاد گردد.

نکته ۱: اگر فضای درون به طور واقعی، عاشقانه و صادقانه باز شود در این صورت من ذهنی و اتفاقات بیرون نمی توانند روی ما اثر بگذارند. اما اگر با قبض و بسط های پیچی دچار ضعف

شویم، آنگاه ممکن است من‌ذهنی بتواند ما را متقاعد کند که جمع را الگوی خود قرار داده و مانند آن‌ها زندگی کنیم.

نکته ۲: اگر ما واقعاً به دام پاداش الهی بیفتیم و در عمق فضای گشوده‌شده قرار بگیریم، از دسترسی من‌های ذهنی خارج شده، در این فضا باقی می‌مانیم و دیگر در پی گرفتنِ مزد توهمی از ذهن نیستیم.

**می‌دهند آفیون به مردِ زخم‌مند
تا که پیکان از تنش بیرون کند**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۳)

آفیون: تریاک

زخم‌مند: کسی که تنش زخمی و مجروح شده.

به‌طور مثال به کسی که تیر خورده و درد می‌کشد، تریاک یا مادهٔ بیهوش‌کننده می‌دهند تا از خود بی‌خود شود و بتواند تیر را از تنش خارج کند.

**وقت مرگ از رنج او را می‌درند
او بدان مشغول شد، جان می‌برند**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۴)

مثالی دیگر این‌که در زمان مرگ، آدمی را به رنج و درد مشغول می‌کنند و در همان حال جانش را می‌ستانند.

به بیانی دیگر هرگاه حواس انسان به دردها و زخم‌هایی که به‌واسطهٔ همانیدگی‌ها ایجاد شده پرت می‌شود، بدون آن‌که متوجه شود جانِ هشیاری‌اش در حالِ رُبوده شدن است.

**چون به هر فکری که دل خواهی سپرد
از تو چیزی در نهان خواهند بُرد**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۵)

بنابراین به هر فکر یا جسمی که دل سپرده و آن را به مرکزت می‌آوری، در مقابل بخشی از زندگی تو رُبوده می‌شود.

هرچه اندیشی و تحصیلی کنی
می‌درآید دزد از آن سو کایمینی
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۶)

نسبت به هر چیز که اندیشه کنی و آن را به دست بیاوری، دقیقاً از همان جا که حس امنیت می‌کنی، دزد به تو حمله می‌کند.

پس بدان مشغول شو، کآن بهترست
تا ز تو چیزی بَرَد کآن کهترست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۷)

کِهتر: بسیار ناچیزتر و کم‌ارزش‌تر

بنابراین به کاری مشغول باش که ارزش دارد و بهتر است، تا اگر قرار باشد چیزی از تو ربوده شود، آن چیزهای بیهوده و کم‌ارزش باشد.
[به عبارت دیگر مرکزت را عدم کن تا خدا به مرکزت بیاید و فقط مشغول همین کار باش تا زندگی همانیدگی‌های بی‌ارزش را از مرکزت ببرد.]

بارِ بازرگانِ چو در آبِ اوفتد
دست اندر کاله بهتر زند
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۸)

کاله: کالا

به طور مثال اگر بار و اجناس بازرگان درون آب بیفتد، او حتماً تلاش می‌کند تا آن متاعی که ارزشمندتر است را از آب بیرون بکشد.
نکته: بار همانیدگی‌های ما نیز بالاخره در آب می‌افتد و از بین می‌رود، پس بهتر است بهترین کالا که حضورمان است را انتخاب کنیم و با خود ببریم و اجازه دهیم بقیه را آب با خود ببرد.

چون که چیزی فوت خواهد شد در آب
ترک کمتر گوی و بهتر را بیاب
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۹)

حال که زندگی بنا دارد تا هرچه بدان مشغول هستی را به آب بیندازد، پس بهتر است چیزهای

بی‌اهمیتی که ذهن نشان می‌دهد را رها کرده و بگذاری آب زندگی همانیدگی‌هایت را ببرد و گران‌بهاترین متاعت که «حضور» است را از آب بیرون بکشی.

تیترا

«یافته شدن گوهر و حلالی خواستن حاجبان و کنیزکان شاهزاده از نصح»

بعد از آن خوفی، هلاک جان بده

مژده‌ها آمد که اینک گم شده

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۸۷)

[داستان نصح که مردی زن‌نماست و از روی غلبه شهوت و همانیدگی با زنان، به شغل دلاکی در حمام زنانه مشغول است، داستان زندگی ماست. او می‌داند که کار اشتباهی می‌کند و علی‌رغم توبه و تصمیم برای بازگشت از این مسیر، باز هم در این کار باقی می‌ماند و با همانیدگی‌هایش پیش می‌رود. تا این‌که روزی جواهر دختر پادشاه در حمام گم می‌شود و از آن‌جا که نصح دلاک محبوب دختر پادشاه و نزدیک به او بود، همه ظن‌ها به سوی نصح می‌رود. بنابراین هر لحظه این امکان وجود داشت که او را مورد تفتیش بدنی قرار دهند و رازش آشکار شود. این‌جاست که نصح دوباره دست به توبه و لابه به درگاه خداوند می‌زند. با وجود این‌که نصح در توبه‌هایش سست بود، اما خداوند او را از خطر مرگ نجات می‌دهد.]

بعد از آن‌همه ترس و وحشتی که میان مردم ایجاد شد و مایه هلاک جان‌ها بود، مژده آمد که جواهر گم‌شده پیدا شد.

بانگ آمد ناگهان که رفت بیم

یافت شد گم‌گشته آن در یتیم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۸۸)

ناگهان فریاد زدند که ترس و وحشت از بین رفت و آن درگراں بها پیدا شد.

یافت شد، و اندر فرح در یافتیم

مژدگانی ده که گوهر یافتیم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۸۹)

[اطرافیان شاهزاده بانگ می‌زدند که] جواهر پیدا شد و ما پر از شادی و فرح گشتیم. پس مژده دهید که گوهر گران‌بها را پیدا کردیم.

نکته ۱: با توجه به این ابیات به صورت فردی و جمعی باید از خود بپرسیم آیا ما به دنبال گوهر گمشده حضور می‌گردیم؟ آیا می‌دانیم که این امر مستلزم کوشش همگانی‌ست و ما به‌عنوان عضوی از این جمع در لزوم پیدا کردن گوهر حضور نقش داریم؟

نکته ۲: مولانا در این ابیات به یک مفهوم مهم اشاره دارد و آن «زنده شدن حس یکتایی» در انسان است. به بیان دیگر اگر ما برای یافتن گوهر حضور تلاش کنیم و به خدا زنده شویم، در این صورت است که همه انسان‌ها را به صورت زندگی می‌بینیم و به حس یکتایی با زندگی دست می‌یابیم، در نتیجه امکان زنده شدن بقیه انسان‌ها به زندگی نیز فراهم می‌شود.

از غریو و نعره و دستک زدن

پُر شده حمام، قَدْ زَالَ الْحَزَن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۰)

غریو: فریاد

دَسْتَك زدن: کف زدن طبق اصول و هماهنگ با حرکات پا

قَدْ زَالَ الْحَزَن: به تحقیق اندوه برطرف شد، حَقًّا که غم از بین رفت.

فضای حمام پر شده بود از فریاد و کف زدن زنان که می‌گفتند همانا اندوه برطرف شد.

نکته: اشاره مولانا در این ابیات به «حمام» می‌تواند تمثیلی باشد برای این جهان که ما به‌جای شست‌وشوی روح خود مانند نصوص مشغول شهوت‌رانی و زیاد کردن همانندگی‌هایمان هستیم و به‌نظر می‌رسد تا وقتی دردها و ترس‌های ما به آن حد نرسد که دیگر توان تحمل آن را نداشته باشیم، دست از شهوات برداشته و توبه واقعی نمی‌کنیم.

آن نصوص رفته باز آمد به خویش

دید چشمش تابش صد روز بیش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۱)

نصوص که از شدت ترس بیهوش شده بود، به خودش آمد و چشمانش نوری معادل روشنایی صد

روز یافت، به عبارتی به حضور زنده شد.

نکته: ما نیز که در این دنیا با چیزهای زیادی همانیده شده‌ایم، برای انداختن همانیدگی‌ها ممکن است رنج و سختی و دردی معادل مرگ را تجربه کنیم و اگر توبه واقعی داشته باشیم، بعد از سختی به آسانی رسیده و حضور را تجربه خواهیم کرد.

می حلالی خواست از وی هر کسی

بوسه می دادند بر دستش بسی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۲)

همه از نصح حلالیت می طلبیدند و دستش را می بوسیدند.

بد گمان بُردیم و کن ما را حلال

گوشت تو خوردیم اندر قیل و قال

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۳)

[زنان به نصح می‌گفتند:] ما را حلال کن که نسبت به تو گمان بد بردیم و با قیل و قال و تهمت زدن غیبت تو را کردیم.

زآن که ظنّ جمله بر وی بیش بود

زآن که در قربت ز جمله پیش بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۴)

همه ملازمان بیشتر از همه به نصح مشکوک بودند، چراکه بیشتر از سایرین به دختر پادشاه نزدیک بود.

خاص دلاکش بُد و محرم نصح

بلکه همچون دو تنی، یک گشته روح

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۵)

نصح دلاک مخصوص شاهزاده و محرم اسرارش بود. بلکه بهتر است بگوییم که آن دو مانند یک روح در دو تن بودند.

(قرآن کریم، سوره حجرات (۴۹)، آیه ۱۲)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِمٌّ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ.»

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از گمان فراوان بپرهیزید. زیرا پاره‌ای از گمان‌ها در حد گناه است. و در کارهای پنهانی یک‌دیگر جست‌وجو نکنید. و از یک‌دیگر غیبت نکنید. آیا هیچ‌یک از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ پس آن را ناخوش خواهید داشت. و از خدا بترسید، زیرا خدا توبه‌پذیر و مهربان است.»

[اگر نسبت به دیگران گمان و اندیشه بد داریم، آن‌ها را متهم به کاری کرده و در کار مردم جست‌وجو می‌کنیم، طبق آیه قرآن باید بدانیم که این کارها در حد خوردن گوشت انسان مرده ناخوش و ناگوار است. پس باید از آن‌ها پرهیز کرده و فارق از این‌که چقدر گناه‌کار هستیم، به سوی خدای توبه‌پذیر بازگردیم.]

گوهر ار برده‌ست، او برده‌ست و بس

زو ملازم‌تر به خاتون نیست کس

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۶)

مُلازم: همراه، همنشین

زنان می‌گفتند اگر کسی گوهر را دزدیده باشد، آن شخص تنها می‌تواند نصح باشد. زیرا او بیشتر از همه به دختر پادشاه نزدیک بود.

اول او را خواست جستن در نبرد

بهر حرمت داشتن تأخیر کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۷)

هنگام تفتیش نیز ابتدا می‌خواستند نصح را واری کنند، ولی به‌خاطر احترام به او نوبت تفتیش را عقب انداختند.

تا بُود کَانَ را بیندازد به جا

اندر این مهلت رهاند خویش را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۸)

نوبت او را عقب انداختند که شاید از این فرصت استفاده کند و جواهر دزدیده را در گوشه‌ای بپفکند و در این فاصله خود را نجات دهد.

این حلالی‌ها از او می‌خواستند

وز برای عذر برمی‌خواستند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۹۹)

به این ترتیب همه از او حلالیت می‌طلبیدند و برای عذرخواهی بلند می‌شدند.

گفت: بُد فضلِ خدایِ دادگر

ورنه زآنچم گفته شد، هستم بتر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۰)

نصوح گفت این از بخشش و لطف خدای مهربان و عادل بوده، وگرنه من از آنچه درباره‌ی من گفته شد، بدتر هستم.

چه حلالی خواست می‌باید ز من؟

که منم مجرم‌تر اهلِ زَمَن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۱)

زَمَن: زمان، روزگار

[نصوح در ادامه می‌گوید] از انسانی چون من چه حلالیتی می‌طلبید؟ چراکه من از همه‌ی مردم روزگار گناهکارترم.

نکته: حال باید در خودمان بازبینی کنیم آیا ما می‌پذیریم که از همه بدتر هستیم، چراکه از طریق همانندگی‌ها فکر و عمل کرده، باعث ایجاد درد و رنج شده‌ایم. و آیا اقرار می‌کنیم که خودمان زندگی‌مان را خراب کرده‌ایم. یا نه منتظریم تا دیگران از ما عذر بخواهند و آن‌ها را مسئول خرابی زندگی‌مان می‌دانیم؟

آنچه گفتند ز بد، از صد یکی ست بر من این کشف است، ار کس را شکی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۲)

آنچه در بدی من گفتند و دزدیده شدن انگشتر را به من نسبت دادند، در واقع یکی از صدها گناهی ست که مرتکب شده‌ام و اگر این حقیقت از چشم دیگران پوشیده است و کسی در این مورد شک دارد، برای من این امر مکشوف و مسلم است و خودم آگاهم که مرتکب چه خطایی شده‌ام.

کس چه می‌داند ز من جز اندکی؟

از هزاران جرم و بد فعلم یکی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۳)

دیگران جز اندکی چه چیزی درباره من می‌دانند؟ از هزاران گناه و زشتکاری‌ام فقط از یکی آگاه هستند.

نکته: ما با داشتن پندار کمال و ناموس، جرم و فعل بد خود را که فکر و عمل کردن براساس همانیدگی‌هاست از مردم پنهان کرده، مسئولیت خرابی زندگی‌مان را نمی‌پذیریم و دیگران را مقصر می‌دانیم.

من همی‌دانم و آن ستار من

جرم‌ها و زشتی کردار من

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۴)

ستار: بسیار پوشاننده

فقط من می‌دانم و خداوند پوشاننده عیب‌ها که چه گناهان و افعال زشتی با مرکز همانیده مرتکب شده‌ام.

اول ابلیسی مرا استاد بود

بعد از آن ابلیس پیشم باد بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۵)

در ابتدای ارتکاب به گناه، ابلیس معلم من بود، اما بعد از مدتی ابلیس پیش من مثل باد هیچ بود.

حق بدید آن جمله را، نادیده کرد

تا نگردم در فضیحت روی زرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۶)

فضیحت: رسوایی، بدنامی، عیب

روی زرد: شرمگین و خجالت زده

[نصوح در ادامه می‌گوید:] خداوند اعمال زشت مرا دید، از آن‌ها چشم پوشید و حوادثی را به وجود نیاورد تا من در رسوایی شرمگین و خجالت زده شوم.

نکته: ما نباید فکر کنیم این همه اشتباه کرده‌ایم و خداوند دیگر نمی‌خواهد به ما کمک کند و در نتیجه دست از کار کردن روی خود بکشیم، چراکه خداوند رحمت اندر رحمت است و به شرط جدیت و صادق بودن ما در این راه، اشتباهاتمان را نادیده گرفته، آن‌ها را می‌پوشاند. بنابراین هرطور که شده باید روی خود کار کنیم و هیچ‌گاه نومید نشویم.

باز، رحمت پوستین دوزیم کرد

توبه شیرین چو جان روزیم کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۷)

پوستین دوزی: وصله زدن بر پوستین، در این جا به معنی اغماض و چشم‌پوشی از گناه

دوباره رحمت خداوند آبروی مرا حفظ کرد و از گناه من چشم پوشید و توبه‌ای نصیب من کرد که از جان هم شیرین تر است.

نکته ۱: شناسایی حقیقی که نباید از طریق جسمی که من ذهنی به مرکز انسان هل می‌دهد فکر و عمل کرد، همان توبه و بازگشت از هم‌هویت‌شدگی‌ها به سوی زندگی و فضای یکتایی‌ست که بسیار شیرین می‌باشد.

نکته ۲: ما نباید با سبب‌سازی ذهن، خشم و انتقام‌جویی خود را به خداوند نسبت داده، فکر کنیم او ما را حقیر و ذلیل خواهد کرد و هیچ‌گاه نخواهد بخشید. بنابراین بدون این‌که فکر کنیم چقدر تابه‌حال با مرکز همانیده اشتباه عمل کرده‌ایم، باید شروع به فضاگشایی و کار کردن روی خود کنیم و نومید نشویم.

نکته ۳: باید در خود بازبینی کنیم که آیا ما نیز می‌توانیم مانند نصوح توبه‌ای حقیقی کنیم و مرکز خود را از مهم‌ترین چیزی که هر لحظه ما را به خود می‌کشد، خالی گردانیم و عدم کنیم؟

هرچه کردم، جمله ناکرده گرفت طاعت ناکرده آورده گرفت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۸)

خداوند از تمام کارهای اشتباه من که با مرکز همانیده انجام داده بودم، چشم پوشید و هر طاعت و عبادتی که انجام نداده بودم، انجام یافته فرض کرد. گناهان مرا برگرداند و آنها را درست کرد.

[به بیانی زندگی، با وجود کارهای ناجورِ ما در گذشته، همچنان به شرط فضاگشایی، به ما کمک می‌کند.]

همچو سرو و سوسنم آزاد کرد همچو بخت و دولتم دلشاد کرد (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۹)

فضا را گشودم، خداوند مرا از سلطهٔ همانیدگی‌ها بیرون آورد، چون سرو از سلطهٔ همانیدگی‌ها آزاد گشتم و چون سوسن زبان خردم باز شد. نیک‌بختی و برکت به زندگی‌ام آمد و شادمان گشتم.

نام من در نامهٔ پاکان نوشت دوزخی بودم ببخشیدم بهشت (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۰)

وقتی حقیقتاً فضا را باز کرده و از من‌ذهنی رها شدم، خداوند نام مرا در دفتر پاکان، انسان‌هایی که به خدا زنده شده‌اند، نوشت و با آن‌که دوزخی و در جهنم ذهن اسیر بودم، بهشتِ عدم را به من بخشید.

آه کردم، چون رسن شد آه من گشت آویزان رسن در چاه من (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۱)

رسن: ریسمان، طناب

آه کشیدم، آرزو و طلب واقعی کردم و آنچه را ذهنم نشان می‌داد به مرکز راه ندادم و این آه

آرزومندی و فضاگشایی مانند طنابی به درون چاه همانیدگی‌ها که در آن زندانی بودم آویزان شد.

نکته: آه آرزومندی شناسایی این است که ما از جنس من‌ذهنی و شهوت آن نیستیم. بنابراین هنگامی که چیزی به مرکزمان راه می‌یابد، باید آه آرزومندی بکشیم، یعنی شناسایی کنیم که ما آمده‌ایم تا به زندگی زنده شویم نه این‌که حول محور همانیدگی‌ها بچرخیم.

آن رَسَن بگرفتم و بیرون شدم شاد و زَفْت و فَرَبِه و گُلگون شدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۲)

زَفْت: بزرگ، ستر

آن طناب شناسایی را گرفته، درد هشیارانه کشیدم و از چاه همانیدگی‌ها بیرون آمدم. در نتیجه شادی بی‌سبب را تجربه کردم، فضای درونم گسترده شد و عمق پیدا کردم، گل حضورم باز شد، به بی‌نهایت خدا تبدیل گشتم و آثار این تبدیل در چهار بعد من نمایان گشت.

در بُنِ چاهی همی بودم زبون در همهٔ عالم نمی‌گنجم کنون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳)

[تا قبل از رهایی از من‌ذهنی،] در ته چاه همانیدگی‌ها پست و حقیر بودم، اما اکنون که فضا را گشوده و مرکز را عدم کرده‌ام، به بی‌نهایت خدا تبدیل شده و در سراسر جهان نمی‌گنجم. **نکته:** هر کس که می‌گوید من هیچ همانیدگی در مرکز ندارم، باید دوباره در خود بازبینی کند که اگر این‌طور است، پس چرا پندار کمال، ناموس و درد دارد؟

آفرین‌ها بر تو بادا ای خدا ناگهان کردی مرا از غم جدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۴)

خداوندا آفرین‌های بی‌شمار نثار تو باد که ناگهان مرا در فضای گشوده‌شده از غم من‌ذهنی، دردها و حس نقصهایش نجات و رهایی بخشیدی.

نکته ۱: آفرین گفتن به خداوند زمانی اتفاق می‌افتد که ما تسلیم می‌شویم و اجازه می‌دهیم خرد زندگی ما را آزاد کند.

نکته ۲: نصح پس از انجام توبه حقیقی، دیگر به ذهن بازنگشت و با من‌ذهنی حيله و سوءاستفاده نکرد و به‌عبارتی رهایی خود را به ذهنش نسبت نداد.

نکته ۳: اگر زندگی گناه ما را می‌پوشاند، حماقت است که ما گناه خود را نزد مردم فاش کرده و آبروی خودمان را ببریم، چراکه اگر لازم بود، زندگی آن را فاش می‌کرد.

گر سر هر موی من یابد زبان

شکرهای تو نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

خداوندا اگر سر هر موی من زبان پیدا کند و همه در حال شکر گفتن باشد، باز هم نمی‌تواند شکر و سپاس تو را به‌جای آورد.

اگر کسی فضا را باز کند و از شر من‌ذهنی‌اش خلاص شود، درمی‌یابد که باید شکر کند، اما این را که چگونه شکر کند هیچ‌گاه نخواهد فهمید.

می‌زنم نعره در این روضه و عیون

خلق را یا لیت قومی یعلمون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۶)

روضه: گلشن، بوستان

عیون: جمع عین به معنی چشمه

«من در میان این بوستان‌ها و چشمه‌ساران در خطاب به مردم فریاد برمی‌آورم که ای‌کاش قوم من بدانستندی.»

نکته: کسی که به حضور می‌رسد انعکاس فضای گشوده‌شده درونش در بیرون باغ و چشمه‌های زیباست و هر لحظه دم ایزدی از مرکز او عبور می‌کند. چنین شخصی آرزو می‌کند همه متوجه شوند که در من‌ذهنی با همانیدگی‌ها اشتباه می‌بینند. به همین دلیل انسان‌هایی مانند مولانا با اشعار خود بسیار به انسان‌های دیگر کمک می‌کنند، چراکه آرزو دارند همه بشریت مانند ایشان با مرکز عدم ببینند و فکر و عمل کنند.

(قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۲۶)

«قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ قَالَ يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ»

«گفته شد: به بهشت درآی. گفت: ای کاش قوم من می دانستند.»

تیترا

«باز خواندن شهزاده نَصوح را از بهر دلاکی، بعد از استحکام توبه و قبول توبه و بهانه کردن او و دفع گفتن»

بعد از آن آمد کسی کز مرحمت

دختر سلطان ما می خواندت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۷)

پس از آن اتفاق شخصی از طرف دختر پادشاه نزد نصح آمد و گفت: «دختر پادشاه ما از روی لطف و مرحمت شما را نزد خود فرا خوانده است.»

دختر شاهت همی خواند، بیا

تا سرش شویی کنون، ای پارسا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۸)

ای مرد پارسا، دختر شاه فقط به تو اطمینان دارد به همین علت تو را نزد خود خوانده و به تو می گوید که بروی و سرش را بشویی.

جز تو دلاکی نمی خواهد دلش

که بمالد یا بشوید با گلش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۹)

دختر شاه، جز تو دلاک دیگری نمی خواهد که او را مشت و مال دهد و یا سرش را با گل سرشویی بشوید.

نکته: با «گل شستن» اشاره بدین معنا نیز دارد که شاهزاده می خواهد نصح را با جهان همانندگی ها آشنا کند و دوباره به ذهن برگرداند.

گفت: رَوِ رَوِ، دستِ من بی‌کار شد

وین نَصوحِ تو کنون بیمار شد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۰)

نصوح به آن فرستاده گفت: برو، برو که دستِ من از کار افتاده‌است و اکنون نصوحِ تو بیمار شده‌است. به عبارتی این نصوح دیگر آن نصوح قبلی نیست که توبهٔ خود بشکند.

رَوِ، کسی دیگر بجو اشتاب و تفت

که مرا وَاَلله دست از کار رفت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۱)

اشتاب: اشتاب

تفت: شتابان

[نصوح در ادامه می‌گوید:] با شتاب و عجله برو و کسی دیگر را پیدا کن، زیرا به خدا قسم دستم از کار افتاده و دیگر توانایی کار کردن ندارد.

با دلِ خود گفت: کز حد رفت جُرم

از دلِ من کی رود آن ترس و گرم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۲)

گرم: اندوه، دل‌تنگی

نصوح در دل گفت که گناهِ من از حد گذشته‌است و آن ترس و اندوه که بر من وارد شده‌است کی از یاد من می‌رود؟ به عبارتی نصوح مواظب است تا قولی را که به زندگی داده‌است فراموش نکند و دوباره در دام همانیدگی قبل نیفتد.

نکته: جرم ما در همانیده شدن با چیزها نیز از حد گذشته‌است و بسیار دچار ترس و اندوه شده‌ایم، اکنون باید مواظب باشیم تا دوباره در دام این همانیدگی‌ها نیفتیم.

من بمردم یک ره و بازآمدم

من چشیدم تلخی مرگ و عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۳)

من یک بار مُردم و زنده شدم، من تلخی آن همانش و واهمانش را چشیدم.

توبه‌ای کردم حقیقت با خدا
نشکنم تا جان شدن از تن جدا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۴)

من نزد خداوند توبه‌ای راستین کردم و عهد بستم که دیگر چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم نیاورم و تا وقت مرگ آن عهد را نشکنم.

بعد آن محنت که را بارِ دگر
پا رود سوی خطر؟ الا که خر
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۵)

بعد از تجربه آن درد و سختی و ترس ناشی از همانش و واهمانش که گویی چون مردن و زنده شدن است، به‌جز خر چه کسی سوی خطر می‌رود و ذهنش را به مرکزش می‌آورد؟

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

پایان

جهت همکاری با کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور، در بخش کار با کامپیوتر با
آیدی:

[@samanebahadori095](https://t.me/samanebahadori095)

در تلگرام تماس بگیرید.

لینک کانال خلاصه برنامه های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/GanjeHozourSummNotes>