

## به نام خداوند بخشنده مهربان

### سخنی با همراهان:

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

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

در پایان یادآور می‌شویم مسئولیت این امر به عهده کارگروه خلاصه‌نویسی می‌باشد.

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۶۸، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای  
وز رویِ خوبِ خویشت بودی نشانی‌ای

در آب و گل تو همچو ستوران نخفتی‌ای  
خود را به عیش‌خانهٔ خوبان کشانی‌ای

بر گرد خویش گشتی که اظهار خود کنی  
پنهان بماند زیر تو گنجِ نهانی‌ای

از روح بی‌خبر بُدی‌ای، گر تو جسمی‌ای  
در جان قرار داشتی‌ای، گر تو جانی‌ای

با نیک و بد بساختی‌ای همچو دیگران  
با این و آنی‌ای تو اگر این و آنی‌ای

یک ذوق بودی‌ای تو اگر یک‌آبایی‌ای  
یک نوع جوشی‌ای، چو یکی قازغانی‌ای

زین جوش در دوار اگر صاف گشتی‌ای  
چون صاف‌گشتگان تو بر این آسمانی‌ای

گویی به هر خیال که جان و جهان من  
گر گم شدی خیال، تو جان و جهانی‌ای

بس کن که بند عقل شده‌ست این زبان تو  
ورنی چو عقل کَلّی جمله زبانی‌ای

بس کن که دانش است که محبوب دانش است  
دانستی‌ای که شاهی، کی ترجمانی‌ای؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۰۰۳)

## ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای وز روی خوب خویشت بودی نشانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

### ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای:

ای کاش تو ای انسان، آن جنس اصلی و ذات خدایات را یک لحظه می‌شناختی. هرچند هنوز هم دیر نشده و اگر تا به امروز موفق به شناسایی جنس و ذات اصلی خود نشده‌ای، این توانایی و این امکان را داری که از این لحظه مرکزت عدم شود، به خدا زنده شوی و به آن شناخت دست یابی.

### وز روی خوب خویشت بودی نشانی‌ای:

و از روی زیبای الستت که به خدا زنده است، یک نشانی داشتی؛ مشخصاتی مثل حس بی‌نیازی و حالت یکتایی را در خودت حس و احساس می‌کردی و چیزهای بیرونی که ذهنت نشان می‌دهد به مرکز تو نمی‌آمدند.

#### نکته ۱:

شما می‌توانید این پرسش را از خود داشته باشید که آیا من تا به حال حتی یک لحظه جنس خداییت خود را شناخته‌ام و یا آن را تجربه کرده‌ام؟ آیا نشان آن را متوجه شده‌ام؟ اصلاً نشان یک لحظه زنده شدن به خداوند چیست؟ اگر این آرزو تا به حال در من محقق نشده، آیا من چنین آرزویی در دلم دارم؟ آیا من غیر از عشق خداوند، عشق و هوای دیگری در سر دارم؟

#### نکته ۲:

مولانا در این بیت می‌خواهد بگوید زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند و شناخت ذات اصلی خود اولین و مهم‌ترین مقصود و آرزوی ماست.

#### نکته ۳:

«مقصود یا منظور» با «هدف» فرق دارد. «هدف» در زمان است، رسیدن به چیزی و نقطه‌ای در آینده. ولی «منظور» لحظه‌به‌لحظه در حال انجام است. آیا این لحظه ما آرزومند هستیم به زندگی زنده شویم یا این هم برای ما به‌صورت هدف درآمده و به زمان مجازی افتاده‌است؟ و آیا می‌خواهیم با ذهنمان در آینده به این منظور دست پیدا کنیم؟

#### نکته ۴:

«خودشناسی» به این معنا نیست که ما خصوصیات و ویژگی‌های من‌ذهنی خود را بشناسیم و بگوییم مثلاً من یک آدم عصبی و یا آدم خوش‌اخلاقی هستم، حساسیت‌ها، باورها و الگوهای



رفتاری خاصی دارم؛ این خودشناسی نیست. «خودشناسی» یعنی زنده شدن به زندگی، زندگی‌شناسی و خود را به صورت زندگی شناسایی کردن.

## در آب و گل تو همچو ستوران نخفتی‌ای خود را به عیش‌خانه خوبان کشانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

«عیش‌خانه» اشاره دارد به فضای یکتایی و آسمان درون که مرکز پخش عیش و شادی حقیقی در عالم است.

«خوبان» یعنی زیبارویان، کسانی مثل مولانا که به زندگی زنده شده‌اند و دائماً روی خوبشان را ارائه می‌کنند.

### در آب و گل تو همچو ستوران نخفتی‌ای:

ای انسان، اگر یک لحظه خودت را می‌شناختی و نشان زندگی را درک می‌کردی، در این صورت همچون چارپایان که در آب و گل فضولات خود می‌خوابند، بر روی کثافات دردها و همانیدگی‌های خود به خواب فرو نمی‌رفتی.

### خود را به عیش‌خانه خوبان کشانی‌ای:

و خود اصلیات را از این جایگاه بد که در واقع ذهن است به سوی خانه امن و شاد فضای یکتایی می‌کشاندی که جایگاه انسان‌های زنده‌شده به زندگی مثل مولاناست.

نکته:

«کشانیدن» در این جا صبر، سعی و کوشش فراوان و به‌کار گرفتن حداکثر جدیت و قدرتتان را ایجاب می‌کند. مثل این‌که خودتان را به زور به سمت مرکز عدم می‌کشانید؛ چراکه من‌ذهنی از آن طرف با تمام قوا شما را به سوی دنیا می‌کشاند.

## بر گرد خویش گشتی، که اظهار خود کنی

## پنهان بماند زیر تو گنج نهانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

### بر گرد خویش گشتی، که اظهار خود کنی:

ای انسان، تو تا به حال مرکزت همانیده بوده‌است، حول محور من‌ذهنی خویش گشته‌ای و برحسب آن چیزی که ذهنت در این لحظه نشان داده و براساس انگیزه‌های من‌ذهنی‌ات فکر و

عمل کرده‌ای، تا آن را اظهار کنی. اظهار خود کردن همراه با درد، رنجش، خشم، حسادت و ترس است، زیرا اگر آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت بیاید و برحسب آن ببینی، بدون شک درد در پی خواهد داشت و امکان ندارد تو از سوی زندگی مؤاخذه نشوی و خسارت آن را نبینی.

### پنهان بماند زیر تو گنج نهانی‌ای:

بنابراین زیر من‌ذهنی تو یک گنج نهان که همان گنج حضور و خدائیت توست، پنهان شده‌است. تو هر لحظه مشغول دیده شدن به‌عنوان من‌ذهنی بوده‌ای؛ برای همین گنج حضور، گنج شادی، گنج خرد و گنج عشق زیر من‌ذهنی پوشیده ماند.

#### نکته ۱:

شما به خودتان نگاه کنید ببینید هر بار که خود را به‌صورت من‌ذهنی بیان کرده‌اید، با انگیزه پندار کمال، ناموس، میل به دیده شدن و مقایسه خود با دیگران بوده‌است، هم خودتان هم دیگران را دچار قضاوت و مقاومت کرده‌اید.

به این دلیل که مرض من‌ذهنی و آثار آن کاملاً مسری‌ست و روی قرین تأثیر می‌گذارد.

#### نکته ۲:

آیا شما تا حالا متوجه شده‌اید که من‌ذهنی شما دائماً با ایجاد مسائل و وقایع و حوادث بد شما را به‌سوی خودکشی می‌برد؟ آیا متوجه شده‌اید که این حوادث به شما القا می‌کنند که این من‌ذهنی، شما نیستید و نتیجه گرد خود گشتن چه بوده‌است؟

## از روح بی‌خبر بدی‌ای، گر تو جسمی‌ای

## در جان قرار داشتی‌ای، گر تو جانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

«جان» منظور هشیاری حضور، فضای گشوده‌شده و یا حضور ناظر است.

«جسم» اشاره به هشیاری جسمی، من‌ذهنی و مرکز همانیده است.

### از روح بی‌خبر بدی‌ای، گر تو جسمی‌ای:

اگر آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت بیاید و تبدیل به هشیاری جسمی شوی، تو به‌عنوان روح یا هشیاری حضور از خودت بی‌خبر خواهی شد.

### در جان قرار داشتی‌ای، گر تو جانی‌ای:

اما اگر آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد به مرکز تو نیاید، از جنس جسم نشده و از جنس جان شوی، در این‌صورت در فضای گشوده‌شده قرار خواهی گرفت.

## با نیک و بد بساختی‌ای همچو دیگران

### با این و آنی‌ای تو اگر این و آنی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

«دیگران» منظور من‌های ذهنی هستند که از خدا و زندگی جدا هستند.

«نیک و بد» در این‌جا همان ذهن است که براساس عقلش خوب و بد این لحظه را قضاوت می‌کند.

### با نیک و بد بساختی‌ای همچو دیگران:

من‌های ذهنی با افکار نیک و بد ذهن می‌سازند و در هیروت زندگی می‌کنند. هر لحظه که ذهنشان چیزی نشان می‌دهد آن را براساس خوب و بد کردن قضاوت می‌کنند. اگر آن چیز همانندگی را کم کند از دید آن‌ها بد است و اگر همانندگی آن‌ها را زیاد کند، خوب است. خود این سازوکار در من‌ذهنی مقاومت محسوب می‌شود.

### با این و آنی‌ای تو اگر این و آنی‌ای:

اگر تو ذهنت را به مرکزت بیاوری، در این لحظه با فکر یک چیز یا یک آدم بلند شوی، اتفاق بیفتی، لحظه بعد با فکر بعدی واکنش نشان دهی، اجازه دهی برایت مهم شود و به مرکزت بیاید، در این صورت هر چیزی یا هرکسی که به مرکزت بیاید تبدیل به همان می‌شوی.

**نکته ۱:**

صرفنظر از این‌که یک اتفاقی خوب باشد یا بد، شما باید فقط فضا را باز کنید.

**نکته ۲:**

اگر در این بیت «دیگران» را به انسان‌های بزرگی مثل مولانا تعبیر کنیم، می‌توان گفت اگر تو با انسان‌های زنده به حضور می‌ساختی و قرین می‌شدی در این صورت نیک و بد را مهم نمی‌دانستی و فضا را باز می‌کردی.

## یک ذوق بودی‌ای تو اگر یک ابایی‌ای

### یک نوع جوشیی‌ای، چو یکی قازغانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

آبا: آش، غذا

قازغان: دیگ

«ذوق» یعنی عشق و اشتیاق انسان برای به‌دست آوردن چیزی و زندگی گرفتن از آن که در اصل

یک ذوق بیشتر وجود ندارد و آن ذوق عشق، ذوق زندگی، ذوق شادی، ذوق خردورزی و ذوق آفرینندگی است.

«ابا» غذایی است که انسان در بُعد هشیاری یا از جهان دریافت می‌کند و یا از فضای یکتایی. «قازغان» یا دیگ منظور فضای گشوده شده است.

«جوش» یعنی نیروی جنبش و حرکت در فکر و عمل انسان که فقط باید توسط آتش عشق انسان به جنب و جوش بیفتد.

یک ذوق بودی‌ای تو اگر یک ابایی‌ای:

اگر تو یکتا و از جنس اصلی و ذات خدایات بودی و فقط یک غذای نور از فضای یکتایی می‌گرفتی، نشانش این بود که یک ذوق و یک مزه در تو تجربه می‌شد و آن هم عشق بود.

یک نوع جوشی‌ای، چو یکی قازغانی‌ای:

یک نوع میل و جوشش و عشق در تو وجود خواهد داشت اگر فقط در یک دیگ آن هم در دیگ فضای یکتایی و خرد زندگی بجوشی و به جنبش و حرکت درآیی.

**نکته:**

اکنون باید به خود نگاه کنیم ببینیم آیا در ما فقط یک دیگ زندگی و عشق می‌جوشد یا چندین دیگ همانندگی دیگر همزمان در حال جوشیدن است؟ دیگ پول، دیگ همسر و فرزندان، دیگ مقام و جایگاه. آیا این را در خود می‌بینیم که هر یک از این دیگ‌ها چگونه ما را می‌جنبانند و چگونه ما را خشمگین و طمع‌کار می‌کنند؟ مزه، غذا، جوشیدن و دیگ چهار تمثیلی که مولانا در این بیت به‌کار می‌برند باید در انسان یکی شوند؛ یعنی یک ذوق، یک غذا، یک نوع جوش و یک دیگ بیشتر نباید در ما به‌کار بیفتد.

**زین جوش در دوار اگر صاف گشتی‌ای**

**چون صاف‌گشتگان تو برین آسمانی‌ای**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

دوار: گردش، چرخش

«جوش در دوار» منظور زندگی است که در دیگ خود هشیاری ما را می‌جوشاند تا تغییرات ذهن و چیزهایی را که به ما نشان می‌دهد، شناسایی کنیم و تشخیص دهیم با چه چیزی همانند هستیم.

«صاف‌گشتگان» انسان‌های بزرگ مثل مولانا که به خدا زنده شده‌اند.



### زین جوش در دوار اگر صاف گشتی‌ای:

در این حالت که ذهن تو مرتب چیزهایی را نشان می‌دهد و در حال تغییر است اگر مرکزت عدم شود و دیگ زندگی، هشیاری تو را به جوش آورد تا از همانیدگی‌ها صاف و آزاد گشته و هشیاریات خالص شود...

### چون صاف‌گشتگان تو برین آسمانی‌ای:

مانند انسان‌هایی که به حضور زنده شده‌اند، بر فراز آسمان گشوده‌شده درون می‌روی.

گویی به هر خیال که جان و جهان من  
گر گم شدی خیال، تو جان و جهانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

### گویی به هر خیال که جان و جهان من:

تو به هر فکری که ذهنت در این لحظه نشان می‌دهد چون به مرکزت می‌آید، می‌گویی ای جان من و جهان من؛ یعنی آن فکر درحقیقت جان و جهان تو می‌شود.

### گر گم شدی خیال، تو جان و جهانی‌ای:

اگر آن فکر از اهمیت بیفتد، تو نیازمند آن نباشی و به مرکزت نیاید، تو خودت جان و جهانی. تو خودت زندگی و از جنس بی‌نهایت خداوند هستی.

بس کن، که بند عقل شده‌ست این زبان تو

ور نی چو عقل کلی جمله زبانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

### بس کن، که بند عقل شده‌ست این زبان تو:

گفت‌وگوی ذهنی را متوقف کن، زیرا حرف‌هایت برحسب آن چیزهایی‌ست که مرتب ذهنت نشان می‌دهد. بنابراین پوشاننده عقل اصلی و خرد زندگی تو این زبان و کلام توست.

### ور نی چو عقل کلی جمله زبانی‌ای:

اگر نسبت به ذهن خاموش بودی و برحسب عقل من ذهنی حرف نمی‌زدی، دراین‌صورت فضای درونت گشوده شده، مرکزت عدم می‌شد و عقل کلی می‌توانست از تمام ذرات وجود تو حرف بزند.

نکته:

ما حقیقتاً باید سکوت را تمرین کنیم. حتی اگر هم چیزی را می‌دانیم بهتر است هشیارانه سکوت و نمی‌دانم را رعایت کنیم.

**بس کن، که دانش است که محجوب دانش است**

**دانستی‌ای که شاهی، کی ترجمانی‌ای؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

«ترجمان» یعنی مفسر، ترجمه‌کننده، مترجم.

«محجوب» یعنی در پرده.

**بس کن، که دانش است که محجوب دانش است :**

ذهنت را خاموش کن، زیرا که این دانش ذهنی و عقل من‌ذهنی توست که دانش ایزدی و عقل کلی آمده از فضای گشوده‌شده را در پرده گذاشته‌است. بنابراین دانش ایزدی در زیر دانش سطحی انسان است، اگر بس کنی و ذهنت حرف نزنند این پرده برداشته می‌شود.

**دانستی‌ای که شاهی، کی ترجمانی‌ای؟:**

آنگاه دانش ایزدی خودش را نشان می‌دهد و تو متوجه می‌شوی که از جنس شاه و خداوند هستی، نه مفسر و ترجمه‌کننده زندگی. چراکه تو در ذهن، تفسیری از زندگی را زندگی کرده‌ای. زندگی را به یک‌سری باورها، عادت‌ها و رفتارها ترجمه کرده‌ای و فکر می‌کنی هرکسی که آن روش‌ها را در پیش بگیرد، در اصل زندگی کرده‌است.

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۶۸

**جمله عالم زین غلط کردند راه**

**کز عدم ترسند و آن آمد پناه**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲)

همه انسان‌ها به این علت راه را گم کرده‌اند که از فضاگشایی و عدم کردن مرکزشان می‌ترسند و می‌خواهند دائماً یک جسم در مرکزشان باشد، درحالی‌که تنها پناهشان مرکز عدم است که آن‌ها

را در معرض نسیم جان بخش «قضا و کُنْ فکان» قرار می‌دهد تا با آزاد شدن هشیاری‌شان از همانیدگی‌ها، به زندگی زنده شوند.

**نکته ۱:** آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان و زندگی کردن برحسب همانیدگی‌ها، نمی‌تواند پناه ما باشد، بلکه تنها پناه ما فضای گشوده‌شده و مرکز عدم است که در حقیقت خود زندگی‌ست و ما هم از همان جنس هستیم.

**نکته ۲:** اگر یک لحظه با فضاگشایی مرکزمان عدم شود و خود را به‌عنوان زندگی شناسایی کنیم، در این صورت حالمان خوب شده، شادی اصیل و خرد کل را تجربه می‌کنیم و می‌فهمیم که تنها پناه ما مرکز عدم است.

**نکته ۳:** ما باید از خودمان سؤال کنیم آیا تا به حال مرکزمان عدم شده؟ اگر بله، پس در این صورت خود را به‌عنوان زندگی شناسایی کرده‌ایم.

من جز احد صمد نخواهم

من جز ملک ابد نخواهم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

[مولانا می‌گوید:] من به‌جز خداوند یکتا و بی‌نیاز، شخص دیگر یا چیز دیگری را نمی‌خواهم، یعنی به آنچه ذهنم نشان می‌دهد توجه نمی‌کنم و اهمیت نمی‌دهم. من جز ساکن شدن در این لحظه ابدی و زنده شدن به خداوندی که بی‌نهایت عمق و ریشه‌داری است چیز دیگری نمی‌طلبم.

**نکته ۱:** اگر ما حس یکتایی، عدم وابستگی به دنیا و برحسب چیزها ندیدن را تجربه کرده و متوجه شده‌ایم که این لحظه به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد احتیاجی نداریم و بدون آن هم می‌توانیم زندگی کنیم، پس حتماً خاصیت صمد یا بی‌نیازی زندگی را تجربه کرده و خودمان را به‌عنوان زندگی شناسایی کرده‌ایم.

**نکته ۲:** اگر ما متوجه شده‌ایم که قبلاً در گذشته و آینده بودیم و اکنون به این لحظه آمده و ناظر آن چیزی که اتفاق می‌افتد هستیم، پس در این لحظه ساکن شده‌ایم. همین در لحظه بودن ما را از ذهن جدا کرده با خداوند جاودان یکی می‌کند.

**نکته ۳:** مولانا آرزو می‌کند که ما یک لحظه نشان خداوند را در خودمان ببینیم و او به بی‌نهایت خودش در ما زنده شود که این کار با فضاگشایی و آمدن به این لحظه ابدی صورت می‌گیرد.

## لنگ و لوک و خفته شکل و بی ادب

### سوی او می غیژ و، او را می طلب

(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، به روی زانو نشسته راه رفتن

ای انسان، چه لنگ و چه ناتوان و خمیده و بی ادب، خلاصه در هر حالت و هر شکلی که هستی، خود را به سوی خداوند بکشان و او را طلب کن. به دنبال رفتار کامل، فکر کامل و فضاگشایی کامل نباش!

**نکته:** اگر ذهن این لحظه چیزی را نشان می دهد و می خواهد به مرکزمان بیاورد، ما باید به زور هم شده، هشیارانه خودمان را از آن چیز جدا کنیم و به طرف فضای یکتایی برویم.

## چون از آن اقبال، شیرین شد دهان

### سرد شد بر آدمی مُلک جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)

اقبال: نیک بختی

هرگاه انسان فضا را باز کند، خودش را به عنوان زندگی شناسایی کند و مزه عشق و شادی بی سبب را بچشد و از آن بخت و اقبال دهانش شیرین شود، در این صورت مُلک جهان یعنی آن چیزی که ذهن نشان می دهد و خوشی مصنوعی حاصل از همانندگی ها و تأیید و توجه مردم، در نظر او ارزش و جذابیت خود را از دست می دهند.

**نکته ۱:** «سرد شد بر آدمی مُلک جهان» به این معنا نیست که ما دیگر نمی توانیم از چیزهای این جهانی مثل سکس و غذا و غیره استفاده کنیم، بلکه شرط استفاده کامل و بهینه از آن ها نیز مستلزم زنده شدن به زندگی و عدم کردن مرکز است.

**نکته ۲:** اگر از آن «اقبال» که همان زنده شدن به زندگی است دهانمان شیرین نشود، در این صورت ما نمی توانیم از چیزهایی که ذهن نشان می دهد و برای آن ها له له می زنیم، استفاده کنیم و لذت ببریم.

## در جهان گر لقمه و گر شربت است لذت او فرع محو لذت است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴)

غذا، سکس، مقام دنیا و سایر چیزهایی که ذهن در جهان به ما نشان می‌دهد معادل لقمه است و شربت هم انرژی حاصل از آن است. حال اگر این‌ها لذتی را به صورت ذهنی به انسان بدهند، این لذت فرع ترک لذت‌های مادی و این جهانی‌ست.

[زیرا با ترک لذت، تمام لذت‌هایی که از ذهن می‌آید زایل شده و انسان هیچ خوشی و ذوقی را از آن‌ها دریافت نمی‌کند. به عبارتی در جهان هیچ چیزی به لذت فضاگشایی و ترک لذت چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد، وجود ندارد.]

**نکته:** اگر ما لذت آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد نخواهیم، لذتی به ما دست می‌دهد که در واقع مادر همه لذت‌هاست و این باعث می‌شود هر چیزی که دنبالش هستیم لذت بخش شود. این درحالی‌ست که آن چیز، دیگر در مرکزمان نیست بلکه به حاشیه رانده شده‌است.

## گرچه از لذات، بی‌تأثیر شد لذتی بود او و لذت‌گیر شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۵)

لذت‌گیر: گیرنده لذت و خوشی، جذب‌کننده لذت و خوشی.

درست است که با محو و ترک لذت حاصل از همانندگی‌ها انسان دیگر تحت تأثیر چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد قرار نمی‌گیرد و لذات چیزهای این جهانی در او اثر نمی‌گذارد، ولی با این اتفاق که ناشی از عدم کردن مرکز است، خود از جنس لذت می‌شود که مدام گرایش به لذت دارد و هر لحظه از فضای یکتایی لذت‌های معنوی می‌گیرد.

**نکته ۱:** ما نباید نگران شویم و فکر کنیم اگر با چیزها همانند نشویم، دنیا برای ما تمام می‌شود و محروم می‌شویم، زیرا لذت بردن از دنیا و چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد نیز مستلزم همانند نبودن و زنده بودن به زندگی‌ست. اگر ما خرد، عشق و شادی بی‌سبب که از اعماق وجودمان بالا می‌آید را تجربه کنیم و به خود اصلی‌مان زنده شویم، در این صورت می‌توانیم از چیزهای این جهان هم لذت ببریم و گرنه از آن‌ها هم لذت نخواهیم برد.

**نکته ۲:** از خودمان بپرسیم آیا ما زنده شدن به خود اصلی‌مان با مرکز عدم را حتی یک بار هم تجربه کرده‌ایم و نشانش را دیده‌ایم؟



اگر دردهای منذهنی مثل خشم، رنجش و حسادت در ما بالا می‌آید، نشان این است که ما در منذهنی هستیم و به زندگی زنده نیستیم زیرا خداوند درد، حسادت، خشم و رنجش ندارد.

### از بندگی خدا ملولم

#### زیرا که به جان گلوپرستم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷)

گلوپرست: حریص

من در این لحظه از بندگی خدا، تسلیم و فضاگشایی ملول هستم و نمی‌توانم خودِ اصلی‌ام را شناسایی کنم زیرا با تمام قوا شکم‌پرست و همانندگی‌پرست هستم، یعنی چیزهایی که ذهنم نشان می‌دهد به مرکز می‌آیند و مدام حواسم به این است که چگونه همانندگی‌هایم را زیاد کنم. **نکته:** «گلوپرست» فقط به معنی همانندگی با غذا نیست بلکه به این معنی است که ما دائماً به فکر چیزهایی هستیم که در مرکزمان هستند و می‌خواهیم آن‌ها را زیاد کنیم.

### خود من جعل الهموم همّاً

#### از لفظ رسول خوانده آستم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷)

من فرموده حضرت رسول را خوانده‌ام که می‌گوید: «هر کسی که تنها غم او زنده شدن به خدا باشد، خداوند همه غم‌های همانندگی‌ها را از او می‌گیرد.»

**نکته:** اگر ما غم همانندگی‌های مختلف را داریم، نمی‌توانیم خودِ اصلی‌مان را تجربه کنیم، ولی اگر فقط آرزوی زنده شدن به خداوند را داشته باشیم، در این صورت خداوند ما را به آرزویمان می‌رساند و از غم بقیه همانندگی‌ها می‌رهاند.

حدیث

«مَنْ جَعَلَ الَّهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ الْمَعَادِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الَّهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهِ هَلَكَ.»

«هر کس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد. و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد، خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدامین سرزمین هلاک گردد.»

چون بر دل من نشسته دودی

چون زود چو گرد برنجستم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷)

وقتی که روی دل اصلی من، روی هشیاری حضور، دودِ همانیدگی‌ها نشسته بود، چرا با فضاگشایی، مانند گرد یک‌دفعه از روی دودِ همانیدگی‌ها نَجستم، من‌ذهنی ساختم و درد ایجاد کردم و در دردهایم گم شدم؟

گفت: رو، هرکه غم دین برگزید

باقی غم‌ها خدا از وی بُرید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] برو آسوده‌خاطر باش که هر کس در این لحظه غم دین یعنی غم فضاگشایی را داشته باشد و همه فکر و ذکر و آرزویش زنده شدن به خدا و شناسایی اصلش باشد و به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه نکند، درد هشیارانه بکشد و صبر کند، در این صورت خداوند او را از تمام غم‌های همانیدگی‌ها رهایی می‌بخشد.

**نکته ۱:** نشان زنده شدن ما به خدا، عدم شدن مرکزمان، فضاگشایی، جاری شدن خرد کل به فکر و عملمان و درست شدن کارهای ما در بیرون است.

چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

ای انسان، تو در من‌ذهنی در مرتبه گوش هستی، زیرا حرف زدن تو براساس همانیدگی‌ها غلط است، اما خداوند و انسان زنده‌شده به خدا که مرکزش عدم است در مرتبه زبان. بنابراین تا وقتی به جنس اصلی خود زنده نشده‌ای باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، ذهنت را خاموش کنی تا زندگی از طریق تو حرف بزند، چراکه خداوند به تمام گوش‌ها فرمان «خاموش باشید» داده‌است تا فقط شنونده باشند.

**نکته:** ما با شناسایی این اصل که خرد کل دائماً حرف می‌زند و ما به‌عنوان انسان گوش هستیم و حرف او را اجرا می‌کنیم، باید عقل من‌ذهنی را که عقل درستی نیست کنار بگذاریم و با خاموش کردن ذهنمان اجازه دهیم تا خداوند از طریق ما حرف بزند.

## از سخن‌گویی مجوید ارتفاع منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جستن  
استماع: شنیدن

ای انسان‌ها، هرگز نخواهید از طریق سخن گفتن خودتان یا دیگران که به صورت تحسین یا انتقاد از شماست، به عنوان من‌ذهنی بلند شوید، خودتان را بزرگ کنید و ارتفاع بگیرید، زیرا برای کسی که فضا را می‌گشاید و منتظر است خود اصلی‌اش را تجربه کند و زندگی از طریق او سخن بگوید، گوش دادن بهتر از حرف زدن به عنوان من‌ذهنی است.

**نکته:** اگر ما به حرف‌های ذهن خودمان و دیگران توجه نمی‌کنیم، مثلاً اگر به ما استاد، بزرگ و دانشمند می‌گویند، روی ما اثر نمی‌گذارد، احتمالاً در حال نزدیک شدن به من اصلی‌مان هستیم.

## بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت کآن فراق آرد یقین در عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفت 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 و مرکز عدم ذهنیت را خاموش کن تا به جای من‌ذهنی، زندگی از طریق تو سخن بگوید و شراب عشق، شادی و آرامش را در جام وجودت بریزد. در غیر این صورت، بدون شک اتصال تو با خداوند قطع خواهد شد.

**نکته ۱:** اگر ما در ذهن مرتب از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر می‌پریم و کنترل فکرها را در دست نداریم، نشان این است که هنوز به خاصیت صمد و بی‌نیاز بودن خداوند زنده نشده‌ایم.

**نکته ۲:** ما به عنوان انسان به این جهان آمده‌ایم تا زندگی خودش را از طریق ما بیان کند. وقتی من‌ذهنی ما صفر است، ما به خدا تبدیل شده‌ایم، به عنوان امتداد او عمل صنع انجام می‌دهیم و آفریدگار هستیم اما این صنع توسط زندگی انجام می‌گیرد نه من‌ذهنی.

موسیا، بسیار گویی، دور شو  
ورنه با من گنگ باش و کور شو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷)

خضر گفت ای موسی، خیلی حرف می‌زنی، از من دور شو. اگر می‌خواهی با من همراه باشی، باید لال و کور باشی. خداوند هم به ما می‌گوید با ذهنت در حرف زدن زیاده‌روی می‌کنی اگر با من می‌آیی، لال و کور شو، یعنی فضا را بگشا و ذهنت را خاموش کن. من دارم همه‌چیز را درست می‌کنم.

**نکته:** این قضاوت و میل به حرف زدن ماست که باعث می‌شود از قرین خودمان، از خداوند، پیشی بگیریم.

ور نرفتی، وز ستیزه شسته‌ای  
تو به معنی رفته‌ای، بگسسته‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۸)

شسته: مخفف نشسته است.

خضر به موسی می‌گوید اگر نروی و با پافشاری همین‌جا بمانی، بدان که تو دراصل از من دور شده و جدا افتاده‌ای. خداوند هم به ما می‌گوید اگر با مقاومت و ستیزه هنوز در ذهن نشسته‌ای، تندتند حرف می‌زنی، عبادت می‌کنی و از من کمک می‌خواهی، بدان که دراصل و در معنا رفته‌ای و از اداره من خارج شده‌ای.

حکم حق گسترده بهر ما بساط  
که بگوئید از طریق انبساط  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند برای ما خاصیت فضاگشایی و بساطِ عدم را گسترده و به ما حکم کرده‌است که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون «قضا و کُن فکان» برای ما پیش می‌آورد از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم.

**نکته:** یک نشان زنده شدن به زندگی در ما این است که در برخورد با چالش‌ها لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی برخورد می‌کنیم. ولی اگر فضا را می‌بندیم، در این صورت یک الگوی ذهنی در مرکز

ماست، ما با سبب‌سازی ذهن کار کرده و دیگر به خدا زنده نیستیم و خودِ اصلی‌مان را تجربه نمی‌کنیم.

### قبض دیدی چاره آن قبض کن زان‌که سرها جمله می‌روید ز بُن (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بُن: ریشه

اگر دیدی منقبض شدی و یک همانیدگی به مرکزت آمد و باعث ایجاد درد در وجودت شد، نشان این است که اشکال داری و باید با فضاگشایی به فکر چاره آن باشی. از آن‌جا که رشد شاخه و برگ از وجود ریشه است، پس اگر همانیدگی در مرکزت باقی بماند و ریشه بدواند، باعث ایجاد اتفاقات بد و بروز خصوصیات من‌ذهنی مانند خشم و رنجش می‌شود.

**نکته:** فرق انسان فضاگشا و من‌ذهنی در پذیرش مسئولیت و فضاگشایی است.

اگر ما خشمگین شویم و خشم خود را به گردن دیگران بیندازیم و بگوییم مردم باید مراقب رفتار خود باشند و کاری نکنند، ما خشمگین شویم، در این صورت ما مسئولیت کیفیت هشیاری و رفتار خود را نمی‌پذیریم و مانند حضرت آدم عذرخواه نبوده و راه شیطان را در پیش می‌گیریم.

### بسط دیدی بسط خود را آب ده چون برآید میوه، با اصحاب ده (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر این لحظه زندگی اتفاقی پیش آورد و تو با بی‌اهمیتی به آنچه ذهن نشان می‌دهد، فضا را باز کرده و عدم را به مرکزت آوردی، در این صورت به فضاگشایی و انبساط فضای درونت ادامه بده. و اگر با مداومت در این فضاگشایی به بینشی دست یافتی که سبب ارتعاش تو به زندگی شد، پس شادی، آرامش، عشق و خرد که میوه زندگی هستند را با دوستانت به اشتراک بگذار و با فضاگشایی و حالت انبساط نزد مردم برو.

### تخم بَطّی گرچه مرغِ خانگی زیر پرّ خویش کردت دایگی (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۶)

ای انسان، تو دراصل مانند تخم مرغابی هستی که مرغِ خانگی تو را زیر پر و بال خود گرفته و



بزرگ کرده‌است. به‌عبارتی انسان از جنس هشیاری و امتداد خداست که وقتی وارد این جهان می‌شود، زیر تعلیمات من‌ذهنی بزرگ قرار می‌گیرد.

## مادرِ تو بَطِّ آن دریا بدهست دایه‌ات خاکی بُد و خشکی پَرست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۷)

بَط: مرغابی

مادرِ تو مرغابی دریاهاست، ولی دایه‌ی تو مرغِ خاکی و شیفته‌ی خشکی است. به‌عبارتی مادرِ ما زندگی است، ولی دایه و کسی که ما را پرورش و تربیت کرده من‌ذهنی است که میل به دیدن چیزهای ذهنی دارد، اما ما دراصل میل به دریای یکتایی داریم.

## میلِ دریا که دلِ تو آن‌در است آن طبیعتِ جانّت را از مادر است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۸)

طبع و میل من اصلی تو که در این لحظه به‌سوی دریای یکتایی و خداوند تمایل دارد، ناشی از خوی و سرشتِ طبیعی و جنسِ خدائیتِ ذاتِ توست. اما دایه‌ی تو که همان من‌ذهنی و از جنس این جهان است، تو را از طریق همانیدگی‌ها به‌سوی خودش می‌کشد.

## میلِ خشکی مَر تو را زین دایه است دایه را بگذار، کاو بَدرایه است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۹)

اما میلی که اینک نسبت به خشکی و رفتن به ذهن داری و مدام از یک همانیدگی به همانیدگی دیگر کشیده می‌شوی، ناشی از خویِ دایه‌ی توست. پس دایه‌ی ذهن و عادت‌های من‌ذهنی‌ات را رها کن که او بداندیش، بدجنس و بدانرژی است.

دایه را بگذار بر خشک و بران  
اندر آ در بحرِ معنی چون بطن  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۰)

دایه و من‌ذهنی‌ات را در خشکیِ ذهن رها کن و خود، به‌سوی دریای یکتایی بشتاب و مانند مرغابیان دریای معرفت و معنویت شناور شو.

گر تو را مادر بترساند ز آب  
تو مترس و سوی دریا ران شتاب  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۱)

اگر مادرت، من‌ذهنی‌ات تو را از آب، از مرکز عدم و فضای یکتایی، بترساند و بگوید باید همیشه از طریق یک چیزِ ذهنی به‌جهان نگاه کنی و گرنه با فضاگشایی بدبخت می‌شوی و از چیزهایی مثل سکس، پول و مقام دنیا محروم می‌گردی، اما تو ترسی به خود راه مده و با فضاگشایی و عدم کردن مرکز به‌سوی دریای یکتایی بشتاب.

تو بَطی، بر خشک و بر تر زنده‌ای  
نی چو مرغِ خانه، خانه‌گنده‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۲)

[مولانا خطاب به انسان می‌گوید:] ای انسان، تو مانند همان مرغابی‌ای هستی که هم در خشکیِ ذهن و هم در دریای یکتایی زندگی می‌کنی. تو از جنسِ مرغِ خانگی یا من‌ذهنی نیستی که لانه‌ای گندیده و پر از کثافتِ چیزهای ذهنی داشته باشی و روی همان‌ها بخوابی، مدام به همانیدگی‌ها نوک بزنی و آن‌ها را جمع کنی و درد ایجاد نمایی.

تو زِ کَرَمْنَا بَنی آدم شَهِی  
هم به خشکی، هم به دریا پا نهی  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۳)

تو به اقتضای قول خداوند که فرمود: «ما انسان را گرامی داشتیم» پادشاه به شمار می‌روی، یعنی هم در خشکیِ ذهن و تن گام می‌نهی و هم در دریای فضای گشوده‌شده. به بیان دیگر تو

جسم، نقش و فرم هستی به‌علاوه انکار فرم که بی‌نهایت فضای گشوده‌شده است. خداوند می‌خواهد در تو به بی‌نهایت و ابدیت خود زنده شود، که در این صورت پر از عشق، شادی، خرد و برکت می‌شوی، ولی در من‌ذهنی از برکات زندگی محروم مانده‌ای.

**نکته ۱:** ما مانند مرغابی هستیم که می‌توانیم هم به خشکی برویم و هم به دریا، اما همیشه نمی‌توانیم در خشکی ذهن بمانیم و جای اصلی ما دریای حضور و فضای یکتایی‌ست.

**نکته ۲:** مرغ خانگی در لانه خود کثافت می‌کند و رویش می‌خوابد و همچنین به زمین نوک می‌زند و دانه برمی‌چیند. ما نیز در ذهن مانند این مرغ عمل می‌کنیم؛ دانه‌هایمان را می‌خوریم و روی انبوه کثافات درد و رنج می‌خوابیم و به این کار ادامه می‌دهیم.

**نکته ۳:** در ویدیوی پخش‌شده در برنامه ۹۶۸، نشان داده می‌شود که تخم‌های مرغابی را زیر مرغ خانگی می‌گذارند، مرغابی‌ها سر از تخم درآورده و تحت فرمان و اداره مرغ درمی‌آیند و کارهای او را انجام می‌دهند. اما در این میان گاهی هم در آب شنا می‌کنند و این کارشان باعث ناراحتی مادر و درواقع دایه‌شان می‌شود. مرغ دایه می‌خواهد خود را به آب بیندازد، اما قدرت انجام این کار را ندارد، می‌ترسد و پایش می‌لغزد و در نتیجه جوجه مرغابی‌ها هم می‌ترسند. حال ما همان جوجه مرغابی‌ها هستیم و باید در دریای یکتایی شنا کنیم. مرغ نیز من‌ذهنی‌مان است که دائماً ما را از غرق شدن می‌ترساند.

### چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

### نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون قانون خداوند این است که به‌وسیله «قضا و کُنْ فِکَان» از زندگی زنده یعنی هشیاری خالص ما به‌عنوان امتداد خود، مُردگی من‌ذهنی را بیرون آورد، بنابراین من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند و میل به مرگ و نابودی دارد.

**نکته ۱:** اگر متوجه شویم زمانی که با هشیاری جسمی فکر و عمل می‌کنیم، به خودمان ضرر زده و درد، مسئله، مانع و دشمن ایجاد می‌کنیم، در این صورت خودشناسی کرده‌ایم.

**نکته ۲:** اگر ذهن می‌گوید در دوران کودکی آسیب دیده‌ایم و مثلاً کتک خورده‌ایم، رنجیده‌ایم و نمی‌توانیم والدینمان را ببخشیم، در این صورت باید آگاه باشیم که اصل ما آسیب‌ناپذیر است و گذشته قدرت این لحظه را ندارد. بنابراین باید در این لحظه فضا را بگشاییم تا جنس اصلی خود را تجربه کنیم و خلاقیت و شادی زندگی از ما بیان شود.

## خلق را طاق و طُرْم عاریتست

### امر را طاق و طُرْم ماهیتست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)

طاق و طُرْم: جلال و شکوه ظاهری

شکوه و جلال انسان‌های من‌ذهنی قرضی است، چراکه آن را از همانیدگی‌ها می‌گیرند، اما شکوه و جلال «عالم امر»، که همان جنس اصلی ماست، بذاته است و به خودی خود اصیل می‌باشد و ارزش دارد.

**نکته:** اگر هنوز می‌خواهیم چیزهایی از این جهان را به مردم ارائه کنیم و نشان دهیم، تا به ما احترام بگذارند و ارزش‌گذاری کنند، در این صورت هنوز خودمان را به صورت زندگی شناسایی نکرده‌ایم.

## هرکه داد او حُسنِ خود را در مَزاد

### صد قضای بد سوی او رو نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵)

مَزاد: مزایده و به معرض فروش گذاشتن.

هر کس اعتبار و ارزش خود را از همانیدگی‌ها بگیرد، آن را در معرض نمایش بگذارد و بخواهد به مردم بفروشد، در این صورت صد حادثه و قضای بد به سوی او رو می‌آورد.

## حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها

### بر سرش ریزد چو آب از مَشک‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۶)

حیله‌ها، خشم‌ها و حسدها بر سر انسان من‌ذهنی که همانیدگی‌های خود را در معرض نمایش دیگران می‌گذارد، مانند آبی که از مشک فرومی‌ریزد و پی‌درپی و فراوان است، می‌بارد.

## دشمنان او ز غیرت می‌دَرند

### دوستان هم روزگارش می‌بَرند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۷)

[هر کسی که به خاطر ماهیتش ارزش پیدا نمی‌کند و به خاطر همانیدگی و من‌ذهنی و پندار کمال

خودش را در معرض نمایش و فروش مردم می‌گذارد، بنابراین من‌های ذهنی هم به صورت دشمن و دوست اطرافش جمع می‌شوند؛ [دشمنان از روی حسد او را می‌دَرند و دوستان نیز وقتش را تلف کرده، کمکی به او نمی‌کنند و کاری برایش انجام نمی‌دهند.

**گفت: وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ يزدانِ ما**

**قُربِ جانِ شد سجدهٔ ابدانِ ما**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۱)

حق تعالی به ما فرمود: «سجده کن و نزدیک شو. سجده‌ای که توسط جسم‌های ما صورت می‌گیرد موجب تقرب روح ما به خدا می‌شود.»

[به عبارت دیگر اگر نسبت بدن چیزی که ذهن نشان می‌دهد مقاومت نکرده، آن را به مرکزمان نیاوریم و فضا را باز کنیم، در این صورت این فضاگشایی ما را به خداوند نزدیک و از جنس او می‌کند.]

(قرآن کریم، سورهٔ علق (۹۶)، آیهٔ ۱۹)

«كَلَّا لَا تُطِعُهُ وَاَسْجُدْ وَاقْتَرِبْ»

«نه، هرگز، از او پیروی مکن و سجده کن و به خدا نزدیک شو.»

**پس بنهٔ بر جای هر دم را عوض**

**تا ز و اسجد و اقترب یابی غرض**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷)

بنابراین به‌جای هر لحظهٔ عمر که از دست می‌دهی، با سجده و قرب به حضرت حق، عوض و مابه‌ازایی برای آن بگمار تا از این طریق به مقصود حقیقی که زنده شدن به زندگی‌ست برسی.

[به عبارتی دیگر به‌جای آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و می‌خواهد به مرکزت بیاید، باید در این لحظه خودت را به‌عنوان زندگی شناسایی کرده، فضا را باز و مرکز را عدم کنی.]

**نکته:** سجده کردن حقیقی یعنی به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه نکنیم و آن را به مرکزمان نیاوریم.



## در تمامی کارها چندین مکوش جز به کاری که بُود در دین مکوش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۸)

در تمامی کارهایی که ذهن تو را وادار به انجامش می‌کند و می‌خواهد به مرکزت راه یابد تا از طریق آن فکر و عمل کنی و باورهای ازپیش‌ساخته را به‌کار ببندی، سعی و تلاش نکن. همچنین برای کاری که از جنس خداوند و جنس اصلی تو نیست، تلاش نکن.

**نکته:** هر موقع ما فضاگشایی می‌کنیم، فضای گشوده‌شده جنسیت خدایی ماست که دراین‌صورت هشیاری از هشیاری آگاه شده و با خداوند مجدداً به وحدت می‌رسیم.

## عاقبت تو رفت خواهی ناتمام کارهایت آبر و نان تو خام

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹)

آبر: ناتمام، ناقص، بی‌فرزند

سرانجام تو بدون این‌که کارهایت را تمام کرده باشی، از این دنیا رخت خواهی بست، بنابراین کارهایت ناقص و نان تو ناپخته خواهد ماند.

**نکته:** نان ما این است که باید قبل از مُردن، به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم. اگر این نان نپزد یعنی بی‌فایده آمده و بی‌فایده نیز از این جهان می‌رویم. بنابراین کار اصلی ما پختن این نان است، نه دنبال منظوره‌های فرعی رفتن.

## به گردِ تو چو نگردم، به گردِ خودِ گردم به گردِ غصّه و اندوه و بختِ بدِ گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

خداوندا اگر در این لحظه مرکزم عدم نیست و به‌جای فضاگشایی و چرخیدن به دور تو حول محور من‌ذهنی می‌گردم و براساس مرکز همانیده فکر و عمل می‌کنم، دراین‌صورت قطعاً و بدون شک با سبب‌سازیِ ذهنِ گردِ ایجادِ غم و غصه و بختِ بدِ می‌گردم و اتفاقاتِ بد و ناگوار برایم رخ می‌دهد.

عَلَّتِي بَتَّرَ زِ پِنْدَارِ كَمَالِ  
نِیست اندر جانِ تو ای دُودَلال  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال و «می‌دانم» من ذهنی که خود را برتر از دیگران فرض کرده، کامل می‌دانی و نسبت به زندگی حس بی‌نیازی می‌کنی، وجود ندارد.

**نکته ۱:** اگر ما با مرکز همانیده پندار کمال درست کنیم، حتماً ناموس و درد هم داریم.

**نکته ۲:** انسانی که پندار کمال دارد، زندگی را به صورت چیزهای ذهنی ترجمه می‌کند، درحالی‌که او خود زندگی‌ست نه توصیفات ذهنی زندگی.

در تگِ جو هست سرگینِ ای فَتّی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فَتّی: جوان، جوان‌مرد

ای جوان‌مرد [اگر حتی یک لحظه مرکزت عدم باشد، متوجه خواهی شد] در اعماق جوی به ظاهر آرام ذهنت، انبوهی از سرگینِ دردهایی وجود دارد که با کمترین واکنش بالا می‌آیند. هرچند به دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من ذهنی این جوی صاف و آرام به نظر می‌رسد.

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

حَدید: آهن

خداوند آبرو و حیثیت بدلی من ذهنی را که ناشی از پندار کمال اوست، همانند صد من آهن سنگین کرده و به صورت زنجیری نامرئی بر دست‌وپای هشپاری انسان بسته‌است. چه بسیارند کسانی که به وسیله این زنجیر پنهانی در ذهن اسیرند، به طوری که نمی‌توانند به اشتباهشان اقرار کرده و درد هشپارانه بکشند، در نتیجه نمی‌توانند از ذهن آزاد شوند.

**نکته ۱:** اگر حرف‌ها و کارهای مردم به ما برمی‌خورد و خشمگین می‌شویم و به‌طور کلی اگر دیگران می‌توانند ما را خشمگین کنند، در این صورت حتماً ناموس داریم؛ در نتیجه مرکزمان عدم نمی‌شود و هیچ نشانی از روی زیبای خود که بی‌نهایت و امتداد خداوند هستیم، نخواهیم داشت. به عبارتی هرگز نمی‌توانیم خود را به‌صورت امتداد خداوند شناسایی و تجربه کنیم.

**نکته ۲:** ما نباید ایده‌آل فکر کرده و بگوییم اصلاً نباید اشتباه کنیم، بلکه باید مواظب باشیم من‌ذهنی‌مان پیشرفتمان را بر ندارد و براساس آن پندار کمال درست نکند و نگوید به‌اندازه کافی یاد گرفته‌ام.

## چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهیِ قَدَم را؟

### نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابلِ حدوث)

ای انسان، چرا سعی در فهمیدن چگونگی عدم داری؟ چرا مرکزت را که از جنس خداست، با مهم دانستن چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد و همانیده شدن با آنها نشان‌دار می‌کنی؟ عدم به‌وسیلهٔ ذهن قابل‌فهم نیست، بلکه باید به آن تبدیل شوی. پس نگاه کن تا این لحظه را که اولین قدم زندگیِ توست، با فضاگشایی درست برداشته و مرکزت را عدم کنی.

**نکته ۱:** وقتی با چیزها همانیده شده، به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد توجه می‌کنیم و نشان‌دار می‌شویم، در این صورت عاشق خداوند نیستیم و در واقع به امید این‌که همانیدگی‌هایمان زیاد و حالمان خوب شود، دعا و عبادت می‌کنیم.

**نکته ۲:** وقتی حالمان را توصیف می‌کنیم و می‌گوییم چه‌جور هستیم، این توصیف، یک توصیف ذهنی‌ست.

**نکته ۳:** باید همواره مواظب باشیم در این لحظه اولین قدممان را با فضاگشایی برداریم نه با فضابندی. فضابندی آمدنِ ذهن به مرکز و فضاگشایی نیامدن چیزِ ذهنی به مرکز است. فضاگشایی سجده به خدا و فضابندی سجده به ذهن است. فضابندی بت‌پرستی و فضاگشایی خداپرستی است.

### تیتَر

«تفسیرِ أَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خَيْفَةً مُوسَى، قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى»

(قرآن کریم، سوره طه (۲۰)، آیه ۶۷-۶۸)

«فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى، قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى»

«در این هنگام ترسی خفیف در دل موسی در افتاد. پس گفتیمش: مترس که تو پیروز و برتری.»

## گفت موسی: سحر هم حیران کنی ست چون کنم کاین خلق را تمییز نیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۰)

تمییز: قوه تشخیص

حضرت موسی به خداوند گفت: لحظه به لحظه بر حسب همانیدگی‌ها دیدن، مردم را در افسانه و سحر من ذهنی فرو برده و حیران و آشفته کرده است؛ حال من چه کار می‌توانم بکنم، در حالی که هر چه راجع به فضاگشایی و مرکز عدم صحبت می‌کنم و می‌گویم همانیدگی‌ها بت است، مردم این را تشخیص نمی‌دهند و متوجه نمی‌شوند و همه چیز را با عقل ذهنی‌شان می‌بینند و می‌سنجند.

**نکته ۱:** مولانا در این ابیات راجع به زنده شدن به زندگی که باید تنها آرزوی ما باشد صحبت می‌کند و می‌خواهد به ما نشان دهد که آیا امید اصلاحی برای ما که پشت سرهم فکر کرده و همواره با دید غلط ذهنی عمل می‌کنیم وجود دارد یا نه!

**نکته ۲:** مولانا می‌گوید من این همه آگاهی می‌دهم مردم نمی‌فهمند. آن‌ها تقصیری ندارند، چون بر حسب همانیدگی‌ها می‌بینند و زندگی را فقط ترجمه و تفسیر می‌کنند.

**نکته ۳:** دانش مولانا را نباید با عقل همانیدگی‌ها فیلتر کرد و گوش داد، چرا که این علم برای عوض کردن من ذهنی است و با تفسیر ذهنی ما جور در نمی‌آید.

**نکته ۴:** ما در جبر من ذهنی افتاده و می‌گوییم این که در کودکی مرا کتک زده‌اند، یا این که شخصی اموال مرا خورده و به من ظلم شده است، در این صورت من آسیب روحی دیده‌ام. در حالی که اصل ما هیچ‌گاه آسیب نمی‌بیند و در واقع این من ذهنی است که آسیب دیده است.

## گفت حق: تمییز را پیدا کنم عقل بی تمییز را بینا کنم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۱)

پیدا کنم: آشکار می‌کنم

حق تعالی به موسی فرمود: «من قوه تمییز و تشخیص را در مردم پدید می‌آورم و عقل فاقد

تشخیص من‌ذهنی را بینا و آگاه می‌کنم.»

**نکته:** انسان در من‌ذهنی ولو این‌که فکر می‌کند علامه دهر است و همه‌چیز را می‌داند، باید بگوید من با عقل ذهن نمی‌فهمم و نمی‌دانم، تا در این صورت به خداوند زنده شده از جادویی، دغل، بد دیدن و سحر من‌ذهنی بیرون بیاید، چراکه دیدن برحسب همانندگی‌ها مصیبت بزرگی است. در عین حال نباید از بد بودن وضعیت خود در ذهن دچار ترس شده و بهراسد.

### گرچه چون دریا برآوردند کف

### موسیا تو غالب آیی، لاتخَفْ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۲)

لاتخَفْ: نترس

خداوند در ادامه خطاب به موسی می‌فرماید، اگرچه ساحران، انسان‌های من‌ذهنی که همه از جنس دریای بی‌نهایت خداوند هستند اکنون با چیزها همانیده شده و مکر و افسون‌های مهیب ذهنی را به‌کار می‌برند، اما ای موسی مترس که پیروز هستی و ما همواره از تو حمایت می‌کنیم.

**نکته ۱:** اگر یک لحظه مرکزمان عدم شد، نشان زندگی را دیدیم و متوجه شدیم کوهی از همانندگی‌ها و من‌ذهنی و جهل در ما هست، نباید بترسیم، بلکه باید فضا را باز کنیم و نگوییم چرا من این‌همه متقبض می‌شوم، چرا این‌همه همانندگی و اشتباه و درد دارم و چرا دچار سوءتفاهم شده‌ام.

**نکته ۲:** ما در جبر من‌ذهنی افتاده و می‌گوییم این‌که در کودکی مرا کتک زده‌اند، یا این‌که شخصی اموال مرا خورده و به من ظلم شده‌است، در این صورت من آسیب روحی دیده‌ام، چراکه این من‌ذهنی است که آسیب دیده.

### بود اندر عهد خود سحر افتخار

### چون عصا شد مار، آن‌ها گشت عار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۳)

در زمان موسی سحر و جادو یا دیدن برحسب همانندگی‌ها افتخار بود، اما هنگامی که عصای من‌ذهنی موسی از بین رفت و به بی‌نهایت خدا زنده شد و مردم فهمیدند من‌ذهنی یک چیز ابتدایی بوده و مقصود از آمدن انسان به این جهان زنده شدن به زندگی بوده، بنابراین دیگر سحر دیدن به‌وسیله همانندگی‌ها عار شد.



**نکته:** باید از خود پرسید که آیا همانند مولانا و انسان‌های زنده به حضور، سحر یا دیدن از طریق همانندگی‌ها برایمان عار است و از این کار شرم داریم؟ یا نه، هنوز متوجه منظور این بیت نشده‌ایم.

هر کسی را دعوی حُسن و نمک  
سنگ مرگ آمد نمک‌ها را محک  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۴)

هرکس که ذهن دارد، مدعی زیبایی و ملاحظت است و می‌گوید مرا نگاه کنید. اما سنگ مرگ یعنی مردن نسبت به من‌ذهنی، معیار بانمک بودن و زیبایی است. درواقع زنده شدن به خدا زیبایی حقیقی می‌باشد.

سحر رفت و معجزه‌ی موسی گذشت  
هر دو را از بام بود، افتاد طشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۵)

[مولانا به فرض از بین رفتن دید همانندگی‌ها می‌گوید کسی دیگر به سحر توجه نمی‌کند و] عهد سحر و خراب‌کاری ساحران و انسان‌های همانیده رفت و همچنین معجزه زنده شدن موسی به زندگی نیز گذشت. طشت هر دو از بام وجود فرو افتاد و برای همه آشکار شد. [و اکنون همه می‌دانند موسی به بی‌نهایت خدا زنده شده و یک عده‌ای هم قبل از او از طریق همانندگی‌ها می‌دیدند.]

**نکته:** حال باید در خود بازبینی کنیم که آیا ما هنوز با دید همانندگی‌ها می‌بینیم و به سحر افتخار می‌کنیم؟ متأسفانه وضعیت بشر به‌طور کلی این‌گونه است که هنوز برحسب دید درد و همانندگی‌ها می‌بیند و بدان‌ها افتخار می‌کند، و فکر می‌کند که هنوز زمان سحر نگذشته‌است.

بانگ طشت سحر جز لعنت چه ماند؟  
بانگ طشت دین به جز رفعت چه ماند؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۶)

بانگ سحر من‌ذهنی و دیدن از طریق همانندگی‌ها به جز لعنت و خرابی چه چیزی برجای

گذاشته‌است؟ و از بانگ طشت دین و ایمان و عشق به‌جز بزرگی، سازندگی، آبادی و آبادانی چه چیزی بر جای مانده‌است؟  
**نکته:** باید در خود بازبینی کنیم که آیا ما در این جهان بیشتر صدای لعنت و خراب‌کاری را بلند می‌کنیم یا صدای رفعت و بزرگی انسان را؟

### چون محک پنهان شده‌ست از مرد و زن

#### در صف آای قلب و، اکنون لاف زن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۷)

چون سنگ محک ظاهراً در میان نیست و مرد و زن آن را در دسترس ندارند، ای سکه قلبی، ای من‌ذهنی، بیا در صف بایست و با من‌من کردنت شروع کن به یاوه‌سرایی.  
**نکته ۱:** با هرچیزی که همانیده شویم به‌صورت خرافه درمی‌آید و سنگ محک را از دست می‌دهیم.

**نکته ۲:** محک مردن نسبت به من‌ذهنی است، اما مردم این محک را نمی‌بینند.

### وقت لاف‌استت محک چون غایب است

#### می‌برندت از عزیزی دست دست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۸)

ای انسان من‌ذهنی حال که محک در میان نیست، هنگام یاوه‌گویی و لاف زدن توست. بنابراین مردم تو را عزیز می‌دارند و دست‌به‌دست می‌برند.

**نکته:** تصمیم با من است که کدام را انتخاب کنم؛ می‌خواهم از من لعنت بماند یا رفعت؟

### قلب می‌گوید ز نخوت هر دم

#### ای زرِ خالص من از تو کی کمم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۹)

قلب: سکه قلبی

نخوت: غرور، خودپسندی

سکه قلبی، انسان من‌ذهنی که در مرکزش همانیدگی دارد، از روی تکبر و خودخواهی هر لحظه به من یا هر انسانی که به حضور رسیده و به بی‌نهایت خدا زنده شده‌است می‌گوید: «ای طلای

خالص، من کی از تو کمترم؟»  
**نکته:** من ذهنی به آن بخش از وجودمان که آن را به صورت زندگی شناسایی می‌کنیم مرتب می‌گوید: «من از تو کمتر نیستم.»

**زر همی گوید: بلی ای خواجه‌تاش**

**لیک می‌آید محک، آماده باش**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۰)

خواجه‌تاش: چند غلام که متعلق به یک صاحب باشند، در این جا به معنی همتا و رفیق است.

طلای خالص، انسانی که به حضور زنده شده‌است، به انسان من‌ذهنی می‌گوید: «آری ای رفیق، همین‌طور است که تو می‌گویی، اما آماده باش که محک و چالش‌های زندگی از راه خواهد رسید.»

**نکته ۱:** وقتی چیزها به مرکزمان می‌آیند، بدین معنی است که من‌ذهنی از حضور مهم‌تر است. به عبارتی دیگر برای ما توصیف زندگی از خود زندگی و توهم خدا از خود خدا بهتر است.

**نکته ۲:** انسان چهل‌ساله‌ای که من‌ذهنی دارد، متوجه می‌شود که نه درونش زیباست و نه بیرونش. در بیرون روابطش خراب شده، حالش خوب نیست، هر جا نگاه می‌کند درد ایجاد کرده، و در درون هم فکرهايش خرافات است، در گذشته به سر می‌برد و هنوز به فکر انتقام‌جویی است.

**مرگ تن هدیه‌ست بر اصحابِ راز**

**زر خالص را چه نقصان است گاز؟**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۱)

گاز: قیچی

برای انسانی که می‌خواهد به سر خداوند دست پیدا کند و عشق از طریق او بیان شود، مردن نسبت به من‌ذهنی هدیه است. بنابراین همواره فضاگشایی می‌کند و از قیچی شدن همانیدگی‌ها توسط زندگی نمی‌هراسد، چراکه می‌داند آسیبی به او نمی‌رسد.

**نکته:** اتفاقات پیش‌آمده در زندگی مانند این است که ما فرض می‌کنیم هنگام راه رفتن مقداری خاک بر سر و صورتمان ریخته‌اند، اما اکنون با قدرت فضاگشایی امکان شست‌وشوی تمام این آلودگی‌ها را داریم.

## قلب اگر در خویش آخربین بُدی

### آن سیه کآخر شد او، اوّل شدی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۲)

اگر انسان که در من‌ذهنی به‌صورت سکه‌ای قلبی است، در خودش تأمل می‌کرد و به آخر و عاقبت ادامه دادنِ دردزایی و دردپراکنی در من‌ذهنی و همانیده شدن با چیزها می‌اندیشید، می‌توانست از همان ابتدا دریابد که سرنوشت او در صورت ادامه دادن دردها و حس جدایی با انسان‌ها براساس تفاوت‌های سطحی، چیزی جز جنگ، نابودی و سیاهی نخواهد بود.

**نکته ۱:** انسان می‌تواند در همین لحظه ابدی با تأمل روی خود و آگاه شدن از پایان سیاه و پردرد من‌ذهنی، به آن خاتمه دهد و به زندگی زنده شود.

**نکته ۲:** انسان حتی در من‌ذهنی که دید همانیدگی‌ها را دارد، می‌تواند تشخیص دهد که پایان من‌ذهنی چیزی جز درد و جنگ نیست. او آمده که به بی‌نهایت خداوند زنده شود.

## چون شدی اوّل سیه اندر لقا

### دور بودی از نفاق و از شقا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۳)

شقا: بدبختی

اگر انسان از همان ابتدا، سیاهی و خراب‌کاری‌های من‌ذهنی را می‌دید کارش به نفاق و بدبختی نمی‌کشید. منظور از «نفاق» یا همان دورویی این است که انسان به زبان یک چیز می‌گوید، اما مرکزش او را سوی دیگری می‌کشاند. به‌طور مثال به زبان می‌گوید می‌خواهم به خدا زنده شوم، اما چون مرکزش از جنس جسم بوده و برحسب جدایی فکر می‌کند، عملاً درحال جدایی است. درواقع حرف او با مرکزش همخوانی ندارد.

## کیمیای فضل را طالب بُدی

### عقل او بر زرق او، غالب بُدی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۴)

زرق: ریا و تزویر

درحالی‌که اگر فضا را باز کنی و طالب کیمیای فضل خداوند شوی، به‌طور قطع و یقین عقل فضای گشوده‌شده بر ریاکاری من‌ذهنی غالب خواهد شد.

**نکته:** اکنون از خودمان سؤال کنیم که آیا عقل زندگی من بر زرق من که همین عقل من ذهنی است، غالب است؟ یا من به وسیله خشمم، ترسم و حسادتم رانده می‌شوم؟ آیا من توسط خرافات و باورهای همانیده رانده می‌شوم؟

## چون شکسته دل شدی از حال خویش

### جابر اشکستگان دیدی به پیش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۵)

جابر: شکسته بند

و آن‌گاه که حقیقتاً از حال خودت در من ذهنی شکسته دل شدی و با پایین آمدن از پندار کمال متواضعانه به تمام خرابکاری‌ها و بی‌عقلی‌هایت در من ذهنی اعتراف کردی، شکسته بند شکستگان، خداوند را پیش رویت می‌بینی.

**نکته:** اگر اجازه دهیم دیگران به ما وابسته شوند و ما را دانشمند خطاب کنند، در واقع مراد آنها می‌شویم. در این حالت برای حفظ آبرو و جلب تأییدشان تلاش کرده و با این کار ناموس و پندار کمال را قوی‌تر می‌کنیم که این مانع شکسته دل شدن و دیدن خداوند است.

## عاقبت را دید و او اشکسته شد

### از شکسته بند در دم بسته شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۶)

زمانی که انسان عاقبت ادامه دادن من ذهنی را دید، به بی‌عقلی و ناتوانی خود در من ذهنی پی برد. بنابراین فضای درونش را گشود و دیگر چیزهای ذهنی را در مرکزش نیاورد، در این حالت لطف خداوند شامل حال او شد و فوراً شکستگی دل او را ترمیم کرد، به طوری که عقل من ذهنی افتاد و بالاخره او آزاد شد.

## فضل مس‌ها را سوی اکسیر راند

### آن زراندود از گرم محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۷)

اکسیر: کیمیا، جوهری که تصور می‌شد می‌تواند ماهیت جسمی را تغییر دهد، مثلاً جیوه را نقره و مس را طلا کند.

فضل و بخشش خداوند، مس‌ها را به سوی اکسیر هدایت کرده تا به طلا تبدیل شوند. اما آن

مس زران‌دودشده از این فضلِ الهی محروم می‌ماند. به عبارت دیگر بالاخره خداوند با فضل ایزدی و دانش و برکتی که از فضای گشوده شده می‌آید، انسان‌هایی را که در من‌ذهنی اسیر شده‌اند به خودش زنده می‌کند. اما کسانی که من‌ذهنی دارند ولی وانمود می‌کنند عارف هستند و از این طریق آبروی مصنوعی جمع کرده و مردم را به بی‌راهه می‌کشانند، از بخشش ایزدی محروم خواهند شد.

**ای زران‌دوده مکن دعوی، ببین**

**که نمآند مشتریِ اعمیِ چنین**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۸)

اَعمی: کور

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان متظاهری که مرکزش از جنس جسم بوده، اما مدعی عرفان است می‌گوید] ای زران‌دود متظاهر، این قدر ادعای دروغین نداشته باش. به این نکته توجه کن که مشتری تو برای همیشه کور نخواهد ماند.

**نکته:** انسان‌های زنده به‌حضور چون مولانا، تمام اشعار و برکاتی که به این جهان می‌آورند را از جانب خداوند دانسته و هیچ ادعایی بابت آن‌ها ندارند.

**نور محشر چشمشان بینا کند**

**چشم‌بندی تو را رسوا کند**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۹)

بالاخره نورِ عدم چشم انسان‌ها را بینا کرده و با برملا کردن این مکر و چشم‌بندی، تو را رسوا خواهد کرد. [بالاخره مردم آگاه خواهند شد که کسانی با تشویق آن‌ها به دیدن از طریق همانیدگی‌ها و باورها، چشم آن‌ها را بسته و به بی‌راهه برده‌اند].

**بنگر آن‌ها را که آخر دیده‌اند**

**حسرتِ جان‌ها و رشکِ دیده‌اند**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۰)

تو به کسانی نگاه کن که آخر و عاقبت من‌ذهنی را دیده‌اند، همان انسان‌های زنده به‌حضور که همه به حالشان حسرت می‌خورند و حسادت می‌ورزند.



**نکته:** از خودمان سؤال کنیم که آیا ما وقتی می‌بینیم مولانا هر بار به یک طریق چشم ما را باز می‌کند، حسرت نمی‌خوریم که ای کاش مثل مولانا می‌دیدیم؟  
پس بهتر است تا آنجا که مقدور است خودمان از چشم‌بندی و ساحری رها شویم و دیگر از طریق همانندگی‌ها نبینیم، تا از طریق قرین روی دیگران هم اثر بد نگذاریم.

**بنگر آن‌ها را که حالی دیده‌اند**

**سِرِّ فاسد، زاصلِ سَرِ بُبریده‌اند**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۱)

به کسانی نگاه کن که فقط حالِ من‌ذهنی مورد توجهشان بوده و مدام در پی حالِ خوبِ ذهنی بوده‌اند. این‌ها این ریشه و سِرِّ فاسد را از سِرِّ خداوند، خردِ کل، بریده‌اند و در جدایی به سر می‌برند.

**پیشِ حالی‌بین که در جهل است و شک**

**صبحِ صادق، صبحِ کاذب، هردو یک**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۲)

پیش انسانِ حالی‌بین که فقط حالِ ذهن را دیده و در جهل و شکِ من‌ذهنی به سر می‌برد، صبحِ صادق و صبحِ کاذب که نماد هشیاری حضور و هشیاری جسمی هستند، فرقی نمی‌کند. چراکه صبحِ صادق را به صورت صبحِ کاذب درآورده، یعنی درحالی‌که در هشیاری جسمی به سر می‌برد، زندگی را به صورت یک چیزِ ذهنی تفسیر و تجسم می‌کند.

**نکته:** منظور از «صبحِ صادق» حالتی است که ما براساس همانندگی‌ها زندگی نکرده و زندگی را به چیزهای ذهنی تفسیر و ترجمه نکنیم، بلکه فضای درونمان را بگشاییم و برحسب خدا زندگی کنیم، به طوری که مستقل از جهان وجود داشته باشیم.  
و منظور از «صبحِ کاذب» این است که پس از ورود به این جهان و رفتن به شبِ ذهن، در همان هشیاری جسمی بمانیم و برحسب ذهن ببینیم.

**صبحِ کاذب صد هزاران کاروان**

**داد بر بادِ هلاکتِ ای جوان**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۳)

ای جوان، این را بدان که فکر کردن و عمل کردن برحسب هشیاری جسمی و دیدن از طریق

همانندگی‌ها و عقل من‌ذهنی که به‌عبارتی همان صبح کاذب است، نه‌تنها زندگی شخصی‌ات را بلکه کاروان بزرگی از انسان‌ها را از طریق ایجاد مسائل و چالش‌های بزرگ، به باد فنا خواهد داد.

**نکته ۱:** آیا باید دوباره صدها هزار کاروان هلاک شوند تا بفهمیم باید مرکزمان را عدم کنیم؟ یا می‌توانیم با خواندن مولانا و پخش دانش و بینش او در جهان به همدیگر کمک کنیم؟

**نکته ۲:** باید قبل از این‌که کاروان ما انسان‌ها در به‌در شود، زمینمان خراب گردد و خودمان نیز غمگین و ناراحت شویم، دیدمان را درست کنیم و جور دیگری ببینیم. یعنی به‌جای دیدن از طریق همانندگی‌ها که موجب حس جدایی براساس تفاوت‌های سطحی می‌شود، همه انسان‌ها را به‌صورت یک هشیاری ببینیم و فضای درونمان را باز کنیم تا راه‌حل از فضای گشوده‌شده بیاید.

### نیست نقدی کِشِ غلط‌انداز نیست وای آن جان کِشِ محک و گاز نیست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۴)

غلط‌انداز: هر چیز که انسان را به اشتباه اندازد.

از آن‌جایی که هیچ زر و سیمی نیست که نوع قلبی آن وجود نداشته باشد، پس وای به حال انسانی که محک و قیچی یا معیار و ابزاری برای تشخیص اصل و تقلبی بودن آن‌ها نداشته باشد. به‌عبارت دیگر برای آن‌که بتوانیم فرق بین زندگی براساس همانندگی‌ها و زندگی براساس مرکز عدم را تشخیص دهیم، باید فضا را باز کرده و اجازه دهیم فضای گشوده‌شده که همان محک و قیچی ماست، قدرت تشخیص و شناسایی همانندگی‌ها را به ما بدهد و آن‌ها را قیچی کند و بیندازد.

**نکته:** باید همیشه حواسمان به خودمان باشد که اگر حس می‌کنیم به حضور زنده شده‌ایم و اصل هستیم، آیا نشانه‌های آن را در خود می‌بینیم؟ شادی اصیل داریم؟ منبسطیم؟ و در این لحظه ابدی ساکن هستیم؟ یا دچار سحر شده‌ایم و با این‌که مرکزمان با یک باور یا جسم همانیده شده به‌ظاهر فکر می‌کنیم به حضور زنده شده‌ایم و ادعایمان دروغین و تقلبی است؟ در این حالت حتماً نشانه‌هایی از انقباض، مقاومت، کارافزایی و مسئله‌سازی را در درونمان مشاهده می‌کنیم. درواقع این نشانه‌ها همان معیار و محک ما برای تشخیص اصل و یا تقلبی بودنمان است.

## پس نیام کَلِّیِ مطلوبِ تو من جزو مقصودم تو را اندر زَمَن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۱۶)

[مولانا از جانب زندگی خطاب به انسان می‌گوید] پس تمام مقصود تو و اصلی‌ترین و بزرگ‌ترین آرزومندی تو زنده شدن به من نیست، بلکه من نیز مانند اهداف دیگر تو از جمله شغل خوب، خریدن خانه و تشکیل خانواده هدفی هستم که می‌خواهی در طول زمان به آن برسی. [درحالی‌که زنده شدن به زندگی و مردن نسبت به من ذهنی، اصلی‌ترین منظور آمدن انسان به این جهان است.]

## عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر منی بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸)

[خداوند به انسانی که من‌ذهنی دارد می‌گوید] ای انسان، تو عاشقِ حالِ من‌ذهنی‌ات هستی نه عاشقِ من و این فضای گشوده‌شده، وگرنه به من زنده می‌شدی و من‌ذهنی را صفر می‌کردی. تمام اعمال و عبادات و سروکاری که با من داری به امید این است که در نهایت حالت از طریق زیاد شدن همانیدگی‌ها خوب شود.

**نکته:** اگر این طور باشد پس ما حقیقتاً آرزومند زنده شدن به خداوند نیستیم.

## از همه اوهام و تصویرات، دور

### نورِ نورِ نورِ نورِ نور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)

ذات خداوند از عقل انسان و همه اوهام و تصویرات ذهنی خارج است و می‌توان گفت که لحظه به لحظه پشت سرهم تماماً نور است. پس اگر انسان با فضاگشایی مرکزش را از همه اوهام و تصویرات ذهنی، همانیدگی‌ها و نقش‌ها خالی کند و به آن‌ها حس وجود ندهد، به طوری که دیگر هیچ همانیدگی در مرکزش نباشد، تماماً از جنس نور فضای یکتایی، یعنی همان هشپاری خالص خدایی که از اول بوده می‌شود.

## 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 (مقابلِ حدوث)

ای انسان، چرا سعی در فهمیدن چگونگی عدم داری و می‌خواهی خودت را از طریق سبب‌سازی ذهن توصیف کنی؟ چرا با آوردن ذهن به مرکزت آلت را نشان‌دار می‌کنی؟ هشیار باش و خوب نگاه کن تا این لحظه که اولین قدم زندگی توست، با فضاگشایی به‌درستی برداری، نه با انقباض و فضا‌بندی.

**نکته:** با توجه به این بیت حال ما به‌عنوان امتداد خداوند چگونگی ندارد. پس اگر در این لحظه در حال توصیف چگونگی خود هستیم، در واقع داریم حال من‌ذهنی‌مان را براساس کم یا زیاد شدن همانیدگی‌ها تعیین می‌کنیم.

## 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.

**نکته ۱:** بزرگ‌ترین مانع و مشکل و مزاحم در کار معنویت ما قرین است.

**نکته ۲:** باید تمام حواسمان روی خودمان باشد که در این لحظه مرکزمان را عدم نگه داریم تا روی اطرافیان اثر مخرب نگذاریم.

## مر مرا تقلیدشان بر باد داد

### که دو صد لعنت بر آن تقلید باد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳)

به‌راستی که تقلید از من‌های ذهنی پُردرد، هستی‌ام را بر باد داد و بیچاره‌ام کرد. لعنت بسیار بر این تقلید کورکورانه.

**نکته ۱:** اگر کسی تقلید می‌کند نشانی از خداوند ندارد.

**نکته ۲:** در کار معنوی تقلید وجود ندارد.

چون تو گوشِی، او زبان، نی جنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

ای انسان، تو در من‌ذهنی در مرتبه‌ گوش هستی، زیرا حرف زدن تو براساس همانیدگی‌ها غلط است، اما خداوند و انسان زنده‌شده به خدا که مرکزش عدم است در مرتبه‌ زبان. بنابراین تا وقتی به جنس اصلی خود زنده نشده‌ای باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، ذهنت را خاموش کنی تا زندگی از طریق تو حرف بزند، چراکه خداوند به تمام گوش‌ها فرمان «خاموش باشید» داده‌است تا فقط شنونده باشند.

چيست تعظیم خدا افراشتن؟

خويشتن را خوار و خاکی داشتن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

تعظیم: بزرگ‌داشت، به عظمتِ خداوند پی بردن

تعظیم و بزرگ‌داشت خداوند چیست؟ باز شدن فضای درون از طریق فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه و کنار گذاشتن چیزی که ذهن به انسان نشان می‌دهد تا با سبب‌سازی آن چیز را به مرکزش بیاورد. او برای تعظیم لحظه‌به‌لحظه، باید با پذیرش اتفاق این لحظه تسلیم شود و عقل خدا را بگیرد. بدین‌ترتیب از همانیدگی‌ها خارج شده و در آسمان یکتایی بزرگ و افراشته می‌شود. با این کار من‌ذهنی او نیز کوچک‌تر و خوارتر می‌شود، تا زمانی که کاملاً صفر شود.

**نکته ۱:** ما به‌عنوان امتداد خداوند نباید به آنچه که ذهن نشان می‌دهد تعظیم کنیم.

**نکته ۲:** هر کس به‌عنوان فضای گشوده‌شده آسمان درونش را باز می‌کند، درحال تعظیم و سجده به خداوند است. چنین انسانی دین‌دار است.

چيست توحيد خدا آموختن؟

خويشتن را پيش واحد سوختن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)

یادگیری توحید و یکتایی خداوند چیست؟ این است که انسان خاصیت توحید و یکتایی خداوند را بشناسد و با فضاگشایی به‌سوی یکتا شدن و بی‌نیازی پیش رود. بدین‌ترتیب به‌عنوان حضور ناظر همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و از آن آزاد خواهد شد تا یواش‌یواش من‌ذهنی توهمی خود

را در پیشگاه خدای واحد بسوزاند و اتکایی به جهان بیرون نداشته باشد.

**گر همی خواهی که بفروزی چو روز**

**هستی همچون شب خود را بسوز**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)

ای انسان، اگر می خواهی همچون روز، روشن و فروزان شوی و شادی بی سبب زندگی را تجربه کنی، در این صورت هم هویت شدگی با چیزهای ذهنی را در وجودت شناسایی کن و من ذهنیات را که همچون شب تیره و تاریک است، پیش خداوند بسوزان تا هیچ اثری از آن باقی نماند.  
**نکته:** شناسایی همانیدگی ها مساوی با آزادی است.

**هر کجا دردی، دوا آنجا رود**

**هر کجا پستی ست، آب آنجا دود**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

هر کجا درد وجود داشته باشد، دارو و درمان نیز همانجا می رود. و هر کجا که پستی و سرایشی وجود داشته باشد، آب هم به همان سمت سرازیر می شود. بنابراین تمام دوی زندگی به سوی کسی می رود که نسبت به من ذهنی کوچک شده و خود را به صورت زندگی شناسایی می کند.

**آب رحمت بایدت، رو پست شو**

**و آنگهان خور خمر رحمت، مست شو**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰)

[آب رحمت زندگی لحظه به لحظه جاری ست] اگر واقعاً آب لطف و رحمت زندگی را می خواهی تا جایی که می توانی نسبت به من ذهنی کوچک شو و به اشکالات اقرار کن. سپس شراب رحمت الهی را بنوش و از آن مست شو تا دردهای تو را شفا دهد.



## رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

### بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

فرو ما: نایست

لحظه به لحظه با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، کمک و رحمت بیکران ایزدی سراسر وجودت را فرامی‌گیرد. پس ای پسر، تو به یک رحمت خداوند در این لحظه بسنده نکن و دست از فضاگشایی برنندار و به کار روی خود ادامه بده، چراکه حضرت حق سراپا رحمت است.

## هرکه نقص خویش را دید و شناخت

### اندر استکمال خود دواسبه تاخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال‌خواهی

دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

هرکس که از جنس زندگی شود، با نگاه کردن به ذهنش در صدد پیدا کردن نواقص و عیب‌های ناشی از همانیدگی و رفع آن‌ها برآید و با فضاگشایی تمرکز را روی خود قرار دهد، مانند کسی است که برای به کمال رساندن خود دو اسبه و با سرعت زیاد می‌تازد. [به این ترتیب از انبساط فضای گشوده شده عقلی بیرون می‌آید که دیگر اجازه نمی‌دهد آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکزش بیاید.]

## دست من این جا رسید، این را بشُست

### دستم اندر شستن جان است سست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۷)

[خداوند!] توانایی من در همین حد است که جسمم را از آلودگی‌ها بشویم و پاک کنم و دستم در پاک کردن جان و روحم از آلودگی همانیدگی‌ها سست و ناکارآمد است. [بنابراین فضا را باز می‌کنم و با اقرار به همانیدگی و درد از تو می‌خواهم تا جانم را از وجود من‌ذهنی دردساز پاک و مبرا سازی.]

از حَدَثِ شُستَمِ خدایا پوست را  
از حوادثِ تو بشو این دوست را  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)

حَدَث: مدفوع

خدایا من تنم را از نجاسات شستم، حال فضا را باز می‌کنم، پس تو این هشیاری و روح مرا از آلودگی حاصل از همانیدگی‌ها پاک کن.

**نکته ۱:** ما قادر به شست‌وشوی درونمان از همانیدگی نیستیم فقط می‌توانیم فضا را باز کنیم و به‌صورت حضور ناظر تمرکز را روی خود قرار دهیم تا آب زندگی بیاید و جانمان را شست‌وشو دهد.

**نکته ۲:** باید توجه داشته باشیم که ما عضو فعال در این تغییر و تبدیل هستیم و نمی‌توانیم با سبب‌سازی ذهن توقع داشته باشیم تا خداوند همه کارها را انجام دهد.

این‌قدر گفتیم، باقی فکر کن  
فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵)

تا این‌جا را ما گفتیم، حال برو و باقی مطلب را خودت با فضاگشایی و فکر کردن دریاب. اما اگر هشیاری جسمی داری و قادر به تأمل کردن نیستی، بنابراین به ذکر و تکرار ابیات مولانا بپرداز.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز  
ذکر را خورشید این افسرده ساز  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶)

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

فضاگشایی و تکرار ابیات بزرگانی چون مولانا، فکر عالی را که از طرف زندگی می‌آید به اهتزاز درمی‌آورد. پس تو ذکر و تکرار ابیات را مانند خورشیدی بر این من‌ذهنی افسرده که با هشیاری جسمی کار می‌کند بتابان و آن را به جنب‌وجوش دریاور.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)

خواجه‌تاش: دو غلام را گویند که یک صاحب دارند.

ای کسی که هر دویمان یک خواجه و سرور داریم و از یک جنس هستیم، درست است که عامل اصلی که در زنده شدن به زندگی به ما کمک می‌کند، جذبه زندگی‌ست، اما تو باید با صبر و فضاگشایی و تکرار ابیات روی خودت کار کنی و فقط منتظر این نباشی که خداوند تو را جذب کند و نجات دهد.

## أذْکُرُوا اللَّهَ کَرِهُوا بَاشِ نِیْسْتِ إِرْجِی بَرِ پَای هَر قَلَّاشِ نِیْسْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

قلّاش: بیکاره، ولگرد، مُفلس

ذکر خداوند و تکرار ابیات بزرگانی چون مولانا کار هر من‌ذهنی بی‌سروپا نیست. همچنین بازگشت لحظه‌به‌لحظه به‌سوی خدا، اجتناب از ایجاد من‌ذهنی بزرگ‌تر و عدم قرار گرفتن در جبر، مقاومت و قضاوت کاری نیست که هر من‌ذهنی مُفلسی از پس آن برآید.  
**نکته:** بازگشت به‌سوی خدا و یاد کردن او فقط با فضاگشایی و استمرار در آن صورت می‌پذیرد. رحمت خداوند نیز زمانی فرامی‌رسد که انسان با بی‌اثر کردن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد عقل من‌ذهنی را به نمایش نگذاشته و عامل جذب رحمت شود.

(قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۴۱)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.»

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

## لیک تو آیس مشو، هم پیل باش

## ورنه پیلی، در پی تبدیل باش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

بنابراین ناامید نباش و فضای درونت را باز کن تا از جنس فیل که نماد زندگی‌ست شوی. اگر هم از جنس زندگی نیستی تلاش کن تا به زندگی تبدیل شوی، یعنی ابیات زنده‌کننده مولانا را

مدام تکرار کن تا این تبدیل در تو صورت پذیرد.

## آفت ادراک آن، قال است و حال خون به خون شستن، مُحال است و مُحال

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷)

آفت و عامل اصلی بازدارنده برای درک جنس اصلی ما، همین بد و خوب کردن حالمان با سبب‌سازی ذهن است. از آن‌جا که خون را نمی‌توان با خون شست بنابراین با هشیاری جسمی و ایجاد درد نمی‌توان دردهای حاصل از من‌ذهنی و همانندگی را از بین برد.

## هله ای دل به سما رو، به چراگاه خدا رو به چراگاه ستوران چو یکی چند چریدی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۲۰)

ستور: چهارپا

ای دل من آگاه باش، فضا را باز کن و به آسمان درون صعود کن که آن آسمان چراگاه خداست. تا به حال در چراگاه ذهن که مانند چراگاه حیوانات است چریدی و به دنبال تأیید و توجه مردم و هویت گرفتن از چیزهای این‌جهانی رفتی.  
**نکته:** با توجه به ابیات مولانا می‌فهمیم که ماندن در فضای ذهن و به اصطلاح چریدن از آن تا سنین ده دوازده‌سالگی مجاز است و بعد از آن ایجاد درد خواهد کرد.

## خانه برکن، کز عقیق این یمَن صد هزاران خانه شاید ساختن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۰)

خانه من‌ذهنی را از بیخ و بُن برکن، چراکه زیر این خانه، گنج حضور نهفته‌است و از عقیق این یمَن یا همان گنجی که در این خانه نهان است، می‌توانی صد هزار خانه از جنس هشیاری حضور بسازی.

**نکته:** در واقع من‌ذهنی و عقل حاصل از آن، روی عقل و خرد زندگی را پوشانده‌است. زمانی که فکرها همانند هجوم می‌آورند اگر می‌توانستیم چند دقیقه فکر را متوقف کنیم تا فاصله بین دو فکر پدیدار شود، در این صورت گنج را زیر این فکرها همانند پیدا می‌کردیم.

## گنج زیر خانه است و چاره نیست

### از خرابی خانه مندیش و مایست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱)

گنج در زیر همین خانه ذهن است و چاره‌ای جز ویران کردن خانه نیست. نگران خرابی این خانه نباش، تعلل نکن و دست‌به‌کار شو.

**نکته:** شما نباید بگویید من این پارک ذهنی را ساخته‌ام و از این طریق زندگی‌ام را کنترل می‌کنم، نگران خراب شدن این پارک نباشید، چراکه اگر خراب شود گنج نهفته درون آن پدیدار خواهد شد.

## پاره‌دوزی می‌کنی اندر دکان

### زیر این دکان تو، مدفون دو کان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۰)

ای انسان در دکان من‌ذهنی نشسته‌ای و با جایگزین کردن یک همانیدگی با همانیدگی دیگر گویی مشغول پینه‌دوزی هستی. آگاه باش که زیر این دکان ذهن دو معدن عشق و خرد نهفته‌است.

## ره آسمان درون است پر عشق را بجنبان

### پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۱)

راه رسیدن به آسمان فضای گشوده‌شده از درون انسان می‌گذرد. پس با گشودن فضای درونت پر عشق را به حرکت دریاور، چراکه وقتی با استمرار در فضاگشایی و اجتناب از آوردن چیزهای ذهنی به مرکز، بال و پر عشق قوی شود و هشیاری حضور بالا رود دیگر با سبب‌سازی ذهنی به فکر نردبان نخواهی بود.

**نکته:** وقتی فضا را باز می‌کنیم و در این کار مداومت می‌ورزیم، دیگر با سبب‌سازی ذهن نگران این نیستیم که چگونه باید از شر همانیدگی‌ها خلاص شویم، چراکه این خود زندگی‌ست که درون ما را می‌شوید و به خود زنده می‌کند.

به گردِ تو چو نگردم، به گردِ خودِ گردم  
به گردِ غصّه و اندوه و بختِ بدِ گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

خداوندا اگر در این لحظه مرکز م عدم نیست و به جای فضاگشایی و چرخیدن به دور تو حول محور من ذهنی می‌گردم و براساس مرکز همانیده فکر و عمل می‌کنم، در این صورت قطعاً و بدون شک با سبب‌سازیِ ذهنِ گردِ ایجادِ غم و غصه و بختِ بدِ می‌گردم و اتفاقاتِ بد و ناگوار برایم رخ می‌دهد.

هرکه او عاشق جسم است، ز جان محروم است

تلخ آید شکر اندر دهنِ صفرایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

هرکسی که عاشق جسم است و آن چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد به مرکزش می‌آورد، از جان زنده شده به زندگی محروم است و نمی‌تواند به حضور زنده شود، چراکه انسان دارای من‌ذهنی که به درد عادت کرده مانند شخصیست که صفرایی شده و طعم دهانش تلخ است، بنابراین طعم شکر و شادی اصیل زندگی را درک نمی‌کند و به مزاجش تلخ و ناگوار می‌آید.

ننگرم کس را، وگر هم بنگرم

او بهانه باشد و تو منظرم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن

[خداوندا] من به آنچه ذهن نشان می‌دهد و می‌خواهد آن را به مرکزم بیاورد نگاه نمی‌کنم. اگر هم نگاه کنم، آن چیز بهانه‌ایست برای این‌که در برابرش فضا را باز کرده و در فضای گشوده‌شده زندگی را مشاهده کنم.

تویی فرزندِ جان، کارِ تو عشق است

چرا رفتی تو و هرکاره گشتی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰)

هرکاره: کسی که هر کاری را براساس انگیزه‌های من‌ذهنی‌اش انجام دهد؛ همه‌کاره

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید] ای انسان از آن‌جا که تو فرزند جان و امتداد زندگی هستی پس



مانند خداوند کار تو عشق‌ورزی است یعنی باید مرکزت همیشه عدم باشد و از فضای گشوده‌شده فکر و عمل کنی، پس چرا به من‌ذهنی رفته و مانند ذهن بدون ناظر هرچه ذهن نشان می‌دهد را به مرکزت راه می‌دهی و طبق آن عمل می‌کنی.

### گر ز صندوقی به صندوقی رود

### او سمایی نیست، صندوقی بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۴۵۱۵)

سمایی: آسمانی، مجازاً از جنس زندگی و حضور

اگر انسان درون صندوق ذهن باشد، آنچه ذهن نشان می‌دهد را به مرکزش آورده و از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر بپرد و به اصطلاح از صندوقی به صندوق دیگر برود پس او اهل آسمان فضای گشوده‌شده نیست و از جنس صندوقی است که با ذهن ساخته است. [این صندوق می‌تواند از جنس پول، مقام، علم، همانیدگی با بدن و سایر همانیدگی‌ها باشد].

### فرجه صندوق نونو مسکر است

### درنیابد کو به صندوق اندر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۴۵۱۶)

فرجه: گشایش

مسکر: مست‌کننده

اما فاصله بین دو صندوق یا همان فضای گشوده‌شده بین افکار همانیده فضایی است که هر لحظه از آنجا شرابی نو و مست‌کننده می‌آید. این را کسی که مدام از این فکر به فکر همانیده دیگر می‌رود متوجه نمی‌شود.

**نکته:** از طریق این ابیات متوجه می‌شویم که می‌توانیم با متوقف ساختن افکار و دیدن فضای بین دو فکر، به صندوق دیگر برویم و اجازه دهیم تا زندگی از این فضای گشوده‌شده بالا بیاید.

### هرکه او عاشق جسم است، ز جان محروم است

### تلخ آید شکر اندر دهن صفرایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

هرکسی که عاشق جسم است و آن چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد به مرکزش می‌آورد، از جان

زنده شده به زندگی محروم است و نمی‌تواند به حضور زنده شود. چراکه انسان دارای من‌ذهنی که به درد عادت کرده مانند شخصی‌ست که صفرایی شده و طعم دهانش تلخ است، بنابراین طعم شکر و شادی اصیل زندگی را درک نمی‌کند و به مزاجش تلخ و ناگوار می‌آید.

### ساقیِ باقی‌ست خوش و عاشقان

#### خاک سیه بر سر این باقیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

در این جهان فقط خداوند و کسانی که به او زنده شده‌اند خوش و شاد حقیقی هستند. خاک سیاه بر سر بقیه انسان‌هایی که در افسانه من‌ذهنی گیر افتاده و به‌جز درد و بدبختی از زندگی ثمره‌ای نداشته‌اند.

### قوتِ اصلیِ بشر، نورِ خداست

#### قوتِ حیوانی مر او را ناسزاست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳)

غذای اصلی بشر نوری است که از طریق فضای گشوده‌شده و مرکز عدم می‌آید. بنابراین غذای حیوانی که از من‌ذهنی و مرکز همانیده می‌آید به مزاج او سازگار نیست.

### زآن جرای روح چون نُقصان شود

#### جانّش از نُقصان آن لرزان شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲)

نُقصان: کمی، کاستی، زیان

چنانچه با آوردن اجسام و همانیدگی‌ها به مرکز، فضای درون بسته شود و روزی ایزدی که در قالب عشق، خرد و عقل فضای گشوده‌شده جاری می‌شود قطع گردد، جان انسان به‌عنوان هشیاری و امتداد خدا دچار لرزش خواهد شد.

## پیش از تو خامانِ دگر، در جوشِ این دیگِ جهان بس برطپیدند و نشد، درمان نبودِ اِلَّا رضا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰)

دیگِ جهان: جهان به دیگ تشبیه شده، درون ذهن همانیده

پیش از تو انسان‌های خامِ دیگری بودند که من‌ذهنی داشتند و در دیگِ این جهان با همانیدگی‌های خود بسی جوشیدند ولی به جایی نرسیدند. زیرا درمانی جز تسلیم و رضا برای این طپیدن‌ها و جوشیدن‌ها وجود ندارد.

**نکته ۱:** چنین انسان‌هایی بالاخره به این نتیجه می‌رسند که باید فضا را باز کنند، راضی بشوند و با علم به این‌که اتفاق این لحظه را قضا پیش می‌آورد، دست از ستیزه و مقاومت با اتفاق این لحظه بردارند.

**نکته ۲:** «رضا» بدین معنا نیست که ما خواستار تغییر وضعیت این لحظه نیستیم، بلکه درصددِ تغییر وضعیت با نیروی عشق و فضای گشوده‌شده هستیم.

## عشق چو مغز است جهان همچو پوست

### عشق چو حلوا و جهان چون تیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

تیان: دیگِ سرگشاده بزرگ

عشق که یکی شدن با خدا و خارج شدن از من‌ذهنی است، همان مقصود اصلی ما در این جهان و مانند مغز است، درحالی‌که جهان و هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد هیچ اهمیتی نداشته و مانند پوست آن است. به بیانی دیگر عشق شبیه حلوایی است که در دیگِ بزرگِ جهان توسط انسان‌هایی که با خداوند یکی شده‌اند، پخته می‌شود.

به هر دیگی که می‌جوشد، میاور کاسه و منشین

که هر دیگی که می‌جوشد، درون چیزی دگر دارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳)

ای انسان، بر سرِ مرکزِ همانیده خودت و مرکزِ همانیده دیگران که مانند دیگی می‌جوشند تا به‌عنوان من‌ذهنی خودشان را بیان کنند، کاسه هشیاریات را نیاور و منشین تا از غذای آن‌ها

بخوری. زیرا درون هر مرکز و دیگی که براساس همانیدگی می‌جوشد، چیز دیگری غیر از غذای اصلی تو که نور خداست، وجود دارد.

## كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

[خداوند می‌گوید] ای انسان، بدان که هر بامداد، هر لحظه، مشغول کار جدیدی هستیم تا از طریق تو برای چالش این لحظه یک فکر جدید بیافرینم. هیچ جنبه‌ای از زندگی تو از حیطة نفوذ و اراده من خارج نیست.

**نکته ۱:** یکی از نشانه‌هایی که ما اصل خود را تجربه کرده و روی خوب خود را دیده‌ایم این است که لحظه به لحظه فکر جدید بیافرینیم و از فکر کهنه لحظه قبل استفاده نکنیم، چراکه هیچ‌کدام از چالش‌های ما که در این لحظه اتفاق می‌افتد، از نظر خداوند پنهان نمی‌ماند و او برای هر چالش از طریق ما یک فکر جدید خلق می‌کند.

**نکته ۲:** کار خداوند هر لحظه جدید است و این برعکس کار من‌ذهنی‌ست که دائماً در کار کهنگی‌ست.

## در حدیث آمد که دل همچون پری‌ست

### در بیابانی اسیرِ صَرَصَرِی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۱)

صَرَصَر: بادی سرد و سخت، باد تند

در حدیثی آمده که دل انسان همچون پری در دستان خداوند است و در بیابان جهان اسیر باد سرد و سخت شده‌است که هر لحظه آن را به‌سویی می‌برد. یعنی دل ما مرتب به چیزهای آفل میل می‌کند و با آنها همانیده می‌شود.

**حدیث**

«إِنَّ هَذَا الْقَلْبَ كَرِيْشَةٍ بِفَلَاةٍ مِنَ الْأَرْضِ يَقِيْمُهَا الرِّيحُ ظَهْرًا لِيَطْنُ.»

«این قلب پری را مانند به هامون که باد آن را زیر و زبر کند.»

## باد پر را هر طرف راند گزاف گه چپ و گه راست، با صد اختلاف

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۲)

بادِ زندگی برحسب همانیدگی‌های ما که هر کدام در تضاد و مغایرت با هم هستند، مرکز ما را همچون پر سبکی، هر لحظه به چپ و راست و جهات مختلف این جهان می‌کشاند.

**نکته ۱:** مرکز ما مرتب به وسیله زندگی تغییر می‌کند و ما با ذهن نمی‌توانیم این تغییرات را تجسم کرده، جلوی زیر و رو شدن دلمان را بگیریم. تمام این تغییرات انجام می‌شود تا ما تعظیم در برابر زندگی را یاد بگیریم و بدانیم عقل من ذهنی کار نمی‌کند.

**نکته ۲:** ما نباید بابت زیر و رو شدن مرکزمان توسط زندگی ناله و شکایت کنیم، زیرا او گاهی ما را به ذهن می‌برد و گاهی به حضور می‌آورد تا بفهمیم که اشکال داریم و همچنین بدانیم که خداوند در این لحظه در کار جدیدی است و ما باید تسلیم شویم و از کار کهنه، یعنی آوردن چیزهای ذهنی به مرکزمان پرهیز کنیم.

## در حدیث دیگر این دل دان چنان کآب جوشان ز آتش اندر قازغان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۳)

قازغان: دیگ بزرگ، پاتیل

همچنین در حدیثی دیگر حضرت رسول فرموده‌است: «مرکز انسان مانند آبی درون دیگ بزرگی است که با حرارت آتش قضای الهی می‌جوشد.»

**نکته ۱:** مرکز ما مانند دیگی می‌جوشد و هر لحظه یک چیزی را مانند کف روی غذا بالا آورده و در ذهن نشانمان می‌دهد، تا ما آن را از مرکز برداشته و دور بیندازیم. پس ما باید هشیارانه فضا را باز کنیم و اجازه دهیم تا دیگ مرکزمان با عشق بجوشد و لحظه به لحظه حواسمان به خودمان باشد تا کف‌های همانیدگی و درد را که گاهی ممکن است به صورت یک بی‌مرادی باشد، با کفگیر هشیاری حضور برداریم و دور بریزیم.

**نکته ۲:** دل و مرکز ما می‌جوشد تا ما یکتایی یعنی یک‌جوشی، یک‌دیگی، یک‌ذوقی و یک‌غذایی را تجربه کرده و یاد بگیریم که دنبال غذا و ذوق و شادی زندگی در دیگ من‌های ذهنی نباشیم.

حدیث

«لَقَلْبُ الْمُؤْمِنِ أَشَدُّ ثَقَلًا مِنَ الْقُدُورِ فِي غَلْيَانِهَا.»

«مَثَلِ قَلْبِ مَوْمِنٍ دَر دِگَرگونی‌هایش همانند دِیگِ دِر حَالِ جَوْشِ اسْت.»

## اگر چرخ وجود من از این گردش فروماند بگرداند مرا آن کس که گردون را بگرداند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۲)

اگر [هشیاری و بیداری من ایجاب کند که جسم‌ها را به مرکز نیاورده، برحسب جسم‌ها نبینم و] چرخ وجود من یعنی جهان درون و بیرونم به وسیله عقل من ذهنی نگردد، آن خدایی که تمام کائنات را اداره می‌کند مرا نیز اداره می‌کند. به عبارتی من با فضاگشایی اجازه می‌دهم که خداوند از طریق من فکر و عمل کرده و برکاتش را در جهان پخش نماید.

## لیک مقصود ازل، تسلیم توست ای مسلمان بایدت تسلیم جست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۷)

اما مقصود خدا در این لحظه تسلیم توست، یعنی صرف نظر از هر دین و باوری که داری، با هر وضعیت و با هر میزان درد و همانندگی، باید فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنی و بدون قید و شرط ذهنی آن را بپذیری تا از جنس هشیاری اولیه شوی. بنابراین ای مسلمان، باید هر لحظه به تسلیم و عمل فعالانه فضاگشایی، شناسایی و انداختن همانندگی‌ها دست بزنی. **نکته:** برای تسلیم شدن و عدم کردن مرکزمان باید فضا را باز کنیم و با آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد اعتراض و ستیزه نداشته باشیم تا نتواند به مرکزمان بیاید. این کار مستلزم جوشیدن هشیاری در دیگ «قضا و کُن فکان» زندگی‌ست.

## ای نخود، می‌جوش اندر ابتلا تا نه هستی و، نه خود ماند تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۸)

[کدبانو به نخود و خداوند به ما می‌گوید] ای نخود، ای انسان، چنان در دیگ امتحانات زندگی بجوش [فضاگشایی کن و صبر و شکر داشته باش] که برای تو هیچ حس وجودی در ذهن و من‌ذهنی‌ای نماند.



**نکته ۱:** مرکز ما همچون دیگ است و هشیاری ما در این دیگ مانند نخودی در حال جوشیدن و پخته شدن براساس حساب و کتاب آشپز «قضا و کُن فکان» است. زندگی مرتب ما را امتحان می‌کند که آیا مطابق خواست و اقتضای او می‌جوشیم، یا بالا آمده و اعتراض می‌کنیم و می‌گوییم خدایا تو با من دشمنی داری.

**نکته ۲:** دریافت پیغام زندگی در امتحان این لحظه مستلزم هشیاری تیز و تمرکز روی خود است، ولی اگر حواسمان جمع نباشد زندگی مرتب با کفگیر بر سرمان می‌زند، یعنی بی‌مردمان می‌کند و به آرزوهایمان نمی‌رسیم تا برویم پایین بجوشیم. به عبارتی تبدیل به بی‌نهایت و ابدیت خداوند شویم.

## هیچ مگو و کف مکن، سر مگشای دیگ را نیک بجوش و صبر کن، زآن‌که همی‌پزانمت

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۲)

[خداوند خطاب به انسان می‌گوید] به‌صورت من‌ذهنی بلند نشو، هیچ ناله و شکایتی نکن، به اتفاقات واکنش نشان نده، کف هیجان‌ات مختلفی همچون خشم، رنجش و کینه را از خود بروز نده و به‌صورت‌های مختلف در دیگ را باز نکن و دوباره به ذهن نیا، بلکه با کشیدن درد هشیارانه فضا را باز نگه دار و خوب بجوش، با فضاگشایی همانندگی‌ها و دردهایت را شناسایی کرده و صبر کن تا همگی بیفتند، چون من دارم تو را می‌پزم تا تبدیل به هشیاری بی‌نهایت و ابدیت خودم کنم.

## هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

### هر صباحی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

ضیف: مهمان

ای انسان، مرکز تو مانند مهمان‌خانه‌ای است که هر لحظه از طرف زندگی مهمانی جدید در قالب یک فکر و یا یک وضعیت، شتابان به آن‌جا می‌آید تا پیغامی را به تو برساند.

**نکته:** هر پیغام زندگی که این لحظه به‌صورت ذهن در قالب یک رویداد یا وضعیت به ما نشان داده می‌شود، درواقع بیانگر این است که این لحظه یک عیبی در مرکز ما وجود دارد. بنابراین ما باید عیبمان را ببینیم و رفع کنیم.

هین، مگو کاین ماند اندر گردنم

که هم‌اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

مبادا با مقاومت و ستیزه کردن در برابر وضعیت این لحظه که ذهن به صورت خوب یا بد نشان می‌دهد فضا را ببندی و با عقل من‌ذهنی آن را قضاوت کنی، زیرا در این صورت بدون آن‌که پیغامش را بگیری رهسپار دیار نیستی می‌شود.

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

هر فکر یا اتفاقی که این لحظه از جهان غیب، توسط «قضا و کُن‌فکان» به مرکزت می‌آید، فارغ از این‌که ذهن آن را با قضاوت خوب و بد کند، مهمانی است از طرف زندگی. بنابراین فضا را در اطراف آن بگشا و با احترام از آن پذیرایی کن تا پیغامش را که در واقع کمک برای شناسایی یک همانندگی‌ست بگیری و بدانی چه چیزی را باید در خود تغییر دهی.

**نکته ۱:** کار فضاگشایی مستلزم راهنمایی قدم‌به‌قدم بزرگانی مانند مولاناست، ولی خیلی از مردم این کار را بسیار ساده و آسان می‌دانند و فکر می‌کنند با من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن می‌توانند موفق شوند که با این طرز تفکر به احتمال قوی موفق نخواهند شد.

**نکته ۲:** ما با رفتن به ذهن و سبب‌سازی ذهنی کردن، قدرت زندگی و خداوند را در این لحظه نادیده گرفته و فکر می‌کنیم گذشته که چیزی جز توهم و مجاز نیست، بر حقیقت و خداوند در این لحظه پیروز است، اما این نوع فکر کردن اصلاً درست نیست و در واقع از شیطان است.

**نکته ۳:** هرچند ذهن برایمان دلیل می‌آورد که در گذشته من این چیزها را نمی‌دانستم، بنابراین من حق داشتم که برنجم و آسیب ببینم و اکنون که این آسیب‌ها روی من اثر گذاشته، هیچ چاره‌ای جز مریض شدن ندارم و نمی‌توانم تغییر کنم، در این صورت ما نباید با سبب‌سازی ذهن استدلال کرده و دیگران یا خداوند را مقصر داشتن هشیاری جسمی و دردهایمان بدانیم، چون هیچ‌کدام از این‌ها ربطی به موضوع بیداری ما از خواب ذهن ندارد؛ گرچه که ذهن تمام این دلایل را موجه نشان می‌دهد، اما با توجه به این ابیات اگر ما مسئولیت قبول نکنیم، موفق نشده و از جنس شیطان یا نفس می‌شویم.

**نکته ۴:** ما باید در این لحظه مسئولیت صد درصد بیداری، تغییر، کار روی خود و کیفیت هشیاری‌مان را صرف‌نظر از گذشته‌ای که داشته‌ایم به‌عهده بگیریم و بگوییم زندگی رحمت اندر رحمت است و مهم نیست در گذشته چه اتفاق افتاده، بلکه این لحظه که اولین لحظه بقیه عمر من است، می‌خواهم فضا را باز کرده، مسئولیت تغییر در این لحظه را به‌عهده بگیرم و کیفیت هشیاری‌ام را زیر نظر داشته باشم.

### گفت شیطان که بِمَا أَغْوَيْتَنِي

### کرد فعل خود نهنان 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:** همان‌طور که شیطان مسئولیت اشتباه خود را نپذیرفت و به خداوند گفت چون مرا گمراه کردی بنابراین دیگر بندگان را گمراه خواهم کرد، ما نیز از طریق ارتعاش منفی قرین‌های خود را به‌سوی درد سوق می‌دهیم، بدون آن‌که زیر بار مسئولیت رویم.

(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 بندگان به کمین می‌نشینم و آنان را از راه مستقیم تو [راه فضاگشایی و عدم کردن مرکز] باز می‌دارم. [وقتی شیطان یک جسم را به مرکز ما می‌آورد، درواقع ما را منحرف می‌کند ولی ما متوجه نیستیم.]»

### گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا

### او ز فعل حق نبد غافل چو ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

حضرت آدم گفت: «پروردگارا، ما به خود ستم کردیم»، چراکه او همچون ما از حکمت کار حق بی‌خبر نبود و به‌جای مقصر دانستن خداوند، زیر بار مسئولیت اشتباهات رفت.

**نکته ۱:** ما به‌جای این‌که فضا را باز کرده و خداوند را به مرکزمان بیاوریم تا مثل بقیه کائنات زندگی ما را هم اداره کند، با چیزها همانیده شده و برحسب آن‌ها فکر و عمل می‌کنیم و

در نتیجه به خود و دیگران ستم می‌کنیم. به عبارتی به جای این که مرکز را عدم کرده به خداوند گوش بسپاریم، مرتب با پریدن از یک فکر همانیده به فکری دیگر حرف می‌زنیم.

**نکته ۲:** اگر ما من‌ذهنی و مقدار زیادی درد انباشته داریم، باید بدانیم که تاکنون هیچ وقت گوش نبوده‌ایم، بلکه فقط از جنس زبان بوده‌ایم.

**نکته ۳:** یک عیب بسیار بزرگ این است که ما با من‌ذهنی فکر کرده و درد ایجاد کنیم، ولی فکر کنیم که خداوند از طریق ما فکر و عمل می‌کند.

## در گنه او از ادب پنهانش کرد زان گنه بر خود زدن او بر بخورد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۹۰)

بر بخورد: برخوردار و کامیاب شد.

با آن که حضرت آدم می‌دانست همه کارها توسط «قضا و کُن فکان» خداوند ترتیب داده می‌شود، اما با استفاده از قدرت انتخاب در این لحظه و از روی ادب آن را بر زبان نیاورد و با نسبت دادن گناه بر خود و پذیرش مسئولیت، از میوه فضل و رحمت خداوند برخوردار شد.

**نکته ۱:** ادب داشتن یعنی ما باید این لحظه با کنار گذاشتن فکر من‌ذهنی، تعظیم زندگی را به جا آورده، فکر و عمل خداوند را بگیریم. به عبارتی فضاگشایی کرده، برحسب مرکز عدم فکر و عمل کنیم تا یک لحظه خودمان را به عنوان زندگی بشناسیم و آن شناسایی را رها نکنیم.

**نکته ۲:** اگر ذهنمان استدلال می‌آورد که این لحظه تو نمی‌توانی کار کنی، نمی‌توانی فضاگشایی کنی، تو مسئول فضاگشایی نیستی و یکی دیگر باید این کار را کند، خداوند این بلاها را سرت آورده پس او باید درست کند، باید بدانیم که همه این‌ها استدلال‌های غلط و خنده‌دار من‌ذهنی‌ست و وظیفه ماست که این لحظه فضا را باز کرده، روی خود کار کنیم و اتفاقات گذشته را مهم ندانیم.

## از پدر آموز، کادم در گناه خوش فرود آمد به سوی پایگاه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۴)

پایگاه: درگاه، کفش‌کن، جای ستوران

ای انسان، از پدرت حضرت آدم بیاموز که وقتی فهمید با مرکز همانیده مرتکب گناه شده و مسئولیت پذیرفته‌است، با شادی و فروتنی زیر بار مسئولیت رفته و تسلیم شد، سپس

لحظه به لحظه عذرخواهی کرد تا نهایتاً به سوی پایگاه که همان پای ماچان و من ذهنی صفر است فرود آمد.

**نکته:** فکر کردن برحسب من ذهنی و دیدن از طریق جسمها و همانیدگیها غلط بوده و ما را سحر و جادو می کند. ما باید با عدم کردن مرکز، من ذهنی را صفر کنیم تا روی زیبای خودمان را که نشان خود زندگی ست ببینیم.

### چون بدید آن عالمِ الأسرار را

#### بر دو پا استاد استغفار را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۵)

وقتی حضرت آدم با فضاگشایی خداوند را که دانای به اسرار غیب است دید و فهمید که او رحمت اندر رحمت است، به جای استفاده از ابزارهای من ذهنی، روی دو پای زندگی ایستاد و استغفار کرد، یعنی بدون این که به گذشته برگردد و خودش یا دیگران را ملامت کند، مرتب عذر خواست و فضا را گشود و با پذیرش تقصیر خود مرکزش را عدم کرد.

**نکته:** ما نیز باید مانند حضرت آدم بگوییم با فکر و عمل غلط، من به خودم ستم کردم و اکنون نیز که برحسب همانیدگیها می بینم دچار سحر من ذهنی شده و فکر و عمل غلط می کنم. گفتن اینها سبب می شود که فضای درونمان باز شود، روی دو پای زندگی بایستیم و هشیار و ناظر باشیم تا خداوند ما را بیامرزد، یعنی هشیاری مان را از همانیدگیها جدا کند.

### بر سر خاکسترِ آنده نشست

#### از بهانه شاخ تا شاخی نجست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۶)

وقتی حضرت آدم آگاه شد که هرچه به عنوان من ذهنی بلند شود زندگی اش خرابتر خواهد شد، بر خاکسترِ اندوه نشست، یعنی دیگر براساس چیزهای ذهنی و همانیدگیها شادی نکرد، از خوشیهای ذهن دست کشید و تمام تمرکزش را روی شناسایی و رفع عیبها و ایرادات خود گذاشت. چنان که به هیچ عنوان به ذهنش اجازه نداد تا از طریق بهانه تراشی و سبب سازی از یک شاخه به شاخه دیگر بپرد و حواس او را پرت کند.

**نکته:** ما نباید چیزی را که این لحظه ذهن نشان می دهد مثل پول، همسر و بچه و ... به مرکزمان بیاوریم و برحسب آن شادی کنیم، بلکه باید به خداوند بگوییم من تا به تو زنده

نشده‌ام، هیچ‌چیز و هیچ‌کس را به زندگی‌ام نمی‌آورم و نمی‌خواهم از هیچ‌چیز دیگر لذت ببرم.

## رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا كَفْت و بس

### چون‌که جانداران بدید او پیش و پس

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۷)

جاندار: سلاح‌دار، محافظ، نگهبان

حضرت آدم فقط همین مطلب را گفت که: «پروردگارا همانا ما بر خود ستم کردیم.» زیرا او در پیش و پس خود فرشتگان مراقب را مشاهده کرد. و متوجه شد نیروهایی وجود دارند که اجازه نمی‌دهند انسان با مرکز جسمی و براساس الگوها و ابزارهای ذهن، فکر و عمل کند و موفق شود. این نیروها از هر طرف انسان را محاصره می‌کنند تا او فضا را باز کرده و از خداوند عذرخواهی کند.

**نکته ۱:** این ابیات می‌توانند به بشریت کمک کنند. چراکه انسان‌ها فکر می‌کنند با عقل من‌ذهنی می‌توانند کارها را پیش ببرند و لزومی ندارد که ساکت باشند و با فضاگشایی از زندگی کمک بگیرند، بنابراین هر کسی بلند می‌شود می‌گوید من می‌توانم! درحالی‌که اگر یک لحظه به زندگی زنده شویم، می‌بینیم که راه‌ها بسته است و ما متوجه این امر نیستیم.

**نکته ۲:** یکی از حقیقت‌ها این است که ما مرتب به خودمان ستم می‌کنیم چراکه زیر نفوذ سحر من‌ذهنی هستیم و برحسب جسم‌ها و همانیدگی‌ها می‌بینیم، درحالی‌که ما باید برحسب عدم ببینیم.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۳)

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

«گفتند: ای پروردگار ما، به خود ستم کردیم و اگر ما را نیامرزی و بر ما رحمت نیاوری از زیان‌دیدگان خواهیم بود.»

## خویش را صافی کن از اوصاف خود

### تا ببینی ذات پاک صاف خود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰)

ای انسان که از جنس هشیاری هستی، مرکز خود را با فضاگشایی و شناسایی از اوصاف زشت و ناپاک همانیدگی‌ها و من‌ذهنی پاک کن تا ذات پاک و صاف الهی خود را با زنده شدن به او



به طور عینی مشاهده کنی.

**نکته:** ما در من‌ذهنی برای خود صفاتی قائل شده و براساس آن‌ها خودمان را تعریف می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم من آدم خشمگینی هستم، من خوش‌اخلاق هستم و ...؛ این‌ها درواقع اوصاف ما برحسب همانیدگی‌هاست، ولی در اولین تجربه عدم شدن مرکزمان در اثر فضاگشایی که کلید است، ما یک چیزهایی متوجه می‌شویم که بعد از آن احتمالاً اگر هم منقبض شده و به سحر من‌ذهنی برویم، می‌توانیم دوباره با فضاگشایی و عدم کردن مرکز برگردیم و جنس اصلی خود را که از جنس الست است بدون همانیدگی ببینیم.

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴)

ای انسان، بدان هر خیر و شری که ذهن تجسم می‌کند، از جانب مسبب‌الاسباب یعنی خداوند می‌رسد. بنابراین فکر کردن برحسب من‌ذهنی و هرآنچه که ذهن نشان می‌دهد، سبب اتفاقات نیستند.

جز خیالی مُنعقد بر شاهراه

تا بماند دور غفلت چندگاه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۵)

این علت‌ها و سبب‌های من‌ذهنی چیزی جز خیالی تشکیل شده در شاهراه زندگی نیست تا دوران غفلت انسان در من‌ذهنی مدتی طول کشیده و ادامه پیدا کند.

**نکته:** غفلت بشر از اصل خود، به این علت است که در شاهراهش خیالات گره‌خورده و همانیده آمده‌است. ولی این‌که او برحسب خیالات همانیده فکر کرده، دچار غفلت شود و از راه و منظور خود که زنده شدن به بی‌نهایت زندگی است باز بماند، چند وقتی بیش نیست. به عبارتی اقامت در ذهن، مدت‌زمان خودش را برای فرد و کل بشریت دارد و نباید آن را از حد گذراند.

اوست نشسته در نظر، من به کجا نظر کنم؟

اوست گرفته شهر دل، من به کجا سفر کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۳)

[مولانا می‌گوید:] وقتی با فضاگشایی به زندگی زنده شدم، متوجه شدم که خداوند در مرکز

نشسته‌است و من با دید او می‌بینم، بنابراین دیگر من به کجا می‌توانم نظر کنم؟ هر جا هم که نظر کنم او را می‌بینم. همچنین متوجه شدم خداوند شهر دلم را گرفته‌است، پس من کجا می‌خواهم سفر کنم؟ یعنی دیگر نیاز ندارم که به اجسام و مکان‌ها سفر کنم.

## نیزه به دستم داد شه، تا نیزه‌بازی‌ها کنم تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

خداوند با فضاگشایی، نیزه هشیاری حضور و دید ناظر را به‌عنوان سلاحی به دستم داد تا توجه تیزم را روی همانیدگی‌ها بتابانم و با شناسایی‌شان، خود اصلی‌ام را که در آن‌ها سرمایه‌گذاری شده آزاد کنم. همچنین هشیار باشم تا چیز جدیدی را که این لحظه ذهن نشان می‌دهد به مرکز راه نداده و من‌ذهنی درست نکنم. تا کی باید اجازه دهم هر من‌ذهنی برای رسیدن به هدف‌های خود به‌صورت چوگان از من سوءاستفاده کرده، به اهداف دردساز خود بزند؟ تا کی باید حواس و توجه زنده من به هر سمتی که آن‌ها می‌گویند پرت شود؟

**نکته ۱:** ما مسئولیت داریم که در این لحظه حاضر باشیم و هشیاری‌مان را تیز نگه داریم تا من‌ذهنی خودمان و من‌های ذهنی دیگر از ما برای رسیدن به هدف‌های خود سوءاستفاده نکنند.  
**نکته ۲:** ما باید از خودمان سؤال کنیم آیا من‌ذهنی‌ام در من به دنبال خواسته‌ها و اهداف دردساز خودش می‌گردد یا من اختیارش را در دست گرفته‌ام؟ من ذهنم را اداره می‌کنم یا ذهنم من را؟ و بدانیم تا زمانی که نتوانیم فکرهايمان را کنترل کنیم، ذهنمان ما را اداره خواهد کرد.

## هرچیز که می‌بینی، در بی‌خبری بینی

## تا باخبری والله، او پرده بنگشاید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶)

دیدن هرچیزی از عالم غیب و فضای گشوده‌شده، در حالت بی‌خبری ذهنی یعنی با دید عدم و حضور ناظر صورت می‌گیرد. به خدا سوگند تا زمانی که هشیاری جسمی داری و من‌ذهنی فکرهاي همانیده را به تو تحمیل می‌کند، خداوند پرده همانیدگی‌ها را کنار نمی‌زند و تو نمی‌توانی با او یکی شده و وارد فضای یکتایی شوی.

## یا رب، مرا پیش از اجل، فارغ کن از علم و عمل خاصه ز علم منطقی، در جمله آفواه آمده

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹)

آفواه: دهانها

[مولانا از زبان انسان دعا می‌کند و می‌گوید:] خدایا قبل از این‌که اجل من فرارسد و بمیرم، مرا به خود زنده کن و از علم و عمل من‌ذهنی که براساس مرکز همانیده است رهایی بخش، مخصوصاً آن علمی که به‌صورت گفتار ذهنی به زبان می‌آید و در دهان عموم مردم است.

## جمله عالم زین غلط کردند راه

کز عَدَم ترسند و، آن آمد پناه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲)

همه انسان‌ها به این علت راه را گم کرده‌اند که از فضاگشایی و عدم کردن مرکزشان می‌ترسند و می‌خواهند دائماً یک جسم در مرکزشان باشد، درحالی‌که تنها پناهمان مرکز عدم است که آن‌ها را در معرض نسیم جان‌بخش «قضا و کُن فکان» قرار می‌دهد تا با آزاد شدن هشیاری‌شان از همانیدگی‌ها، به زندگی زنده شوند.

**نکته:** وقتی مرکز ما جسم است چون شبیه بقیه هستیم احساس امنیت می‌کنیم، ولی باید بدانیم این امنیت که از چیزها می‌گیریم، کاذب بوده و تنها پناه ما مرکز عدم است.

## از کجا جوییم علم؟ از ترک علم

از کجا جوییم سلیم؟ از ترک سلیم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۳)

سلیم: صلح، آشتی

علم واقعی را از کجا جست‌وجو کنیم؟ از فضای گشوده‌شده و ترک علم من‌ذهنی. سلامتی را از کجا جست‌وجو کنیم؟ از طریق ترک سلامتی‌ای که ذهن نشان می‌دهد.

## از کجا جوییم هست؟ از ترک هست

از کجا جوییم سیب؟ از ترک دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۴)

هستی و حس وجود را از کجا جست‌وجو کنیم؟ از ترک هستی من‌ذهنی. سیب را که در این‌جا

نماد میوه زندگیست، از کجا و چه کسی جست‌وجو کنیم؟ از ترک دستِ من‌ذهنی و ابزارها و سبب‌سازیِ ذهن تا دیگر نتواند سیب‌های این‌جهانی را بچیند.

**نکته ۱:** ما در من‌ذهنی «هست» و هویتمان را از چیزهای این‌جهانی و همانیدگی‌ها می‌گیریم. و اگر یک همانیدگی از مرکزمان پاک شود و جایش خالی بماند، هویتمان را از آن جای خالی، یعنی از فضای گشوده‌شده درونمان می‌گیریم.

**نکته ۲:** اگر ابزارهای ذهن را بی‌تأثیر کنیم و از طریق سبب‌سازیِ ذهن میوه از این جهان نچینیم، میوه زندگی را پیدا خواهیم کرد.

## هم تو تانی کرد یا نِعْمَ الْمُعِين

### دیده معدوم‌بین را هست‌بین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۵)

نِعْمَ الْمُعِين: یاورِ نیکو

خداوندا، ای بهترین یاور، فقط تو می‌توانی از طریق فضای گشوده‌شده چشم «معدوم‌بین» و هیچ‌بینِ من‌ذهنی ما را که فقط برحسب همانیدگی‌ها می‌بیند، «هست‌بین» و عدم‌بین فرمایی و با برداشتن عینک همانیدگی‌ها از جلوی چشمانمان، خرد زندگی را به فکر و عمل ما بریزی تا درست ببینیم و درد ایجاد نکنیم.

**نکته ۱:** دیده معدوم‌بین ما درواقع سحر همانیدگی‌ها شده‌است و بد می‌بیند. مثلاً ما می‌بینیم، استدلال می‌کنیم و به نتیجه می‌رسیم. درحالی‌که همه این‌ها غلط است. ولی گاهی سرعتِ تغییرِ فکری‌های همانیده به قدری زیاد است که ما امکان و قدرت تشخیص یک همانیدگی را نداریم. بنابراین برای رهایی از این فکرها باید ابیات را تکرار کنیم تا سرعتِ ذهنمان پایین بیاید و دیگر درگرو فکری‌های اتوماتیک و اجباری نباشیم.

**نکته ۲:** دیده معدوم‌بین ما را تبرئه می‌کند تا از زیر بار مسئولیت دررویم، یعنی ذهن می‌گوید تو در ایجاد غم‌ها، مشکلات و مسائل هیچ مسئولیتی نداری و دیگران و خداوند مسئول هستند. درحالی‌که دردها و گرفتاری‌هایمان را فقط خودمان ایجاد کرده‌ایم و باید مسئولیتِ صددرصد آن‌ها را به‌عهده بگیریم.

### تیترا

«باز الحاح کردنِ معاویه، ابلیس را»

الحاح: اصرار و پافشاری کردن

### خلاصه داستان:

معاویه صبح زود متوجه حضور کسی در پشت پرده شد و پرسید تو چه کسی هستی و این جا چه می‌کنی؟ کسی که پشت پرده بود گفت: من شیطان هستم و قصد خیر دارم. آمده‌ام تو را از خواب بیدار کنم تا دیر نشده بلند شوی و نمازت را بخوانی. ولی از آن جا که معاویه شخصی بیدار و خردمند بود و می‌دانست شیطان نمی‌تواند فکر درستی داشته باشد، حرف‌های او را باور نکرد.

**گفت: غیر راستی نَرهاندت**

**داد سوی راستی می‌خواندت**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۰)

[معاویه به شیطان و همچنین خداوند خطاب به انسان] گفت: «غیر از فضاگشایی، عدم کردن مرکز و راستین شدن هیچ چیز دیگری تو را از زرنگی و ویژگی‌های مخرب من ذهنی آزاد نمی‌کند.» حقیقتاً عدل خداوند تو را به سوی فضای گشوده‌شده که راستین است، می‌خواند.

**راست گو، تا وارهی از چنگ من**

**مکر نَنشاند غبارِ جنگ من**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۱)

ای انسان، راست بگو، مرکزت را عدم کن و برحسب همانیدگی‌ها حرف نزن تا از دست من رها شده و به زندگی زنده شوی، زیرا حيله و نیرنگ من ذهنی و اندیشیدن برحسب همانیدگی‌ها غبار جنگ من با تو را فرونخواهد نشاند.

**گفت: چون دانی دروغ و راست را؟**

**ای خیال‌اندیش پُراندیشه‌ها**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۲)

[شیطان به معاویه] گفت: ای کسی که پُر از اندیشه‌های گوناگون و خیالاتِ همانیده هستی، تو چگونه می‌توانی دروغ را از راست تشخیص دهی؟

گفت: پیغمبر نشانی داده‌است

قلب و نیکو را محک بنهاده‌است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۳)

[معاویه گفت:] پیامبر یک نشانی به ما داده‌است. او بین سکهٔ قلبی، یعنی انسان نقلی که مرکز همانیده دارد و انسان نیکو که مرکزش عدم است، یک معیار شناسایی گذاشته‌است.

گفته است: **الْكَذِبُ رَيْبٌ فِي الْقُلُوبِ**

گفت: **الْصِّدْقُ طُمَأْنِينٌ طَرُوبٌ**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۴)

طروب: بسیار طربناک

پیامبر فرموده‌است: دروغ مایهٔ تردید قلب‌هاست و راستی، مایهٔ آرامشِ خاطر.

**نکتهٔ ۱:** اگر مرکزمان عدم باشد ما قوهٔ تمییز و شناسایی خواهیم داشت، ولی اگر خیال‌اندیش باشیم و هر لحظه ذهنمان به مرکزمان بیاید، قوهٔ تمییز را از دست خواهیم داد.

**نکتهٔ ۲:** اگر فکرهای همانیده به مرکزمان بیایند و برحسب آنها ببینیم، دچار شک و دودلی شده و آرامش نخواهیم داشت، ولی اگر فضاگشا باشیم و مرکزمان را عدم کنیم می‌توانیم شادی و آرامش واقعی را در درون خود تجربه کنیم.

**حدیث**

«دَعُ مَا يَرِيْبُكَ اِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ، فَاِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِيْنَةٌ وَاِنَّ الْكِذْبَ رِيْبَةٌ.»

«رها کن آنچه را که تو را به شک می‌اندازد و بگیر آنچه را که تو را به شک نمی‌اندازد، زیرا در راستی آرامشِ خاطر است و در دروغ، شک و تردید.»

دل نیارآمد به گفتارِ دروغ

آب و روغن هیچ نفروزد فروغ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۵)

دل انسان با سخن دروغ و همانیدگی آرامش پیدا نمی‌کند. چنان‌که اگر آب و روغن که نماد هشیاری حضور و هشیاری جسمی هستند، با هم مخلوط شوند، چراغی را روشن نمی‌کنند.

**نکته:** اگر دل ما آرامش ندارد و این را در درونمان تجربه می‌کنیم باید بدانیم که مرکزمان از جنس جسم و درد است و با استدلال و بحث و جدلِ ذهنی هم نمی‌توانیم به آرامش برسیم، بلکه



باید فضا را باز کرده و صبر کنیم تا مرکزمان عدم شود.

### در حدیثِ راست، آرامِ دل است

### راستی‌ها دانهٔ دامِ دل است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۶)

ولی سخنِ راست که از طریقِ فضاگشایی و مرکزِ عدم در دسترس ما قرار می‌گیرد، مایهٔ آرامشِ دل است، زیرا هر فکر و عمل ما با مرکزِ عدم، مانند دانه‌ای است که در دام قرار می‌گیرد تا مرغِ دل را صید کند. به بیانیِ وقتی دل انسان جذبِ مرکزِ عدم و فضای گشوده‌شده می‌گردد، به آرامشِ واقعی می‌رسد.

### دل مگر رنجور باشد بدهان

### که نداند چاشنیِ این و آن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۷)

اگر در دل انسان مرضِ همانیدگی باشد و او برحسبِ مرکزِ جسمی و دردها فکر کند، در این صورت نمی‌تواند طعم و مزهٔ حرفِ زدن برحسبِ مرکزِ همانیده را از حرفِ زدن برحسبِ مرکزِ عدم تشخیص دهد. به بیانیِ چنین شخصی فرقِ بینِ زندگی برحسبِ عدم و زندگی برحسبِ همانیدگی را نمی‌داند.

### چون شود از رنج و علتِ دل سلیم

### طعمِ کذب و راست را باشد علیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۸)

وقتی مرکز انسان از مرضِ همانیدگی و درد رها شود، در این صورت می‌تواند مزهٔ راست و دروغ را از هم تشخیص دهد.

**نکته:** باید از خودمان سؤال کنیم آیا قادر به تشخیص مزهٔ راست و دروغ هستیم؟ آیا حواسمان هست کجای مرکزِ عدم و پذیرش و انبساطِ زندگی می‌کنیم و کجای برحسبِ همانیدگی‌ها؟

## حرصِ آدم چون سوی گندم فزود از دلِ آدم سلیمی را ربود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۹)

وقتی میل و حرص حضرت آدم به سوی گندم و همانیدگی‌ها زیاد شد، این حرص از دل او تعادل و سلامتی را ربود.

**نکته ۱:** گندم [یا سیب که در برخی از ابیات آمده] نماد هر چیزی است که ذهن نشان می‌دهد و به همانیدگی‌ها اشاره دارد و نباید آن را به معنای گندم یا سیب حقیقی دانست.

**نکته ۲:** ما هم از نسل حضرت آدم هستیم و باید به دل خود رجوع کنیم و ببینیم آیا دلمان سالم است یا میل به گندم همانیدگی‌ها دارد؟

## پس دروغ و عشوه‌ات را گوش کرد غره گشت و زهر قاتل نوش کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۰)

[ای شیطان، حضرت آدم به خاطر این حرص] دروغ و فریب تو را شنید و عشوه‌ات در او اثر کرد، در نتیجه فریفته و غره شد و زهر کشنده تو را نوشید.

**نکته ۱:** وقتی چیزهای ذهنی و مخصوصاً دردها به مرکزمان می‌آیند، افسون و جادو می‌شویم و قدرت تشخیص راست و دروغ را از دست می‌دهیم. از طرفی سمومی را ایجاد می‌کنند که سلامتی مرکزمان را از بین می‌برد و دچار درد می‌شویم.

**نکته ۲:** آوردن چیزهای ذهنی به مرکزمان و قبول نکردن مسئولیت اشتباهاتمان به این معنی است که دروغ و عشوه شیطان را باور کرده‌ایم و هر لحظه به آن گوش می‌دهیم.

**نکته ۳:** باید امیدوار باشیم و بدون ترس روی خود کار کنیم زیرا زندگی وعده داده که کمک می‌کند تا من ذهنی جاهل ما بی‌نا شود.

## کزدم از گندم ندانست آن نفس می‌پرد تمییز از مست هوس

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۱)

او در آن لحظه نتوانست کزدم را از گندم بازشناسد، زیرا با آوردن چیزهای ذهنی به مرکزش و باور کردن عشوه شیطان، قدرت تشخیص را از دست داده بود. مسلماً هرکس مست

همانندگی‌ها باشد قدرت تمییز و شناسایی را از دست می‌دهد.  
**نکته:** آوردن چیزهای ذهنی به درون، مرکزمان را تبدیل به عقربی می‌کند که هر لحظه ما و دیگران را نیش می‌زند.

### خلق مستِ آرزوآند و هوا

### زان پذیرآند دستانِ تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۲)

دستان: فریب، حيله

[ای شیطان] تقریباً همه مردم مستِ هوای نفس و آرزوهای ذهنی‌شان هستند و به همین دلیل فریب تو را می‌خورند و نیرنگ‌هایت را می‌پذیرند.

### هرکه خود را از هوا خو باز کرد

### چشم خود را آشنایِ راز کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۳)

هر کس که خود را از خواسته‌های من‌ذهنی و هوای نفس برهاند و از خو و عادت آن آزاد شود، چشمِ هشیاریِ خود را با رازِ زندگی و اسرار پنهانی آشنا می‌کند، زیرا مرکزش از جنسِ عدم خواهد شد.

### مدتی بگذار این حیلِت‌پزی

### چند دم پیش از اجل آزاد زی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۴)

حیلِت‌پزی: نیرنگ آوردن، حيله انگیختن، نیرنگ‌بازی کردن

زی: زندگی کن

مدتی فکر کردن برحسب همانندگی‌ها و دردها را رها کن و پیش از فرارسیدن مرگ جسمی و رفتن از این جهان، چند لحظه آزاد از من‌ذهنی زندگی کن.

## دَم به دَم چون تو مراقب می شوی داد می بینی و داور ای غوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳)

غوی: گمراه

ای من ذهنی گمراه که همانیدگی‌ها را در مرکز گذاشته‌ای و برحسب آن‌ها می بینی، اگر لحظه به لحظه به صورت حضور ناظر و فضای گشوده شده، ذهنت را تماشا کنی و با هشیاری تیز مراقب باشی، هم عدل و داد خداوند و هم خودِ خدا را می بینی و متوجه می شوی که خداوند با عدالت رفتار می کند.

**نکته:** مراقب بودن یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ناظر ذهنمان باشیم و چیزهای ذهنی را به مرکزمان نیاوریم.

## کز ذنب پرهیز کن، هین هوش دار تا نگردي تو سیه‌رو دیگ‌وار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۹۳۱)

ذنب: دُم در مقابل سر، گناه

از آوردن چیزها به مرکز، دیدن برحسب همانیدگی‌ها و گناه و گستاخی پرهیز کن تا مانند دیگ رویت سیاه نشود و رسوا نگردی.

**نکته:** مادامی که در ذهن هستیم روی زشت و سیاه من ذهنی را با روی زندگی اشتباه می گیریم و آن را زیبا می بینیم.

## که به قدر جرم می گیرم تو را این بُودِ تقریر در داد و جزا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۹۳۷)

[مولانا از زبان خدا خطاب به انسان می گوید:] من به اندازه‌ای که جرم می کنی و همانیده می شوی تو را می گیرم و مجازات می کنم، نه کمتر و نه بیشتر. قانون من در اجرای داد و جزا به همین ترتیب مقرر و اجرا می شود.

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

پایان