

## 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 درعین‌حال متعادل و منطقی درپیش گیریم تا اُس و اساس کار را فدای مسائل فرعی نکنیم.

هدف از فعالیت این کارگروه، دسترسی سریع‌تر به همه مفاهیم اساسی، هسته‌ای و طرح کلی هر برنامه با امکان تکرار بیش‌تر برای دوست‌داران این برنامه معنوی است که منطبق و موازی با سخنان آقای پرویز شهبازی است.

لذا بر آن شدیم تا با حفظ اصل امانت‌داری و همچنین رعایت قواعد و اصول حاکم بر دستور زبان فارسی در حد بضاعت، فعالیتی تحت عناوین خلاصه، چکیده، گزیده و یا در قسمت‌های دیگر گلچینی از مطالب عنوان‌شده در برنامه را تدوین کرده و در دسترس عموم قرار دهیم.

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

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



برنامه

۹۳۰

گلج  
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۱ / ۶ / ۲

www.parvizshahbazi.com

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۳۰، گلج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو  
بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

در مصرِ ما یک احمقی نک می فروشد یوسفی  
باور نمی داری مرا، اینک سوی بازار شو

بی چون تو را بی چون کند، روی تو را گلگون کند  
خار از کَفَت بیرون کند و آنکه سوی گلزار شو

مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟  
همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دُردی خوار شو

در گردشِ چوگانِ او چون گوی شو، چون گوی شو  
وز بهرِ ثقلِ کرکسش مردار شو، مردار شو

آمد ندای آسمان، آمد طبیبِ عاشقان  
خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

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

تو مردِ نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای  
خواهی بدانی دزد را، طرّار شو، طرّار شو

خاموش، وصفِ بحر و دُر کم گوی در دریای او  
خواهی که غواصی کنی، دَم دار شو، دَم دار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

**بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو**

**بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

[مولانا در همان مصرع اول سه بار تکرار می‌کند: «بیدار شو» که منظورش بیدار شدن از خوابِ همانیدگی‌ها در ذهن است. این نشان از اهمیت بیدار شدن از خوابِ ذهن، چه در زندگی فردی و چه زندگی جمعی انسان است.] از خوابِ ذهن بیدار شو، شب تمام شده‌است. اگر در آن بمانی نه تنها به منظور اصلی آمدن به این جهان پی نخواهی برد و به مقصود نخواهی رسید، بلکه ضررهای بسیاری به خودت و آدم‌های دیگر خواهی زد. [سپس مولانا در مصرع دوم سه بار تکرار می‌کند: «بیزار شو»] یعنی نه تنها از همانیدگی‌ها، از هرچیزی که ذهنت نشان می‌دهد و در مرکز توست و زندگی و هشیاری را روی آن‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌ای بیزار شو، بلکه از کل این حرکتی که به وجود آمده و تصویر ذهنی‌ای که از حرکت فکرها ساخته شده به نام من‌ذهنی یا «خویش» هم بیزار شو. [در این جا «بیزار» معنی تنفر نمی‌دهد. چراکه تنفر هیجان من‌ذهنی است. «بیزار شو» یعنی از آن دوری کن و خودت را من‌ذهنی ندان. آن را «لا» یا انکار کن. بگو که من این همانیدگی‌ها نیستم و این‌ها هم عینک من نمی‌توانند باشند.]

**در مصر ما یک احمقی نک می‌فروشد یوسفی**

**باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

توجه کن که در جهانِ فرم، یک احمقی به نام انسان یوسفی را که به این زیبایی، خردمندی و مهربانی‌ست و نماد زندگی، هشیاری و خدایت اوست، در این لحظه به سکه‌های تقلبی همانیدگی‌ها می‌فروشد. ای انسان، اگر من به تو بگویم که تو یکی از این احمق‌ها هستی، تو باور نمی‌کنی! به بازار برو، یعنی فضا را باز کن، ببین اگر خوب روی خودت تأمل و تمرکز کنی خواهی دید که تو هم این کار را می‌کنی. اگر در این لحظه در ذهنت هستی و به‌طور پیوسته دچار هیجانات ذهنی مثل خشم و ترس و حسادت می‌شوی، درحقیقت یوسفیت و خدایت خودت را به چند سکه تقلبی همانیدگی می‌فروشی.

**بی‌چون تو را بی‌چون کند، روی تو را گلگون کند**

**خار از کَفَت بیرون کند و آنکه سوی گلزار شو**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

در این لحظه بی‌چون فقط خداوند است. اگر فضاگشایی کنی و مرکزت عدم شود، بی‌چون می‌شوی. او تو را بی‌چون و چهار بُعد را سلامت می‌کند. روی تو را هم‌چون گل کرده و خار من‌ذهنی را از کَفَت بیرون می‌کند. تمام فضای درد را می‌اندازی. وقتی این اتفاق افتاد آن موقع این جهان گلزار است، برو به سوی گلزار. [ما می‌توانستیم از این زمین بهشت بسازیم. هنوز هم اگر به حرف مولانا گوش دهیم



می‌توانیم. اما ما هر لحظه به چونی، چگونگی و چندی اوضاع این لحظه می‌رویم. در نتیجه به عنوان هشیاری خدایی، در ذهن همانیده جاری می‌شویم. می‌خواهیم با «چون» و چگونگی ذهن که در اثر سبب‌سازی، ایجاب وضعیت‌های ذهنی و پریدن از فکری به فکر دیگر است، خود را «بی‌چون» و از جنس خدا کنیم.]

**مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟**

**همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دُردی‌خوار شو**

**(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)**

دُردی‌خوار: آن که ته‌نشین شراب را می‌خورد.

مکر و فسون ذهن را مشنو؛ بنابراین فضا را باز کن تا ذهن تو را نکشد، چرا که سبب‌سازی‌های آن برای رسیدن به خدا چیزی جز حيله و فریب نیست. این گرفتاری و درد را باید خرد زندگی بشوید و ببرد، باید تسلیم شوی. با کمک ذهن و سبب‌سازی ذهن نمی‌توانی مسائلی را که خودش درست کرده، حل کنی. چرا خون را با خون می‌شویی؟ خون را باید به آب بشویی. تمام ذهنت را مانند قدح واژگون کن، آن را خالی کن و هرچه که با آن همانیده شده‌ای، یک‌دفعه همه را بیرون بریز. آن موقع برو شراب حضور و یکی شدن با خدا را بخور.

**در گردشِ چوگانِ او چون گوی شو، چون گوی شو**

**وز بهرِ نُقلِ کرکسش مردار شو، مردار شو**

**(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)**

نُقل: در اینجا طعمه، غذا

[همان‌طور که یک چوگان‌باز «گوی» را می‌زند، زندگی نیز ما را به‌صورت گوی می‌خواهد بزند و ببرد به سمت خودش.] در گردشِ چوگانِ خداوند مانند گوی گرد شو. گوی شدن تو معادل بی‌دست و پا شدنِ توست و بی‌دست و پا شدن یعنی این‌که از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر نروی و از ابزارهای ذهنی استفاده نکنی. در این لحظه فضا را باز کنی و از جنس او شوی. [تمام دردهای من‌ذهنی از این‌جا آمده که با فضاگشایی و تسلیم به گردشِ چوگانِ او که درواقع قضا و کُن‌فکان است، تَن نمی‌دهیم.] هر لحظه از من‌ذهنی دوری کن چرا که او مردار است، جان ندارد و حرکاتش مذبوحانه است. نسبت به من‌ذهنی بمیر تا کرکسِ خداوند این مُردار را بخورد.

**آمد ندای آسمان، آمد طبیب عاشقان**  
**خواهی که آید پیش تو بیمار شو، بیمار شو**  
**(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)**

[زمانی است که یک باشنده‌ای مانند انسان می‌تواند وجود داشته باشد که فضا را باز کند و از این طریق نه با گوش‌های حسی‌اش ندای خداوند را بشنود.] از طرف آسمان باز شده درون، ندا آمد. این فضای گشوده شده همین خداوند است که «طبیب عاشقان» است. اگر می‌خواهی پیش تو بیاید «بیمار شو». یعنی معایبت را ببین. بدان که بیمار ذهنی هستی، بدان که همانیدن با چیزها و گذاشتن آن‌ها در مرکز، انسان را بیمار می‌کند. باید اقرار کنی که احتیاج به طبیب داری.

**این سینه را چون غار دان، خلوتگاه آن یار دان**  
**گر یار غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو**  
**(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)**

یار غار: مجازاً دوست بسیار صمیمی

این سینه و فضای گشوده شده درون آن را مانند غاری جای زندگی و خلوتگاه خودت با خدا بدان. اما اکنون با فکرهای همانیده روی آن را پوشاندی و در یک جای فشرده‌ای به نام ذهن زندگی می‌کنی. اگر یار غار خداوند و رفیق صمیمی او هستی، بیا و در این فضای گشوده شده وارد شو.

**تو مرد نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای**  
**خواهی بدانی دزد را، طرار شو طرار شو**  
**(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)**

ای انسان گرچه که ذات تو از جنس خداوند و نیک است، اما چون با چیزهای این جهانی همانیده شدی، نمی‌فهمی که این همانیدگی‌ها چه بلایی سرت می‌آورند و تازه این را افتخار و زرنگی می‌دانی؛ پس ساده هستی که زر زندگی‌ات هر لحظه به دست من‌ذهنی از طریق همانیدگی‌ها دزدیده می‌شود. می‌خواهی دزد را بشناسی؟ خودت دزد شو. اگر بخواهی دزد شوی باید فضا را باز کرده و مرکز را عدم کنی تا بتوانی از من‌ذهنی چیزی بدزدی. باید همانیدگی‌هایت را ببینی و زندگی‌ات را که در آن‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌ای، بیرون بکشی؛ به‌طوری که من‌ذهنی رضایت دهد، با پرهیز و صبر مقاومتش را صفر کنی که در این صورت طرار شده‌ای.

خاموش، وصف بحر و دُر کم گوی در دریای او  
خواهی که غواصی کنی، دَم دار شو، دَم دار شو  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

دَم دار: کسی که بتواند نفس را در سینه حبس کند.

در دریای خداوند خاموش باش؛ چراکه وصف خودت، وصف دریای یکتایی و وصف خداوند به ذهن، ذهن را فعال می‌کند، من‌ذهنی را به‌وجود می‌آورد و نور خود را در آن گم می‌کنی. اگر حرف نزنی این نور در زندان جریان فکر گیر نخواهد افتاد. پس اگر می‌خواهی غواصی کنی، دُرها را از این دریا دریاوری، باید دَمَت را نگه داری، باید کاری کنی که ذهنت ساکت شود. نفس من‌ذهنی را قطع کن. این لحظه رشته فکر را ببر و نگذار به‌طور اتوماتیک وصل شود، بین فکرها فاصله بده. فکر کردن براساس سبب‌سازی ذهن که خودکار پیش می‌رود و هر جا دلش می‌خواهد تو را می‌کشد، تعطیل کن. این گفت‌وگو نکردن، بحث نکردن، «اَنْصِتُوا» را رعایت کردن، سبب خواهد شد که یک روزی جریان فکر منفصل شود و خواهی دید که تو بدون اتکا به دنیا زنده هستی.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۳۰

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟  
نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم [مقابل حدوث]

هرگز به چگونگی عدم فکر نکن و ذات حقیقی خداوند را در نشانه‌های ذهنی جست‌وجو نکن زیرا ذهن قادر به درک آن نیست. بلکه با توجه به توانایی انتخابی که در این لحظه حقیقی داری، به اولین قدمی که با فضاگشایی و عدم کردن مرکزت برمی‌داری نگاه کن و ببین که چقدر خوب فضا را باز کردی و زیر نفوذ قضا و کن‌فکان قرار گرفتی.

[انسان باید در این لحظه مسئولیت کیفیت هشیاری خود را به‌عهده بگیرد و اولین قدم را با فضاگشایی بردارد.]

نخواهم خانه‌ای در ده، نه گاو و گله فربه

ولیکن مست سالارم، پی سالار می‌گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۲)

من در این ده خانه، گاو و گله چاق نمی‌خواهم بلکه به دنبال صاحب ده می‌گردم. به عبارت دیگر من در این جهان به دنبال سکونت در ذهن و رفتن از فکری به فکر دیگر، یا همانیده شدن با چیزهای مختلف و جمع‌آوری آن‌ها در مرکز نیستیم، بلکه مست خدا هستیم و به دنبال او که تمام این جهان را خلق کرده می‌گردم.

بهانه کرده‌ام نان را ولیکن مست خبازم

نه بر دینار می‌گردم، که بر دیدار می‌گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۲)

من نان را بهانه کرده‌ام اما درواقع دنبال نانوا هستم، به بیانی دیگر درست است که برای بقای خودم حول محور همانیدگی‌ها و چیزهای باارزش این جهانی هم‌چون زر و دینار می‌گردم اما دائماً به دنبال فضای گشوده‌شده و دیدار خداوند هستم.

[درواقع انسان هرکاری که می‌کند باید بهانه‌ای برای پیدا کردن نور زندگی باشد].

نیم پروانه آتش، که پر و بال خود سوزم

منم پروانه سلطان که بر انوار می‌گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۲)

من پروانه درد نیستم که اطراف آتش درد ناشی از همانیدگی‌ها بگردم و بال و پر هشیاری‌ام را بسوزانم، بلکه من پروانه خداوند هستم که اطراف انوار حضور می‌گردم.

آنکه ارزد صید را، عشق است و بس

لیک او کی گنجد اندر دام کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹)

آن چیزی که ارزش صید کردن را دارد، فقط عشق و وحدت با زندگی است. اما زندگی هرگز به دام ذهن کسی نمی‌افتد و با پریدن از فکری به فکر دیگر در ذهن، به دست نمی‌آید. بنابراین انسان باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، از ذهن خارج شود.



تو مگر آیی و صید او شوی

دام بگذاری، به دام او روی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰)

مگر خود تو این دام به دست آوردن ذهن و رشته مسلسل فکر بعد از فکر را پاره کنی و به جای آن که بخواهی شکار کنی و به دست بیاوری، با فضاگشایی به یکباره ذهنت را رها کرده و خودت شکار خداوند شوی، اجازه بدهی او تو را به دست بیاورد.

حق، قدم بر وی نهد از لامکان

آنگه او ساکن شود از کن فکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱)

[زمانی که انسان با فضاگشایی مرکزش را عدم کند،] خداوند از فضای گشوده شده قدم به مرکز او می‌گذارد، آن‌گاه از طریق قانون کن‌فکان، که می‌گوید بشو و می‌شود، ذهنش را ساکت کرده و در مرکزش ساکن می‌شود.

[کم کردن سرعت پریدن از فکری به فکر دیگر، جنس انسان را از هشیاری جسمی تغییر می‌دهد و سبب می‌شود هشیاری حضور خودش را به او نشان دهد.]

خاموش که گفت نیز هستی ست

باش از پی انصتواش الکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۳۴)

انصتوا: خاموش باشید

الکن: لال

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] ای انسان به جای تندتند حرف زدن و ابراز کردن من‌ذهنی، آن را خاموش کن و از پی فرمان «انصتوا» نسبت به من‌ذهنیات لال شو چراکه با حرف زدن از طریق من‌ذهنی «هستی» درست می‌کنی و هشیاری حضور در ذهنت زندانی می‌شود.

چون تو گوشه‌ی، او زبان، نی جنس تو

گوشه‌ها را حق بفرمود: انصتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

ای انسان تو از جنس گوش هستی و خداوند از جنس زبان، اگر با فضاگشایی ذهنت را خاموش کنی خداوند در تو روی خودش قائم می‌شود و به جای ذهنت او سخن می‌گوید، پس تا آن‌جا که می‌توانی کم حرف بزن و ذهن را به حرکت دریاور چراکه خداوند به تمام انسان‌ها فرمان «انصتوا» داده است.

اَنْصِتُوا را گوش کن، خاموش باش  
چون زبان حق نگشتی، گوش باش  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

ای انسان، به فرمان «انصتوا» گوش کن، جریان افکارت را قطع و ذهنت را ساکت کن تا هشیاری حضور روی خودش قائم شود و ذهن ساده شده را خلاقانه یک جور دیگر به کار بگیرد. همچنین مراقب باش تا زمانی که فضای درونت به اندازه کافی باز نشده و خداوند از طریق تو سخن نمی گوید فقط گوش کنی و با ذهنت حرفی نزنی.

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا  
تا زبانتان من شوم در گفت و گو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

ای انسان ها پس شما ذهنتان را خاموش کنید و دیگر به ذهن نروید. فرمان انصتوا را اجرا کنید تا من از طریق شما در گفت و گوهایتان سخن بگویم.

اَنْصِتُوا بپذیر، تا بر جان تو  
آید از جانان، جزای اَنْصِتُوا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

فرمان «انصتوا» را بپذیر و با عدم مقاومت و قضاوت ذهنت را ساکت کن تا پاداش آن از سوی خداوند به جانت بریزد و او از طریق تو خودش را بیان کند.

این سگان کرّاند ز امرِ اَنْصِتُوا  
از سَفَه، وعِ کنان بر بَدْرِ تو  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۶۶)

انسان در من ذهنی نسبت به فرمان «انصتوا» ناشناخت و به جای آن که بگذارد خداوند از طریق او سخن بگوید، از روی نادانی نه تنها در برابر ماه شب چهارده انسان های کامل، که بر ماه خداوند نیز همچون سگان وعوع می کند و الگوهای پوسیده ذهنش را به کار می برد.  
[صدای ذهن، درواقع نمایانگر محبوس شدن هشیاری حضور است.]

پیشِ بینا، شد خاموشی نفع تو

بهر این آمد خطابِ اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲)

دلیل آمدن فرمان انصتوا این است که پیش خداوند بینا و یا انسان‌های بینا که به خداوند زنده شده‌اند، سکوت و خاموشی به نفع توست.

اَنْصِتُوا یعنی که آبت را به لاغ

هین تلفِ کم کن، که لب‌خُشک است باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

«انصتوا» یعنی درحالی‌که چهاربعدت از بی‌آبی خشک شده‌است، بیهوده آب زندگی را درجهت خواسته‌های ذهن تلف نکن، بلکه با ساکت کردن ذهنت به حقیقتِ زنده شدن به خداوند برس. [با خواندن ابیات مولانا یک جایی جریان ذهن قطع می‌شود.]

تجربهٔ بیداری از خوابِ ذهن در انسان

۱- وقتی فضاگشایی می‌کنیم.

۲- وقتی قدم این لحظه را با فضاگشایی درست بر می‌داریم.

۳- وقتی که با زندگی موازی هستیم.

۴- وقتی قضاوت و مقاومت نداریم.

۵- وقتی تسلیمِ خواستِ زندگی هستیم.

۶- وقتی عیب‌های خود را می‌بینیم، ولی بدونِ حسِ ملامت و سرزنش، و تنها از روی تواضع از زندگی می‌خواهیم که عیب‌ها را از ما بگیرد.

۷- وقتی راستی و درستیِ حقیقی و اصیل داریم؛ دروغ نمی‌گوییم؛ و زرنگی نمی‌کنیم.

۸- وقتی که از این لحظه و اتفاقِ این لحظه راضی هستیم و پذیرش داریم.

- ۹- وقتی شادی بی سبب داریم.
- ۱۰- وقتی استعداد آفرینندگی زندگی در ما به صورت خلاقانه در کار است و از ما بروز می کند.
- ۱۱- وقتی عشق و خرد زندگی از ما جاری می شود و به بیرون می ریزد.
- ۱۲- وقتی همانندگی ها نمی توانند ما را به خود جذب کنند.
- ۱۳- وقتی خاموش هستیم، و ذهن ما ساکت شده است.
- ۱۴- وقتی سلسله فکر پشت سر فکر بریده می شود.
- ۱۵- وقتی به گذشته و آینده نمی رویم، از زمان و مکان خارج شده و در این لحظه ابدی ساکن و مستقر می شویم.
- ۱۶- وقتی ناظر و شاهد ذهن خود می شویم.
- ۱۷- وقتی با حفظ هشیاری خود، نیاز این لحظه را شناسایی کرده و آن را برآورده می کنیم.
- ۱۸- وقتی آگاه هستیم که برای چه مقصود و منظوری به این جهان فرم آمده ایم و در راه آن قدم بر می داریم.
- ۱۹- وقتی به زندگی توکل می کنیم و اداره امور خود را کامل به دست زندگی می سپاریم.
- ۲۰- وقتی در کار زندگی و اتفاقاتی که قضا پیش می آورد دخالت نمی کنیم و نمی خواهیم اتفاقات را طبق خواست من ذهنی خود کنترل کنیم.
- ۲۱- وقتی حواس خود را بر روی کسی یا چیزی نمی گذاریم و تمام حواس و هشیاری ما بر روی خود ما متمرکز است و ناظر مرکز عدم خود هستیم.

۲۲- وقتی که خود را به عنوان امتداد خدا و زندگی شناسایی می‌کنیم، و خود را به صورت جسم و چهار عنصر [تن فیزیکی، هیجانات، عقل و جان جسمی] تعریف و توصیف نمی‌کنیم.

۲۳- وقتی در همه‌چیز و همه‌کس همان یک زندگی را می‌بینیم.

۲۴- وقتی با ذهن خود نمی‌خواهیم وجود خدا را اثبات کنیم، بلکه به او تبدیل می‌شویم.

۲۵- وقتی اجازه نمی‌دهیم ذهن خودش را با حضور مقایسه کند، و حضور را مانند خودش بی‌ارزش کند.

۲۶- وقتی که نمی‌خواهیم حضور را با ذهن تصرف کنیم و به دست بیاوریم. حضور به دست آوردن چیزی نیست، بلکه انداختن همانیدگی‌ها و از دست دادن من ذهنی است.

۲۷- وقتی مراقب هستیم که من ذهنی به بهانه‌های مختلف از جمله پیشترفت معنوی ما را به مقایسه خود با دیگران و ملامت کردن و عیب‌بینی نبرد.

بیداری را ما چطور تجربه می‌کنیم؟

یار در آخر زمان کرد طرب سازی

باطن او جد جد، ظاهر او بازی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

خداوند در آخر زمان روان‌شناختی، بساط طرب و شادی بی‌سبب را برای انسان فراهم کرد. باطن زندگی یعنی فضای گشوده‌شده در این لحظه بسیار جدی است، اما ظاهر آن یعنی تغییر وضعیت‌ها و هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد بازی خداوند است و باید به‌عنوان بازی به آن نگاه کرد چراکه در این صورت است که ذهن خاموش می‌شود.

[اگر به این دلیل که بیش از حد همانیده شده‌اید هرچه که ذهن نشان می‌دهد برای شما جدی است، در این صورت شما در خواب ذهن هستید.]



جمله عشاق را یار بدین علم کُشت  
تا نکند هان و هان، جهلِ تو طنازی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

تمام عاشقانی که نسبت به من ذهنی مرده اند را خداوند از این طریق کشت که آنان را نسبت به جدی بودن فضای گشوده شده و بازی بودن هرآنچه که ذهن نشان می دهد آگاه کرد تا جهل و تصورات من ذهنی دیگر برای آنها دلبری نکند.  
[برای مردن نسبت به من ذهنی، ابتدا باید فکرها آهسته تر شوند تا جایی که رشته آنها پاره شود، در آن حالت انسان از خواب ذهن بیدار می شود.]

صبحدم شد، زود برخیز، ای جوان  
رخت بربند و برس در کاروان  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۱)

ای انسان، در صبح این لحظه از خواب ذهن بیدار شو و با فضاگشایی مرکزت را عدم کن، نگذار آن چیزی که ذهن نشان می دهد تو را به مقاومت و قضاوت بکشاند. رخت هشیاریِ حضورت را جمع کن و خود را به کاروان انسان های عاشق برسان.

کاروان رفت و تو غافل خفته ای  
در زیانی، در زیانی، در زیان  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۱)

کاروان عاشقان رفت و تو هنوز در خواب ذهن هستی، پس بدان هر فکر و عملی که می کنی به خودت و دیگران زیان می زنی.

خفته از احوال دنیا روز و شب  
چون قلم در پنجه تقليب رب  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳)

تَقْلِب: برگرداندن، واژگون کردن

کسی که نسبت به احوال و وضعیت های دنیا خوابیده و هر لحظه با مرکز عدم در اطراف آنها فضا را باز می کند، بیدار به هشیاری حضور است. او با تسلیم کامل، هم چون قلمی در دست خداوند می چرخد.

هین قُم اللَّیْلَ که شمعی ای هُمَام

شمع اندر شب بُود اندر قیام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶)

هُمَام: ارجمند

ای انسان ارجمند، آگاه باش تا در شبِ ذهن بیدار شوی چراکه تو شمع حضور هستی. پس همان‌طور که شمع در شب روشن و استوار می‌ماند، تو نیز به‌عنوان هشیاری حضور در تاریکیِ فکرهای همانیدهٔ ذهن نمان و با روشن کردن شمع حضورت به بی‌نهایت خداوند زنده شو.

[زمانی که انسان در هر وضعیتی که هست دچار هیجانات منفی می‌شود یعنی در خوابِ ذهن است.]

قرآن کریم، سوره مُزَمِّل (۷۳)، آیه ۲

«قُم اللَّیْلَ إِلَّا قَلِيلًا»

شب را زنده بدار، مگر اندکی را.

[در طول شبانه‌روز بسیار کم در خوابِ ذهن باش، بیش‌تر مرکزت را عدم کن و با فضاگشایی بیدار باش.]

چشم‌بندِ خلق، جز اسباب نیست

هر که لرزد بر سبب، ز اصحاب نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۱۳)

رفتن به سبب‌سازی ذهن و فکر کردن براساس الگوهای شرطی‌شده سبب بسته شدن چشم عدم و رفتن به خوابِ ذهن می‌شود. هرکس بر سبب و وضعیت‌های ذهنی بلرزد جزو یاران خداوند نیست.

روز در خوابی مگو کین خواب نیست

سایه فرعست، اصل جز مهتاب نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۷۳۵)

ای انسان در روز روشن با این‌که جسم مادیات بیدار است اما هشیاریات در خوابِ ذهن و همانیدگی‌هاست. سایهٔ فضای ذهن فرع است و اصل چیزی جز مهتابِ روشنایی بخشِ فضای گشوده‌شده نیست.

ای عاشقِ خوش‌مذهب، زنهار مَحْسَبِ امشب

کان یارِ بهانه‌جو بر تو گَنَهِ یابد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۹)

خوش‌مذهب: دارای روی خوش، خوش‌آیین، خوش‌رفتار

ای انسان عاشقِ خوش‌رو، که با فضاگشایی مرکزت را عدم کرده و از خواب ذهن بیدار می‌شوی، مواظب باش هشیاری حضور را در ذهن زندانی نکنی و دوباره در شب ذهن به خواب نروی چراکه آن یارِ بهانه‌جو، خداوند، که نمی‌خواهد چیزی غیر از خودش در مرکزت باشد گناه همانیده شدن و جسم کردن مرکز را به حساب می‌آورد و از آن نمی‌گذرد.

من بنده آن عاشقِ کاو نَر بُود و صادق

کز چُستی و شب‌خیزی از مَه کَلْهِی یابد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۹)

نَر: مجازاً قوی، تمامِ قوت و کامل

من بنده آن انسان عاشقی هستم که بسیار قوی و صادق است و می‌خواهد به خدا زنده شود، پس با فضاگشایی مرکزش را عدم می‌کند و کاری به دیگران ندارد. او آن‌قدر چابک و شب‌خیز است که در شب ذهن به‌عنوان حضور ناظر بلند می‌شود و از خداوند کلاه حضور را دریافت می‌کند و به او زنده می‌شود.

در خدمتِ شَهْ باشد، شبِ هَمَرَه مَهْ باشد

تا از مَلّا اَعْلٰی چون مَه سِپَهِی یابد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۹)

مَلّا اَعْلٰی: عالم بالا، جهان فرشتگان

انسانی که با فضاگشایی در خدمت خداوند باشد، اجازه می‌دهد خداوند از طریق او فکر و عمل کند. او درحالی‌که هنوز در شب ذهن است، به‌عنوان حضور ناظر همراه خداوند است تا از فضای گشوده‌شده، سپاهی از برکات و امدادهای الهی را دریافت کند.

توبه کن بیزار شو از هر عَدُو

کو ندارد آبِ کوثر در کدو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴)

توبه کن و از هر انسانی که با کمیابی‌اندیشی فراوانی خدا را تبدیل به محدودیتِ ذهن می‌کند دور شو و خودت نیز مانند او نباش، چراکه او دشمن خود و دیگران است به‌طوری‌که به خوش‌بختی دیگران حسادت می‌کند و با این کار به‌جای آبِ فراوانی کوثر، زهر می‌نوشد.

خبر آمد که یوسف شد به بازار

هَلَا کو یوسف؟ ار بازار این است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۴۲)

خبر رسیده است که یوسف حضور، خداوند در بازار این جهان است پس ما انسان‌ها که مشتری یوسف هستیم پی او می‌رویم اما او از چشمان من‌های ذهنی پنهان شده.

[برای دیدن و خریدن یوسف، یعنی تبدیل شدن به او باید با فضاگشایی سرعت فکرها را کند کرد تا جایی که منفصل شود و یوسف از زیر فکرها خودش را نشان بدهد و انسان از خواب ذهن بیدار شود].

فسونی خواند و پنهان کرد خود را

کمینه لعب آن طرار این است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۴۲)

خداوند فسونی خواند که طبق آن انسان من‌ذهنی را ایجاد کرد و هشیاری‌اش در فکرها به تله افتاد سپس مرتب با ذهن فکر و عمل کرد و افسانه من‌ذهنی را تشکیل داد. در نتیجه خداوند با این فسون خودش را از دید من‌های ذهنی پنهان کرد و این کم‌ترین بازی این طرار است.

[زمانی که انسان در من‌ذهنی است، دزد همانیدگی‌هاست و آن‌ها را در مرکزش قرار می‌دهد، اما وقتی به هشیاری حضور تبدیل شود می‌بیند که خداوند از ذهن او همانیدگی‌ها را می‌دزد درحالی‌که خودش خبر ندارد].

گفته او را من زبان و چشم تو

من حواس و من رضا و خشم تو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷)

خداوند به انسان گفته که من زبان و چشم تو می‌شوم و از طریق تو حرف می‌زنم و می‌بینم. نیازی نیست تو با ذهنت خشمگین شوی، من رضا و خشم تو را بهتر از تو بلدم. حواس من‌ذهنی‌ات را کنار بگذار تا من حواس تو بشوم.

رَوَ که بی یَسْمَع و بی یُبْصِر توی

سِر توی، چه جای صاحب سِر توی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۸)

اکنون که به من زنده شدی برو و زندگی کن چرا که دیگر با گوش من می‌شنوی و با دید من می‌بینی. تا وقتی در ذهن بودی فکر می‌کردی صاحب سِر هستی اما اکنون که به من زنده شدی، آگاهی که تو خود سِر هستی.

چون شدی مَن کانَ لله از وَلَه  
من تو را باشم که کانَ الله لَه  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۹)

وَلَه: حیرت

هرگاه از روی حیرت، فهمیدی که باید با همه وجود برای من باشی و به جای حرف زدن با ذهن، عقل من ذهنیات را خاموش کردی، من هم برای تو می‌شوم و از طریق تو فکر و عمل می‌کنم.

حدیث

«مَن کانَ لله کانَ الله لَه.»

«هر که برای خدا باشد، خدا نیز برای اوست.»

گه تویی گویم تو را، گاهی منم  
هرچه گویم، آفتابِ روشنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۰)

گاهی می‌گویم تو هستم و گاهی هم خودم هستم، اما هرچه بگویم، مثل آفتاب روشن هستم. [انسان باید تسلیم باشد و اختیار را به دست خداوند دهد که کی من ذهنی ایجاد شود و کی این من صفر بشود و انسان تماماً به او تبدیل شود.]

هرکجا تابم ز مشکلاتِ دمی  
حل شد آنجا مشکلاتِ عالمی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۱)

مشکلات: چراغدان

هرکجا انسان با صفر کردن مقاومت و قضاوت و فضاگشایی به من تبدیل شود، من از طریق چراغدان حضور او می‌تابم و علاوه بر مشکلات شخصی‌اش، مشکلات عالم را هم می‌توانم حل کنم. کمالین که اگر ابیات مولانا پخش بشود مشکلات عالم را حل خواهد کرد.

ظلمتی را کآفتابش برنداشت  
از دَم ما، گردد آن ظلمت چو چاشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۲)

چاشت: هنگام روز و نیم‌روز

آن تاریکی و مسائلی را که آفتاب بیرون با فعال کردن حواس و فکر انسان نتوانست روشن کند، از دم خداوند هم‌چون روز روشن می‌گردد و حل می‌شود.

عقدہ را بگشاده گیر ای مُنتہی  
عقدہیی سخت ست بر کیسہ تہی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

عقدہ: گره

مُنتہی: به پایان رسیده، کمال یافته

ای کسی که به انتها رسیده‌ای، گرفتاری‌ها و مسائل ذهنی‌ات را حل شده فرض کن، زیرا هم‌چون گره بسیار سختی بر کیسه خالی است که وقتی آن را باز می‌کنی، می‌بینی هیچ‌چیز در آن نیست و کارت بیهوده بوده‌است.

در گشاد عقدہ‌ها گشتی تو پیر  
عقدہ چندی دگر بگشاده گیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

تو در حل کردن مسائلت با من‌ذهنی پیر شدی و هرگاه یکی را با ذهنت حل کردی، چندتا مسئله دیگر زاییده شد. اکنون این مسائلی هم که داری حل شده فرض کن.

عقدہیی کآن بر گلوی ماست سخت  
که بدانی که خسی یا نیک‌بخت؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

خَس: خار، خاشاک، پست و فرومایه

آن گره و مسئله‌ای که دارد گلوی ما را سخت می‌فشارد و ما را خفه می‌کند، این است که بدانی در این لحظه از جنس هشیاری جسمی هستی و با گذاشتن یک همانیدگی در مرکزت هم‌چون خَس بی‌ارزشی شده‌ای یا نه، مرکزت عدم است و زندگی از طریق تو فکر و عمل می‌کند و موجب نیک‌بختی تو می‌شود.

اِحْتِمَا کُن، اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها  
فکر شیر و گور و دلها بیشه‌ها  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

اِحْتِمَا: خود را از چیزی نگاه داشتن، پرهیز کردن

از اندیشه‌های همانیده پرهیز کن و بگذار ذهنت ساده بشود تا زندگی از طریق تو فکر و عمل کند. برای این‌که فکرهای همانیده هم‌چون شیری است که در بیشه مرکزت خوابیده و لطافت هشیاری حضور تو مانند گورخری است.



اِحْتِمَاها بر دواها سرور است

زانکه خاریدن فزونی گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

بدان که پرهیز، سرور دواهای ذهنی است به این خاطر که هر راهی که با ذهن می‌روی و هر فکری که می‌کنی، درست مانند این است که انسانی که بیماری کچلی دارد، سرش را می‌خاراند پس هرچه بیشتر بخاراند خارشش بیشتر می‌شود.

اِحْتِمَا اصل دوا آمد یقین

اِحْتِمَا کن قُوتِ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

پرهیز از فکرهای همانیده بهترین داروی بیماری من‌ذهنی است که با مداومت و تکرار اثرگذار خواهد بود. با کم کردن سرعت فکر و توجه و تمرکز روی خود به مرور ذهن ساکت شده و هشیاری حضور خود را به تو نشان می‌دهد و کنترل از دست من‌ذهنی‌ات خارج می‌شود.

او همه عیبِ تو گیرد تا بپوشد عیبِ خود

تو برو از غیبِ جان ریزی و می‌دانی چرا؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷)

من‌ذهنی دائماً عیب‌های تو را نشان می‌دهد تا معایب خودش پنهان بماند. پس بیدار باش. در برابر قبض‌ها فضاگشایی کن و اجازه نده نیروی زنده زندگی وارد فضای بسته ذهن شده و در آن‌جا زندانی شود.

قبض دیدی چاره آن قبض کن

زانکه سرها جمله می‌روید ز بُن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

هرگاه دیدی کسی یا چیزی در بیرون باعث متقبض شدن و بالا آمدن درد شد، باید به دنبال راه چاره باشی. بدان که این قبض در اثر ریشه دواندن یک همانیدگی در درونت است و آگاه باش این اتفاق، کار قضا و کن‌فکان است برای بیداری تو. تنها چاره این درد فضاگشایی است؛ چراکه سرهای بد از ریشه بد به‌وجود می‌آیند.

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

اگر بسط دیدی آن را آبیاری کن، مرتب دوباره فضا را بازتر کن، همین‌که میوه‌های آن به‌صورت خرد و عشق نمایان شد آن‌ها را با دوستان شریک شو.

### تیتراژ

باز آمدن به شرح قصه شاهزاده  
و ملازمت او در حضرت شاه

شاهزاده پیش شه حیران این  
هفت گردون دیده در یک مشت طین  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۹)

طین: گل

انسان به‌عنوان شاهزاده در پیشگاه شاه یا خداوند حیران این حقیقت است که چگونه هفت آسمان در وجود آدمی که مшти خاک بیش نیست، جای گرفته است؟

هیچ ممکن نی به بحثی لب گشود  
لیک جان با جان دمی خامش نبود  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۰)

انسان زنده به حضور در حالت بیداری و اتصال به زندگی ممکن نیست که در برابر خداوند به ستیزه و مقاومت بپردازد. بلکه جان متصل او به زندگی به وسیله ارتعاش دائم در حال بده‌بستان است.

آمده در خاطرش کین بس خفیست  
اینهمه معنی است، پس صورت ز چیست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۱)

جان انسان وقتی با جان زندگی به وسیله ارتعاش مرتبط می‌شود و معنا و بی‌فرمی زندگی برایش آشکار می‌شود، این سؤال ایجاد می‌شود که این صورت ظاهری او برای چیست؟ این معنویت خالص برای نمایان شدن چه نیازی به جسم داشت؟ و عشق به صورت چه ضرورتی داشت؟

صورتی از صورتت بیزار کُن  
خفته‌یی هر خفته را بیدار کُن  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۲)

بیزارکُن و بیدارکُن: بیزار کننده و بیدار کننده

آدمی وقتی به واسطه فضاگشایی به بی‌نهایت خداوند زنده شده و دارای صورت زندگی است در این حالت از صورت من‌ذهنی بیزار می‌شود. و چون به خواب حضور و هشیاری فرو می‌رود بنابراین به وسیله ارتعاش زندگی باعث بیداری خفتگان ذهنی نیز می‌شود.

آن کلامت می‌رهاند از کلام  
و آن سقامت می‌جهاند از سقام  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۳)

سقام: بیماری

کلام عشق تو را از تلخی‌ها و درد ذهنی نجات می‌دهد و بیماری عشق که اصل صحت و تندرستی است، تو را از بیماری و رنج ذهنی می‌رهاند.

پس سقام عشق، جان صحت است  
رنج‌هایش حسرت هر راحت است  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۴)

پس بیماری عشق، باعث نجات از بیماری ذهنی است و رنج‌هایش که همان درد هشیارانه باشد، در راه عشق مایه حسرت هر راحتی‌ست.

ای تن اکنون دست خود زین جان بشو  
ور نمی‌شویی، جز این جانی بجو  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۵)

[انسان به عنوان هشیاری خطاب به ذهنش می‌گوید:] دست از این جان بی‌نهایت و خداگونه بشوی. تو فقط مایه ایجاد درد و گرفتاری و کار بی‌مزد هستی. این جان در حد تو نیست. اگر نمی‌خواهی دست برداری پس برو و یک جان حیوانی و پست‌تر طلب کن.

حاصل آن شه، نیک او را می‌نواخت  
او از آن خورشید، چون مه می‌گداخت  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۶)

خلاصه، خداوند انسان را مورد لطف و نوازش خود قرار می‌دهد و به واسطه این عنایت، انسان چون ماه شب چهارده گداخته می‌شود و از آن پس با عدم کردن مرکز و بلند نشدن به صورت ذهن من‌دار، شروع به کم شدن می‌کند تا با مقاومت و قضاوت صفر هم‌چون ماه به مُحاق فنا می‌رود یعنی اصلاً به‌عنوان من‌ذهنی دیده نمی‌شود.

آن گداز عاشقان باشد نمو  
همچو مه اندر گدازش تازه‌رو  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۷)

نمو: رشد

این گداخته شدن عاشقان، درواقع باعث رشد و نمو است. انسان نیز مانند ماه که مدت زمانی دچار نقصان و کاهش می‌شود، باید با فضاگشایی و تسلیم منتظر ظهور بدر کامل خود باشد.

جمله رنجوران، دوا دارند امید  
نالد این رنجور کیم افزون کنید  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۸)

همه بیماران به دنبال دارویی برای تسکین درد خود هستند ولی بیمار عشق طلب درد بیشتر دارد تا با فضاگشایی بتواند بیشتر به زندگی زنده شود.

خوشر از این سم، ندیدم شربتی  
زین مرض خوشر، نباشد صحتی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹۹)

بیمار عشق می‌گوید هیچ شربتی را گواراتر از زهر عشق ندیدم. و هیچ صحت و سلامتی بهتر از مردن به من‌ذهنی و زنده شدن به عشق نیست.

زین گنه بهتر، نباشد طاعتی  
سالها، نسبت بدین دم، ساعتی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۰)

سرپیچی از الگوهای پیش‌ساخته و زمخت ذهن که به نظر من ذهنی گناه می‌آید، بهترین طاعت و عبادت است. گناه اصلی زندانی کردن هشیاری در ذهن و سفت شدن دل است. با کوچک کردن هر لحظه من‌ذهنی و از جنس عشق شدن، این یک لحظه معادل هزار سال کار کردن با ذهن می‌شود.

جهان را گر بسوزانی، فلک را گر بریزانی  
جهان راضیست و می‌داند که صد لونش بیارایی  
(مولوی، دیوان شمس، ترجیع ۳۰)

لون: رنگ

خداوندا اگر برای بیداری ما جهان را بسوزانی و فلک و پارک ذهنی ما را به هم بریزی، راضی هستیم. برای این‌که می‌دانیم تو با رنگ‌های بهتر جهان درون را آراسته خواهی کرد.

مدتی بُد پیش این شه زین نسق  
دل کباب و جان نهاده بر طبق  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۱)

نسق: نظم، ترتیب

به این ترتیب شاهزاده که نماد انسان بیدار است، مدتی جانش با جان شاه یکی شده در حالی‌که درد هشیارانه می‌کشید و جان ذهنی خود را نثار کرده بود.

گفت: شه از هر کسی یک سر بُرید  
من ز شه هر لحظه قربانم جدید  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۲)

شاهزاده گفت: شاه سر هرکسی را یک بار برید، ولی من سر من‌ذهنی‌ام را که هر لحظه بالا می‌آید، در برابر شاه قربانی می‌کنم.

من فقیرم از زر، از سر مُحْتشم  
صد هزاران سر خَلَف دارد سرم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۳)

خَلَف: جانشین

انسان عاشق نسبت به همانیدگی و سرِ ذهنی داشتن، فقیر است ولی به لحاظ خرد و سرِ زندگی غنی است زیرا هر لحظه که سر من ذهنی را قربانی می کند زندگی به او هزاران سر حضور و خرد عطا می کند.

با دو پا در عشق نتوان تاختن

با یکی سر عشق نتوان باختن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۴)

در راه عشق و زنده شدن به زندگی با ابزارها و سبب سازی های ذهنی نمی توان پیش رفت. هم چنین با سری که غرق در باورهای همانیده است و دید جسمی دارد نمی توان در مسیر عشق جانبازی کرد.

هرکسی را خود دو پا و یک سر است

با هزاران پا و سر، تن نادر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۵)

انسان ها به طور معمول دارای یک سر ذهنی برای فکر کردن و دو پا به عنوان ابزارهای این جهانی، هستند اما انسان عاشق هر لحظه سر و پای ذهن و پندار کمال را قربانی می کند و زندگی به او هزاران سر و پای حضور عنایت می کند. چنین وجودی بسیار کمیاب است.

زین سبب هَنگامه ها شد کُل هدر

هست این هَنگامه هر دَم گرم تر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۶)

به همین دلیل است که بساط من ذهنی که با پندار کمال و عقل همانیده برپا شده به هدر رفته است، اما بساط عشق که با فضاگشایی و تسلیم و قربانی کردن سر من ذهنی برپا شده هر لحظه گرم و پررونق است.

گاو در بغداد آید ناگهان

بگذرد او زین سران تا آن سران

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۷۷)

انسان به خواب رفته در ذهن مانند گاوی که وارد شهری شده، به این دنیا می آید و بدون هشیاری به این طرف و آن طرف می رود.

از همه عیش و خوشی‌ها و مزه

او نبیند جز که قشرِ خربزه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۷۸)

چنین شخصی چون در خواب است و با جریان ذهن همانیده هدایت می‌شود، به مسائل سطحی و گذرا مشغول است و از عمق زندگی بهره‌ای ندارد بنابراین در ذهن زندانی شده و از خود اختیاری ندارد.

که بود افتاده بر ره یا حشیش

لایق سیران گاوی یا خریش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۷۹)

حشیش: گیاه خشک، علف.

سیران: همان سیرانِ عربی است که فارسیان «یا» را به سکون خوانند. به معنی سیر و گردش. در اینجا به معنی خوش آمدن است. این شخص فقط به دنبال الگوهای همانیدگی و فکرهای پوسیده پیش‌ساخته است که از گذشتگان به جای مانده و از آن‌ها کام می‌گیرد. چنین کام‌جویی و سیر و گردش فقط لایق گاو و خر است. [شاید بهتر است این سؤال را از خود بپرسیم که سیر و سیاحت ما در این جهان چگونه است؟]

معدن گرمی است اندر لامکان

هفت دوزخ از شرارش یک دُخان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۰۷)

دُخان: دود

در فضای عشق و بی‌فرمی معدنی از گرمای حضور وجود دارد که همه همانیدگی‌ها را می‌سوزاند و این حرارت عشق آن‌چنان سوزان است که شراره‌های آتش دوزخ در برابر آن هم‌چون دودی بیش نیست

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخ‌کردار تو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰)

اگر در این لحظه فضا را باز می‌کنی و از فضای گشوده‌شده فکر و عمل می‌کنی نتیجه چنین عملکردی را در بیرون خواهی دید. هم‌چنین می‌توانی از بازخورد هر اتفاق در بیرون، برای خود ترازو و سنجشی قرار دهی که آیا در این لحظه از فضای گشوده شده عمل کرده‌ای یا نه؟



هر که بیدارست، او در خواب‌تر

هست بیداریش، از خوابش بتر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۰۹)

هرکسی که به وسیله فکرهای همانیده و جسم کردن مرکزش، ذهن را بیدار نگه داشته و من‌ذهنی فعال دارد، او بیشتر در خواب ذهن فرو رفته. این بیداری ذهنی از خواب جسمی او بدتر است.

چون به حق بیدار نبود جان ما

هست بیداری، چو در بندان ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۰)

در بندان: در محاصره ماندن، بسته شدن راه وصول به حق

اگر جان ما با فضاگشایی به خداوند زنده و بیدار نشود، در این صورت بیداری ذهنی ما مانند در تله افتادن نور در جریان آب، هم‌چون زندان است.

جان، همه روز از لگدکوب خیال

وز زیان و سود، وز خوف زوال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۱)

لگدکوب: لگدکوبی، مجازاً رنج و آفت

جان و روح انسان هر لحظه به واسطه تغییرات در همانیدگی‌ها و ترس از بیش و کم شدن‌های بیرونی و نابودی، در رنج و مشقت به سر می‌برد.

نی صفا می‌ماندش، نی لطف و فر

نی به سوی آسمان، راه سفر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۲)

انسان هرچقدر بیشتر در خواب ذهن فرو می‌رود و دچار همانیدگی می‌شود، خلوص و شکوه و فراز ایزدی را بیشتر از دست می‌دهد. به این ترتیب نمی‌توانند از جبر من‌ذهنی خارج شده و به سوی زندگی پرواز کنند.

خفته آن باشد که او از هر خیال

دارد اومید و کند با او مقال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۳)

مقال: گفتار و گفتگو

خفته آن کسی است که از افکار این لحظه امید نجات و گشایش دارد. درحالی که صنع، فکر خوب و سازنده در این لحظه از فضای گشوده شده درون می آید.

دیو را چون حور بیند او به خواب

پس ز شهوت ریزد او با دیو، آب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۴)

حور: زن بغایت زیبای بهشتی

انسانی که در خواب ذهن فرو رفته مانند کسی است که در خواب با زیبارویی عشق بازی می کند و آلوده می شود. من ذهنی با جدی نشان دادن افکار و اتفاقات بیرونی باعث می شود الگوهایی چون خشم و انتقام به کار گرفته شود که نتیجه ای جز آلوده شدن چهار بُعد انسان ندارد.

چونکه تخم نسل او در شوره ریخت

او به خویش آمد، خیال از وی گریخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۵)

وقتی که با پیروی از جهت های ذهنی، در زندگی آثار درد، گرفتاری، مانع و مسئله پدیدار شد، انسان آگاه می شود که تمام این مدت انرژی زنده زندگی را تلف کرده و این همه تلاش بیهوده بوده و هیچ حاصلی نداشته است.

ضعف سر بیند از آن و تن پلید

آه از آن نقش پدید ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۶)

این شخص وقتی از خواب ذهن بیدار می شود متوجه آثار خرابی و آلودگی که در نتیجه پیروی از من ذهنی است، می شود ولی افسوس تمام چیزهایی که در خواب همانندگی ها با آنها مشغول بوده جز خیالی گذرا و آفل نبوده.

من کریمم، نان نمایم بنده را  
تا بگریاند طمع آن زنده را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۱)

مولانا از زبان زندگی می‌فرماید: من بخشنده و کریم هستم، شادی زندگی و نور حضور را به شما نشان می‌دهم تا نیروی زندگی در جان انسان زنده، به ارتعاش درآید و شروع به خواستن و طلب حضور کند.

بینی طفلی بمالد مادری  
تا شود بیدار، وا جوید خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۲)

خداوند به مانند مادری که بینی طفل شیرخوارش را مالش می‌دهد تا برای شیر خوردن بیدارش کند، به واسطه دردهای ذهنی تلاش برای بیداری انسان دارد، چرا که می‌خواهد شیر فضلش را در این لحظه به او بنوشاند.

کو گرسنه خفته باشد بی‌خبر  
وان دو پستان می‌خلد از بهر در  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۳)

در: شیر دوشیدن

انسان به صورت بی‌خبر و غافل در خواب همانندگی‌ها فرو رفته و در گرسنگی ذهن است و خداوند که شیر رحمت و فضلش هر لحظه می‌جوشد می‌خواهد انسان را از این خواب بیدار کند و به او غذای معنوی بدهد.

كُنْتُ كَنْزًا رَحْمَةً مَخْفِيَّةً  
فَابْتَعْتُ أُمَّةً مَهْدِيَّةً

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۴)

خداوند می‌فرماید: من گنجینه رحمت و مهربانی بودم، پس امتی هدایت شده را به صورت انسان برانگیختم و آن‌ها را خودم هدایت می‌کنم. پس خداوند در انسان به عنوان موجودی هدایت‌پذیر، می‌خواهد خودش را هر لحظه بیان کند اما انسان با سرمایه‌گذاری هشیاری در جریان فکرها و سبب‌سازی‌ها از رحمت خداوند محروم می‌شود.

حدیث قدسی

كُنْتُ كَنْزًا مَخْفِيًّا فَاحْبَبْتُ أَنْ أُعْرِفَ «...»

من گنجینه رحمت نهانی بودم و می‌خواستم که شناخته شوم «...»

هر کراماتی که می‌جویی به جان

او نمودت تا طمع کردی در آن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۵)

هر کرامت، فضل و بخششی را که با دل و جان می‌جویی، هرچیزی که به ذهنت می‌آید، مطمئن باش آن را خداوند به تو نشان داده‌است تا دل‌بسته آن شده و به آن برسی، در غیر این صورت اصلاً به تو نشان داده نمی‌شد.

چند بُت بشکست احمد در جهان

تا که یا رَبِّ گوی گشتند اُمّتان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۶)

حضرت رسول، در دنیا چند بت را شکست تا مردم به خدا ایمان آوردند و به‌جای بت‌پرستی، خداپرست شدند.

[منظور از حضرت رسول هشیاری احمدی و به عبارت دیگر ظهور خداوند در انسان است.]

گر نبودی کوشش احمد، تو هم

می‌پرستیدی چو اجدادت صنم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۷)

اگر حضرت محمد(ص) برای یکتاپرستی، کوشش و مجاهدت نمی‌کرد، حتی تو نیز مانند اجدادت بت‌پرست بودی.

ای جان جان جان جان، ما نآمدیم از بهر نان

بَرَجَه گدارویی مکن، در بزم سلطان ساقیا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹)

ای انسان تو از جنس خدا و جانِ خالص هستی و برای نان که نمادِ همانیده شدن با چیزهای این جهانی است، به این جهان نیامده‌ای، بلند شو و این‌قدر خودت را به گدایی نزن، یعنی در ذهن نمان و اسیر همانیدگی‌ها نشو، مطمئن باش که در کنار خداوند نشسته‌ای و او می‌خواهد کرامت و فضل و بخشش خود را به تو بدهد، هر لحظه مواظب باش و با من‌ذهنی‌ات فکر و عمل نکن.

### این سَرَت وارست از سَجْدَه صَنَم تا بدانی حقِ او را بر اُمَم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۸)

ای انسان، سرِ تو از سجده کردن بر بت سنگی نجات پیدا کرد، تا حقی که پیامبر بر گردن همه امت‌ها دارد را دریابی و آن را نیک بشناسی.

[به عبارتی هشیاری انسان‌ها دیگر این قدر پایین نیست که یک بت سنگی را بپرستند، ولی درعین حال اشخاصی هستند که بعضی از مکان‌ها را می‌پرستند و برای حل مسائلشان از دیگران درخواست دعا می‌کنند، ولی من ذهنی خودشان که جلو بخشش خداوند را گرفته است، نمی‌اندازند.]

### گر بگویی، شُکر این رستن بگوی کز بُتِ باطن هَمَت برهاند او

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹)

اگر می‌خواهی حرفی بزنی، شکر این خلاصی و نجات را بر زبان آور و آن را بگو، تا او تو را از بتِ باطن که همان من‌ذهنی‌ست نیز برهاند.

### مر سَرَت را چون رهانید از بُتان هم بدان قوَّت، تو دل را وارهان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۰)

از آنرو که او با قدرت و هشیاری فضای گشوده‌شده سرت را از سجده بر بت‌ها رهانیده است، تو نیز فضا را بگشا و بکوش تا با همان قدرتِ فضای حضور دلت را از بتِ باطن، من‌ذهنی و همانیدگی‌ها نجات دهی.

### سَر ز شُکرِ دین، از آن برتافتی کز پدر، میراثِ مُفتش یافتی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۱)

بدان سبب از سپاسگزاری دین اصلی که همان فضاگشایی‌ست، رخ برتافته‌ای و قدر آن را نمی‌دانی و مدام منقبض می‌شوی، که این را از خداوند مفت و مجانی به‌دست آورده‌ای.

[زندگی سال‌ها زحمت کشیده تا هشیاری در انسان به این صورت تکامل یابد. او می‌تواند شناسایی کند این همانیدگی‌ها سطحی‌ست و با رها کردن آن‌ها می‌تواند به خدا زنده شود،

ما باید قدر این موهبت را بدانیم.]

مرد میراثی چه داند قدر مال؟  
رستمی جان کند، مجان یافت زال  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۲)

کسی که میراث‌خوار است چه می‌داند که مال چه ارزشی دارد؟ چنان‌که رستم برای افتخار و شرف جان باخت ولی زال، آن شهرت را مفت و مجانی به‌دست آورد.

چون بگریانم، بجوشد رحمتم  
آن خروشنده بنوشد نعمتم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۳)

خداوند می‌گوید: اگر بنده‌ای از بندگانم را بگریانم، یعنی آن بنده با فضاگشایی تسلیم شده و سرعت فکرهایش را کم کند و کمتر به ذهن برود و لطیف شود دریای رحمتم برای او می‌جوشد و آن بنده فضاگشا رحمت من را می‌نوشد، نور من را می‌بیند، از نعمتم، از شادی بی‌سبب و عشق و خرد من برخوردار می‌شود.

گر نخواهم داد، خود ننمایم  
چونش کردم بسته‌دل، بگشایم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۷۴)

[خداوند می‌گوید:] اگر نمی‌خواستم انسان را تماماً به خودم زنده کنم، حضور، شادی بی‌سبب و دست یافتن به خرد فضای گشوده‌شده را نشان نمی‌دادم. ولی چون او را به‌وسیله قضا بسته‌دل و دچار قبض کردم، از همانیدگی‌ها رهایش کرده و دلش را باز می‌کنم.

رحمتم موقوف آن خوش گریه‌هاست  
چون گریست، از بحر رحمت، موج خاست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۷۵)

رحمت من بستگی به آن گریه‌های خوش، فضاگشایی، لطیف شدن، مقاومت صفر و عدم کردن مرکز انسان‌ها دارد، هرگاه انسانی از ته دل گریه کند، یعنی تواضع و فروتنی داشته باشد و با تسلیم به عجز خود اقرار کند، خودش را از ذهن و همانیدگی‌ها بیرون بکشد و بخواهد که با من یکی بشود، از دریای رحمتم امواجی برمی‌خیزد.

هست مهمانخانه این تن ای جوان

هر صبا حی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

ضیف: مهمان

ای انسان، این ذهن تو هم چون مهمانخانه‌ای است که هر لحظه، افکار و وضعیت‌هایی به صورت مهمان، شتابان به آن جا می‌آیند که گاهی هم موجب ناکامی و بی‌مرادی تو می‌شوند اما پیغامی از طرف زندگی دارند که با فضاگشایی و عدم مقاومت می‌توانی آن را دریافت کنی ولی اگر فضا را ببندی نمی‌توانی پیغام آن را بگیری.

هین مگو کین مآند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عَدَم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

مبادا با فضا بندی و مقاومت با مهمان، با فکر و یا وضعیت این لحظه ستیزه کنی و با نارضایتی، فضا را به روی او ببندی، زیرا می‌پرد و به فضای یکتایی برمی‌گردد و نمی‌تواند پیغامش را به تو بدهد.

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

پس هر وضعیت و هر فکری که در این لحظه، از جهان غیب به سوی تو می‌آید مثل یک مهمان محترم است، بنابراین اگرچه ذهنت آن را دوست ندارد ولی تو عصبانی نشو، مقاومت نکن و با فضاگشایی، رضایت و مهربانی از آن پذیرایی کن، تا بتوانی پیغامش را بگیری.

تیتَر

تفسیر وَ هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ

بار دیگر ما به قصه آمدم

ما از آن قصه برون، خود کی شدیم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۰۹)

ما یک بار دیگر ظاهراً به نقل حکایت مورد نظر بازگشتیم، ولی باطناً ما کی از این حکایت دور شده‌ایم؟ [به بیانی دیگر ما در این لحظه به عنوان امتداد خدا به معرکه زندگی خودمان نگاه می‌کنیم و متوجه می‌شویم که گذشته خود را قصه زندگی خود کرده‌ایم و ذهناً خود را یک موجود جدا از خدا می‌دانستیم]



که هرکاری دلش بخواهد می‌تواند انجام دهد ولی متوجه می‌شویم که حقیقتاً هیچ‌موقع از زیر نفوذ و اداره‌ی خداوند خارج نبوده‌ایم.]

قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۴

«... وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ ...»

«... و هر جا که باشید همراه شماست ...»

گر به جهل آییم، آن زندان اوست

ور به علم آییم، آن ایوان اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۱۰)

اگر به جهل و نادانی گرفتار شویم آن زندان خداوند است و اگر با فضاگشایی به علم و خرد خداوند دسترسی پیدا کنیم، آن ایوان اوست که می‌توانیم از آن‌جا جهان را تماشا کنیم و همه‌چیز را درست ببینیم.

ور به خواب آییم، مَستانِ وییم

ور به بیداری، به دستانِ وییم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۱۱)

اگر به خواب عشق فرو رویم مست خداوند هستیم و اگر بیدار به ذهن باشیم و برحسب توهمات و هیپروت من‌ذهنی فکر و عمل کنیم، بازهم اسیر خدا و زیر سلطه‌ی قدرت او هستیم.

ور بگرییم، ابرِ پُر زَرَقِ وی‌ایم

ور بخندیم، آن زمان برقِ وی‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۱۲)

زَرَق: به‌صورت زرق و برق، به‌معنی شکوه و شوکتِ درخشندگی است.

اگر گریه کنیم، ابر پر رونق و شکوهمند او هستیم و اگر بخندیم و شاد باشیم در این صورت برق و تابش او خواهیم بود.

قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۴۳

«وَ أَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَ أَبْكَى.»

«و اوست که می‌خنداند و می‌گریاند.»

ور به خشم و جنگ، عکسِ قهرِ اوست  
ور به صلح و عذر، عکسِ مهرِ اوست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۱۳)

اگر در ذهن دچار خشم و جنگ شویم انعکاسی از صفت قهر اوست و اگر به خاطر وجود همانیدگی‌ها در مرکزمان عذرخواهی کنیم و با فضاگشایی به صلح و مدارا درآییم آن نیز انعکاسی از صفت لطف و مهر اوست.

ما که‌ایم اندر جهانِ پیچ پیچ؟  
چون آلف، او خود چه دارد؟ هیچ‌هیچ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۱۴)

ما در این جهان پیچ‌درپیچ چه کسی هستیم؟ ما هم چون الف هستیم، الف از ذات خود چه دارد؟ مسلماً هیچ‌چیزی از خود ندارد. [ ما هرکجا که هستیم، امتداد خدا و از جنس او هستیم و نمی‌توانیم از او جدا شویم، بنابراین نباید عمداً براساس فعالیت‌های من‌ذهنی‌مان خود را از خدا جدا کنیم، بلکه باید فضا را بگشاییم تا او به مرکز ما بیاید و از طریق ما فکر و عمل کند. ]

و هُوَ مَعَكُمْ یعنی با توست در این جُستن  
آنگه که تو می‌جویی هم در طلب او را جو  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۷۲)

«او با شماست» یعنی خداوند همیشه با تو و ناظر اعمال تو است، اگر برای جست‌وجوی خداوند فضا را باز کنی، او را پیدا خواهی کرد، ولی اگر فضا را ببندی دیوِ من‌ذهنی را پیدا می‌کنی. پس این لحظه که خداوند را می‌جویی، «در طلب او را بجو» یعنی فضا را باز کن و براساس خشم، ستیزه و مقاومت من‌ذهنی فکر و عمل نکن.

قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۴

«... وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ ...»

«... و هر جا که باشید همراه شماست ...»

گر بپرّانیم تیر، آن نی ز ماست  
ما کمان و تیراندازش خداست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۶)

اگر تیرهای فکر و عملمان را بپرّانیم درحقیقت این پرانیدن تیر، از ما نیست، ما مانند کمانیم و تیرانداز این کمان خداوند است، کمان از خودش حرکتی ندارد و بدون مقاومت است، ما نیز باید کمان

بی حرکت باشیم، یعنی ذهنمان را خاموش کرده، تسلیم باشیم و نسبت به من ذهنی بمیریم تا خداوند از طریق ما فکر و عمل کند.

چون الف چیزی ندارم، ای کریم  
جز دلی دل تنگ تر از چشمِ میم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۲۹)

ای خداوند بخشنده، مانند «الف» لخت هستم و چیزی ندارم. فقط گرفتار یک من ذهنی هستم که با چسبیدن به چیزهایی این جهانی دلم را مثل چشمِ «میم» تنگ کرده و من را از ذات اصلی ام جدا نموده است.

خود ندارم هیچ، به سازد مرا  
که ز وهم دارم است این صد عَنّا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

عَنّا: رنج

خداوندا، با فضاگشایی فهمیدم که در این جهان هیچ چیزی ندارم که حالم را خوب کند، فقط من ذهنی من توهم داشتن همانیدگی ها، چیزهای این جهانی و حتی خدا را دارد. فکر می کردم اگر همانیدگی ها را زیاد کنم، حالم بهتر می شود، درحالی که همه آنها برای من منبع درد شده و درون و بیرونم را خراب کرده اند.

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید  
مدانید که چونید، مدانید که چندی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۸)

در راه بازگشت آگاهانه به سوی خدا سبب های ذهنی که اگر چنان کنم چنین می شود و اگر این کارهای ذهنی را انجام دهم از همانیدگی ها آزاد می شوم درست در نمی آیند. اصلاً با ذهنتان ندانید که چونید و چگونه هستید، ندانید چقدر ارزش دارید و حضورتان چه میزان است، نباید با معیارهای ذهنی پیشرفت معنوی خود را اندازه بگیرید، این کار زیان آور است و تبدیل تنها به وسیله خداوند صورت می گیرد.

زین سپس ما را مگو چونی و از چون درگذر  
چون ز چونی دم زند آنکس که شد بی چون خویش؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴۷)

از این پس دیگر از من نپرس که حالت چطور است و چگونه هستی و از چون و چگونه درگذر، چراکه این پرسش‌ها از ذهن می‌آیند. چگونه ممکن است کسی که با فضاگشایی به خدا زنده و بی‌چون شده است از کیفیت و چگونگی در ذهن حرف بزند؟ چراکه این کار او را زندانی جبر من‌ذهنی می‌کند.

کاشکی هستی زبانی داشتی  
تا ز هستان پرده‌ها برداشتی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۵)

ای کاش هستی مطلق زبانی داشت، تا از هستانِ ذهنی پرده را برمی‌داشت و به انسان‌ها نشان می‌داد که من‌ذهنی دارند و خودشان را در ذهن شریک او کرده‌اند. [آنها خرد خداوند را قبول ندارند، مدام با من‌ذهنی مسئله درست کرده و آن را حل می‌کنند و با این کار دچار جنگ و خسارت و درد می‌شوند.]

هرچه گویی ای دمِ هستی از آن  
پرده دیگر بر او بستی، بدان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۶)

ای کسی که با من‌ذهنی سخن می‌گویی، بدان که با حس وجود در ذهن هرچقدر که در مورد خداوند حرف بزنی، یک پرده دیگر به روی او می‌بندی پس بهتر است اصلاً چیزی نگویی.

آفت ادراک آن، قال است و حال  
خون به خون شستن، مُحال است و مُحال  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷)

آفت شناخت زندگی و حضور، حرف زدن در ذهن و حالی که براساس آن مدام خوب و بد می‌شود است. خون را با خون شستن محال است یعنی با استفاده از ابزارها و فکرهای ذهن، سبب‌سازی و هشکاری جسمی، زنده شدن به خدا غیرممکن است.

کی تراشد تیغ، دسته خویش را  
رو، به جراحی سپار این ریش را  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲)

ریش: زخم، جراحت

مثلاً کی چاقو، دسته خود را می تراشد؟ یعنی من ذهنی نمی تواند خودش، خودش را از بین ببرد، بنابراین برو این مرض خود را به یک جراح ماهری مثل مولانا بسپار تا مرض همانیدگی تو شفا یابد.  
[هر فعالیتی برای آزادی از من ذهنی که از طریق سبب سازی ذهن صورت بگیرد منجر به قوی تر شدن آن خواهد شد.]

پیش چوگان های حکم کُن فکان  
می دویم اندر مکان و لامکان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

ما هر لحظه مانند گویی در معرض چوگان های حکم قضا و کُن فکان، بشو و می شود، هستیم. فضای باز شده درون، «لامکان» و انعکاس آن در بیرون و چهار بعد ما یعنی جسم، فکر، هیجان، جان حیوانی و هر چیزی که ذهن نشان می دهد، «مکان» است. پذیرش اتفاقات، مقاومت صفر و عدم دخالت من ذهنی باعث می شود «کُن فکان» به نفع ما و در جهت بیداری ما عمل کند.

چون ز مُرده زنده بیرون می کشد  
هر که مُرده گشت، او دارد رَشد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

رَشد: به راه راست رفتن

چون خداوند دائماً از مُرده من ذهنی، زندگی و هشیاری انسان را بیرون می کشد، هر کسی که تسلیم شده و نسبت به من ذهنی کوچک و ذوب می شود او از جانب زندگی هدایت یافته است.

چون ز زنده مُرده بیرون می کند  
نفس زنده سوی مرگی می تند  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

می تند: می گراید

چون خداوند از خودش که زندگی ست و انسان که امتدادش است، مُردگی من ذهنی را بیرون می آورد بنابراین این من ذهنی زنده هرکاری که می کند برای نابود کردن خودش است و به سوی مرگ پیش می رود.

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ  
زنده‌یی زین مُرده بیرون آورد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

مُخْرِجُ الْحَيِّ: بیرون آورنده زنده

ای انسان، هشیارانه با فضاگشایی و صبر نسبت به من‌ذهنیات کوچک شو و بمیر، تا خداوند که خارج‌کننده زندگی و بی‌نیاز است زنده تو را از مرده من‌ذهنیات بیرون آورد.

گفت: بیماری، مرا این بخت داد  
کآمد این سلطان بَر من بامداد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۵۴)

[این بیت مربوط به داستانی است که یکی از یاران حضرت رسول بیمار می‌شود و ایشان به عیادت او می‌رود]

آن صحابی بیمار گفت: بیماری برای من این سعادت را پدید آورد که این شاه حقیقت، هنگام صبح به دیدار من آمد.

[به بیانی دیگر ما نیز در من‌ذهنی بیمار شده‌ایم و این شانس را داریم که خداوند بیاید و احوال ما را بپرسد.]

عاشق که شد که یار به حالش نظر نکرد؟  
ای خواجه درد نیست و گرنه طبیب هست  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۶۳)

در این جهان چه کسی عاشق شد و با فضاگشایی به نیاز خود به زندگی اعتراف کرد و خداوند به حالش نظر نکرد؟ ای انسان، شخصی که درد داشته باشد و به نیاز خود به زندگی اعتراف کند نیست، و گرنه طبیب خداوند همیشه برای کمک حاضر است.

گفت پیغمبر: مَر آن بیمار را  
این بگو کای سهل‌گُن دشوار را  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۱)

سهل‌گُن: آسان‌کننده

پیامبر (ص) به آن بیمار گفت: این مطلب را بگو، ای آسان‌کننده دشواری‌ها، ای خدا دشواری را بر ما آسان کن.

## آتِنَا فِی دَارِ دُنْیَانَا حَسَنَ آتِنَا فِی دَارِ عُقْبَانَا حَسَنَ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۲)

ای خدا در سرای دنیا بر ما خیر و نیکی ارزانی دار، و در سرای آخرت نیز خیر و نیکی بر ما عطا فرما. [با فضاگشایی درون و بیرون ما می‌تواند زیبا باشد و لزومی ندارد که ما بیرونمان را خراب کنیم و فکر کنیم که درونمان بهتر خواهد شد و دچار این توهم باشیم که اگر در این دنیا زجر بکشیم، پس از مرگ و در آن دنیا پاداش خواهیم گرفت، چنین چیزی وجود ندارد، این دنیا محل کار کردن است و ما باید با فضاگشایی به خداوند تبدیل شویم، اگر نتوانیم تا زنده هستیم از این فرصت استفاده کنیم و به خداوند وصل شویم، دیگر نمی‌توانیم.]

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۰۱

«... رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.»

«... پروردگارا در دنیا، به ما نیکی عطا فرما و در آخرت نیز نیکی ارزانی دار و ما را از کیفر دوزخ [دردهای من‌ذهنی] مصون دار.»

راه را بر ما چو بستان کن لطیف

منزل ما، خود تو باشی ای شریف

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۳)

پروردگارا، راه رسیدن به تو را، در هر لحظه بر ما همچون بوستان لطیف و دلنشین فرما، زیرا ای بزرگوار، مقصود و منزل ما، بهراستی، تویی و بس؛ در این لحظه با گشودن فضا، در آغوش تو و با تو یکی هستیم.

خواجه اشکسته‌بند، آنجا رود

که در آنجا پایِ اشکسته بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۷)

دکتر شکسته‌بند به‌جایی می‌رود که در آنجا پایِ شکسته باشد و او با درمانش هنر خود را نشان دهد. [پس تو نیز تسلیم شو و اقرار کن که در من‌ذهنی شکسته و معیوب هستی تا از کمک زندگی برخوردار شوی.]



کی شود، چون نیست رنجور نزار  
آن جمال صنعت طب آشکار؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۸)

نزار: لاغر، ناتوان

اگر کسی بیمار و رنجور نباشد، زیبایی و قدرت علم پزشکی خودش را نشان نخواهد داد. [اگر ما به مرض من ذهنی خود اقرار نکنیم خداوند توانایی شفا بخشی‌اش را آشکار نخواهد کرد.]

خواری و دونی مس‌ها بر ملا  
گر نباشد، کی نماید کیمیا؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۹)

دونی: فرومایگی، پستی

کیمیا: دانشی است که بدان وسیله مس را به طلا تبدیل می‌کند.

اگر خواری و پستی مس که نماد وضعیت من ذهنی است آشکار نباشد، ارزش کیمیا یا طلای حضور چه وقت معلوم خواهد شد؟ [مس من ذهنی و همانندگی یک بیماری است و کیمیای آن فضای گشوده شده است که مس ما را به طلای حضور تبدیل می‌کند.]

کارگاه صنع حق، چون نیستی است  
پس برون کارگاه بی‌قیمتی است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

صنع: آفرینش، آفریدن

از آن‌رو که فضای گشوده شده و مرکز عدم کارگاه آفریدگاری خداوند است پس هرکسی با من ذهنی و مرکز همانیده از این «کارگاه» بیرون باشد هیچ‌گونه ارزشی ندارد. [به عبارت دیگر کار کردن در ذهن هیچ فایده‌ای جز درد نداشته و اگر بخواهیم از قدرت آفرینندگی خدا و قضا و کن‌فکان سود ببریم باید فضا را بگشاییم و مرکزمان عدم باشد.]

چو پیغامبر بگفت: الصَّوْمُ جُنَّةٌ، پس بگیر آن را  
به پیش نفس تیرانداز، زنه‌ار، این سپر مفکن  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۵۰)

الصَّوْمُ جُنَّةٌ: روزه، سپری است.

وقتی حضرت رسول فرموده است: «روزه و پرهیز مانند سپر است.» پس سپر پرهیز را جلوی نفس وسوسه‌گر خود بگیر و مراقب باش مبدا آن را از دست بیندازی. [چراکه این من ذهنی هر لحظه تو را با

فکر یک همانیدگی وسوسه کرده و به سوی ارضای جنبه‌های مختلف همانیدگی‌ها می‌کشاند و اجازه نمی‌دهد فضا را بگشایی و از همانیدگی‌ها رو برگردانی.

حدیث

«الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ»

«روزه سپری است در برابر آتش جهنم.»

[پرهیز از رفتن به ذهن و همانیده شدن سپری است در برابر دردهایی که من‌ذهنی می‌تواند ایجاد کند.]

خویش را تسلیم کن بر دام مُزد  
وانگه از خود بی ز خود چیزی بدزد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

تو با فضاگشایی خود را به دام فضای گشوده‌شده درونت تسلیم کن. آن‌گاه درحالی‌که ناظرِ ذهنت هستی و من‌ذهنی‌ات بیهوش شده از خودت چیزی بدزد. یک همانیدگی و درد را شناسایی کرده و زندگی به تله افتاده را آزاد گردان.

ما درین انبار، گندم می‌کنیم  
گندم جمع آمده، گم می‌کنیم  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۷)

به‌عنوان مثال ما با فضاگشایی و خواندن ابیات مولانا در مرکزمان گندم حضور جمع می‌کنیم ولی بعد با رفتن به ذهن و فعال کردن آن، حضور جمع‌شده را از دست می‌دهیم.

می‌نیدیشیم آخر ما به هوش  
کین خلل در گندم است از مکرِ موش  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۸)

آخر ما از روی عقل و هوش زندگی نمی‌اندیشیم این گندم و هشیاری حضور که در ما زیاد نمی‌شود از مکر و نیرنگ موش من‌ذهنی است. [این موش من‌ذهنی حضور جمع‌شده و پیشرفت ما را زیر پایش لگدمال می‌کند و نمی‌گذارد ما به خدا زنده شویم.]

موش تا انبارِ ما حُفره زده‌ست  
وز فَنَش انبارِ ما ویران شده‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹)

حُفره: گودال

فَنَ: عِلْم و هنر و صنعت، دانایی، فریبندگی، تزویر

از وقتی که من‌ذهنی به‌وجود آمده و مانند موش به درون دل ما نفوذ کرده، مرکز ما از نیرنگ او دچار ویرانی همانیدگی‌ها و دردها شده‌است.

اول ای جان! دفعِ شرِّ موش کن  
و آنکهان در جمعِ گندم جوش کن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۰)

ای عزیز من، اول جنبه‌های مختلف موشِ من‌ذهنی مثل دردها و همانیدگی‌ها را شناسایی کن، به‌صورت حضور ناظر مراقب افکار و اعمال باش که ببینی این فکر و عمل از ذهن یا از فضای گشوده‌شده می‌آید و مرتب این قدم را درست بردار و اجازه نده دردها هشیاریات را در اختیار گیرند در این صورت موش من‌ذهنی ضعیف شده و دور می‌شود. پس از آن کوشش کن که با رعایت قانون صبر و خاموش کردن ذهن مرکز را عدم کرده و گندم هشیاری حضور را در مرکزت انباشته کنی.

اگر خواهی کزین دریا وزین گوهر نشان یابی  
نشانی نبودَت هرگز چو نَفَسَتِ همنشین باشد  
(عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۲۶۴)

اگر می‌خواهی از این دریای یکتایی و گوهر حضور نشانی پیدا کنی، نباید هشیاریات در ذهن بوده و من‌ذهنی داشته باشی، با وجود من‌ذهنی هرگز این نشان را پیدا نخواهی کرد و به خدا زنده نمی‌شوی.

دَم مَزَن تا بشنوی از دم‌زنان  
آنچه نامد در زبان و در بیان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۰۵)

ذهنت را ساکت کن تا آن حقیقت را که به زبان و گفتار در نمی‌آید از خداوندی که لحظه‌به‌لحظه در درون تو سخن می‌گوید، بشنوی.

## دَم مَزَن تا بشنوی زان آفتاب آنچه نامد در کتاب و در خطاب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۰۶)

خاموش باش تا از آن آفتابِ حقیقت یعنی از خداوند، خرد و اسراری را از درون بشنوی که هرگز در نوشتار و گفتاری نیامده است. [تا زمانی که ذهن حرف می زند، نمی توانی سخن خداوند را بشنوی.]

## دَم مَزَن تا دم زند بهر تو روح آشنا بگذار در کشتی نوح

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۰۷)

آشنا: شنا

خاموش باش تا روح بزرگ، فضای گشوده شده، برای تو شروع به حرف زدن بکند. در کشتی نوح، شنا کردن با منذهنی را رها کن. به عبارت دیگر، گفت و گوی منذهنی را کنار بگذار، مسائلت را با ذهن حل نکن و به عنوان هشیاری به کشتی فضای یکتایی سوار شو.

### تیتَر

افتادن شغال در خُمِ رنگ و رنگین شدن و دعوی طاووسی کردن میان شغالان

## آن شغالی رفت اندر خُمِ رنگ اندر آن خُمِ کرد یک ساعت درنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۱)

[در این داستان، طاووس نماد یک انسان به حضور رسیده و شغال مثال انسانی است که به این جهان رفته، با چیزهای بسیاری همانیده شده و براساس آن ها ادعا می کند که عارف شده است.] شغال درون خمره رنگ رفت و مدتی کوتاه در آن ماند. انسان نیز به صورت هشیاری به درون خمره همانیدگی ها رفت، مدتی آن جا ماند و رنگ همانیدگی ها را به خود گرفت.

## پس برآمد، پوستش رنگین شده که: مَنَم طاووسِ عَلَّیْن شده

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۲)

عَلَّیْن: آسمان هفتم، بهشت، آنجا که نامه عمل فرشتگان است، ملکوتِ اعلی

شغال پس از مدتی از خمره بیرون آمد درحالی که پوستش رنگین شده بود، گفت: من طاووسی بهشتی هستم. هم چون انسان که پس از همانیده شدن با چیزهای این جهانی، ادعا می کند که به فضای یکتایی رفته و به خداوند زنده شده است.

پشم رنگین، رونق خوش یافته  
آفتاب، آن رنگ‌ها برتافته

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۳)

پشم رنگارنگ آن شغال، جلوه دلنشینی پیدا کرده بود و پرتو آفتاب بر آن رنگ‌ها می‌تابید.  
[همانیدگی‌ها می‌توانند رنگ‌های معنوی را بتابانند اما می‌دانیم که این رنگ‌ها مصنوعی هستند.]

دید خود را سبز و سرخ و فور و زرد  
خویشتن را بر شغالان عرضه کرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۴)

فور: سرخ کم‌رنگ، بور

آن شغال، خود را به رنگ سبز و سرخ و صورتی و زرد دید و نزد شغالان خودنمایی کرد. انسان نیز درحالی‌که همانیدگی‌های بسیاری دارد و من‌ذهنی‌اش فعال است، خود را بر من‌های ذهنی دیگر عرضه می‌کند.

جمله گفتند: ای شغالک حال چیست؟  
که تو را در سر نشاطِ مُلتوی ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۵)

مُلتوی: پیچیده شده

همه شغالان گفتند: ای شغالِ کوچک و حقیر، چه شده‌است که این همه در نشاط و شادی غوطه می‌خوری؟

از نشاط از ما کرانه کرده‌یی  
این تکبر از کجا آورده‌یی؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۶)

آن قدر شادمان و خوشحالی که از ما فاصله گرفته و رویت را برمی‌گردانی. بگو بدانیم این تکبر و بزرگ‌منشی را از کجا آورده‌ای؟

یک شغالی پیش او شد کای فلان  
شید کردی، یا شدی از خوشدلان؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۷)

شید کردن: نیرنگ و فریب به کار بردن  
یکی از شغالان پیش او رفت و گفت: ای فلانی، آیا حيله می‌کنی یا واقعاً جزو انسان‌های خوش‌دل و به حضور رسیده شده‌ای؟

شید کردی تا به منبر برجهی  
تا ز لاف، این خلق را حسرت دهی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۸)

نیرنگی به کار گرفتی که بر فراز منبر روی و با یاوه‌گویی و دروغ، مردم را دچار حسرت و حیرت کنی. [پس تو باوجود حال خرابت، تظاهر به شاد بودن کردی و به واسطه دانش همانیدها، مردمی را که اطلاعی از دانش معنوی ندارند، فریب داده و می‌خواستی بالاتر و برتر از آنان به نظر بیایی.]

بس بکوشیدی، ندیدی گرمیی  
پس ز شید آورده‌ای بی‌شرمی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۲۹)

بله تو بسیار تلاش کردی اما گرمای عشق خداوند را در خود احساس نکردی. حال، از روی فریب و نیرنگ، گستاخ شدی و ادعا می‌کنی که حالت خوب است.

گرمی، آن اولیا و انبیاست  
باز بی‌شرمی پناه هر دغااست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۰)

گرمی عشق ویژه انبیا و اولیا است. ولی بی‌شرمی هم، پناهگاه هر حيله‌گر است.

که التفات خلق سوی خود کشند  
که خوشیم و از درون بس ناخوشند  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۱)

این حيله‌گران تظاهر می‌کنند که شادی بی‌سبب دارند و می‌گویند: «ما خوش هستیم و حالمان خوب است.» تا با این کار توجه مردم را به خود جلب کنند. اما درحقیقت در درونشان بسیار ناخوش‌احوال‌اند.

### تیتَر

چرب کردن مردِ لافی، لب و سبَلت خود را هر بامداد به پوستِ دُنبه و بیرون آمدن میانِ حریفان که: من چنین خورده‌ام و چنان

پوستِ دنبه یافت شخصی مُستَهان

هر صَباحی چرب کردی سِبَلتان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۲)

مُستَهان: خوار و ذلیل

یک شخص خوار و ذلیلی، پوستِ دنبه‌ای پیدا کرد؛ هر روز صبح سبیلش را با آن چرب می‌کرد. به عبارتی تمثیلِ انسانی است که من‌ذهنی دارد و تظاهر می‌کند که غذای روح خورده و حالش خوب است.

در میان مُنعمان رفتی که من

لوتِ چربی خورده‌ام در انجمن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۳)

در میان توانگران یعنی انسان‌های زنده به حضور می‌رفت و می‌گفت: در فلان مهمانی، غذای چرب و نرمی خورده‌ام و بسیار ثروتمند هستم یعنی حرف‌هایم و به‌طور کلی علائمِ بیرونی گواه بر این است که من غذای روح خورده و به زندگی زنده شده‌ام.

دست بر سِبَلت نهادی در نوید

رمز، یعنی سوی سِبَلت بنگرید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۴)

نوید: مزدگانی، خبر خوش؛ در اینجا به معنی محلّ شادمانی و خوشی و مجلسِ ضیافت

در میانِ سخن گفتن در مجلس، دست بر سبیل خود می‌کشید و با رمز و اشاره می‌فهماند که به سبیل من نگاه کنید و ببینید که من غذای چرب و نرمی خورده‌ام.

کین گواهِ صدقِ گفتارِ من است

وین نشانِ چرب و شیرین خوردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۵)

این سبیل چرب، دلیل راستی حرف من است. و این سبیل، نشان می‌دهد که غذای چرب و شیرینی خورده‌ام.



## اشکمش گفתי جواب بی‌طنین که: أَبَا دَالَلَهُ كَيْدَ الْكَاذِبِينَ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۶)

ولی شکم آن مرد یاهوگو با زبان حال جواب می‌داد: «خدا مکر دروغگویان را نابود کند.» [اگر انسان اقرار به داشتن من‌ذهنی نکند و با پندار کمال و ناموس من‌ذهنی‌اش بخواهد خود را به‌عنوان انسان به حضور رسیده، به مردم معرفی کند، در این صورت خداوند درون و بیرونش را خراب می‌کند تا مکر او را نابود گرداند.]

## لاف تو ما را بر آتش برنهاد کان سبیلِ چربِ تو بر کنده باد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۷)

دروغ و ادعای کذب تو ما را به درد انداخته‌است، خداوند آن سبیلِ چربِ تو یعنی آن چیزی که برحسب آن تظاهر می‌کنی را بکند.

## گر نبودی لاف زشت ای گدا یک کریمی رحم افگندی به ما

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۸)

ای گدا، اگر این دروغ زشت نبود، اقرار می‌کردی که عیب همانندگی داری و وضع روحیات خوب نیست، یک انسان بخشنده‌ای به ما رحم می‌کرد و به ما غذا می‌داد.

## ور نمودی عیب و، کژ کم باختی یک طبیبی داروی او ساختی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۹)

اگر عیب و نقص خود را نشان می‌دادی و کمتر دروغ می‌گفتی، بالاخره یک طبیبی پیدا می‌شد و برای تو دارو درست می‌کرد.

## گفت حق که کژ مجنban گوش و دُم يَنْفَعَنَّ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۰)

خداوند می‌فرماید: «گوش و دُمّت را کج تکان مده.» یعنی هشیاری خود را در راه ناراست من‌ذهنی و دغل‌بازی آن به‌کار نگیر زیرا راستگویی راستگویان به آنان سود می‌رساند. [حال اگر تو می‌خواهی راستین باشی، باید فضاگشایی کنی و به‌هیچ‌وجه به ذهن نروی زیرا همین‌که هشیاری را به ذهن وارد کنی، ناراست و دروغین می‌شوی.]

قرآن کریم، سوره مائده (۵)، آیه ۱۱۹

«قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ»

خدای تعالی فرماید: «این روز [این لحظه] همان روزی است که صدق راستگویان سودشان دهد. برای آنها باغ‌هایی است که از پای درختانش جویبارانی روان است. هم خدا از آنها خشنود است و هم آنها از خدا خشنودند، و این است رستگاری و سعادت بزرگ.» [اگر انسان در این لحظه فضا را باز کند و راستین باشد، به جوی زندگی که در زیر فکرهايش جریان دارد، دست پیدا می‌کند و دیگر آن را وارد ذهن نکرده و به مسئله و درد و دشمن تبدیل نمی‌کند.]

## کهِف اندر کژ مخسپ ای مُحْتَلِم آنچه داری وانما و فاستَقِم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۱)

کهِف: غار

مُحْتَلِم: خوابِ بیننده، خواب شهوانی بیننده، کسی که در خواب جُنُب می‌شود.

ای غافل، در غار، فضای گشوده‌شده، که خلوتگاه معشوق توست، کژ خواب یعنی من‌ذهنی را فعال نکن. بنابراین آنچه داری و آن‌طور که هستی را بدون ترس از حرف و نظر مردم، نشان بده و راستین باش.

قرآن کریم، سوره هود (۱۱)، آیه ۱۱۲

«فَاسْتَقِمَّ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ»

«آنان که فرمان به تو رسد همراه مؤمنان راست و مستقیم باش و از حدّ راستی و راه راست درمگذرید، چه خدا بدانچه کنید بیناست.»

ور نگویی عیب خود، باری خُمَش

از نمایش وز دَغَل خود را مَكُش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۲)

اگر عیب خود را هم نمی‌گویی، دست‌کم خاموش باش و خود را نمایش نده. از این‌همه فریب‌کاری و ظاهرسازی در برابر مردم، خود را تباه و هلاک نساز.

گر تو نقدی یافتی، مگشا دهان

هست در ره، سنگهای امتحان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۳)

اگر واقعا نقدی یافتی، ریشه‌دار شدی و احساس کردی که هشیاریِ حضورت بیشتر شده‌است در آن‌صورت، به کسی مگو و خاموش باش زیرا در این راه، سنگ‌های امتحان فراوان است.

سنگ‌های امتحان را نیز پیش

امتحان‌ها هست در احوال خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۴)

حتی انسان‌هایی چون مولانا که خود معیار و سنگ امتحان هستند، امتحان در پیش دارند. [هیچ‌کس در این جهان، بی‌امتحان نمی‌ماند، نه من‌های‌ذهنی و نه انسان‌های کامل].

گفت یزدان: از ولادت تا به حین

يُفْتَنُونَ كُلَّ عَامٍ مَرَّتَيْنِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۵)

حین: مرگ

خداوند فرمود: انسان از هنگام تولد تا مرگش مورد امتحان قرار می‌گیرد. آدمیان در هر سال یعنی در هر لحظه دوبار امتحان می‌شوند. [اول این‌که آیا او به ذهن می‌رود و یا پرهیز می‌کند؟ که اگر به ذهن برود، در این‌صورت رفوزه می‌شود. دوماً اگر فضا را باز کند، آیا می‌تواند به‌سوی زندگی بازگردد و روی ذات خویش قائم شود یا این‌که از این کار باز می‌ایستد].

قرآن کریم، سوره توبه (۹)، آیه ۱۲۶

«أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَكَّرُونَ»

«آیا (منافقان) نمی‌بینند که هر سال [هرلحظه] یک بار یا دو بار البته امتحان می‌شوند؟ باز هم نه توبه کنند نه پند گیرند.»

امتحان در امتحان است ای پدر  
هین، به کمتر امتحان، خود را مَخَر  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۶)

خود را مَخَر: خودپسندی مکن، خواهانِ خود مشو.  
پدرجان من، امتحان پشت امتحان وجود دارد. به هوش باش که اگر در امتحانی کوچک و ناچیز قبول شدی، شیفته خود نشوی زیرا هنوز تمام همانیدگی‌ها از مرکزت پاک نشده‌است. [به‌طور کلی زندگی هر لحظه تو را امتحان می‌کند که آیا به ذهن می‌روی یا این‌که فضا را باز می‌کنی، اجازه نمی‌دهی زندگی در جریان افکار محبوس شود، آن را برمی‌گردانی و به خداوند زنده می‌شوی.]

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

پایان