


به نام خدا

با تکرار ابیات مولانا نفس سرکشمان را ادب کنیم، تا شیطان از ما دور شود و نور خدا چشم عدم‌بین ما را باز کند  .

بس که خود را کرده‌ای بنده هوا
کرمکی را کرده‌ای تو ازدها
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۵۶

من‌ذهنی مثل کرمی از هوای نفس تغذیه می‌کند و چاق می‌شود. هر که بنده هوای نفس شد، انرژی زنده زندگی را به خورد نفس مرده می‌دهد و کرم و سوسه را، به ازدهایی تبدیل می‌کند که زندگیش را می‌بلعد.

ای برادر، صبر کن بر درد نیش
تا رهی از نیش نفس گبر خویش
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۲

صبر کردن و درد آگاهانه کشیدن با تحمل کردن و درد عاجزی کشیدن فرق دارد. صبر اولین قدم است که با فضاگشایی برمی‌داریم، تا از نیش نفس بدخواه که بر اساس پندار کمال، حرص، خشم و کمیابی عمل می‌کند، رها شویم.

ای نفس چو سگ آخر تا چند زنی دندان؟
وز کبر کسان رنجی، وندر تو دو صد چندان
مولوی، مثنوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۸۷۰

مولانا خطاب به انسان نفسانی می‌گوید: رنجش و ایرادگیری از انسان‌ها، مثل دندان کشیدن سگی به استخوان است. در حالیکه هزار برابر این مرض‌ها درون ما است، ولی دوربین ما روی دیگران است و به عیب بینی و حسادت و فضاوت مشغولیم.

هین سگ نفس تو را زنده مخواه
کو عدو جان توست از دیرگاه
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۴

هوشیاری انسان برتر از هوشیاری حیوان است. نقطه مشترک حیوان و انسان در نفس خواهند، خورنده و کُشنده است، نفسی که از دیرگاه، دشمن تبدیل هوشیاری جسمی ما به هوشیاری حضور بوده است.

نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند
در دو صورت خویش را بنموده‌اند
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

پس نفس و شیطان یکی هستند و در صورت‌های مختلف خود را نشان می‌دهند.

که بودشان لرزه و تخویف و ترس
از توهم‌ها و تهدیدات و نفس
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۷۲۴
تخویف: ترساندن

بی‌کیفیتی زندگی و پریشانی حال ما، به خاطر تهدیدات نفس و ترس‌های من‌ذهنی است، که بر داشته‌هایمان می‌لرزیم و می‌ترسیم از بین بروند یا کم شوند.

ترس و نومیدیت دان آواز غول
می‌کشد گوش تو تا قعر سفول
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷
سفول = پست‌ترین مقام

ترس‌ها و ناامیدی‌های ما صدای شیطان است، که ما را به أسفل السافیلین و پست‌ترین نقطه جسم و روح می‌کشاند.

مشورت با نفس خود گر می‌کنی
هر چه گوید، کن خلاف آن دنی
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۷۳
دنی: پست

با من‌ذهنی خود و من‌های‌ذهنی اطراف مشورت نکنیم، زیرا آن‌ها بخاطر مرکز همانیده و تأثیر قرین بد، ما را با وسوسه به سوی چیزهای دنیا می‌کشند و هوشیاری ما پایین می‌آید.

من ز مکر نفس دیدم چیزها
کاو برد از سحر خود تمییزها
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۷۸

ساختار من‌ذهنی با پندار کمال و سبب‌سازی کار می‌کند. خیالات و هیروت ذهن با مقاومت و قضاوت، هوشیاری ما را جادو می‌کند، و با مکر و حيله نفس را قوام می‌دهد و قوه تشخیص را از ما می‌گیرد.

هیچ نکشد نفس را جز ظل پیر
دامن آن نفس کش را سخت گیر
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۲۸
ظل = سایه

شکر کنیم که مولانا را داریم و یاد گرفتیم فضا باز کنیم و نفس خود را بکشیم. بزرگانی چون مولانا نور خردشان را به جهان تاباندند، تا ما راه درست را پیدا کنیم، پس دامنه‌شان را سخت بگیریم و زیر سایه آن‌ها روی خود کار کنیم.

کسب فانی خواهدت این نفس خَس
چند کسب خَس کنی؟ بگذار، بس
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۰۲

نفس یا من‌ذهنی با پندار کمال به دنبال بیشتر داشتن و بهتر بودن، دنبال کسب است، و بر اساس عدم رضایتش همیشه مسئله و درد دارد. اگر از خواستن‌های نفسانی بپرهیزیم، مزه شیرین اقبال زندگی را می‌چشیم.

چون از آن اقبال شیرین شد دهان
سرد شد بر آدمی ملک جهان
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶

اگر یک‌بار شیرینی فضاگشایی را بچشیم، به خواسته‌های نفسانی که پوچ و بی‌اساس است، سرد و بی‌میل می‌شویم.

نیست کسبی از توکل خوبتر
چیست از تسلیم خود محبوبتر
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۶

شکر که می‌توانیم به خرد کل توکل کنیم و از مزایای فضای گشوده شده که امنیت، هدایت، عقل و قدرت است، استفاده کنیم. محبوبیت ما این است که با اراده نیکو تسلیم زندگی شویم و همانیدگی‌ها را جدی نگیریم و رها کنیم.

چونکه چشمش باز شد و آن نقش خواند
دیو را بر وی دگر دستی نماند
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۴۵۴

با فضاگشایی چشم عدم بینمان باز می‌شود و نقش همانیدگی‌ها را شناسایی می‌کنیم و آزاد می‌شویم. وقتی هیچ همانیدگی در ما نیست، شیطان را خلع سلاح می‌کنیم، و نیروی شفابخش زندگی، ما را از سختی‌ها عبور می‌دهد.

نفس با نفس دگر خندان شود
ظلمت افزون گشت، ره پنهان شود
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷

بر اساس قانون جذب، کسی که من‌ذهنی دارد، انسان نفسانی را جذب می‌کند؛ و برای بیشتر کردن همانیدگی‌ها، با عادت‌های غلط نفسانی، در تاریکی جهل خویش، به دنبال خوشی‌های پوچ و زودگذر می‌روند و راه حقیقت را گم می‌کنند، اینها عاقبتی جز درد و حسرت ندارند.

اندر آن کاری که ثابت بودنی‌ست
قایمی‌ده نفس راه، که منثنی‌ست
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۸

-منثنی: خمیده، دوتا، در اینجا به معنی سست‌کار و درمانده

پروردگارا! پرورش، کار توست و کار من تسلیم است؛ هر چه بیشتر فضا باز کنم قایم بر ذات پاکت می‌شوم، ثباتی عطایم کن که با کم و زیاد شدن همانندگی‌ها پای هوشیاریم نلرزد و به دویینی و کاهلی ذهن نیفتم و از تو جدا نشوم.

نفس بی‌عهدست، زان رو کشتنی‌ست
او دنی و قبله‌گاه او دنی‌ست
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۵۴
دنی: پست

هوشیاری وقتی به ذهن رفت با چیزهای دنیا همانیده شد و یک من‌ذهنی تشکیل شد. من‌ذهنی خدا را هم به صورت تصویر ذهنی از خود جدا می‌بیند و عدم را نمی‌شناسد. این پستی و جهل انسان در نفس بود که با ناسپاسی عهد آلت را فراموش کرد و به جای پرهیز از همانندگی‌ها، خدا و یکتایی را انکار کرد.

نفس را تسبیح و مُصحف در یمین
خنجر و شمشیر اندر آستین
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۵۴
مصحف: کتاب قرآن

هی: بیا من طمع‌ها دارم ز تو
گویدش: رو رو که بیزارم ز تو
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۱۶

نفس شیطانی پر از خواستن‌ها و طمع است ولی همین که ما عدم را شناختیم و فضاگشایی را از مولانا آموختیم قادر می‌شویم که من‌ذهنی‌مان را ببینیم و بگوییم: ای من‌ذهنی، من روح الهی هستم و از تو که شیطانی بیزارم، از من دور شو.

تو نترسیدی ز عدل کردگار
من همی ترسم دو دست از من بدار
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۱۷


از خود بپرسیم که: از کم شدن همانندگی‌ها می‌ترسیم یا از عدالت خداوند که بر اساس صداقت و وفای ما کار می‌کند؟ وقتی عدم را شناختیم و از مولانا آموختیم که همه چیز در دنیا یک بازی است و جدی‌ترین کار ما این است که فضاگشایی کنیم و از جنس اتفاقات نشویم.

از ترازو کم کنی من کم کنم
تا تو با من روشنی من روشنم
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

پس عدالت و ترازوی خدا با مرکز ما کار می‌کند، هر چقدر مرکز ما خالی باشد آینه زندگی می‌شویم و حقیقت زندگی از آینه ما تجلی می‌کند. وضعیت‌های بیرون سامان پیدا می‌کنند، اگر درونمان را از غیر خدا پاک کنیم.

غیرتش بر عاشقی و صادقی است
غیرتش بر دیو و بر استور نیست
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۴۷
استور: ستور، حیوان بارکش مانند اسب و الاغ و شتر

زندگی غیرت دارد و به دنبال کسی است که عاشق زنده شدن به خدا باشد و مرکزش را عدم کند. غیرت زندگی از کارهای شیطانی و خواستن‌های من‌ذهنی ما بیزار است، که هر لحظه برای بیشتر کردن همانندگی‌ها مقاومت می‌کند و فضا را می‌بندد.

با سپاس از برنامه انسان ساز گنج حضور و یاران گرامی 

دیبا از کرج