

به نام خداوند بخشنده مهربان

سخنی با همراهان:

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

با توجه به این که خرد و به‌ویژه خرد جمعی به ما می‌گوید که قبل از دست‌زدن به کاری از هدف و نتیجه آن تصور درست، کاربردی و سودمند داشته باشیم؛ در ابتدای امر می‌خواهیم هدف از خلاصه‌نویسی برنامه‌های گنج حضور را به‌درستی درک کنیم و برای رسیدن به آن رویه‌ای متعهدانه و درعین حال متعادل و منطقی درپیش گیریم تا اُس و اساس کار را فدای مسائل فرعی نکنیم.

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

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

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

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



برنامه

۹۵۵

گلچین
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۱ / ۹

www.parvizshahbazi.com



خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۵۵، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

ای دل به غمش ده جان، یعنی بنمی‌ارزد
بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد

چون لعل لبش دیدی، یک بوسه بدزدیدی
برخیز ز لعل و کان، یعنی بنمی‌ارزد

در عشق چنان چوگان می‌باش به سر گردان
چون گوی درین میدان، یعنی بنمی‌ارزد

بی‌پا شد و بی‌سر شد، تا مرد قلندر شد
شاباش زهی ارزان، یعنی بنمی‌ارزد

چون آتش نو کردی، عقم به گرو کردی
خاک توام ای سلطان، یعنی بنمی‌ارزد

بر عشق گذشتم من، قربان تو گشتم من
آن عید بدین قربان، یعنی بنمی‌ارزد

چون مردم دیوانه ویران کنم این خانه
آن وصل بدین هجران، یعنی بنمی‌ارزد

تا دل به قمر دادم، از گردش او شادم
چون چرخ شدم گردان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

ای دل به غمش ده جان، یعنی بنمی‌ارزد

بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

«ای» درواقع لفظی است که به شما می‌گوید باید گوش بدهید.

«دل» اصلی‌ترین و هسته‌ای‌ترین بُعد شما یعنی خدایت شماس. دل شما همان امتداد خدا، بی‌فرمی، هشیاری یا خداوند در شماست که فضاگشا، عدم‌بین و سکوت‌شنو است. درحقیقت همان من ذهنی شماست که قبل از من ذهنی وارد این جهان شده‌است. «جان» در این‌جا منظور جان من ذهنی است. «غمش» یعنی مقصود و منظور ما از آمدن به این جهان و زنده شدن مجدد به خداوند. غم در این‌جا به معنی غصه و درد نیست. «ده» یعنی حتماً بده. «سر» هم به معنی عقل من ذهنی ماست. «سامان» آن نظم ذهنی ماست که طبق آن زندگی خود را چیده‌ایم و یک سبک زندگی خاص درست کرده‌ایم.

ای دل به غمش ده جان، یعنی بنمی‌ارزد: ای فضای گشوده‌شده و ای امتداد خدا در من بشنو، به‌منظور یکی شدن با بی‌نهایت و ابدیت خداوند و آگاه شدن از این لحظه ابدی، حتماً این جان من ذهنی را بده و به خداوند زنده شو؛ چراکه من ذهنی به پیشیزی نمی‌ارزد. عقل من ذهنی هیچ حاصل و ثمری ندارد به‌جز ضرر زدن.

بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد:

این عقل و سر من ذهنی را که مدام می‌خواهد همانیدگی‌ها را زیاد کند بینداز، نظم و پارک ذهنی خود را که طبق آن سبک زندگی درست کرده‌ای و براساس آن اتفاقات و دیگران را کنترل می‌کنی، رها کن؛ زیرا هیچ ارزشی ندارد.

نکته ۱:

جان من ذهنی را چگونه می‌توان داد؟

وقتی آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد برایتان مهم نباشد، زیرا آن چیزی که براساس عقل من ذهنی‌تان ایجاد می‌شود مورد قضاوت و مقاومت قرار می‌گیرد. اگر هم دربرابر هرچیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مقاومت کنید، قربانی آن می‌شوید و به مرکزتان می‌آید. مجبور می‌شوید برحسب آن عمل کنید و ببینید. در این جهان هرچیزی کوشش می‌کند که به مرکز ما بیاید و ما برحسب آن‌ها ببینیم.

نکته ۲:

شما باید کلمه «بنمی‌ارزد» را در این جا به صورت مطلق در نظر بگیرید. زیرا سبب می‌شود که فوراً به صورت حضور ناظر از من ذهنی جدا شوید و به آن نگاه کنید. می‌گویید این من ذهنی من که حسادت می‌کند، خودش را مقایسه می‌کند، هیجانات منفی ایجاد می‌کند، می‌رنجد برای این که از کسی چیزی می‌خواهد، خشمگین است برای این که کسی پشت سرش حرفی زده و هزار چیز دیگر که می‌خواهد تظاهر کند، اصلاً ارزشی ندارد. این ها را به کلی کنار می‌گذارم، هیچ کدام این ها من نیستم.

اگر «بنمی‌ارزد» را سؤالی بخوانیم، در این صورت ممکن است به ذهن برویم و به مذاکره و استدلال بيفتیم که آیا انداختن من ذهنی به زنده شدن به خدا می‌ارزد یا خیر؟ ممکن است در نهایت من ذهنی در استدلال خود پیروز شود و ما را متقاعد کند که نه، نمی‌ارزد.

نکته ۳:

اگر شما به حرص من ذهنی خود افسار نزنید و به خیلی از حرف‌هایی که می‌زند گوش دهید، در واقع به غم او جان می‌دهید. من ذهنی مانند یک بچه چهارساله است که همراه مادرش راه افتاده و می‌رود و مرتب چیزهای مختلفی را بهانه می‌کند و از مادر می‌خواهد. اما شما باید آن مادری باشید که به تظاهرات و خواسته‌های آن کودک گوش نمی‌دهد.

شما باید حواستان باشد که این من ذهنی از شما چه می‌خواهد. ذات او زیاد کردن و انباشتن همانیدگی‌هاست. خواستن‌های مکرر او به ضرر و تولید درد می‌انجامد، سرتان را شلوغ می‌کند و نمی‌گذارد شما زندگی کنید.

چون لعل لبش دیدی، یک بوسه بدزدیدی

برخیز ز لعل و کان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

«لعل لب» اشاره به زیبایی معشوق حقیقی و همچنین کلام، وحی و الهام خداوند است به ما.

چون لعل لبش دیدی، یک بوسه بدزدیدی:

هنگامی که حرف زندگی را گوش کردی، در اطراف اتفاق این لحظه که ذهنت نشان می‌دهد فضا را گشودی، من ذهنی را صفر و خاموش نمودی و با خدا تماس پیدا کردی، پیغام و شیرینی زندگی، و شادی بی‌سبب را یک لحظه چشیدی.

برخیز ز لعل و کان، یعنی بنمی‌ارزد:

آنگاه از روی لعل لب من‌ذهنی و معدن طلای همانیدگی‌ها، یعنی از روی چیزهایی که فکر می‌کنی در آن‌ها زندگی وجود دارد و حرف‌هایی که من‌ذهنی‌ات می‌زند، بلند شو، چراکه کل این حرف‌ها و زیبایی‌های من‌ذهنی اصلاً ارزشی ندارد.

در عشق چنان چوگان می‌باش به سرگردان**چون گوی درین میدان، یعنی بنمی‌ارزد**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

«چوگان» نام چوبی است در یک بازی باستانی ایرانی که به‌وسیله آن یک گوی یا توپ گردی را می‌زنند. این توپ آنقدر گرد است که سطح تماس آن با زمین یک نقطه کوچک است، بنابراین کمترین اصطکاک را با زمین دارد. چوگان در این‌جا به‌معنای نیروی کن‌فکان الهی است که از فضای گشوده‌شده درون ما به‌کار می‌افتد. زمانی که ما مانند یک گوی گرد کمترین مقاومت و کمترین اصطکاک را در مقابل اتفاق این لحظه داریم.

«میدان» فضای گشوده‌شده است. «به سرگردان» یعنی مقاومت و قضاوت صفر.

در عشق چنان چوگان می‌باش به سرگردان:

در یکی شدن مجدد با خدا که مانند چوب چوگان با قضا و کن‌فکان خود تو را می‌زند، تو هم مانند یک گوی گرد بی‌مقاومت و تسلیم باش. اگر در مقابل اتفاق این لحظه قضاوت و مقاومت کنی آن اتفاق به مرکزت می‌آید و بلافاصله عینک دیدت می‌شود. اتفاق این لحظه که ذهنت آن را نشان می‌دهد اصلاً ارزش آن را ندارد که به مرکز تو بیاید.

چون گوی درین میدان، یعنی بنمی‌ارزد:

اگر فضا را باز کنی، به‌صورت هشیاری آزادشده از یک همانیدگی، در اثر ضربه چوگان زندگی می‌غلطی و به‌سوی خداوند می‌روی. هرچند این ضربه چوگان گاهی با درد هشیارانه همراه است. اما فکر، عمل، عقل و هیاهوی من‌ذهنی و بالا آمدن و تأیید و توجه خواستنش از دیگران هیچ ارزشی ندارد.

نکته ۱:

مولانا در این بیت به ما می‌گوید که تو خودت نمی‌توانی من‌ذهنی را رها کنی و با خدا یکی شوی. درست است که این‌ها را با ذهن فهمیده‌ای، ولی مبدا با ذهنت عمل کنی! بزرگ‌ترین خطر این

است که انسان درک کند که باید یک تغییر یا تبدیلی را در خودش انجام دهد، اما آن را بخواهد دوباره به وسیله من ذهنی‌اش انجام دهد.

نکته ۲:

شما یا باید اجازه دهید خداوند شما را با چوگانش بزند یا ضربه من ذهنی را بخورید. فکر نکنید که اگر فضا را باز نکنید، تنبیه نمی‌شوید. یادتان باشد هر موقع مقاومت کنید و در اطراف اتفاق این لحظه فضا را باز نکنید، حتماً تنبیه می‌شوید. زندگی لحظه به لحظه شما را امتحان می‌کند. وقتی در مقابل یک بی‌مرادی خشمگین می‌شوید و می‌رنجید، حتماً تنبیه می‌شوید.

بی‌پا شد و بی‌سر شد، تا مرد قلندر شد

شاباش زهی ارزان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

قَلَنْدَر: صوفی، انسان زنده به حضور، آزاد، رند

شاباش: شاد باشید

«قلندر» کسی است که در مرکزش هیچ همانندگی ندارد. چنین آدمی دائماً شاد است.

بی‌پا شد و بی‌سر شد، تا مرد قلندر شد:

[در این بیت مولانا یک قانونی را بیان می‌کند که] هر انسانی چه زن و چه مرد اگر سر من ذهنی را از دست ندهد و بدون پای من ذهنی نرود و عمل نکند تبدیل به انسان آزاده و زنده به حضور نخواهد شد. هرکس با عقل من ذهنی فکر و عمل نکند قلندر می‌شود.

شاباش زهی ارزان، یعنی بنمی‌ارزد:

شاد باش که شادی زندگی همین قدر ارزان و مجانی است. نیازی به انباشتن و خریدن وسایل گران‌قیمت برای جلب تأیید و توجه مردم نیست. تأیید و توجه کمی من ذهنی را خوش می‌کند و حس برتری به او می‌دهد اما هیچ ارزشی ندارد.

نکته ۱:

من ذهنی شادی را گران می‌کند. یک راهی پیش پای شما می‌گذارد که در آن صورت بتوانید یک خوشی آفل به دست آورید. می‌گویند باید با مردم مسابقه بدهی تا از همه برتر دربیایی ولو به دروغ. باید یک تصویر ذهنی از خودت در نظر مردم ایجاد کنی که آن‌ها فکر کنند تو واقعاً آدم مهمی هستی. حقیقتاً این همه زحمت و این راه و روش برای به دست آوردن آن شادی گذرا، نمی‌ارزد.

چون آتشِ نو کردی، عَلم به گرو کردی خاکِ توام ای سلطان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

«آتش نو» آتش عشق است که از فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه خودش را نشان می‌دهد.
چون آتشِ نو کردی، عَلم به گرو کردی:

ای خداوند، همین‌که با فضاگشایی و عدم شدن مرکز من یک آتش نو در جانم انداختی و آن آتش کهنه دردهایی را که در ذهن داشتم بر من سرد کردی، آتش عشق در من شعله زد و با تو یکی شدم. عقل من‌ذهنی من کنار رفت و در گرو تو شد.

خاکِ توام ای سلطان، یعنی بنمی‌ارزد:

وقتی فضا را باز کردم، من‌ذهنی‌ام صفر شد، من خاک پای تو شدم. آن هم خاک حاصلخیزی که هرچه بخواهی می‌توانی در آن بکاری. تخم عشق، خرد و زیبایی. چراکه همچون خاک تسلیم تو هستم.

بر عشق گذشتم من، قربانِ تو گشتم من آن عید بدین قربان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

«عید» در این‌جا عید قربان به معنی دیدن روی خداوند است.

بر عشق گذشتم من، قربانِ تو گشتم من:

خداوندا، هنگامی که تسلیم و همچون خاک متواضع شدم، بر عشق گذر کردم. تماماً با تو یکی شدم و من‌ذهنی و همه همانیدگی‌هایم را قربان تو کردم.

آن عید بدین قربان، یعنی بنمی‌ارزد:

دیدن روی تو و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت تو، به قربانی کردن این من‌ذهنی ناچیز که دائماً ضرر می‌زند، حتماً می‌ارزد.

چون مردم دیوانه ویران کنم این خانه آن وصل بدین هجران، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

چون مردم دیوانه ویران کنم این خانه:

همچون دیوانگان این خانه ذهن و کاشانه هم‌هویت‌شدگی‌ها را ویران می‌کنم. از نگاه من‌های ذهنی هرکس خودش را نسبت به من‌ذهنی کوچک کند، فاقد عقل و قطعاً دیوانه است.

آن وصل بدین هجران، یعنی بنمی‌ارزد:

هجران و جدایی‌انگیزی من‌ذهنی درمقابل این یکی شدن با زندگی مطلقاً ارزشی ندارد.

نکته ۱:

از نظر من‌های ذهنی کسی که براساس پول و ثروت، و مقام و قدرتش بالا نیاید و خودش را عرضه نکند دیوانه است. از نظر آن‌ها عاقل کسی است که خانه‌های ذهنی را محکم کرده و بیشتر ستیزه کند. مردم من‌ذهنی عقل را در این می‌دانند که مثلاً دین‌دار هستند و هرکس باور آن‌ها را ندارد کافر است و به جدایی از هم افتخار می‌کنند.

نکته ۲:

هرکدام از این ابیات اقتضا می‌کنند شما تغییری در خود اعمال کنید. آیا هم‌اکنون عمل خود را می‌بینید؟ آیا می‌توانید این جدایی‌انگیزی را بدهید، وصل را بگیرید؟ این توهم من‌ذهنی را قربان کنید و عید را بگیرید؟ این غم من‌ذهنی را بدهید، شادی را بگیرید؟ چیزی را که من‌ذهنی لعل می‌نامد، یعنی حرف‌های بی‌مصرفش را کنار بگذارید، لعل خداوند، زیبایی، وحی و سخنش را بگیرید؟

تا دل به قمر دادم، از گردش او شادم چون چرخ شدم گردان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷)

«قمر» منظور زندگی و خداوند است.

تا دل به قمر دادم، از گردش او شادم:

وقتی دلم را به ماه زندگی دادم دیگر از گردش او شادم نه از گردش من‌ذهنی و بالا و پایین شدن همانیدگی‌ها. زندگی‌ام را خداوند می‌گرداند نه عقل من‌ذهنی که مدام ضرر می‌زند.

چون چرخ شدم گردان، یعنی بنمی‌ارزد:

همچون افلاک و کائنات با خرد کل می‌گردم. دیگر من ذهنی مرا نمی‌چرخاند و اداره نمی‌کند. یعنی فهمیده‌ام که نباید طبق دستور و نظر من ذهنی فکر و عمل کنم.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۵۵

گفت: رو، هر که 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 هرکس غم زنده شدن به خدا و فضاگشایی را داشته باشد و به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه نکند، درد هشیارانه بکشد و صبر کند، در این صورت خداوند او را از تمام غم‌های همانندگی‌ها رهایی می‌بخشد.

اول و آخر تویی ما در میان

هیچ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

ای زندگی، اول و آخر تویی، یعنی ما امتداد تو هستیم که ابتدا به صورت هشیاری بی‌فرم به این جهان آمده‌ایم و در آخر نیز باید از ذهن و همانندگی‌ها آزاد شده، به بی‌نهایت و ابدیت تو زنده شویم. در این میان ما به عنوان من‌ذهنی، هیچ هیچیم که ارزش بیان ندارد. [همان‌طور که عظمت بی‌نهایت الهی قابل بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزی ما هم به عنوان من‌ذهنی قابل بیان نیست و ارزش بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به او زنده شویم.]

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳)

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۚ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»

«اوست اول و آخر و ظاهر و باطن، و او به هرچیزی داناست.»

ای دهنده عقل‌ها، فریاد رس تا نخواهی تو نخواهد هیچ کس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۳۸)

خداوندا، ای دهنده عقل‌ها به فریاد ما برس، زیرا اگر تو نخواهی، هیچ کس نخواهد خواست. یعنی عملاً من با فضاگشایی مرکز را عدم می‌کنم و عدم نگه می‌دارم و اگر تا به حال با من ذهنی یا سبب‌سازی ذهن چیزی می‌خواستم، دیگر نمی‌خواهم، بلکه می‌خواهم خداوند با «قضا و کُنْ فکانش» بخواهد و روی من کار کند، ولو این که از نظر ذهن بی‌مراد می‌شوم. به بیانی دیگر، من نسبت به عقل من ذهنی‌ام کر شده و به عقل کل یا عقل خدا گوش می‌کنم.

هم طلب از توست و هم آن نیکویی ما که ایم؟ اول تویی، آخر تویی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۳۹)

[خداوندا، وقتی فضا را می‌گشایم و خواست و اراده تو را بر عقل جزوی ذهن ترجیح می‌دهم] درمی‌یابم که این طلب من برای زنده شدن به تو و همچنین برکت و خرد و آب حیات که در فضای گشوده جاری می‌شود، همه از تو است. پس ما به عنوان من ذهنی چه کسی هستیم؟ درواقع هیچ کس نیستیم و هیچ ارزشی نداریم، چرا که در ابتدا تو به صورت هشپاری بی‌فرم، خود را در ما گستراندی و در آخر نیز باید به بی‌نهایت تو زنده شویم، یعنی اول و آخر تو هستی. [من ذهنی از حرکت هشپاری از فکری به فکر دیگر به وجود می‌آید، پس ما نباید آن را جدی بگیریم، بلکه باید با عقل کلی که تمام کائنات را اداره می‌کند همسو شویم، یعنی همواره مرکزمان را عدم نگه داریم و هنگام بی‌مرادی واکنش نشان ندهیم تا به طلب حقیقی زنده شویم.]

هم بگو تو، هم تو بشنو، هم تو باش ما همه لاشیم با چندین تراش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۴۰)

لاش: هیچ چیز

ای زندگی، تو در مرکز ما باش و به عنوان عدم، هم بگو، هم بشنو و هم امر «کُن» یا «باش» را اجرا کن، چرا که ما با همانیده شدن با چیزها و حرکت از فکری به فکر دیگر من ذهنی را تشکیل دادیم که هیچ چیز نیست و ارزشی ندارد.

جهدِ فرعونی، چو بی‌توفیق بود
هرچه او می‌دوخت، آن تفتیق بود
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰)

تفتیق: شکافتن

از آن‌جا که «جهدِ فرعونی» یعنی تلاش با من‌ذهنی، امری بی‌توفیق و بی‌حاصل است، پس انسان با هرچه که همانیده شود و با ذهنش بدوزد، درنهایت توسط «قضا و کُنْ فَکَان» شکافته خواهد شد.

[به‌عبارتی هر فکر و عمل ذهنی باعث زیان و تباهی است. اما انسان در من‌ذهنی این واقعیت را نمی‌پذیرد و همواره شک دارد؛ درنتیجه در چالش‌های زندگی به‌جای این‌که مطابق این ابیات عمل کند، از جمع تقلید کرده و واکنش نشان می‌دهد.]

از هر جهتی تو را بلا داد
تا بازگشت به بی‌جهات
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

بی‌جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

وقتی به جهت‌های مختلف مادی مثل پول، مقام، باور، متعلقات و آدم‌ها رفتی، دچار درد شدی، چراکه زندگی با قانون قضا تو را دچار بلا و گرفتاری ساخت تا جذب هرآنچه ذهن نشان می‌دهد نشوی، بلکه بازگردی و فضا را بگشایی تا خداوند تو را به بی‌سویی و بی‌جهتی که همان هشیاری اولیه و جنس اصلی توست زنده گرداند.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفسِ زنده سوی مرگی می‌تند
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون خداوند در هر لحظه می‌خواهد از خودش که زندگی است، مردگی را که همانیدگی‌های ماست بیرون بکشد، بنابراین اگر همانیدگی‌ها در مرکز ما بماند، من‌ذهنی یا نفس زنده دائماً خراب‌کاری می‌کند و به‌سوی مرگ پیش می‌رود تا انسان متوجه شود تمام انتخاب‌ها برحسب دید همانیدگی‌ها اشتباه است. [پس شایسته است که انسان به‌صورت حضور ناظر حرکات ذهن را زیر نظر بگیرد و به‌هیچ‌عنوان به تلقینات آن توجه نکند و همواره با «لا» کردن آن‌چه ذهن نشان می‌دهد، آرام‌آرام آن را از کار بی‌کار کند.]

عقل تو قسمت شده بر صد مُهم

بر هزاران آرزو و طِم و رِم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸)

طِم: دریا و آب فراوان

رِم: زمین و خاک

(منظور از طِم و رِم در این جا، آرزوهای دنیوی است.)

هشیاری و عقل کلی تو در بسیاری از همانیدگی‌ها و آرزوهای کوچک و بزرگی که ذهن نشان می‌دهد، تقسیم و پراکنده شده‌است.

جمع باید کرد اجزا را به عشق

تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۹)

باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، هشیاری به‌تله‌افتاده در چیزها را جمع کنی تا مثل سمرقند و دمشق که در قدیم نماد آبادانی و شادی و خوش‌گذرانی بودند، تو نیز به زندگی زنده شوی و شادی بی‌سبب را تجربه کنی.

جَوَّوِی، چون جمع گردی زاشتبه

پس توان زد بر تو سِکّه پادشاه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰)

جَوَّوِی: یک‌جو یک‌جو و ذره‌ذره

اگر ذره‌ذره و به‌تدریج فضا را بگشایی و به‌صورت حضور ناظر حواست روی خودت باشد، هشیاری خود را از همانیدگی‌ها آزاد کنی و از اشتباه گذاشتن همانیدگی‌ها در مرکز برگردی و از جمع تقلید نکنی، در این حالت تماماً از جنس خدا می‌شوی و می‌توان مهر زنده شدن به خدا را بر تو زد.

خویش را تسلیم کن بر دام مُزد

وآنکه از خود بی ز خود چیزی بدزد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

ای انسان، با جدی نگرفتن اتفاق این لحظه، خودت را به دام پاداش الهی یا همان فضای

گشوده شده درونت تسلیم کن. سپس درحالی که ناظرِ ذهنت هستی و من ذهنیات خاموش شده، از خودت چیزی بدزد، یعنی یک همانیدگی را شناسایی کن و عمیقاً درک کن که همانیدگی‌ها زندگی ندارند، تا دراین صورت هشیاریات که در آنها به تله افتاده است، آزاد گردد. [همچنین به این نکته توجه داشته باش که اگر اتفاق این لحظه را جدی بگیری، به دام جرمه من ذهنی می‌افتی و تنبیه خواهی شد.]

مشتري ماست الله اشتری از غم هر مشتري هين برتر آ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳)

اشتری: خرید

خریدار من ذهنی ما خداوند است. خداوند من ذهنی و همانیدگی‌هایمان را در ازای دادن فضای گشوده شده و شادی بی سبب می‌خرد. به هوش باش! از غم مشتریان فاقد اعتبار، من‌های ذهنی، بالاتر بیا، هم هویت شدگی‌هایت را به آنها نفروش و از آنها اعتبار و زندگی نخواه.

(قرآن کریم، سوره توبه (۹)، آیه ۱۱۱)

«إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ...»
«خداوند، جان و مال مؤمنان را به بهای بهشت خریده است...»

مشتري جو که جويان تو است عالم آغاز و پايان تو است (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۴)

آن خریداری را طلب کن که طالب تو بوده، می‌خواهد در تو به خودش زنده شود، درحالی که هم آغاز تو را می‌داند که به صورت هشیاری بی‌فرم از جنس خودش بودی و هم پایان تو را که باید پس از همانیده شدن با چیزها درنهایت از ذهن متولد و به او تبدیل شوی.

[هدف زندگی از خلقت ما این نیست که به صورت همانیدگی‌ها بلند شویم، خود را با دیگران مقایسه کنیم و به عنوان من ذهنی دیده بشویم. زندگی مرتب همانیدگی‌های ما را می‌زند و ما را بی‌مراد می‌کند تا متوجه شویم که باید به او زنده گردیم. او هر لحظه با به وجود آوردن اتفاقاتی می‌خواهد همانیدگی‌های ما را بخرد و ما را از من ذهنی آزاد کند. فقط کافی است تا ما اتفاق را جدی نگرفته و فضا را باز کنیم تا این امر محقق شود.]

هین مکش هر مشتری را تو به دست

عشق بازی با دو معشوقه بد است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۵)

به هوش باش، مبادا هر مشتری را طلب کنی. با دو معشوقه نمی توان عشق بازی کرد، این کار ناپسند است. یعنی نمی توانی هم من ذهنی را حفظ کنی و دنبال تأیید و توجه گرفتن از دیگران باشی و هم مرکز خود را عدم کنی و به خدا زنده شوی. [بهترین راه موفقیت در کار معنوی این است که خود را در برابر تأیید، توجه و قدردانی مردم قرار ندهیم، چراکه تأیید طلبی از ویژگی های بارز من ذهنی است.]

جانِ جانمایی تو، جان را بر شکن

کس تویی، دیگر کسان را بر شکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۱۱)

ای انسان، اگر فضا را باز کنی یقین می یابی که تو از جنس زندگی هستی و این تویی که به من ذهنی جان می دهی. بنابراین خودت نیز قادر هستی که من ذهنی و شرطی شدگی هایش را انکار کرده و آن را بی ارزش و بی اهمیت سازی. هرگاه تو به ریشه بی نهایت عمیق ذات خود متصل شوی، درمی یابی که از تمام کسانی که ذهنت به صورت فرم نشان داده و تو را به آنها متکی کرده، بی نیاز هستی. پس در این حالت اتکا و احتیاجت به آنان را بشکن و نفوذ آنها بر روی خودت را خنثی کن.

بر هر چه همی لرزی، می دان که همان ارزی

زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۹)

ای انسان، بدان که بر هر چه بلرزی یعنی واکنش نشان بدهی، با آن همانیده هستی و ارزشت همان قدر است. از این رو دل انسان «عاشق و زنده به حضور» که بی نهایت و ابدیت خداوند در درون او باز شده از عرش لایتناهی و فضایی که کائنات را دربر گرفته وسیع تر و بزرگ تر است.

سرنگون زآن شد، که از سر دور ماند

خویش را سر ساخت و تنها پیش راند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱)

انسان من‌ذهنی به این دلیل در کارهایش شکست خورد و موفق نشد که از سر و عقل زندگی دور ماند و برحسب دید همانیدگی‌ها عمل کرد. با پندار کمال خود را سرور پنداشت و بدون کمک زندگی پیش رفت.

[یکی از دلایل شکست من‌ذهنی عدم رعایت قانون جبران است. من‌ذهنی نمی‌خواهد زحمت بکشد و ابیات مولانا را به‌اندازه کافی تکرار و روی خودش پیاده کند، بدین‌ترتیب انسان را از موفقیت در راه معنوی باز می‌دارد. این بافت ذهنی با ستیزه، سرکشی و عدم اجرای قانون جبران نمی‌تواند همکاری و حمایت مردم را جلب کند، در نتیجه در کارهای این‌جهانی نیز موفق نمی‌شود.]

درد شمس‌الدین بود سرمایه درمان ما

بی سر و سامانی عشقش بود سامان ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۰)

منظور زندگی که می‌خواهد به‌صورت آفتاب از مرکز ما طلوع کرده و ما را به خودش زنده کند، به‌عنوان سرمایه‌ای برای شفای تمام دردهای ماست. به‌عبارتی اگر تمام درد و هم‌وغم ما زنده شدن به زندگی باشد و فضا را باز کنیم تا با شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها کم‌کم هشیاری خالص سرمایه‌گذاری شده در همانیدگی‌ها آزاد شود، در این‌صورت آفتاب زندگی از مرکز ما طلوع می‌کند و تمام دردهای توهمی من‌ذهنی‌مان که ناشی از فکر همانیدگی‌ها بود درمان می‌شوند. هم‌چنین وقتی در اثر یکی شدن با زندگی، نظم عشق یا فضای گشوده‌شده جایگزین نظم پوشالی من‌ذهنی می‌گردد، زندگی ما سر و سامان حقیقی پیدا می‌کند.

امتحان بر امتحان است ای پدر

هین، به کمتر امتحان، خود را مخر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۶)

پدر جان من، زندگی مرتب تو را امتحان می‌کند. به‌هوش باش و اگر در امتحانی کوچک و ناچیز قبول شدی، شیفته خود مشو و مگو که دیگر از شر من‌ذهنی راحت شدم. [چراکه ممکن است من‌ذهنی با پندار کمال به تو حمله کند و تو به‌عنوان من‌ذهنی عارف بالا بیایی و رفوزه شوی.]

بنده را کی زهره باشد کز فُضول

امتحان حق کند ای گنج گُل؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰)

فُضول: فضولی و گستاخی

ای من‌ذهنی نادان که با سبب‌سازی ذهن می‌خواهی اتفاق این لحظه را مطابق میل خودت تغییر دهی و با واکنش نشان دادن، دراصل خدا را امتحان می‌کنی. بنده کی این جرأت را دارد که از روی خصوصیاتِ چون فُضولی، بیهوده‌اندیشی و داشتنِ سر من‌ذهنی، خدا را امتحان کند؟

[خداوند هر لحظه ما را امتحان می‌کند تا ببیند آیا مرکز را عدم می‌کنیم؟ آیا با فضاگشایی و پذیرش اتفاق این لحظه پیغام اصلی زندگی را دریافت می‌کنیم؟ یا در مواجهه با بی‌مرادی درد و غصه ایجاد کرده و با به‌کار گرفتن عقل محدود خود شروع به ناله و شکایت می‌کنیم. به این ترتیب خدا را به اصطلاح رفوزه می‌کنیم، درحالی‌که خودمان رفوزه شده‌ایم.]

آن، خدا را می‌رسد کو امتحان

پیش آرد هر دمی با بندگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱)

بنابراین فقط خداوند است که این توانایی و حق را دارد تا هر لحظه بندگان را مورد امتحان قرار دهد.

تا به ما، ما را نماید آشکار

که چه داریم از عقیده در سِرار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲)

سِرار: باطن، نهان‌خانه، دل یا مرکز انسان

تا خداوند با این امتحان‌ها و بی‌مرادی‌ها حقیقت ما را آشکارا نشان دهد که چقدر همانندگی در مرکزمان داریم و یا این‌که چقدر از آن‌ها را با «لا» کردن از مرکزمان رانده‌ایم و آزاد گشته‌ایم.

[آیا بی‌مرادی‌ها باعث شده تا با فضاگشایی همانندگی را از مرکز برانیم و پیغام زندگی را دریافت کنیم؟ یا با سر من‌ذهنی پیش رفته و با ایجاد غم و غصه و دید غلط، خدا را امتحان می‌کنیم؟]

هرکه او بی سر بجنبد، دُم بُود جُنُبشش چون جُنُبش کژدُم بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰)

هرکسی که بدون سر و خردِ زندگی فکر و عمل کند و با سر من‌ذهنی پیش رود، مانند دُمی است که از سر جدا شده و حرکاتش درست شبیه به حرکات عقرب نامنظم است. [چنین حرکتی که با عقل و نظم من‌ذهنی صورت پذیرد هرگز در مسیر مستقیم نخواهد بود. راه مستقیم تنها با خرد زندگی باز می‌شود.]

کژرو و شب‌کور و زشت و زهرناک پیشه او خستنِ اجسام پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱)

خستن: آزرده، زخمی کردن، در این‌جا مراد نیش زدن است. همان‌طور که عقرب حرکات نامنظم دارد، در تاریکی نمی‌بیند، دارای زهر است و کارش نیش زدن به انسان‌های پاک است، من‌ذهنی نیز که با عقل ناقص خود پیش می‌رود، فکر و عملش درست نیست و در فضای تاریک ذهن قدرت دید صحیح ندارد. نه تنها هیچ عمل نیکویی از آن سر نمی‌زند، بلکه با ارتعاش منفی دائماً غصه و درد را در اطرافیان می‌پراکند.

سر بکوب آن را که سرش این بُود خُلُق و خوی مستمرش این بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۲)

به‌عنوان حضور ناظر سر بی‌ارزش من‌ذهنی را جدا کن که مدام به دنبال سبب‌سازی و انتظار داشتن از همانیدگی‌هاست. خُلُق و خوی دائمی من‌ذهنی این است که با ایجاد درد حتی به انسان‌هایی که از من‌ذهنی خلاص شده‌اند هم آسیب می‌رساند.

زهی باغی که من ترتیب کردم زهی شهری که من بنیاد کردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۰۲)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] خوشا آن باغ تماشایی که من از طریق خرد زندگی و دوری از

عقل من‌ذهنی ایجاد کردم. و چه خوش است آن‌که وجود هر انسان را مانند شهری زیبا که در آن من‌ذهنی هیچ ارزشی ندارد بنیاد کردم.

تو مکانی، اصل تو در لامکان این دکان بر بند و بگشا آن دکان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۱۲)

ای انسان تو در حال حاضر به دلیل همانیده شدن با چیزها مرکزت را به جسم مبدل ساختی، درحالی‌که اصل تو از جنس خدا و فضای یکتایی است. پس در این دکانِ ذهن را ببند و هر لحظه به جای بلند شدن به صورت «من» با فضاگشایی و عدم کردن مرکزت در آن دکان حضور را باز کن.

شیرین چو شکر تو باش شاکر شاکر هر دم شکر ستاند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱۲)

مانند شکر که دارای خاصیت شیرینی است، تو نیز با فضاگشایی به خصوصیت شکر دست پیدا کن و شاکر باش. زیرا انسان شاکر هر لحظه شادی بی‌سبب زندگی و رضا را تجربه می‌کند.

شهر ما فردا پر از شکر شود شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

شهر وجود ما در اثر فضاگشایی مداوم و بی‌اثر کردن من‌ذهنی و توهماتش روزبه‌روز پر از شیرینی شادی بی‌سبب و ارتعاش عشق و زندگی می‌شود. این حلاوت و شیرینی که به واسطه الطاف خداوند و مرکز عدم ارزان و فراوان است، با نشر ابیات بزرگانی چون مولانا ارزان‌تر هم خواهد شد.

در شکر غلطید ای حلویان هم‌چو طوطی، کوری صفرایان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)

ای کسانی‌که با فضاگشایی از جنس شیرینی عشق هستید و این جهان را مانند پوسته می‌دانید،

به کوری چشم من‌های ذهنی که از جنس درد هستند و مدام به‌سوی افکار همانیده میل می‌کنند، مانند طوطی در شیرینیِ خرد و شادیِ بی‌سبب بغلتید.

نیشکر کوبید کار این است و بس

جان برافشانید یار این است و بس

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)

تنها کارتان این است که نیشکر بکوبید، یعنی مرتب دانه‌های درشت همانیدگی را شناسایی و آن‌ها را خرد کنید و با فضاگشایی، شادی بی‌سبب و ارتعاش زندگی را در جهان پخش کنید. پس با کوچک کردن و انداختن جان من‌ذهنی نزد خداوند دوباره به زندگی زنده شوید، چراکه محبوب حقیقی همین است و بس.

ساقی باقی‌ست خوش و عاشقان

خاک سیه بر سر این باقیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

فقط خداوند و انسان‌های عاشقی که از طریق انداختن من‌ذهنی و یکی شدن با خداوند به مقصود اصلی‌شان از آمدن به این جهان رسیده‌اند خوش هستند و شادی بی‌سبب دارند. اما خاک سیه بر سر بقیه انسان‌هایی که عاشق خداوند نیستند و با جدی گرفتن من‌ذهنی، آن را چیز باارزشی تلقی می‌کنند. [چنین انسان‌هایی در افسانه من‌ذهنی گرفتار شده و جز درد و بدبختی چیزی عایدشان نمی‌شود].

زهر از آن دست کریمش بنوش

تا که شوی مهتر حلواییان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

مهتر: بزرگ‌تر

گرچه که ذهن تو فضاگشایی دربرابر بی‌مرادی‌ها و درد هشیارانه را همچون زهر تلقی می‌کند، اما تو این زهر را از دست سخاوتمند خداوند بنوش و زیر بار سختی آن برو تا مرکزت عدم شود. آنگاه با فضاگشایی و صبر مرکزت را عدم نگه دار تا نهایتاً من‌ذهنی‌ات بمیرد و تبدیل به سرور تمام باشندگان زیبا و شادی‌آور شوی.

عشق چو مغز است جهان همچو پوست

عشق چو حلوا و جهان چون تیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

تیان: دیگ سرگشاده بزرگ

عشق، عمل کردن به مقصود اصلی که همان خارج شدن از من‌ذهنی و یکی شدن با خداوند می‌باشد 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 دیگ بزرگ جهان توسط انسان‌هایی که با خداوند یکی شده‌اند، پخته می‌شود.

حلق من از لذت حلوا بسوخت

تا نکنم حلیه حلوا بیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

حلیه: زینت، مشخصات ظاهر، وصف

من به عشق زنده شدم و گلویم از شیرینی این حلوا و لذت شادی بی‌سبب سوخت تا زبانم از توصیف خدا و شادی زنده شدن به او ناتوان شده و ذهنم ساکت شود. گویی قانون غیرت زندگی اجازه ورود ذهن به درک ذات عشق را نداده و نمی‌گذارد شیرینی حلوا و عشق به لفظ و توصیفات ذهنی دربیاید، زیرا لزومی ندارد با ذهن بیان شود، بلکه برای درک عشق فقط باید به آن زنده شد.

[شادی زنده شدن به خداوند بی‌سبب و حقیقی است، بنابراین دیگر نیازی به گرفتن خوشی‌های موقت از هیاهوی ذهن که با حرف زدن، تأیید گرفتن و توجیه وضعیت‌ها به دست می‌آیند نیست.]

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟

نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

قدم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

ای انسان چرا می‌خواهی با ذهن چگونگی عدم را بفهمی و به تعریف درآوری؟ چرا مرکزت را که از جنس خداوند است با همانیده شدن و ارزش گذاشتن به من‌ذهنی نشان‌دار می‌کنی؟ عدم

به وسیله ذهن قابل فهم نیست، بلکه باید به آن تبدیل شوی. پس نگاه کن تا این لحظه با فضاگشایی اولین قدم زندگیات را درست برداری و به عدم یا زندگی زنده شوی.

[این بیت به ما یک درک کامل و همه جانبه ای از این موضوع می دهد که فقط یک زندگی وجود دارد و ما هم از همان جنس هستیم. من ذهنی توهمی است و هیچ ارزشی ندارد، بلکه تماماً نارضایتی، گرفتاری، بی ثمری و درد است. بنابراین هر لحظه باید حواسمان به منظور اصلی مان باشد تا هرگاه زندگی ما را از طریق یک وضعیت چالش برانگیز امتحان می کند، فضا را در اطراف آن باز کنیم و واکنش های شرطی شده نشان ندهیم، قربانی اتفاق نشویم و تمام حواسمان روی خودمان باشد. این امر با تکرار، تمرین، مطالعه و کار روی خود حاصل می شود.]

جانِ جانمایی تو، جان را برشکن

کس تویی، دیگر کسان را برشکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۱۱)

ای انسان، اگر فضا را باز کنی یقین می یابی که تو از جنس زندگی هستی و این تویی که به من ذهنی جان می دهی. بنابراین خودت نیز قادر هستی که من ذهنی و شرطی شدگی هایم را انکار کرده و آن را بی ارزش و بی اهمیت سازی. هرگاه تو به ریشه بی نهایت عمیق ذات خود متصل شوی، درمی یابی که از تمام کسانی که ذهنت به صورت فرم نشان داده و تو را به آنها متکی کرده، بی نیاز هستی. پس در این حالت اتکا و احتیاجت به آنان را بشکن و نفوذ آنها بر روی خودت را خنثی کن.

گوهرِ باقی، در آ در دیده ها

سنگِ بستان، باقیان را برشکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۱۱)

ای نورِ عدم، ای گوهرِ باقی، بیا و در چشم انسان ها بنشین و از طریق دیدِ خوبی که به آنها می دهی، هشیارانه با مرکز عدم سنگی از جنس نور از زندگی بستان و هر آنچه را که ذهن نشان می دهد با آن بشکن، بدین صورت که با فضاگشایی همانندگی ها را شناسایی کن و آنها را بی اثر و بی اهمیت ساز.

گاو زرین بانگ کرد، آخر چه گفت؟ کاحمقان را این همه رغبت شگفت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

گاو زرین سامری، همان من‌ذهنی، که صدا کرد آخر چه چیز خوبی گفت که انسان‌های نادان این‌چنین به گفتار او علاقه‌مند شدند و به‌جای استفاده از خرد زندگی، عقل آن را به‌کار گرفتند؟! درحالی‌که در هیچ زمینه‌ای به نفع انسان عمل نکرده و فقط در حال تخریب و ایجاد درد است.

مرغ جذبه ناگهان پرد ز عَش چون بدیدی صبح، شمع آنگه بکُش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

عَش: آشیانه پرندگان

همان‌گونه که پرنده ناگهان از آشیانه پر می‌کشد، هشیاری حضور نیز در وجود انسان بر اثر فضاگشایی، عدم نگه‌داشتن مرکز و بی‌ارزش دانستن من‌ذهنی و فکرها و باورهایش، به یک‌باره توسط خداوند جذب شده و از روی همانیدگی‌ها بلند می‌شود. پس هرگاه دیدی که به‌اندازه کافی توسط زندگی جذب شده و به خرد کل وصل شده‌ای، در این حالت آفتاب حضور شما در حال طلوع می‌باشد و شمع من‌ذهنی دیگر بی‌فایده است، پس آن را خاموش کن و از عقل فضای گشوده‌شده بهره‌مند شو.

پیش چوگانهای حکم کن فکان می‌دویم اندر مکان و لامکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

ما پیش چوگان‌های حکم «قضا و کن‌فکان» الهی که می‌گوید: «بشو و می‌شود»، مانند گویی هستیم که بین فضای محدود ذهن و فضای گشوده درون درحال دویدنییم. یعنی قانون «کن‌فکان» زندگی تعیین‌کننده وضعیت درونی و بیرونی ماست به‌طوری‌که هرچه در درون فضاگشایتر باشیم در بیرون هم نرم‌تر، پذیرنده‌تر و شادتر هستیم.

[اگر ما در برابر اتفاق این لحظه که زندگی پیش می‌آورد فضاگشایی کنیم و با مرکز عدم نسبت به من‌ذهنی صفر شویم، «کن‌فکان» به نفعمان عمل می‌کند و ما را بدون درد به‌سوی فضای یکتایی هدایت می‌کند، اما اگر مقاومت و قضاوت داشته باشیم، زندگی با حوادث بد و ناگوار ما را

بی‌مراد می‌کند تا آگاه شویم که فکر و عمل کردن براساس سبب‌سازی ذهن درست نیست و باید عقل من‌ذهنی را کنار بگذاریم.]

**پای را بربست و گفتا: گُو شوم
در خَمِ چوگانش، غلطان می‌روم**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۵۵)

چوگان: چوب بلندی است که سر آن خمیده است و با آن گویِ مخصوصی را می‌زنند. مجنون پای خود را بست و پیش خود گفت: به‌صورت گوی درمی‌آیم و در خَمِ چوگانِ لیلی می‌غلطم و می‌روم. [انسان نیز باید پای ذهن را ببندد، یعنی براساس من‌ذهنی و ابزارهایش فکر و عمل نکند و با فضاگشایی مانند گویِ گردی شود و در خَمِ چوگانِ کن‌فکان زندگی قرار گیرد تا خداوند او را هدایت کند.]

**گُو شو، می‌گرد بر پهلوی صدق
غلط‌غلطان در خَمِ چوگانِ عشق**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۵۸)

ای انسان، دست و پای من‌ذهنیات را جمع کن و با فضاگشایی تبدیل به گویِ راستی شو و به بی‌عقلی، ناراستی و حقه‌بازی من‌ذهنی تن نده. فضا را باز کن تا بتوانی به‌وسیلهٔ چوگانِ فضای گشوده‌شده، بر پهلوی صدق و راستی غلط‌غلطان به‌سوی زندگی پیش بروی و از جنس او شوی.

**گویِ منی و می‌دوی در چوگانِ حکم من
در پیِ تو همی دَوم، گرچه که می‌دوانمت**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۲۲)

[خداوند به انسان می‌گوید:] درست است که تو گویِ من هستی و من با چوگانِ حکم «قضا و کُنْ فکان» تو را می‌زنم و گاهی اوقات با درد همراه می‌کنم، اما من از این کار منظوری آگاهانه دارم و می‌خواهم در تو به خودم زنده شوم. پس در مقابل اتفاقاتی که این لحظه قضا به‌وجود می‌آورد فضا را بگشا و با دانش ذهنیات مقاومت نکن و صبور باش تا من بتوانم تو را راهنمایی کنم. گرچه که من تو را می‌دوانم و به حرکت درمی‌آورم، اما خودم هم به دنبالت می‌دوم و تو تحت ادارهٔ من هستی.

[اگر می‌خواهید گوی شوید، باید از من‌ذهنی دوری کنید و بگویید این من‌ذهنی ارزشی ندارد و من به حرفش گوش نمی‌دهم، چراکه من‌ذهنی یعنی مقاومت. گوی شدن یعنی مقاومت خود را به صفر برسانید، طوری‌که در هیچ اتفاقی گیر نکنید و دچار مقاومت و قضاوت نشوید تا کمتر درد بکشید و عمل تبدیل در شما راحت‌تر صورت بگیرد.]

عشق چون دَعوی، جفا دیدن گواه چون گواهِت نیست، شد دَعوی تباه (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۰۹)

عشق یعنی یکی شدن مجدد با خدا مانند ادعاست و جفا دیدن و تحمل ناملازمات و درد هشیارانه کشیدن در راه عشق مانند گواه و شاهد است. بنابراین اگر تحمل درد هشیارانه را نداری، پس ادعای عشق تو دروغ و تباه است.
[این بیت نشان می‌دهد که شما نباید فقط حرف بزنید. اگر به درد هشیارانه افتادید و خواستید که حقیقتاً از ذهن جدا شوید و دستوراتش را بی‌ارزش کنید باید وقتی کسی چیزی به شما گفت و به ناموس من‌ذهنی‌تان برخورد به‌جای آن‌که خشمگین شوید و واکنش نشان بدهید، فضا را بگشایید، صبر کنید و به من‌ذهنی‌تان بگویید من عشق و یکی شدن با خدا را قبول دارم و دیگر دستورات تو را انجام نمی‌دهم.]

در حرکت باش از آنک، آبِ روانِ نَفَسُرد کز حرکت یافت عشقِ سِرِّ سراندازی‌ای (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

فَسُردن: یخ بستن، منجمد شدن

ای انسان، مانند آبِ روان در حرکت باش، زیرا آبِ روان هیچ‌گاه یخ نمی‌زند. وقتی به اتفاق این لحظه مقاومت می‌کنی سرد و منجمد می‌شوی، پس فضا را باز کن تا این فضای گشوده‌شده با خردش چهار بُعدِ تو را به حرکت درآورد. عشق یا هشیاری یکی‌شده با خدا از طریق فضاگشایی، تغییر و پویایی، رازِ انداختنِ سِرِّ من‌ذهنی و تبدیل شدن به خدا را می‌یابد.

[ما باید مدام با فضاگشایی در جست‌وجوی عیب، همانندگی، درد و اشکالاتمان و یافتن راه تغییر آن‌ها باشیم و روزبه‌روز تمرکزمان روی خودمان بیشتر باشد. تنها در چنین صورتی است که سَرهای من‌ذهنی را خواهیم انداخت.]

غلبیرم اندر دستِ او، در دست می‌گرداندم

غلبیر کردن کارِ او، غلبیر بودن کار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰۲)

غلبیر: غریبال، الک

من مانند غریبال در دست زندگی هستم. او هر لحظه مرا می‌گرداند و ناخالصی‌هایم را بالا می‌آورد. کار زندگی غریبال کردن است و من هم باید مانند غریبال بدون مقاومت و اعتراض وقتی چالشی پیش می‌آید با فضاگشایی آن را قبول کنم تا از من‌ذهنی که هیچ ارزشی ندارد رها شوم.

چون آب باش و بی‌گره، از زخمِ دندان‌ها بجه

من تا گره دارم، یقین می‌کوبی و می‌سایم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷)

مانند آب بی‌گره و روان باش، فضا را بگشا و با شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها و دردهایی که تو را مثل یخ سفت کرده‌اند نرم شو و از زخم دندان‌های زندگی رها شو. ای زندگی من به یقین می‌دانم تا وقتی که گره یا همانیدگی داشته باشم و من‌ذهنی را نگه دارم دائماً به وسیله تو کوبیده و ساییده می‌شوم. [تا زمانی که شما در چالش‌ها غصه می‌خورید، گره دارید].

علّتی بتر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای دُودَلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خودت و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از این‌که خود را کامل و عاقل می‌پنداری و براساس ناموس و حیثیت بدلی آن فکر و عمل می‌کنی، وجود ندارد.

در تگِ جو هست سرگینِ ای فُتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

تگ: ژرفا، عمق، پایین

فُتی: جوان، جوان‌مرد

ای که در اصل و ذات خود جوان‌مرد هستی، در زیر جوی به‌ظاهر ساکت فکرهاست و در زیر این

چهره معنوی به ظاهر شاد، انبوهی از سرگینِ همانیدگی و درد وجود دارد، اما به دلیل داشتن ناموس و پندار کمال قادر به شناسایی و دیدن آنها نیستی. [همین که یک نفر حرف ناجوری به تو بزند، آنگاه دردهای ته نشین شده مثل ترس، حرص، خشم، حسادت و احساس گناه از چاهِ ذهن بالا می آیند.]

کرده حق، ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بندِ ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند، آبرو و حیثیت بدلی من ذهنی را که ناشی از پندار کمال است همانند صد من آهن کرده و به صورت زنجیری نامرئی بر دست و پای هشیاریِ انسان‌ها بسته است. چه بسیارند کسانی که به وسیله این زنجیرِ پنهانی در ذهن اسیرند، به طوری که نمی توانند به اشتباهشان اقرار کرده و درد هشیارانه بکشند. در نتیجه نمی توانند از ذهن آزاد شوند.

که درون سینه شرح داده ایم

شرح اندر سینه ات بنهاده ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

[مولانا از زبان زندگی می گوید:] ای انسان ما بی نهایت خود را در مرکز تو قرار داده ایم و توانایی فضاگشایی، سکوت شنوی و عدم بینی را نیز در هشیاری ات نهاده ایم. بنابراین هر لحظه می توانی با استفاده از این توانایی به بی نهایت ما که جنس اصلی توست زنده شوی.

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا

تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

ای انسان فضا را بگشا و مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست» و دیگر به وسیله دانش من ذهنی فکر و عمل نکن تا «عِلْمَتَنَا» یعنی خرد و دانش ایزدی که در اثر گشودن فضا و مرکز عدم در این لحظه به تو عطا می شود، دستت را بگیرد و از ذهن بیرون بکشد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

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

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

دَمِ او جان دَهَدَتِ رُو ز نَفَخْتُ بپذیر
کار او کُنْ فیکونست نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

ای انسان، وقتی با فضاگشایی مرکزت را عدم می‌کنی، دَم یا خرد زنده‌کننده زندگی است که وارد وجودت شده و به تو جان می‌بخشد، یعنی تو را به خودش زنده می‌کند. این تغییر و تحول به وسیله ذهن قابل فهم نیست، برو این را از آیه «نَفَخْتُ»، «روح خود را در تو دمیدم»، بپذیر، چراکه خداوند از طریق «کُنْ فکان» که می‌گوید: «بشو و می‌شود» عمل می‌کند و کار او موقوف عمل کردن بر حسب همانیدگی‌ها و سبب‌سازی ذهن نیست.

پیش چوگانهای حکم کُنْ فکان
می‌دویم اندر مکان و لامکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

ما پیش چوگان‌های حکم «قضا و کُنْ فکان» الهی که می‌گوید: «بشو و می‌شود»، مانند گویی هستیم که بین فضای محدود ذهن و فضای گشوده درون در حال دویدنیم. یعنی قانون «کُنْ فکان» زندگی تعیین‌کننده وضعیت درونی و بیرونی ماست.

[اگر ما در برابر اتفاق این لحظه که زندگی پیش می‌آورد فضاگشایی کنیم و با مرکز عدم نسبت به من‌ذهنی صفر شویم، «کُنْ فکان» به نفع ما عمل می‌کند و همچنین اگر مقاومت و قضاوت داشته باشیم، زندگی با حوادث بد و ناگوار ما را بی‌مراد می‌کند تا بیدار شویم که فکر و عمل کردن براساس سبب‌سازی ذهن درست نیست و باید عقل من‌ذهنی را کنار بگذاریم.]

(قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۸۲)

«إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ.»

«چون بخواهد چیزی را بیافریند، فرمانش این است که می‌گوید: موجود شو، پس موجود 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 می‌خواهی با ذهن چگونگی عدم را بفهمی و به تعریف درآوری؟ چرا مرکزت را که از جنس خداوند است با همانیده شدن و ارزش گذاشتن به من‌ذهنی نشان‌دار می‌کنی؟ عدم به‌وسیلهٔ ذهن قابل فهم نیست، بلکه باید به آن تبدیل شوی. پس نگاه کن تا این لحظه با فضاگشایی اولین قدم زندگی‌ات را درست برداری و به عدم یا زندگی زنده شوی.

[بنابراین ما باید حواسمان باشد اولین قدم این لحظه را با فضاگشایی درست برداریم. مثل آن قدمی که در «آلست» برداشتیم. یادمان باشد «آلست» بی‌نهایت گذشته نیست، «آلست» یعنی این لحظه و ما همیشه در این لحظه هستیم. بدنمان تغییر می‌کند، جسم تغییر می‌کند، ولی این لحظه ثابت است و ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که از جنس این لحظه بشویم. درواقع با مرکز عدم درمی‌یابیم که حال همانیدگی‌ها و من‌ذهنی همواره متغیر است ولی حال ما به‌عنوان عدم همیشه شاد و ثابت است و نیاز به احوال‌پرسی دیگران ندارد.]

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹)

وقتی این لحظه در اثر فضاگشایی با زندگی یکی شدم، گفتم: «ای خداوندی که یار و همنشین اصلی من هستی، دیگر تصمیم گرفته‌ام همیشه مرکزم را عدم نگه دارم، چراکه نمی‌خواهم حتی یک لحظه از عشق، یعنی یکی شدن با تو جدا شوم. پس از من دور نشو.»

[با توجه به ابیات مولانا برای این‌که ما از زندگی جدا نباشیم و قرین ما او باشد باید این لحظه حاضر باشیم. علت غایب بودن ما این است که مشغول هیاهو و رفتارهای من‌ذهنی‌مان می‌شویم. درواقع یکی از موانع اصلی زنده شدن به مقصود اصلی‌مان این است که من‌ذهنی وضعیت و اتفاق این لحظه را مهم‌تر از مرکز عدم یا زندگی جلوه داده و ما را جذب ذهن می‌کند، بنابراین وقتی متوجه شدیم که غایب هستیم باید با فضاگشایی به این لحظه برگردیم و اجازه ندهیم من‌ذهنی همانیدگی‌ها را به‌جای عدم یا خدا به مرکزمان بیاورد و از این طریق ما را از این لحظه جدا کند و به زمان روان‌شناختی گذشته یا آینده ببرد.]

از قرین بی قول و گفت و گوی او خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

دل انسان بدون هیچ گفت و گویی، به طور پنهانی و از طریق ارتعاش، خو و سیرت همنشینی را که با او قرین شده است می دزدد.

[یکی از موانع اصلی زنده شدن به زندگی قرین است، بنابراین شما باید با فضاگشایی و خواندن ابیات مولانا مرکزتان را عدم نگه دارید تا از اثرات قرین بد در امان بمانید و برای دیگران نیز قرین خوبی باشید. باید هر لحظه ببینید که چه برنامه ای تماشا می کنید، با چه کسانی دوست هستید و چه کتاب هایی می خوانید. درواقع وقتی شما قرینتان را درست انتخاب می کنید و از قرین بد می ترسید یا دوری می کنید، به من ذهنی تان می گوید برای من هیچ ارزشی نداری. به این ترتیب عقل من ذهنی را بی کار کرده و با خدا یا زندگی قرین می شوید.]

می رود از سینه ها در سینه ها

از ره پنهان، صلاح و کینه ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

صفات و انرژی های خوب زندگی و انرژی های بد و مخرب من ذهنی به طور پنهانی و از طریق ارتعاش از مرکز انسانی به مرکز انسان دیگر راه پیدا می کند. [بنابراین شما باید از توانایی انتخاب خود در این لحظه استفاده کنید و مرکز و سینه خود را از طریق فضاگشایی، با خداوند که بهترین همنشین است و انسان های زنده به زندگی قرین کنید.]

گرگ درنده ست نفس بد، یقین

چه بهانه می نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

بدون شک من ذهنی بدخو همچون گرگی درنده است که از درون تو را تباه می سازد. پس چرا بهانه تراشی کرده و همنشین های بیرونی را مقصر می دانی؟

[باید به این نکته توجه داشت که قرین های بیرونی فقط روی من های ذهنی تأثیرات مخرب می گذارند و نمی توانند هیچ تأثیری روی خداوند و فضای گشوده شده داشته باشند. بنابراین هرکسی می تواند با فضاگشایی و مرکز عدم، خود را از تأثیر آنها حفظ کند.]

بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت کَانَ فراق آرد یقین در عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفتِ گفت‌وگو و حرف زدن با من‌ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجالِ سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت را خاموش کن تا زندگی یا خرد کل از طریق تو سخن بگوید. در غیر این صورت، بدون شک اتصال تو با خداوند قطع خواهد شد.

تا کنی مر غیر را حَبَر و سَنی خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبَر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به‌جای تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با عقل من‌ذهنی آن‌ها را نصیحت کرده و بزرگ و دانشمند کنی، درواقع خودت را بدخو و خالی از انرژی زنده زندگی می‌سازی. [یکی از خاصیت‌های مخرب من‌ذهنی که مرتب ما را جذب ذهن کرده و مچاله می‌کند، علاقه شدید من‌ذهنی به دخالت در کار دیگران است که از «پندار کمال»، «ناموس» و «می‌دانم» ما سرچشمه می‌گیرد. درواقع هم ما به‌عنوان من‌ذهنی تمایل شدید به دخالت در کار دیگران داریم، هم دیگران به‌عنوان من‌ذهنی علاقه دارند مسائلشان را به گردن ما بیندازند. چون یکی از خاصیت‌های مخرب دیگر من‌ذهنی، از زیر بار مسئولیت زندگی دررفتن است. پس شما باید مواظب باشید که وارد این تله نشوید.]

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفُو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

انسان نادان مردۀ من‌ذهنی خود را رها کرده و به دنبال اصلاح و زنده کردن من‌های ذهنی دیگر است. او مشغول ایراد گرفتن از دیگران است و ایرادهای خود را نمی‌بیند.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری
مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

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

در گوی و، در چهی ای قَلَتَبان
دست وادار از سِبَالِ دیگران
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

گو: گودال
قَلَتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت
سِبَال: سبیل

ای بی‌غیرت، تو خودت در گودال و چاه پُر از درد من‌ذهنی و پندار کمال گرفتار هستی، بنابراین دست از سبیل دیگران بردار، یعنی در مسائل دیگران دخالت نکن و به فکر اصلاح زندگی آن‌ها نباش، بلکه فقط روی خودت کار کن. [ما باید این حقیقت را درک کنیم تا زمانی که در ذهن زندگی می‌کنیم، نه‌تنها دیگران بلکه خودمان را هم نمی‌توانیم تغییر دهیم. بنابراین تا وقتی که پندار کمال داریم و مرتب با «من می‌دانم» مشغول مسئله‌سازی، مانع‌سازی و دردسازی هستیم، باید کاری با دیگران نداشته باشیم و فقط فضا را بگشاییم تا زندگی ما را تغییر دهد.]

چون به بُستانی رسی زیبا و خوش
بعد از آن دامنِ خَلقان گیر و کش
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶)

هرگاه با فضاگشایی به بوستانِ زیبای حضور رسیدی، یعنی به خدا یا زندگی زنده شده و شادی و آرامش بی‌سبب را تجربه کردی، آن وقت دامنِ مردم را هم بکش و مانند مولانا آن‌ها را به گلستان معرفت و بهشت فضای یکتایی دعوت کن.

ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شش

نغزجایی، دیگران را هم بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷)

[مولانا با کنایه خطاب به انسانی که من‌ذهنی دارد، می‌گوید:] ای کسی که در زندان چهار بُعد و پنج حس و شش جهت جغرافیایی هستی، یعنی در جهان مادی و محدودیت ذهن محبوس بوده و به حضور یا بی‌نهایت خداوند زنده نشده‌ای، عجب جایگاه خوبی داری! دیگران را هم به آن‌جا ببر. [درواقع مولانا به همه ما انسان‌ها می‌گوید تا وقتی من‌ذهنی دارید و زندگی شما بد است، نباید به کسی چیزی یاد بدهید یا کسی را نصیحت کنید، بلکه فقط روی خودتان کار کنید.]

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز

با چنین استاره‌های دیوسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰)

ای انسان، وقتی که در شب ذهن به‌سر می‌بری و هشیاریات در خواب همانیدگی‌هاست تا فرارسیدن صبح حضور و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت زندگی، ابیات مثنوی و دیوان شمس را مرتب بخوان و تکرار کن، چراکه خواهی دید همچون ستاره‌های دیوسوز در آسمان درون شما می‌درخشند و آثار منفی دیو من‌ذهنی را خنثی می‌کنند.

هر یکی در دفعِ دیوِ بدگمان

هست نفت‌اندازِ قلعهٔ آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۱)

نفت اندازنده: کسی که آتش می‌بارد.

هریک از ابیات مولانا در قلعهٔ آسمان درون به‌سوی دیو من‌ذهنی ما و دیگران گلوله‌های آتش می‌اندازد و با دور کردن آن‌ها، نمی‌گذارد از طریق قرین روی ما اثر گذاشته و فضای درونمان بسته شود. [درواقع هرگاه من‌ذهنی بخواهد با استفاده از الگوها و ابزارهای مختلفی همچون توقع، حرص، خشم و ملامت روی ما تأثیر مخرب گذاشته و به ذهن بکشد، ابیات این شناسایی را به ما می‌دهند که هشیارانه فضا را باز کنیم و واکنش نشان ندهیم.]

چوگان زلف دیدی، چون گوی دررسیدی از پا و سر بُریدی، بی پا و سر به رقص آ

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۹)

ای انسان وقتی با فضاگشایی چوگان زلف یار و زیبایی معشوق را دیدی، از پا و سرِ من‌ذهنی بُریدی و مانند گوی گشتی، اکنون در این فضای گشوده‌شده بدون پا و سرِ من‌ذهنی و به‌صورت هشیاری خالص به رقص بیا و با زندگی یکی شو.

اللّٰه الله زود بفروش و بخر

قطره‌ای ده، بحرِ پُرگوهر ببر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۲)

تو را به خدا زود این قطره من‌ذهنی را بفروش و در مقابل آن من اصلی یا دریای زندگی را بخر. یعنی یک قطره‌ای را که نماد همین هشیاری جسمی است بده و به‌جای آن دریای پُرگوهر زندگی را به‌دست بیاور.

هزار نکته باریک‌تر ز مو این جاست

نه هرکه سر بتراشد قلندری داند

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۷۷)

در این فضای گشوده‌شده یا مرکز عدم هزار نکته باریک‌تر از مو وجود دارد که ما فقط به‌عنوان زندگی می‌توانیم بفهمیم و متوجه شویم، نه به‌عنوان من‌ذهنی که ظاهراً خودش را معنوی نشان می‌دهد، اما درحقیقت رند یا قلندر نیست. یعنی برای دسترسی به شادی بی‌سبب زندگی و پخش آن در دنیا ما باید با فضاگشایی همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و با مرکز عدم نسبت به من‌ذهنی صفر شویم.

قلندران حقیقت به نیم جو نخرند

قبایِ اطلس آن کس که از هنر عاری‌ست

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۶۶)

نزد قلندران حقیقت، یعنی انسان‌هایی مانند مولانا و حافظ که به زندگی زنده شده‌اند، لباسِ اطلس کسی که از هنر حضور یا رندی خالی است هیچ ارزشی ندارد. یعنی آن‌ها برای من‌ذهنی که

مُدام در حال خرابکاری بوده و مانع رسیدن ما به منظور یا مقصود اصلی مان است کوچکترین اهمیتی قائل نیستند.

اللّٰه الله هیچ تأخیری مکن
که ز بحر لطف آمد این سخن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۳)

تو را به خدا در این امر اصلاً درنگ و تأخیر نکن. زود درک کن که من ذهنی ارزشی ندارد و بدان که این سخن و هدایت من از دریای خرد و لطف ایزدی ناشی شده است.

لطف، اندر لطف این گم می شود
کاسفلی بر چرخ هفتم می شود
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۴)

آسفل: پست و فرومایه

همه الطاف من ذهنی، این دنیا، در لطف بیکران فضاگشایی و یکی شدن با زندگی گم می شود. چه لطفی بالاتر از این که وقتی انسان من ذهنی را رها می کند، از پایین ترین مرتبه پستی و فرومایگی به آسمان هفتم که بالاترین مرتبه و ورای نفوذ همانیدگی هاست ارتقا پیدا می کند.

شهر ما فردا پر از شکر شود
شکر ارزان ست، ارزان تر شود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

شهر وجود ما در اثر فضاگشایی مداوم و بی اثر کردن من ذهنی و توهماتش روز به روز پر از شیرینی شادی بی سبب و ارتعاش عشق و زندگی می شود. این حلاوت و شیرینی که به واسطه الطاف خداوند و مرکز عدم ارزان و فراوان است، با نشر ابیات بزرگانی چون مولانا ارزان تر هم خواهد شد.

در شکر غلطید ای حلویان
هم چو طوطی، کوری صفرایان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)

ای کسانی که با فضاگشایی از جنس شیرینی عشق هستید و این جهان را مانند پوسته می دانید،

به کوری چشم من‌های ذهنی که از جنس درد هستند و مدام به‌سوی افکار همانیده میل می‌کنند، مانند طوطی در شیرینی خرد و شادی بی‌سبب بغلتید.

نیشکر کوبید کار این است و بس

جان برافشانید یار این است و بس

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)

تنها کارتان این است که نیشکر بکوبید، یعنی مرتب دانه‌های درشت همانیدگی را شناسایی و آن‌ها را خرد کنید و با فضاگشایی، شادی بی‌سبب و ارتعاش زندگی را در جهان پخش کنید. پس با کوچک کردن و انداختن جان من‌ذهنی نزد خداوند دوباره به زندگی زنده شوید، چراکه محبوب حقیقی همین است و بس.

صوفیان واستدند از گرو می همه رخت

دلّی ما بود که در خانه خمار بماند

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۷۸)

خمار: می‌فروش

[حافظ از زبان خودش می‌گوید:] همه صوفیان که مدتی با فضاگشایی و ساکت کردن ذهن شراب شادی را از خداوند می‌گرفتند و دلّی را که نشان عقل من‌ذهنی آن‌هاست پیش او به گرو گذاشته بودند، پس از مدتی دوباره با رفتن به ذهن آن را پس گرفتند. درحالی‌که دلّی من‌ذهنی ما و همانیدگی‌هایش همیشه در خانه می‌فروش یعنی در پیشگاه خداوند باقی ماند. [زیرا با تعهد و فضاگشایی حقیقی روی خود کار کردیم و به خدا زنده شدیم و مرکزمان را برای همیشه عدم نگه داشتیم.]

[با توجه به این بیت، ما نباید از کسانی باشیم که به محض کار روی خود و خوب شدن حالشان، من‌ذهنی و همانیدگی‌هایش را که پیش خدا گرو گذاشته بودند تا بیندازند، پس می‌گیرند. درواقع هروقت عقل من‌ذهنی بالا می‌آید، ما خرّقه‌مان را از خانه خمار پس گرفته‌ایم، درحالی‌که باید از بزرگانی چون حافظ و مولانا که هرگز دلّی خود را از می‌فروش پس نگرفتند بیاموزیم.]

چیست تعظیم خدا افراشتن؟ خویشتن را خوار و خاکی داشتن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

تعظیم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

تعظیم و بزرگداشت خداوند، تسلیم و فضاگشایی چیست؟ [اداره کائنات توسط خداوند به چه معناست؟] معنای آن، شمع حضور را روشن کردن، به عنوان هشیاری حضور بلند شدن و منذهنی را مثل خاک، خوار و حقیر دانستن و از خود دور کردن است.

[به عبارتی درک بزرگی خداوند این است که تمام امور انسان زیر نظر تدبیر و «قضا و کُن فکان» او باشد. اگر مرکزمان را همیشه عدم نگه داریم، عظمت خدا را درک کرده و فهمیده ایم اوست که زندگی ما را اداره می کند، بنابراین منذهنی دیگر نمی تواند دید و سبک غلط زندگی اش را که جز درد و خراب کاری نتیجه ای ندارد به ما تحمیل کند.]

چیست توحید خدا آموختن؟ خویشتن را پیش واحد سوختن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)

یادگیری توحید و یکتایی خدا چیست؟ سوزاندن وجود موهوم منذهنی و اجزای آن با فضاگشایی در کوره یکتایی خداوند و فنا کردن وجود نسبت به منذهنی. [هرچه انسان بیشتر عقل منذهنی را صفر کند و همانیدگی هایش را با فضاگشایی بیندازد، آسمان درونش افراشته تر می شود و وجود توهمی منذهنی اش بیشتر می سوزد، در نتیجه عظمت و بزرگی خداوند را تماماً درک کرده و به او زنده می شود و فقط تدبیر خدا اداره اش می کند.]

گر همی خواهی که بفروزی چو روز هستی همچون شب خود را بسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)

ای انسان، اگر می خواهی مثل خورشید طلوع کنی و همچون روز روشن و فروزان شوی و شادی بی سبب زندگی را تجربه کنی، در این صورت با فضاگشایی وجود موهومی منذهنی ات را که همچون شب تیره و تاریک است، پیش خداوند هستی بخش بسوزان تا هیچ اثری از او باقی نماند. [یک راه سوختن این است که هرچه منذهنی می گوید باور نکنیم و تسلیم خواسته هایش مثل

حسادت، کینه، رنجش و انتقامجویی نشویم و بدانیم ما من‌ذهنی‌مان نیستیم. بدین‌ترتیب هستی‌مان را پیش خداوند می‌سوزانیم.]

عقل، قربان کُن به پیشِ مصطفیٰ حَسْبِيَ اللَّهُ گُو که اللَّهُ آمِ کَفی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸)

عقل من‌ذهنی خود را در پیشگاه مصطفیٰ، این هشیاری برگزیده که از فضای گشوده‌شده به‌دست می‌آید، قربانی کن و بگو خداوند برای من بس است، زیرا خداوند مرا کفایت می‌کند. [با این‌که می‌توانیم من‌ذهنی را بدهیم برود و بگوییم خرد خداوند برایمان کافی است، هنوز این را نمی‌گوییم و از چیزهایی زندگی می‌خواهیم که ذهن نشان می‌دهد. گواه این موضوع آن است که هنوز غصه داریم.]

(قرآن کریم، سوره زمر (۳۹)، آیه ۳۶)

«أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ...»

«آیا خدا برای نگهداری بنده‌اش کافی نیست ... ؟»

(قرآن کریم، سوره زمر (۳۹)، آیه ۳۸)

«... قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ...»

«... بگو: خدا برای من بس است...»

هی ز چه معلوم گردد این؟ زِ بَعث بعث را جو، کم کن اندر بعث بَحْث

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۰)

این مطلب زنده شدن به خداوند که با ذهن قابل‌فهم نیست، چگونه روشن می‌شود؟ تنها از طریق رستاخیز یعنی زنده‌شدن به زندگی و بلند شدن روی پای او. بنابراین این لحظه با فضاگشایی مرکزت را عدم کن، نسبت به من‌ذهنی بمیر تا به زندگی زنده شوی و درمورد چگونگی زنده شدن به بی‌نهایت خداوند در ذهن و براساس فکرها بحث و جدل نکن.

معنی تکبیر این است ای امام کای خدا پیش تو ما قربان شدیم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴۳)

[مولانا فکر و عمل ما در این لحظه را به نماز تشبیه کرده و می‌گوید:] معنی حقیقی «الله اکبر» و گفتن «خدا بزرگتر است» در نماز، این است که ای امام و ای خدا، ما این لحظه که در پیشگاه تو ایستاده‌ایم، قربان شده‌ایم یعنی بر عشق تو گذر کرده‌ایم، من‌ذهنی ما صفر شده و مرکزمان از همانیدگی‌ها خالی است.

زین خرد جاهل همی باید شدن دست در دیوانگی باید زدن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۲۸)

از این خرد جزوی من‌ذهنی باید جدا و به آن نادان شد و بایستی دست در دیوانگی حضور زد. [باید اعلام کنیم عقل من‌ذهنی را نمی‌خواهیم و به آن پشت‌پا بزنیم و دیوانگی حضور را که مافوق خرد ذهنی است انتخاب کنیم].

ساقی 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.

عاشقی بر من، پریشان‌کنم کم عمارت کن، که ویران‌کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵)

[مولانا از زبان خداوند می‌گوید:] ای انسان تو درواقع عاشق من هستی، نه عاشق چیزهایی که با آن‌ها همانیده شده‌ای، پس باید از جنس من شوی. من خانه و پارک ذهنی تو را که برحسب همانیدگی‌هایت درست کرده و برای آن‌ها خوشحال هستی ویران و من‌ذهنی‌ات را پریشان می‌کنم

تا شادی اصیل زندگی را به تو ببخشم. این قدر با من ذهنی همانیدگی‌هایت را زیاد و آباد نکن
زیرا هرچه را با ذهنت بسازی ویران خواهم کرد.

گر دو صد خانه کنی زنبوروار چون مگس بی‌خان و بی‌مانت کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵)

ای انسان، اگر براساس همانیدگی‌های مرکزت مانند زنبور صدها خانه بسازی و هشیری‌ات در
آنها پخش شود و زندگی‌ات را حول و حوش آنها بگردانی، من همه را خراب و ویران کرده و تو
را مانند مگسی بی‌خانمان می‌کنم. هشیری‌ات نباید در خانه ذهنی و در همانیدگی‌ها مستقر
باشد.

[ما باید خانه و پارک ذهنی را به هم بریزیم و در جنگلی زندگی کنیم که در اختیار خرد زندگی
است. این را بدانیم که پدیده‌های ظاهراً خوب و بد مثل تولد و مرگ که در جنگل اتفاق می‌افتند
معتبر هستند اما مهم نیستند. وقتی آنها را معتبر بدانیم سبب بیداری ما خواهند شد اما اگر
آنها را مهم بدانیم به مرکزمان می‌آیند تا با آنها همانیده شویم.]

تو بر آنکه خلق را حیران کنی من بر آنکه مست و حیرانت کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۵)

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] تو دنبال این هستی که با ساختن همانیدگی‌ها و
بلند شدن براساس آنها مردم را حیران کنی تا پندار کمالت ارضا شود، درحالی‌که من می‌خواهم
تمام همانیدگی‌هایت را به هم بریزم و زندگی تو را درست کنم تا مست شادی و خرد شوی و
حیران بمانی که چطور با «قضا و کُن‌فکان» کارها را انجام می‌دهم.

ور تو افلاطون و لقمانی به علم من به یک دیدار نادانت کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۵)

افلاطون و لقمان: هردو در دانایی و حکمت شهرت داشته‌اند.

ای انسان، تو در حکمت و دانایی خودت را دانشمندی همچون افلاطون و لقمان می‌پنداری و با
اطلاعاتی که در ذهن داری همانیده هستی و فکرها را جدی می‌گیری. حال بدان که اگر با

انداختن همانندگی‌ها تنها یک بار با من دیدار کنی و به حضور زنده شوی و ببینی چگونه با خرد کل و «قضا و کُن فکّانم» فکر جدیدی در تو خلق می‌کنم، متوجه نادانی‌ات در من ذهنی خواهی شد و می‌فهمی معلومات و سبب‌سازیِ ذهنی برای زندگی کردن به درد نمی‌خورند.

عُقده را بگشاده گیر ای مُنتهی عقده‌یی سخت‌ست بر کیسه‌تِ تهی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

عُقده: گِره

ای کسی که به کمال هشیاری رسیده‌ای و می‌توانی در این لحظه با فضاگشایی به بی‌نهایت خدا زنده شوی، این مسائلی را که با ذهنت ایجاد کرده‌ای حل شده فرض کن، چراکه آن‌ها همچون گره بسیار سخت بر کیسه خالی هستند و حل کردنِ آن‌ها مثل باز کردنِ چنین گره‌ای، کار بیهوده‌ای است.

[خاصیت مسئله‌سازیِ من‌ذهنی چنین است که با حل یک مسئله، چهار مسئله دیگر زاییده می‌شود و گره‌گشایی‌هایش به جایی نمی‌رسد. باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز از این خاصیت آگاه شویم و از مسئله‌سازی در ذهن که فقط غصه ایجاد می‌کند دوری کنیم.]

گر کُهِ قافی، تو را چون آسیا آرم اندر چرخ و گردانت کنم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۵)

حتی اگر در پندار کمالت آن‌قدر دانش داری که مانند کوه قاف ثابت و محکم و ریشه‌دار هستی و حرکت نمی‌کنی، من می‌توانم آبِ زندگی را در تو جاری کنم تا مانند آسیاب شروع به چرخیدن کنی و گندم‌های همانندگی تو تبدیل به آرد شوند. کافی است فضای درونت را باز کنی. [آیا منتظر می‌مانیم که آن‌قدر درد بکشیم تا به چنین مرحله‌ای برسیم؟ یا با گوش دادن به سخن مولانا و فضاگشایی، قضاوت و مقاومتِ من‌ذهنی را بی‌اثر کرده و بیرون می‌کنیم تا زندگی و خدا ما را بچرخاند؟]

من غلامِ قمرم غیرِ قمر هیچ مگو پیشِ من جز سخنِ شمع و شکر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

من وقتی فضا را در این لحظه باز می‌کنم، غلامِ زندگی و هشیاری نابی هستم که به صورت فضای گشوده شده خودش را به من نشان می‌دهد. تو به جز این روشنایی، زنده شدن به خدا، شمع، شیرینی، خرد و شادی بی‌سببی که از زندگی می‌آید هیچ چیز دیگری نگو، زیرا اگر بگویی احتمال دارد از من ذهنی باشد. سعی نکن فضایی را که به عنوان آسمان درون گشوده می‌شود بفهمی و توصیف کنی.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۲)

اگر چرخ وجود من و جهان درون و بیرونم از گردش با عقل ناقص من ذهنی فرو ماند و متوقف شود، من [که تا قبل از این لحظه اجازه نداده بودم خدا وجودم را بگرداند،] مُدام فضا را در اطراف اتفاقات باز می‌کنم و مقاومت و قضاوتم را به صفر می‌رسانم تا آن کس که تمام کائنات را می‌چرخاند، هشیاری‌ام را به خودش تبدیل کند و چهار بُعد جسم، ذهن، هیجان و جانم را اداره نماید. بدین ترتیب من با فضاگشایی من ذهنی را تعطیل می‌کنم و اجازه می‌دهم خداوند از طریق من فکر و عمل کند و برکاتش را در جهان پخش نماید.

ای مرغ آسمانی آمد که پریدن

وی آهوی معانی آمد که 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 ۹۵۵ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان