

به نام خداوند بخشنده مهربان

سخنی با همراهان:

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

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

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

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها

www.parvizshahbazi.com

برنامه

۹۶۵

گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۳ / ۲۴

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۶۵، گنج حضور، پرویز شهبازی

متن ابیات غزل اصلی

به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم
به گرد غصه و اندوه و بخت بد گردم

چو نیم‌مست من از خواب برجهم به صبح
به گرد ساقی خود طالب مدد گردم

به گرد لقمه معدود خلق گردانند
به گرد خالق و بر نقد بی‌عدد گردم

قوام عالم محدود چون ز بی‌حدی‌ست
مگیر عیب اگر من برون ز حد گردم

کسی که او لحد سینه را چو باغی کرد
روا نداشت که من بسته لحد گردم

لحد چه باشد؟ در آسمان نگنجد جان
ز پنج و شش گذرم، زود بر احد گردم

اگرچه آینه روشنم، ز بیم غبار
روا بود که دوسه روز بر نمد گردم

اگر گلی بدهام، زین بهار باغ شوم
وگر یکی بدهام، زین وصال صد گردم

میان صورت‌ها این حسد بود ناچار
ولی چو آینه گشتم، چه بر حسد گردم

من از طویله این حرف می‌روم به چرا
ستور بسته نیم، از چه بر وتد گردم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

«بخت بد» یعنی داشتن من‌ذهنی، گذاشتن آن در مرکز و گرد آن گشتن و بر حسب آن زندگی کردن که برابر با بادام پوک کاشتن است.

به گردِ تو چو نگردم، به گردِ خودِ گردم:

خداوندا، باید به این لحظه بیایم، دور تو بگردم و اداره امور زندگی‌ام را به تو بسپارم؛ زیرا در غیر این صورت حول محور من‌ذهنی خودم خواهم گشت.

به گردِ غصّه و اندوه و بختِ بدِ گردم:

و اگر گرد من‌ذهنی خود بگردم و برحسب آن فکر و عمل کنم، درواقع به گرد ایجاد هیجان عمیق و منفی غصه می‌گردم که به تدریج تبدیل به کینه خواهد شد و هر کاری که می‌کنم به درد و خرابی ختم می‌شود.

نکته ۱:

تنها یک محور وجود دارد که انسان باید حول آن بگردد و آن هم این لحظه یا مرکز عدم و یا زندگی‌ست که اگر اشتباه کند و حول آن نگردد به‌ناچار گرد من‌ذهنی‌اش می‌گردد و به سبب‌سازی ذهن می‌رود، چون با آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد همانیده است.

اگر هم قرار باشد حول زندگی بچرخد باید فضاگشایی و مرکزش را عدم کند. درحقیقت انسان در این لحظه فقط یک انتخاب خوب دارد و اگر نتواند دست به آن انتخاب بزند، مجبور است انتخاب مضر و بدی را انجام دهد.

نکته ۲:

«به گردِ خودِ گشتن» یعنی متکبر بودن، یعنی این‌که من به‌عنوان من‌ذهنی بلند می‌شوم و این لحظه و همه‌چیز را فدای من‌ذهنی‌ام می‌کنم. خودم را مرتب تجدید می‌کنم و من‌ذهنی را بالا می‌آورم.

«به گردِ او گشتن» یعنی همه‌چیز را قربانی زندگی یا خدا کردن. پس هرچه ذهنم نشان می‌دهد آن را در این لحظه قربانی و بی‌اهمیت می‌کنم، چون برای من به گردِ او گشتن و سپردن امورم به زندگی، مهم است.

نکته ۳:

اگر ما در ایجاد رابطه با خودمان، مانند شیوه نگهداری از بدن، فکرها و حالمان و همچنین در رابطه با همسر و فرزندان خود بد عمل می‌کنیم به‌خاطر «بخت بد» است. آیا خلاق هستیم و با صنع و آفریدگاری خداوند کار می‌کنیم یا فکرهای کهنه و پوسیده را تکرار و تقلید می‌کنیم؟ آیا مواظب سلامتی‌مان هستیم یا بدن خود را تخریب می‌کنیم؟

نکته ۴:

برای این‌که این بیت را به عمل در بیاوریم، فقط باید شناسایی کنیم که آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکزمان بیاید. به حرف ذهنمان گوش نمی‌دهیم. برای شروع فضاگشایی شما باید شناسایی کنید ولی کاری انجام ندهید. زیرا شما با من ذهنی نمی‌توانید فضا را باز کنید. فضاگشایی خودش انجام می‌شود به شرط آن‌که دخالت شما صفر شود.

نکته ۵:

«غصه و اندوه» در واقع نماینده همه دردهای من‌ذهنی است. مثل خشم، ترس، نگرانی، استرس، حس تأسف از گذشته، سیر نشدن، طمع، عشق به قدرت و عشق به همه چیزهای این‌جهانی.

چو نیم‌مست من از خواب برجهم به صبح**به گرد ساقی خود طالب مدد گردم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

«من» در اینجا منظور هشیاری و امتداد خداست.

«خواب» منظور خواب همانندگی‌هاست.

«صبح» دو معنی دارد یکی شراب صبحگاهی و دیگری به معنی صبح.

چو نیم‌مست من از خواب برجهم به صبح:

[من از گردیدن حول من‌ذهنی خود و ایجاد درد و غم پشیمانم و دیگر نمی‌خواهم من‌ذهنی را ادامه دهم. بنابراین اتفاق این لحظه که ذهنم نشان می‌دهد برایم مهم نیست و اجازه می‌دهم فضا در درونم خودبه‌خود باز شود.] در صبح‌هنگام از خواب ذهن برمی‌جهم و با شراب و انرژی مست‌کننده‌ای که از آن فضای گشوده‌شده و از زندگی می‌گیرم، در حالتی که هنوز نیم‌مست هستم و نیمی از هشیاری من جسمی‌ست...

به گردِ ساقیِ خود طالبِ مددِ گردم:

همچنان حواسم هست که به گرد ساقی زندگی بگردم و تنها از عقل، هدایت، انرژی و قدرت آمده از فضای گشوده شده کمک بگیرم تا چیزی دوباره به مرکز نیاید، دوباره به سبب‌سازی ذهن نیفتم و در نتیجه بیشتر در زندان ذهن باقی نمانم.

نکته ۱:

اشکال بیشتر مردم در مصرع دوم این بیت است. کمی که از خواب ذهن بیدار می‌شوند، دوباره یک چیزی را به مرکزشان می‌آورند، دور آن می‌گردند و به سبب‌سازی ذهن و درد می‌افتند. بنابراین ما باید دائماً با خود صبر، تیز بودن و هشیار بودن را ادامه دهیم. حواسمان باید روی خودمان و حفظ مرکز عدم باشد. ساقی ما همین عدم و زندگی‌ست.

به گردِ لقمهٔ معدود خلق گردانند
به گردِ خالق و بر نقدِ بی‌عدد گردم
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۷۳۶)

معدود: شمرده، مجازاً اندک و محدود

«لقمه‌های معدود» یعنی هر آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و قابل شمارش است که شامل همه همانیدگی‌ها می‌شود، از جمله باورها، دردها، انسان‌ها و پول.
 «نقد بی‌عدد» یعنی این لحظهٔ ابدی، زندگی ابدی و هشیاری حضور که به وسیلهٔ ذهن قابل شناسایی و شمارش نیست.

به گردِ لقمهٔ معدود خلق گردانند:

مردم در ذهن محدود و مرکز همانیدهٔ خود حول محور چیزهای این‌جهانی و فرم‌های معدود می‌گردند، از آن‌ها عقل، هدایت، قدرت، حس امنیت، خوشی و زندگی می‌خواهند و برحسب آن چیزها فکر و عمل می‌کنند.

به گردِ خالق و بر نقدِ بی‌عدد گردم:

اما من اگر بخواهم در راه زنده شدن به خداوند موفق شوم، باید با فضاگشایی به گرد خالق خود، هشیاری حضور و این لحظهٔ ابدی بگردم که تنها چیزی‌ست که اکنون اهمیت و ارزش دارد.

قوامِ عالمِ محدود چون ز بی حدیست مگیر عیب اگر من برون ز حد گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

«عالم محدود» عالمیست که ذهن نشان می‌دهد.

قوامِ عالمِ محدود چون ز بی حدیست:

هنگامی که حتی عالم نامحدود، خداوند یا زندگی، تشکیل‌دهنده عالمیست که ذهن محدود ما نشان می‌دهد...

مگیر عیب اگر من برون ز حد گردم:

بنابراین از من ایراد مگیر که به جای چرخیدن حول محدودیت ذهن و آوردن چیزی در مرکز، حول مرکز عدم و فضای گشوده شده بگردم و از حد ذهن و جهان محدودیت بیرون بروم.

کسی که او لحدِ سینه را چو باغی کرد روا نداشت که من بسته لحد گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

لحد: گور، آرامگاه

«لحد سینه» اشاره به این پدیده است که انسان به‌عنوان هشیاری که وارد این جهان شده در همانیدگی‌ها و قبر ذهن مرده‌است.

کسی که او لحدِ سینه را چو باغی کرد:

خداوندی که گور ذهن و مرکز همانیده انسان را تبدیل به باغی زیبا و دلگشا می‌کند، فضای بسته درون انسان را باز می‌کند و محدودیت ذهن را از بین می‌برد...

روا نداشت که من بسته لحد گردم:

عدل و لطفش روا نمی‌دارد که من بسته قبر ذهن بمانم، هرچیزی را که ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم بیاورم و با سبب‌سازی آن از یک وضعیت مُردگی به وضعیت مُردگی دیگر بروم.

لحد چه باشد؟ در آسمان نگنجد جان

ز پنج و شش گذرم، زود بر احد گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

«پنج و شش» نماد محدودیت، عالم محدود و پنج حس و شش جهت است.

لحد چه باشد؟ در آسمان ننگند جان:

قبر ذهن چیست؟ حتی جان خدایی و اصل ما آنقدر زیاد و بی‌نهایت است که حتی در آسمان هم نمی‌گنجد چه برسد به گور کوچک و محدود ذهن.

ز پنج و شش گذرم، زود بر احد گردم:

از عالم محدودیت و آن چیزهایی که ذهنم نشان می‌دهد می‌گذرم و خیلی زود، قبل از آن‌که دیر شود و دردها و گرفتاری‌های زیادی در زندگی‌ام ایجاد کنم، فضا را باز می‌کنم، به سوی خداوند برمی‌گردم و هرآن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد را مهم و جدی نمی‌دانم.

نکته ۱:

ما در زود آمدن و با خداوند یکی شدن، اشکال داریم. بهانه می‌تراشیم، مانع می‌سازیم و کار را به بعد موکول می‌کنیم. غافل از این‌که هرچه دیرتر می‌شود، با اندوه و غصه و بخت بد، خرابکاری بیشتری می‌کنیم که بعداً قادر به درست کردن آن‌ها نیستیم.

اگرچه آینه روشنم، ز بیم غبار روا بُود که دوسه روز در نمد گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

نمد: مجازاً پوششی که آینه را با آن می‌پوشاندند.

«آینه» در اینجا رمز هشیاری خدایی و جنس اصلی ماست که با همه اتفاقات و محرومیت‌ها آسیبی به آن وارد نشده و همچنان در وجود ما روشن و زنده است.
«نمد» اشاره دارد به ذهن و تصویر ذهنی انسان از خودش.

اگرچه آینه روشنم، ز بیم غبار:

اگرچه آینه خدایی، امتداد خدا و از جنس زندگی هستم اما برای آن‌که دچار غبار و کدروت و دردهای من‌ذهنی نشوم...

روا بُود که دوسه روز در نمد گردم:

طبق طرح زندگی شایسته است که در مدت زمان کوتاهی نهایتاً تا ده سال اول زندگی مانند آینه در نمد بمانم و من‌ذهنی داشته باشم.

و این حقیقت را می‌دانم که هرگز با همه ناملایمات و تلخی‌های زندگی به این آینه، به بُعد هشیاری من، آسیبی وارد نشده و من می‌توانم دوباره به جنس خدایی خود بازگردم.
کسی که می‌گوید به من آسیب وارد شده خودش را من‌ذهنی می‌بیند.

اگر گلی بدهام، زین بهار باغ شوم وگر یکی بدهام، زین وصال صد گُردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

اگر گلی بدهام، زین بهار باغ شوم:

اگر در من‌ذهنی مانند گل بدهام، تصورم این بوده که کامل و زیبا هستم و از نگاه مردم امتیازات و محسنات زیادی دارم، اما وقتی فضا را باز کنم و کاملاً با زندگی یکی شوم، تبدیل به باغ سرسبز حضور خواهم شد که زیبایی، لطافت و صفات خداوند در من انعکاس می‌یابد.

وگر یکی بدهام، زین وصال صد گُردم:

اگر در ذهن با هشیاری جسمی یک نفر جدا هستم و حس جدایی می‌کنم، بعد از وصال و یکی شدن با خداوند این حس جدایی در من‌ذهنی از میان رفته، با تمام انسان‌ها در یک سطح همسان شده و صد می‌شوم.

نکته ۱:

پیغام اصلی این بیت این است که ما از عدم کردن مرکز خود می‌ترسیم. در حالی که به سبب فضاگشایی و تبدیل شدن به زندگی جانمان نه‌تنها کم نخواهد شد بلکه بیشتر هم می‌شود.

نکته ۲:

دید ما در من‌ذهنی این‌گونه است که می‌خواهیم همین تک بودن و حالت دیده شدن خودمان را نگه داریم. نترسید، ممکن است وقتی این من‌ذهنی و نیاز به دیده شدن شما به صفر برسد، از آن‌ور صد برابر بهتر شوید.

اگر مولانا به‌عنوان من‌ذهنی دیده می‌شد بهتر بود یا اکنون که به حضور زنده شده و از غیب برای ما پیغام آورده‌است؟ حالا بهتر دیده می‌شود یا اگر یک من‌ذهنی بود؟ او هم یکی بوده اما از وصال با زندگی صد شده‌است.

میان صورت‌ها این حسد بُود ناچار

ولی چو آینه گشتم، چه بر حسد گُردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

«صورت» اشاره دارد به این فرآیند که اگر ما اتفاق این لحظه را به مرکزمان بیاوریم و برحسب جسم ببینیم یک صورت، نقش و تصویر پویایی به‌نام «من‌ذهنی» درست می‌کنیم.

میان صورت‌ها این حسد بُود ناچار:

میان همه من‌های ذهنی که از زندگی قطع شده‌اند، به‌ناچار تنها راه پیدا کردن ارزش و اعتبار، مقایسه است؛ مقایسه یک جسم با یک جسم دیگر براساس همانیدگی‌ها که درنهایت منجر به حسادت می‌شود.

ولی چو آینه گشتم، چه بر حسد گردم:

ولی چون همانیدگی‌ها را از مرکز زدودم، هیچ‌چیز ذهنی را به مرکز نیاوردم و تبدیل به آینه شدم، دیگر نقشی در مرکز نمانده که حول حسد بگردم.

نکته ۱:

ما مرتباً مقدار پول خود، مقام، دانش، هیكل، و زیبایی‌مان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و به حسادت می‌افتیم. یعنی ما به‌عنوان من‌ذهنی که «غصّه و اندوه و بختِ بد» درست می‌کنیم، با هیچ‌کس نمی‌توانیم با دیدِ بخشش، سخاوت و رواداشت برخورد کنیم. اگر کسی زیباتر از ما باشد و ما با زیبایی هم‌هویت باشیم، آن شخص حتی اگر بچه ما هم باشد، ممکن است به او حسادت کنیم. حسادت یک هیجان بسیار مخرب و بیماری لاعلاجی است که تنها راه رهایی از آن جارو کردن مرکزمان از همانیدگی‌هاست.

نکته ۲:

این روشنگری عظیمی است که مولانا به ما می‌گوید اگر تو آن چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت بیاوری دچار حسادت می‌شوی، زیرا برحسب آن به مقایسه می‌افتی و من‌ذهنی به‌ناچار باید حسود باشد. قسمتی از مخرب بودن ما از همین حسادت ما می‌آید و ما نمی‌توانیم حسود نباشیم. هرکس من‌ذهنی داشته باشد، حتماً حسود هم هست.

من از طویله این حرف می‌روم به چرا

ستور بسته نیّم، از چه بر و تد گردم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

و تد: میخ

«طویله حرف» یعنی مهم کردن چیزها لحظه‌به‌لحظه در ذهن و برحسب آن‌ها حرف زدن. در این‌جا مولانا ذهن را به طویله تشبیه می‌کند.

«ستور» منظور کسانی هستند که در طویله ذهن بسته شده‌اند و مولانا آن‌ها را به چارپایان تشبیه کرده‌است.

من از طویله این حرف می‌روم به چرا:

من دیگر از آخور همانیدگی‌ها نمی‌خورم و از طویله حرف‌ها و باورهای همانیده به‌سوی چراگاه فضای گشوده‌شده می‌روم.

ستور بسته نیم، از چه بر وند گردم؟:

من دیگر آن گاو و خر بسته به طویله ذهن و محدودیت آن نیستم، که میخ‌طویله‌اش را به زمین کوبیده‌اند و به‌اندازه افسارش می‌تواند در اطراف آن حرکت کند. چرا باید این‌گونه در اسارت و بند این میخ‌طویله و قبر من‌ذهنی باقی بمانم؟!

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۶۵

کی پسندد عدل و لطف کردگار
که گلی سجده کند در پیش خار؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۳۲)

عدل و لطف خدا اصلاً نمی‌پسندد که انسانی که مانند گل است پیش خار سجده کند و خم بشود.

[باید این را شناسایی کنیم که در این لحظه از جنس آلت و هشیاری هستیم و قدرت انتخاب داریم. پس اگر خم شویم و با تسلیم و تعظیم به وضعیت این لحظه که ذهنمان نشان می‌دهد، آن را به مرکزمان وارد کنیم، در واقع گل وجودمان به خار تعظیم کرده‌است. این را لطف کردگار و عدل او نمی‌پسندد. درواقع این خار است که باید به گل تعظیم کند و این اتفاق با فضاگشایی ما رخ می‌دهد.]

جان چو افزون شد، گذشت از انتها

شد مطیعیش جان جمله چیزها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۳۳)

وقتی فضا گشوده شود و جان انسان از محدودیت‌ها گذشته و به بی‌نهایت تبدیل گردد، تمام

چیزهایی که ذهن او نشان می‌دهد، مطیعش می‌شوند و تحت کنترل و اداره‌اش قرار می‌گیرند و هر زمان اراده کند می‌تواند آن‌ها را به دست آورد.
[در حال حاضر وضعیت‌ها و چیزهای بیرونی بر ما مسلط هستند و به همین دلیل چالش زندگی ما می‌شوند و به ما استرس می‌دهند.]

مرغ فتنه دانه بر بام است او

پر گشاده بسته دام است او

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۰)

برای مثال، پرنده‌ای که شیفته و مفتون دانه شده و فتنه آن به جانش افتاده‌است، هرچند با بال و پری آزاد و گشاده هنوز روی بام است و ظاهراً اسیر نشده، اما در واقع در اسارت دانه و حواسش پیش آن است.

[مرغ در این لحظه ما هستیم و دانه، چیزی است که ذهنمان نشان می‌دهد. طمع به دانه سبب خواهد شد که فریبمان دهد، به مرکزمان بیاید و ما را گرفتار کند. تنها باید عمیقاً درک کنیم که ذهن ما هرچه نشان می‌دهد، اصلاً مهم نیست. حتی وقتی بر بام هستیم یعنی فضا را باز کرده‌ایم، همچنان باید پرها را گشوده نگه داریم و حواسمان جمع باشد زیرا هر آن ممکن است همانندگی به مرکزمان بیاید.]

چون به دانه داد او دل را به جان

ناگرفته مر ورا بگرفته دان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۱)

پس همین‌که مرغ تمام توجه خود را به دانه متمرکز کرد، یعنی آن را به مرکزش آورد و با آن همانند شد، هرچند هنوز در دام نیفتاده ولی تو او را اسیر در دام بدان.

آن نظرها که به دانه می‌کند

آن گره دان کاو به پا برمی‌زند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۲)

هر نگاهی که پرنده از روی طمع و با دید من‌ذهنی به دانه می‌اندازد، آن را مانند گره‌ای بدان که به پای خود می‌بندد.

[این طرز تلقی را که از چیزهای ذهنی می‌توان زندگی گرفت، مردم به ما یاد می‌دهند. اگر در روز صد نفر را می‌بینیم که گرد لقمهٔ همانیدگی‌ها می‌گردند، دلیل نمی‌شود که ما هم همان را انجام دهیم، زیرا هر نظر به همانیدگی در اصل یک گره است که به پایمان می‌زنیم، پس نباید اجازهٔ ورودش به مرکزمان را بدهیم.]

دو خواجه به یک خانه، شد خانه چو ویرانه

او خواجه و من بنده، پستی بُود و روغن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۸۳)

اگر خانه‌ای دو سرور و رئیس داشته باشد، اوضاع خانه به هم ریخته و عاقبت آن خانه خراب و ویران می‌گردد. بنابراین اگر هم من ذهنی مرا اداره می‌کند و هم خداوند، خانهٔ دل و درون من و انعکاس آن در بیرون ویران و خراب خواهد شد. برعکس وقتی در این لحظه با فضاگشایی ادب را در برابر زندگی رعایت می‌کنم و من ذهنی‌ام را به پست‌ترین حد خود یعنی به صفر می‌رسانم، آنچه باقی می‌ماند پستی من به‌عنوان من ذهنی و روغن یا هشیاری حضور است که از مرکز بالا می‌آید و مرا هشیارانه تحت اداره و فرمان زندگی درمی‌آورد.

[راه صفر کردن من ذهنی این است که درک کنیم چیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکزمان بیاید.]

بر عشق گذشتم من، قربان تو گشتم من

آن عید بدین قربان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷)

خداوندا، هنگامی که در پیشگاهت تسلیم و متواضع شدم، بر عشق گذر کردم و با تو یکی شدم و من ذهنی و همهٔ همانیدگی‌هایم را قربان تو کردم. دیدن روی تو و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت تو، برای من عید فضای گشوده‌شده خواهد بود. آیا این عید به قربانی کردن این من ذهنی ناچیز که دائماً ضرر می‌زند، نمی‌ارزد؟ حتماً می‌ارزد.

[اگر با فضاگشایی اجازه ندهیم ذهنمان به مرکزمان بیاید من ذهنی قربان می‌شود. آن وقت است که به جای آن که دور خودمان بگردیم، دور زندگی می‌گردیم و بر عشق گذر می‌کنیم. بدین ترتیب این لحظه عید ما می‌شود.]

عقل قربان کن به پیشِ مصطفیٰ حَسْبِيَ اللَّهُ كُوْهُ كَمَا كَفَىٰ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸)

عقل من ذهنی خود را در پیشگاه مصطفی، این نور و هشیاری برگزیده که با فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی بر تو آشکار می‌شود، قربانی کن و از آن استفاده نکن. ذهنت را به مرکزت نیاور و بگو خداوند برای من بس است، زیرا خداوند واقعاً برای تو کافی‌ست. [چیزی که الآن ذهنمان نشان می‌دهد نباید برای ما مهم باشد. اگر مهم نباشد، به مرکزمان نمی‌آید و خودبه‌خود فضا باز می‌شود. برای فضاگشایی باید دانسته و هشیارانه بگوییم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و چند بار تکرار کنیم. بعد از مدتی دیگر فکرهاى خودمان را جدی نخواهیم گرفت و چه تأیید و توجه مردم و چه بی‌توجهی آنها تأثیری در ما نخواهد گذاشت.]

(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...»

پس جزای آن‌که دید او را مُعین

ماند یوسف حبس در بضع سنین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶)

مُعین: یار، یاری‌کننده

بِضَعِ سِنِينَ: چند سال

حضرت یوسف به جزای این‌که آن شخص زندانی را که از زندان آزاد می‌شد به‌جای خداوند یار و یاور خود گرفت، چند سال بیشتر در زندان ماند. [ما هم اگر به‌جای یاری گرفتن از خدا و زندگی، از چیزی که به مرکزمان آمده و با آن همانیده شده‌ایم کمک نخواهیم، مدت بیشتری در زندان ذهن باقی خواهیم ماند و عدل و لطف خدا این را نمی‌پسندد.]

(قرآن کریم، سوره یوسف (۱۲)، آیه ۴۲)

«وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ.»

«و [یوسف] به یکی از آن دو که می دانست رها می شود، گفت: مرا نزد مولای خود یاد کن، اما شیطان از خاطرش زدود که پیش مولایش از او یاد کند، و چند سال در زندان بماند.»

من نمی گویم مرا هدیه دهید

بلکه گفتم لایق هدیه شوید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۷۴)

[زندگی هر لحظه به ما انسان ها می گوید:] من از شما هدیه ای را که با آوردن چیزهای ذهنی به مرکزتان درست کرده اید نمی خواهم، بلکه می خواهم شما لحظه به لحظه با فضاگشایی مرا به جای ذهن در مرکزتان بگذارید و خود را لایق هدیه گرفتن از من کنید تا هدیه ام به صورت انرژی، عقل و برکات ایزدی به جانتان بریزد.

خفته از احوال دنیا روز و شب

چون قلم در پنجه تقلیب رب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳)

تقلیب: برگرداندن، واژگونه کردن

عارف حقیقی از احوال دنیا خفته است و به آن اهمیتی نمی دهد، یعنی هر لحظه نسبت به سبب سازی ذهن چشم فرو بسته و حواسش به این است که فضا را باز کند و آنچه ذهن نشان می دهد را به مرکزش نیاورد. بنابراین وضعیت های بیرونی خودشان را به او تحمیل نمی کنند و وضعیت زندگی اش از طریق فضای گشوده شده درست می شود. او همانند قلمی در دستان خداوند است که خدا از طریق او فکر و عمل کرده و زندگی درون و بیرونش را نیک می نویسد. [با کمی تمرکز روی خودمان می فهمیم که خرابی های زندگی مان فقط به علت آن است که در این لحظه فضا را باز نکردیم، چیزهای ذهنی را به مرکزمان آوردیم و مانند قلم در دست خدا نبودیم تا او ما را اداره کند، بلکه خود را به من ذهنی سپردیم.]

بر سر گنج از گدایی مُردهام زان‌که اندر غفلت و در پَردهام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۲۳)

بر سر گنج فضای گشوده‌شده و هشیاری حضور نشسته‌ام و در عین‌حال از شدت فقر و نیازمندی به جهان در من‌ذهنی مرده‌ام، زیرا چیزهای ذهنی به مرکز آمد و هشیاری‌ام با پرده غفلت و جهل من‌ذهنی پوشیده شده و با دید ذهنی و عینک همانیدگی‌ها قادر نیستم گنج را ببینم.

[پرده غفلت و نسیان، حاصل از پریدن ما از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر است. نسیان یعنی این‌که فراموش کنیم مرکزمان باید از جنس عدم و زندگی باشد. همین‌که ذهن را به مرکزمان نیاوریم، فضا خودبه‌خود باز می‌شود و خانه درون از ذهن و همانیدگی و درد پاک می‌گردد. اما اگر اجازه دهیم چیزهای ذهنی مرکزمان را پر کنند، با این‌که بر سر گنج نشسته‌ایم، گدای جهان خواهیم شد و غصه و اندوه و بخت بد نصیبمان می‌شود.]

مرغ بی‌هنگام و راه بی‌رهی آتشی پُر در بُنِ دیگِ تهی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۲۶)

مرغ بی‌هنگام: خروس بی‌محل

راه بی‌رهی: راه بدون راه‌رونده، کنایه از بی‌راهه که هیچ‌کس حاضر نیست در آن حرکت کند.

وضعیت ما انسان‌ها در من‌ذهنی مانند خروس بی‌محل یا آن مرغ ذهنی است که بی‌هنگام می‌خواند و بیراهه می‌رود. علت آن است که ذهن را به مرکزمان می‌آوریم و به گذشته و آینده می‌رویم. تا زمانی که در من‌ذهنی هستیم، گویی آتش زندگی را که پُر از انرژی زنده این لحظه و عشق و خرد و قدرت الهی است، زیر دیگ خالی من‌ذهنی روشن کرده و آن آتش را هدر داده‌ایم. [تا زمانی که مرکزمان از جنس جسم باشد و ذهنمان را به آن راه دهیم، آنچه در دیگ خالی ذهن می‌پزیم درد، مانع، مسئله، دشمن و کارافزایی است.]

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون قانون خداوند این است که به‌وسیله «قضا و کُن‌فکان» از زندگی زنده یعنی هشیاری خالص

ما به عنوان امتداد خود، مُردگی من‌ذهنی را بیرون آورد، بنابراین من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند و میل به مرگ و نابودی دارد.

[باید توجه کنیم که ما با من‌ذهنی هر کاری انجام دهیم به خودمان لطمه می‌زنیم. گرچه که ظاهراً با دید من‌ذهنی داریم به خودمان سود می‌رسانیم. به بیانی دیگر زندگی، من‌ذهنی را طوری طراحی کرده که بعد از ده، دوازده سالگی به خودش لطمه بزند تا ما متوجه مقصود اصلی که زنده شدن به ذات حقیقی خویش است، شویم. در واقع علت خرابی زندگی ما چیزی جز ادامه دادن به من‌ذهنی نیست.]

جان جمله علم‌ها این است، این

که بدانی من کی‌ام در یوم دین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۴)

یوم دین: روز جزا، روز رستاخیز

گوهر و ذات اصلی همه علوم این است که تو در قیامت این لحظه بدانی چه کسی هستی، آیا این لحظه با مرکز انباشته از همانیدگی‌ها از جنس جسم هستی، یا با توجه نکردن به آنچه ذهنت نشان می‌دهد، مرکزت عدم شده و به بی‌نهایت خدا زنده شده‌ای.

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشدد به بی‌جهاتت

(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 به‌سویی و بی‌جهتی که همان هشیاری اولیه و جنس اصلی توست زنده گرداند.

[باید بدانیم اگر اجسام را در مرکزمان بگذاریم، عقل آن چیز زندگی ما را هدایت خواهد کرد، نتیجه‌ای جز تخریب و ایجاد درد نخواهد داشت و قطعاً به بن‌بست خواهیم رسید، اما اگر مرکز را عدم کنیم، در این صورت عقل خداوند زندگی‌مان را هدایت خواهد کرد.]

زندگی مانند آشپز ماهری است و به شرط این که ما مرکزمان را عدم کنیم، توازن را در زندگی مان به وجود می آورد. اما من ذهنی حریص همواره با دید هرچه بیشتر بهتر، در انباشتن همانندگی ها می کوشد تا مبادا از دیگران عقب بماند.

دیده‌یی باید سبب سوراخ‌کن تا حُجَب را بَرکند از بیخ و بُن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۲)

سبب سوراخ‌کن: سوراخ‌کننده سبب

حُجَب: حجاب‌ها، پرده‌ها

برای مشاهده و درک آفریدگاری خداوند دیده‌ای لازم است که دائماً فضا را باز کند و با مرکز عدم و دید زندگی سبب‌سازی ذهن را باطل کند. به این ترتیب با آگاهی بر این که سبب‌سازی ذهن و فکر کردن براساس ذهن همانیده روی زندگی و چشم عدم را می پوشاند، حجاب‌ها را از ریشه و اساس براندازد.

[ما با سبب‌سازی ذهن زندگی مان را خراب کرده و از خرد زندگی محروم می شویم، اما با داشتن پندار کمال فکر می کنیم که «می دانیم» و درست عمل کرده ایم، بنابراین اشتباهات من ذهنی مان را یا گردن دیگران می اندازیم و یا آن را توجیه می کنیم. ما به تخریبی که با مرکز همانیده ایجاد شده، آبادانی می گوئیم و از مردم هم می خواهیم که نظر ما را تأیید کنند.]

تا مسبب بیند اندر لامکان

هرزه داند جهد و اکساب و دکان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۳)

اکساب: کسب‌ها

تا به واسطه دید عدم و فارغ از چشم حسی در فضای گشوده شده با مسبب یا خداوند دیدار کرده و با او یکی شود. بنابراین جهد کردن به وسیله من ذهنی و به دست آوردن همانندگی ها در دکان ذهن را بیهوده دانسته و دیگر به دنبال سبب‌سازی های ذهنی نباشد.

[ما می توانیم فضا را باز کرده، خدا و زندگی را به مرکزمان بیاوریم و در نتیجه ساعت‌ها مشغول کار مفید شویم، اما باید بدانیم کار کردن با من ذهنی همواره باعث ایجاد درد، مانع، مسئله و دشمن خواهد شد.]

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴)

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

[ذهن در بیرون عواملی را به‌عنوان عامل بدبختی به ما نشان می‌دهد، اما درواقع عامل اصلی بدبختی‌مان خود ما هستیم که فضا را نمی‌گشاییم؛ درنتیجه خداوند با پیش آوردن اتفاقات همواره می‌خواهد ما را متوجه این حقیقت کند که باید فضا را باز کرده و او را به مرکزمان بیاوریم تا امورمان سامان پذیرد.]

خواب چون درمی‌رمد از بیمِ دلخ

خوابِ نسیان کی بُود با بیمِ حلق؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

در جایی که ترس از دزدیده شدنِ رخت و لباس، خواب را از چشمان مردم می‌دزدد، پس چگونه ممکن است انسان با وجود دشمنی به خطرناکی من‌ذهنی که درون اوست و در پی گرفتنِ جان زندهٔ زندگی‌اش می‌باشد به خوابِ غفلت و فراموشی فرورود و منظور خود را از آمدن به این جهان از یاد ببرد.

[اگر ما هر لحظه آگاه نباشیم و به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه کنیم، دراین‌صورت چیزها به مرکز ما راه یافته، ما با دید آن‌ها می‌بینیم و زندگی و جان زندهٔ ما دزدیده خواهد شد.]

لَا تُؤَاخِذِ اِنْ نَسِيْنَا شَدْ غَوَاه

که بُود نسیان به وجهی هم گناه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

آیه‌ای که می‌گوید «مؤاخذه مکن اگر فراموش کردیم» گواه بر این امر است که اگر انسان در این لحظه مرکز عدم را فراموش کرده و جسمی را به مرکز خود بیاورد، دراین‌صورت مرتکب گناه شده‌است و به همین سبب مؤاخذه خواهد شد یعنی به درد، مسئله‌سازی و خرابکاری دچار خواهد شد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶)

«... رَبَّنَا لَا تَوَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا...»

«... ای پروردگار ما، اگر فراموش کرده‌ایم یا خطایی کرده‌ایم، ما را بازخواست مکن...»

زان‌که استکمال تعظیم او نکرد

ورنه نسیان درنیوردی نبرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲)

زیرا انسان به‌طور تمام و کمال تعظیم خداوند را به‌جای نیاورده و فقط بخشی از اداره امور زندگی خود را به خدا سپرده بود، یا به‌عبارتی او با فضاگشایی مرکز عدم خود را حفظ نکرد، وگرنه درمقابل حمله‌های من‌ذهنی در قالب فراموشی شکست نمی‌خورد و به بهبود وضعیت ظاهری و مادی زندگی‌اش بسنده نمی‌کرد.

[یکی از اشکالات ما در مسیر تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور این است که ما کار کردن روی خود را به صورت صدردرصد ادامه نمی‌دهیم و پس از مدتی کار روی خود و بهبود نسبی اوضاع، با من‌ذهنی خود دوست شده و به همین مقدار بسنده می‌کنیم، درحالی‌که ما باید اداره تمام امور خود را به دست خداوند بسپاریم، همواره مراقب هشیاری خویش باشیم تا جسمی به مرکزمان راه نیابد و این کار را همچنان ادامه بدهیم و رها نکنیم، در غیر این صورت زیان می‌بینیم، زندگی‌مان تلف می‌شود و قطعاً هزینه پرداخت خواهیم کرد.]

نحس شاگردی که با استاد خویش

همسری آغازد و آید به پیش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۷۸)

چه شاگرد شوم و بدبختی‌ست، شاگردی که با عقل من‌ذهنی عمل کرده، عقل خود را برتر از عقل خداوند می‌داند و خود را با استاد خویش برابر و مساوی می‌پندارد.

با کدام استاد؟ استاد جهان

پیش او یکسان هویدا و نهان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۷۹)

با کدام استاد به مقابله و برابری برمی‌خیزد؟ با استاد جهان، با خدایی که آشکار و نهان پیش

او یکیست و بر هرچیزی دانا و بیناست.

[در واقع ۹۹/۹۹۹ درصد بدن ما خالی است و زندگی یا خداوند خودش را به صورت خلأ در درون ما نفوذ داده است. بنابراین ما «او» هستیم و باید با عقل او ببینیم و کار کنیم نه با عقل من ذهنی.]

بازگرد از هست، سوی نیستی

طالب ربّی و ربّانیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۸۸)

ربّانی: خداپرست، عارف

ای انسان، به آنچه که ذهن نشان می‌دهد توجه نکن، فضا را باز کن و از هستی مجازی و حس وجود در ذهن، به سوی وجود حقیقات یعنی مرکز عدم بازگرد، چراکه تو حقیقتاً طالب خدا و از جنس او هستی.

بازگرد اکنون تو در شرح عدم

که چو پازهرست و پنداریش سمّ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۴۵)

اکنون هرچیزی که ذهن به تو نشان می‌دهد را رها کن و با فضاگشایی به صورت مرکز عدم باز شو تا در هروضعیتی که هستی، خرد فضای گشوده شده که هم‌چون پادزهر است به یاریات بیاید و دردهایت را شفا دهد. هرچند که تو در من ذهنی برعکس می‌بینی و آن را سمّ می‌پنداری، چراکه هرچه فضای درون گشوده تر شود، من ذهنی به همان نسبت کوچک تر می‌شود.

[بنابراین ما باید به عنوان حضور ناظر به من ذهنی مان که مانند گدا هر لحظه چیزی می‌خواهد، نگاه کنیم و به حرف‌ها و خواسته‌هایش اهمیت ندهیم، تا من ذهنی کوچک تر شده و فضای درونمان بازتر شود و اداره امور زندگی مان بیشتر دست خرد کل، خرد فضای گشوده شده بیفتد تا عقل من ذهنی. هرگاه متوجه شدیم که سبب‌سازی ذهن و فکرهای من ذهنی برایمان خنده‌دار شد، بدانیم که پیشرفت کرده‌ایم.]

ز باغ عشق طلب کن عقیده شیرین که طبع سرکه فروش است و غوره افشاری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۵)

ای انسان، با فضاگشایی مرکزت را تا بی‌نهایت باز کن و از باغ عشق، فضای یکتایی این لحظه، میوه شیرین و برکات زندگی را طلب کن. چراکه من‌ذهنی دردساز و درد فروش است یعنی با ایجاد مسئله، دشمن و مانع، زندگی خود و دیگران را تلخ کرده و غصه، اندوه و درد را در جهان پخش می‌کند.

هرکه او عاشق جسم است، ز جان محروم است

تلخ آید شکر اندر دهن صفرایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

هر انسانی که عاشق جسم است، یعنی در این لحظه اجازه می‌دهد آن چیزی را که ذهنش نشان داده و از جنس جسم و فکر است، به مرکزش بیاید، از جان زندگی محروم است و جان من‌ذهنی دارد. برکات فضای گشوده شده مثل شادی، خلاقیت زندگی، حس قدرت، عقل، هدایت و امنیت در دهان کسی که آلوده به درد است و آن را در جهان پخش می‌کند، طعم تلخی دارد. او نمی‌تواند شکر زندگی را تجربه کند.

بیرون شدم ز آلودگی با قوت پالودگی اوراد خود را بعد از این مقرون سبحانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

پالودن: صاف کردن، پاک کردن، چیزی را از صافی یا غربال رد کردن

در حالی که تمرکز من روی خودم است، از جان پاک خود با فضاگشایی استفاده کردم و با قدرت تصفیه زندگی و کن‌فکان خداوند از آلودگی همانیدگی‌ها و دردها آزاد شدم. خواسته‌ها و دعا‌های خود را که تا به حال با من‌ذهنی و براساس مرکز همانیده‌ام بوده‌است، پس ازین موازی و مطابق با قانون قضا، «کن‌فکان» زندگی و خواسته‌های خداوند سبحان قرار می‌دهم. گویی که خداوند برای من دعا می‌کند.

[مرکز هر انسانی مانند یک آنتن و ورد عمل می‌کند که هر لحظه یک انرژی از آن پخش می‌شود. اگر چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید و برحسب هشپاری جسمی ببینیم، درد

ایجاد کرده و همان درد را در جهان پخش می‌کنیم، یعنی آلوده‌کننده هستیم؛ اما اگر فضاگشایی کنیم و زندگی و عدم به مرکزمان بیاید ما پالوده‌کننده هستیم که انرژی مخرب و آلوده من‌ذهنی را تصفیه می‌کنیم و با پخش انرژی سازنده، به هرکس که برسیم زندگی را در او نیز به ارتعاش درمی‌آوریم.

به‌طور مثال وقتی مرکز ما از جنس جسم است دائماً از زندگی می‌خواهیم که من را ذلیل کن، بدن من را خراب کن، من را زود بکش، نگذار من پیشرفت کنم، روابط من را خراب کن. ممکن است ظاهراً این‌ها را به زبان نیاوریم، ولی دراصل با مرکز جسمی این‌ها را می‌خواهیم. بنابراین ما باید دائماً حواسمان به این باشد که ورد و انرژی‌ای که این لحظه از مرکزمان پخش می‌شود، آیا مقرون سبجانی و خداگونه است؟ هر لحظه خرد زندگی به فکر و عملمان می‌ریزد؟ شفای زندگی در ما جاری‌ست؟ سازنده است؟ یا نه، یک انرژی مخرب از آنتنمان پخش می‌شود که هم به خودمان و هم به دیگران آسیب می‌رساند؟]

علتی بتر ز پندارِ کمال نیست اندر جانِ تو ای ذودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحب ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال و «می‌دانم» من‌ذهنی وجود ندارد که براساس آن خود را عاقل دانسته و با گذشتن از یک فکر همانیده به فکر دیگر ناموس و درد ایجاد می‌کنی.

[شخصی که پندار کمال دارد، درواقع عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از همانیدگی‌هایش می‌گیرد. براساس دانشش یک ناموس و آبروی مصنوعی هم دارد. بنابراین هر موقع چیزی به ما برمی‌خورد درواقع به حیثیت بدلی من‌ذهنی یا پندارکمالمان برمی‌خورد. نتیجه پندار کمال و ناموس یا به‌طورکلی نتیجه همانیده شدن هم، درد است. یعنی اگر ما چیزی که ذهن نشان می‌دهد را مهم دانسته و به مرکزمان بیاوریم، دچار دردهای حاصل از همانیدگی از جمله حسادت، ترس، خشم، ملامت و حرص خواهیم شد.]

در تگ جو هست سرگین ای فتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوانمرد

ای انسان که در ذات خود جوانمرد و از جنس خدا هستی، در اعماق جوی به ظاهر آرام ذهنت انبوهی از کثافت دردها و همانندگی‌ها قرار گرفته که با کوچک‌ترین بی‌مرادی و ایجاد واکنش من‌ذهنی‌ات بالا می‌آیند و تو را دچار درد می‌کنند. اگرچه به‌دلیل داشتن ناموس و پندار کمال قادر به دیدن آن‌ها نیستی و این جوی در دید ذهنی تو صاف و تمیز است.

[دراثر همانیده شدن با چیزهای آفل، ما درد ایجاد کرده و با دردها همانیده می‌شویم یعنی آن‌ها جزوی از ما می‌شوند. بنابراین وقتی ما روی خودمان کار می‌کنیم، اگر این دردهای قدیمی بالا آمده و ما را غافل‌گیر کردند، نباید تعجب کنیم و نگران شویم، چون آن‌ها باید خودشان را نشان دهند تا ما با فضاگشایی دردها را شناسایی کرده و بیندازیم.

همچنین طبق آموزش‌های مولانا ما باید به بچه‌هایمان یاد بدهیم که به‌صورت گدای من‌ذهنی از جهان بیرون طلب زندگی نداشته باشند تا درد در آن‌ها انباشته نگردد. به آن‌ها بگوییم که رنجیدن، خشمگین شدن و حسادت کردن که هیجانات بسیار مخربی هستند، قدغن است، زیرا هم به خودشان و هم به دیگران آسیب می‌رساند. و خودمان نیز به‌عنوان پدر و مادر باید مواظب باشیم که برای آن‌ها درد ایجاد نکنیم.]

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند آبرو و حیثیت بدلی من‌ذهنی را که ناشی از پندار کمال است همانند صد من آهن کرده و به‌صورت زنجیری نامرئی بر دست‌وپای هشیاری انسان‌ها بسته‌است. چه بسیارند کسانی که به‌وسیله این زنجیر پنهانی در ذهن اسیرند، به‌طوری که نمی‌توانند به اشتباهشان اقرار کرده و درد هشیارانه بکشند، در نتیجه نمی‌توانند از ذهن آزاد شوند.

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]

عدم چگونگی ندارد و تو به‌عنوان قَدَم یا امتداد خدا نمی‌توانی با رفتن به ذهن و همانیده شدن، خودت را نشان‌دار کنی. پس خوب نگاه کن، مواظب باش که اولین قدم را در این لحظه بسیار نیکو برداری. یعنی فضاگشایی کنی و چیزی را به مرکز خود نیاوری.

کارگاهِ صُنَعِ حق چون نیستی‌ست پس برونِ کارگه بی‌قیمتی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

صُنَع: آفرینش، آفریدن

از آن‌جا که کارگاه آفریدگاری خداوند، عدم و فضای گشوده‌شده است، بنابراین هرکس که بیرون از این کارگاه باشد و در ذهن حس وجود کند هیچ ارزشی ندارد. [تا زمانی که ذهن را به مرکزمان می‌آوریم، از کارگاه صنع خداوند بیرون هستیم و به او اجازه نمی‌دهیم هشیاری جسمی‌مان را به هشیاری حضور تبدیل کند.]

جمله استادان پی اظهار کار نیستی جویند و جای انکسار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

انکسار: شکسته شدن، شکستگی، مجازاً خضوع و فروتنی

همه استادان حرفه و هنر این جهان برای اظهار استادی خود به دنبال نیستی و خرابی‌اند تا با درست کردن آن، هنر و مهارتشان را به دیگران نشان دهند. [به‌طور مثال نجار برای ساختن میز یک کُنده درخت را پیدا می‌کند، پزشک نیز برای این‌که استادی‌اش را نشان دهد یک مریض پیدا کرده و او را درمان می‌کند. بنابراین ما نیز باید شکسته شویم و شناسایی کنیم که دید ما در من‌ذهنی اشتباه بوده و وضعیت کنونی ما تقصیر خودمان است، تا خداوند ما را درمان کند.]

لاجرَم استادِ استادانِ صَمَد کارگاهش نیستی و لا بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

صَمَد: بی‌نیاز و پاینده، از صفاتِ خداوند

به ناچار کارگاهِ خداوندِ بی‌نیاز، استادِ استادان، نیستی و عدم است. کارگاهش مرکز انسانی‌ست که صادقانه به نقص‌هایش اقرار کرده و به آنچه که ذهن نشان می‌دهد توجهی نمی‌کند. چنین انسانی با چیزها همانیده نشده و برحسب آن‌ها فکر و عمل نمی‌کند، بلکه فقط فضا را گشوده و تماشاگرِ ذهن و وضعیت‌هاست تا زندگی با «قضا و کُنْ فکان» مرکزش را عدم کند.

[در برنامه‌های اخیر مرتب به خاصیت بی‌نیازی خداوند اشاره شده‌است، این خاصیت در ما نیز به‌عنوان امتدادِ خداوند وجود دارد. برای زنده شدن به این خاصیت و تجلّی آن در فکر و عمل ما کافی‌ست هر لحظه به خود یادآوری کنیم که ما به آنچه ذهن نشان می‌دهد، نیازمند نیستیم.]

هرکجا این نیستی افزون‌تر است کارِ حق و کارگاهش آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

هر کسی که بیشتر فضا را بگشاید و نسبت به من‌ذهنی نیست شود، تبدیل به کارگاهِ خداوند شده و خداوند بهتر می‌تواند روی او کار کند.

پس در آ در کارگه، یعنی عدم تا ببینی صُنْع و صانع را به هم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۲)

صُنْع: آفرینش

صانع: آفریدگار

پس ای انسان فضا را باز کن، به کارگاهِ بیا و چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت نیاور. با این کار مرکزت عدم خواهد شد و خواهی دید که زندگی به‌عنوان صانع چگونه دارد صنع خود را با تبدیل تو، شفای دردهای تو و نشان دادن پیغام این لحظه به تو انجام می‌دهد. حاصلِ صُنْعِ زندگی این است که تو بیشتر از جنس او می‌شوی و فضای درونت گسترده‌تر می‌گردد و صنع و صانع را با هم می‌بینی.

کارگه چون جای روشن دیدگی ست

پس برون کارگه پوشیدگی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۳)

روشن دیدگی: روشن بینی

از آن جایی که کارگاه صنع خداوند یعنی فضای گشوده شده، جایی برای روشن دیدن با چشم عدم است، انسان به عنوان حضور ناظر می تواند ببیند با چه دردهایی همانیده است و از طریق شناسایی همانیدگی ها، هشیاری به تله افتاده در آنها را آزاد کند. بنابراین خارج از این کارگاه یعنی فضای ذهن، جای پوشیدگی است. به طوری که انسان با دید همانیدگی ها مرتب جذب آنچه ذهن نشان می دهد شده و در فکرهایش گم می گردد.

رو به هستی داشت فرعون عنود

لاجرم از کارگاهش کور بود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۴)

چون فرعون ستیزه گر آنچه ذهنش نشان می داد را جدی می گرفت، با هشیاری جسمی رو به جهان داشت و هر لحظه با آوردن یک جسم به مرکزش بر حسب اجسام می دید. پس به ناچار نسبت به کارگاه خداوند کور و بی خبر بود. یعنی چون مرکزش عدم نبود، خداوند روی او کار نمی کرد.

[اگر ما در ذهن باقی بمانیم و حضور را یک وضعیت ذهنی تجسم کنیم، تلاش هایمان هیچ نتیجه ای نخواهد داشت. چراکه حتی اگر به آن وضعیت ذهنی برسیم خواهیم دید که توهمی بیش نبوده. تنها در صورتی که با تکرار ابیات معانی آنها را عمیقاً درک کنیم، موفق می شویم که خود را اصلاح کنیم.]

من از عدم زادم تو را، بر تخت بنهادم تو را

آینه ای دادم تو را، باشد که با ما خو کنی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۳۶)

[مولانا از زبان زندگی می گوید] ای انسان، من تو را از نیستی و عدم به وجود آوردم، تو را بر تخت پادشاهی نشاندم و سپس با پاک کردن همانیدگی ها از مرکزت آینه حضور را به دست دادم، باشد که به وسیله آن ناظر ذهنت شوی و خوی ما را بگیری.

لیک حاضر باش در خود ای فتی

تا به خانه او بیابد مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

فتی: جوان مرد، جوان

اما تو ای جوان، هر لحظه در خودت «حاضر باش» یعنی مدام فضا را بگشا و به آنچه ذهنت نشان می‌دهد اهمیتی نده. به صورت حضور ناظر ذهنت را تماشا کن تا وقتی زندگی می‌خواهد پیغام اتفاق این لحظه را به تو برساند، تو را در خانه مرکزت پیدا کند.

ورنه خَلَعَت را بَرَد او باز پس

که نیابیدم به خانه هیچ کس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)

خَلَعَت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه

وگرنه خداوند لباس حضور را باز می‌گرداند و می‌گوید: «چون آن انسان را به عنوان حضور ناظر در خانه مرکزش نیافتیم، نتوانستیم لباس حضور را به او بپوشانیم و پیغام را برسانیم، چراکه او در من ذهنی مشغول جدی گرفتن اتفاق این لحظه و آنچه ذهنش نشان می‌دهد بود.»

پس هنر آمد هلاکت خام را

کز پی دانه نبیند دام را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸)

هنر و مهارتی که انسان با من ذهنی کسب می‌کند، موجب مرگ و تباهی او می‌گردد، چراکه با آن همانیده شده و در نتیجه من ذهنی تمام دستاوردهای آن را غصب می‌کند. چنین انسانی در پی به دست آوردن آن چیزی که ذهن به او نشان می‌دهد، از دام همانیده شدن غافل است و آن را نمی‌بیند.

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

اتقوا: بترسید، تقوا پیشه کنید.

قدرت اختیار برای کسی خوب است که پرهیز دارد و مالک نفس خودش است، یعنی مرتب در

اطراف اتفاقات فضاگشایی می‌کند و به‌عنوان فضای گشوده‌شده اجازه نمی‌دهد چیزی در بیرون توجهش را جلب کرده و به مرکزش بیاید.

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

زینهار: بر حذر باش، کلمه تنبیه

اگر قدرتِ حفاظت از خود و پرهیز از همانیده شدن را نداری، تا زمانی که بتوانی فضا را به حد کافی برای انتخاب بگشایی برحذر باش. ابزار اختیار و قدرت انتخاب را از خودت دور کن و به‌دست آدم‌هایی مثل مولانا بسپار، یعنی اشعار مولانا را بخوان و مطابق آن عمل کن.

دی مَنجَم گفت: دیدم طالعی داری تو سَعَد گفتمش: آری ولیک از ماهِ روزافزونِ خویش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴۷)

سَعَد: خجسته، مبارک

منجّم دیروز به من گفت: «طالعی که از تو دیدم بسیار خجسته است.» در پاسخ به او گفتم: «البته که این‌طور است، اما این خجستگی به‌خاطر وضعیت ستارگان و ماهی که تو در آسمان می‌بینی و همچنین به‌خاطر اتفاقاتی که ذهن نشان می‌دهد نیست، بلکه به این خاطر است که ماه حضور از درونم طلوع کرده و فضای درونم لحظه‌به‌لحظه گشوده‌تر می‌شود.»
[بنابراین بخت خوب این است که روزبه‌روز فضا را باز کنیم و بیشتر به زندگی زنده شویم.]

مه که باشد با مه ما؟ کز جمال و طالعش نَحسِ اکبر، سَعَدِ اکبر گشت بر گردونِ خویش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴۷)

چطور ممکن است ماهی را که در آسمان بالا می‌آید، با ماهی که درون ما به‌صورت بی‌نهایت و ابدیت خداوند طلوع کرده، مقایسه کرد؟ آن هم درحالی‌که از زیبایی و طالع ماهِ درونمان، من‌ذهنی شوم درحال تبدیل به فضای گشوده‌شده خوش‌یمن و مبارک است و مرتب اتفاقات بهتری برای ما رخ داده و درون و بیرونمان خوش‌تر می‌شود.

[مولانا می‌خواهد در این بیت به ما بگوید که تمام اوضاع و احوال کنونی ما ناشی از مرکز جسمی است. پس اگر می‌خواهیم شرایط تغییر کرده و اوضاع بهتر شود، باید ناظر ذهنمان باشیم تا با دخالت نکردن در کار زندگی و باز کردن فضای درون، به ماه حضور زنده شویم.]

چون از آن اقبال شیرین شد دهان

سرد شد بر آدمی مُلک جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)

اقبال: نیک‌بختی

هرگاه انسان از بخت فضای گشوده‌شده و مرکز عدم شیرینی شادی بی‌سبب را بچشد، در این صورت خوشی‌های بیرونی حاصل از همانیدگی‌ها در نظر او بی‌ارزش و بی‌اهمیت می‌شود. [به طوری که روزبه‌روز عملاً تجربه خواهد کرد که نسبت به خوشی‌های بیرونی همچون تأیید، توجه، احترام، قدردانی و اهمیت مردم و همچنین زیاد کردن دوست‌های خود سرد خواهد شد.]

چند چندت گیرم و تو بی‌خبر

در سلاسل مانده‌ای پا تا به سر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۶۹)

سلاسل: زنجیرها، جمع سلسله

[زندگی خطاب به شخصی که من‌ذهنی داشت و می‌گفت خداوند مرا در ارتکاب به گناه مؤاخذه نمی‌کند، می‌گوید] دیگر چقدر تو را بگیرم و از طریق همانیدگی‌ها به تو درد دهم تا بفهمی که من‌ذهنی داری اما بی‌خبر از آن در خواب ذهن فرو رفته‌ای؟ بدان که همانیدگی‌ها مانند زنجیری به تمام اعضایت بسته شده و از فرط گرفتاری قادر به تکان خوردن نیستی.

زنگ تو بر توت ای دیگ سیاه

کرد سیمای درونت را تباه

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۷۰)

اکنون انباشتگی لایه‌های همانیدگی و درد در مرکز تو را مانند دیگ سیاهی ساخته که سیمای درونت تباه شده‌است، یعنی هشجاریات در محدودیت ذهن به تله افتاده و قادر به زندگی نیستی.

بر دلت زنگار بر زنگارها

جمع شد، تا کور شد زاسرارها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۷۱)

آنقدر زنگارهای همانیدگی و درد بر دلت انباشته شده‌است که دیگر قدرت تشخیص و شناسایی اسرار خداوند را نداری. [چراکه انرژی زنده زندگی را که هر لحظه به صورت کامل به تو می‌رسد، به مانع و مسئله و درد تبدیل کرده و آن را تلف می‌کنی].

قبض دیدی چاره آن قبض کن

زانکه سرها جمله می‌روید ز بن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بن: ریشه

اگر اتفاقی باعث ایجاد واکنش، ترس و بالا آمدن هیجانات ذهنی شد و تو را در ذهن منقبض کرد، با فضاگشایی و عدم کردن مرکز برای آن قبض چاره‌ای پیدا کرده و چیزی را که از طریق ذهن به مرکز راه یافته شناسایی کن. زیرا این قبض و گرفتگی مانند ریشه‌ایست که شاخه‌ها و سرها به صورت درد، تخریب و سایر اعمال و افکار بد من ذهنی از آن می‌روید و رشد می‌کند.

بسط دیدی بسط خود را آب ده

چون برآید میوه، با اصحاب ده

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر در مرکز بسط دیدی یعنی توانستی فضا را باز کنی و چیزی که ذهن نشان می‌دهد را به مرکز نیاورده و از آن زندگی نخواهی، انبساط خود را بیشتر کن و همین که میوه‌های آن به صورت شیرینی، عشق و خرد نمایان گشت به دوستان نیز بهره برسان.

چونکه قبضی آیدت ای راهرو

آن صلاح توست، آتش دل مشو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای انسانی که در مسیر حرکت از ذهن به سوی هشیاری حضور هستی، اگر چیزی که ذهنت نشان

می‌دهد به مرکزت آمد، منقبض شدی و در اثر بی‌مرادی فضای درونت بسته شد، واکنش نشان نده و خشمگین نشو. زیرا اگر درست نگاه کنی این اتفاق به صلاح توست. فقط کافیست فضا را باز کرده، پیغام زندگی را در قالب این اتفاق دریابی و همانیدگی‌هایت را شناسایی کنی. تنها در این صورت است که می‌توانی از زندان ذهن آزاد شوی.

شاد آن صوفی که رزقش کم شود

آن شبه‌ش درُ گردد و او یم شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۰)

شبه: شبه یا شبَق، نوعی سنگ سیاه و بَرّاق

یم: دریا

خوشا به حال آن انسان معنوی که وقتی رزق همانیدگی‌هایش کم شده و بی‌مراد می‌شود، فضا را باز کرده و با شناسایی همانیدگی‌ها سنگ بی‌ارزش من‌ذهنی‌اش به مرواریدِ باارزش حضور تبدیل می‌شود و مرکزش به دریای عدم و یکتایی مبدل می‌گردد.

ز آن جرایِ خاص هرکه آگاه شد

او سزای قرب و اجری‌گاه شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۱)

جرا: نفقه، مواجب، مستمری

اجری‌گاه: در این‌جا پیشگاه الهی

هرکسی که با فضاگشایی از غذا و روزی زندگی آگاه شود، شایستهٔ قرب و یکی شدن با خدا شده و با ساکن شدن در پیشگاه فضای گشوده‌شده، خودش تبدیل به منبع غذای ایزدی می‌گردد. [پس متوجه می‌شویم اتفاق هر چند هم بد باشد، نباید آن را به مرکزمان راه داده و براساس آن به قضاوت با ذهن پردازیم. تنها در این صورت است که فضای درون به‌تدریج باز می‌شود.]

ز آن جرایِ روح چون نُقصان شود

جانّش از نُقصان آن لرزان شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲)

نُقصان: کمی، کاستی، زیان

چنانچه با آوردن اجسام و همانیدگی‌ها به مرکز، فضای درون بسته شود و روزی ایزدی که در

قالب عشق، خرد و عقل فضای گشوده شده جاری می شود قطع گردد، جان انسان به عنوان هشیاری و امتداد خدا دچار لرزش خواهد شد.

پس بداند که خطایی رفته است که سَمَن زارِ رضا آشفته است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳)

سَمَن زار: باغ یاسمن و جای انبوه از درخت یاسمن، آنجا که سَمَن روید.

پس بدین ترتیب انسان متوجه می شود که حتماً خطایی از او سرزده یعنی فضا را بسته و برحسب من ذهنی عمل کرده که موجب آشفتگی بوستان شکر و رضا شده است. [براساس این ابیات درمی یابیم هرچند اقتضای من ذهنی این است که مدام در حال ناله و شکایت باشد و همانندگی ها را به مرکز ما براند، اما باید توجه داشته باشیم با پیروی از شیوه من ذهنی پیغام زندگی را که از طریق اتفاقات به ما می رسد دریافت نخواهیم کرد و از زندگی واقعی محروم می شویم.]

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ

سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰)

پیچ پیچ: خم در خم و سخت پیچیده

حال که زندگی با ایجاد درد و مسائل مختلف پیغامش را به تو رساند و فهمیدی که باید همانندگی ها را برانی و مرکزت را عدم سازی، پس شکر آن این است که دیگر به دور دانه های همانندگی که ذهن آن را نشان می دهد نگردی و اگر یک همانندگی را انداختی آن را با همانندگی جدید جایگزین نکنی.

ترس و نومیدیت دان آوازِ غول

می کشد گوش تو تا قعرِ سُفول

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

سُفول: پستی

چنانچه ذهن وضعیتی را به تو نشان داد که دچار [مشخصات من ذهنی از جمله] ترس و ناامیدی

شدی، آن را آواز غول من‌ذهنی بدان که سعی دارد تا گوش تو را بگیرد و به پایین‌ترین سطح از هشیاری بکشاند.

[خیلی از انسان‌ها فکر می‌کنند اگر بترسند و یا ناامید شوند زندگی به آن‌ها رحم کرده و کمکشان می‌کند. درحالی‌که ناله، شکایت، خشم و واکنش نشان دادن باعث انقباض شده و مانع جاری شدن برکت زندگی می‌شود.]

**هر ندایی که تو را بالا کشید
آن ندا می‌دان که از بالا رسید**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

هر ندایی که سبب می‌شود تا آنچه ذهن نشان می‌دهد را بی‌اهمیت ساخته و به مرکزت راه ندهی و تو را به سمت بالا یا همان فضای گشوده‌شده می‌کشاند، آن را از طرف خداوند و خرد کل بدان.

**هر ندایی که تو را حرص آورد
بانگِ گرگی دان که او مردمِ درَد**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

هر ندایی که در تو حس «هرچه بیشتر بهتر» را بیدار می‌کند و تو را به پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر سوق می‌دهد، مانند بانگ گرگی دان که می‌خواهد هشیاری انسان‌ها را بدرَد و به ذهن بکشاند.

[گرگ من‌ذهنی را ما خودمان در درون درست می‌کنیم، آن هم با عدم شناسایی این‌که هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم‌تر از مرکز عدم نیست.]

**ترک کن این جبر را که بس تهی‌ست
تا بدانی سرِّ سرِّ جبر چیست**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۷)

ای انسان، این جبر ذهن همانیده را که در اثر آمدن اجسام به مرکز، بر تو تحمیل شده و با قوانین علت و معلول و شرطی‌شده ذهنی به تو القا می‌کند که تو نمی‌توانی وضعیت فعلیات را عوض کرده و پیشرفت کنی، رها کن که بسیار غیرحقیقی است. تا بدانی که سرِّ سرِّ جبر این است

که زندگی می‌گوید این چیزی که ذهنت نشان می‌دهد را نمی‌توانی به مرکزت بیاوری و باید من را بیاوری.

[برخی از بهانه‌های پوچ من‌ذهنی برای پذیرفتن وضعیت دردناک فعلی و عدم تغییر: این ویژگی ناپسند اخلاقی در ژنمان است، پدر و مادرم این‌طوری بودند، من قربانی خانواده یا معلم یا محل کارم هستم. آگاه شدن از «سرّ سرّ جبر» است که ما را از جبر تهی تحمیل‌شده من‌ذهنی رها می‌کند.]

ترک کن این جبر جمع مَنبَلان تا خبر یابی از آن جبرِ چو جان (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۸)

مَنبَل: تنبل، کاهل، بیکار

جبر گروه تنبلان با این طرز تفکر من‌ذهنی که باید در ذهن بمانی و در آن‌جا زندانی و گرفتار شوی را رها کن، تا از آن جبری که همچون جان‌گران‌قدر است آگاه شوی؛ همان جبر خدا که تو را مجبور می‌کند از ذهن بیرون پریده و به زندگی زنده شوی.
[تنبلان هم در تشخیص و شناسایی همانیدگی‌ها تنبل هستند، و هم در کار انداختن همانیدگی‌ها.]

هرکه ماند از کاهلی بی شکر و صبر او همین داند که گیرد پای جبر (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

کاهلی: تنبلی

هرکس که در اثر تنبلی من‌ذهنی، در برابر آنچه که ذهن نشان می‌دهد فضا را باز نکرده و مرکزش را عدم نمی‌کند، شکر فضای گشوده‌شده و این‌که می‌تواند دوباره خرد کل را یار خود کند به‌جای نمی‌آورد و همچنین برای باز شدن فضای درونش صبر نمی‌کند. پس ناچاراً به جبر ذهنی متوسّل می‌شود و می‌گوید من نمی‌توانم تغییر کنم و مجبورم در ذهن زندگی کنم تا بمیرم.
[وقتی ما یک چیزی را در مرکزمان گذاشته و با آن همانیده می‌شویم، براساس آن خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، بنابراین اگر متوجه شویم که یکی دیگر از آن همانیدگی بیشتر دارد، دیگر نمی‌توانیم بابت داشتن آن شکرگزاری کنیم.]

شکر تنبلان که بابت داشتن نعمت‌هاست، در واقع شکر حقیقی نیست، بلکه شکر حقیقی برای این است که ما این لحظه می‌توانیم با فضاگشایی از جبر من‌ذهنی رها شده، به خداوند زنده شویم و از خرد زندگی استفاده کنیم.

هرکه جبر آورد، خود رنجور کرد تا همان رنجوری‌اش در گور کرد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹)

رنجور: بیمار

هرکس به جبر متوسل شده و گمان کند که نمی‌تواند تغییر کند، خودش را بیمار می‌کند تا جایی که همان بیماری در ذهن ماندن، او را به صورت هشیاری مُرده در قبر ذهن چال می‌کند.

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ رنج آرد تا بمیرد چون چراغ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۰)

لاغ: هزل و شوخی. در این‌جا به معنی بددلی است. «رنجوری به لاغ» یعنی خود را بیمار نشان دادن، تمارض پیامبر (ص) فرمود: «اگر کسی با مجبور کردن خود به ماندن در ذهن و ادامه وضعیت فعلی که من‌ذهنی تحمیل کرده، عدم فضاگشایی و شناسایی نکردن این‌که این چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست، بی‌دلیل خود را بیمار نشان دهد و بددل شود، آن‌قدر درد ایجاد می‌کند تا بالاخره نور حضور او مانند چراغ خاموش می‌شود.»

[ما با افتادگی، اقرار به بیماری پندار کمال و این‌که تمام مسائل را خودم ایجاد کرده‌ام، تبدیل به کارگاه ایزدی و جای کار خدا می‌شویم. ولی اگر کسی هیچ موقع مرکزش عدم نشده، امکان کارگاه خدا شدن را نمی‌شناسد؛ چون جبر من‌ذهنی می‌گوید برو دیگران را ملامت کن که چرا به من کمک نمی‌کنید و مرا به این روز انداختید؟ در نتیجه ناله و شکایت کرده و منقبض می‌شود.

همچنین اگر در مقابل یک دردی که سال‌ها پیش ایجاد شده، کینه‌ای قدیمی یا اتفاقی که به لحاظ ذهنی بی‌مراد شده‌ایم، واکنش شدید نشان داده و دچار ترس و ناامیدی شویم، به کاهلی من‌ذهنی یعنی تنبلی در فضاگشایی و صبر و شکر می‌افتیم، درحالی‌که ما به‌عنوان امتداد خدا هیچ‌چیزمان نیست و این رفتن به من‌ذهنی و در آن‌جا مریض شدن و دور خود گشتن، اصلاً لازم نیست. ما باید فقط دور خدا و مرکز عدم بگردیم.]

تو ز طفلی چون سبب‌ها دیده‌ای

در سبب از جهل برچسبیده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳)

چسبیده‌ای: چسبیده‌ای

ای انسان، چون تو از کودکی بر اثر خامی و ناپختگی، به جای فضاگشایی و عدم کردن مرکز، به سبب‌ها و وضعیت‌هایی که ذهن نشان می‌دهد توجه کرده و من‌ذهنی تشکیل داده‌ای، بنابراین این لحظه از روی جهل و نادانی من‌ذهنی، به علت‌ها و سبب‌های ذهنی چسبیده‌ای و نمی‌توانی از فضای محدود ذهن خارج شوی.

[این لحظه ما می‌توانیم زندگی را به دو طریق پیش‌بینی کنیم. یکی این‌که، در برابر اتفاق این لحظه مقاومت کرده، آن را به مرکزمان بیاوریم و براساس آن اتفاق و سبب‌سازی ذهن، اتفاق و وضعیت بعدی را پیش‌بینی کرده و به‌سوی آن برویم. دیگر این‌که اتفاق این لحظه را مهم ندانسته، به آن توجه نکنیم، و فضا را باز کنیم تا فضای گشوده‌شده وضعیت بعدی را به‌طور خلاقانه به‌وجود بیاورد و راه را به ما نشان دهد.]

با سبب‌ها از مُسَبِّبِ غافلِی

سوی این روپوش‌ها زآن مایلی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴)

تو به‌دلیل توجه به اسباب ظاهری که ذهن نشان می‌دهد، از خداوند که مُسَبِّبِ‌الاسباب است غافل مانده‌ای. آن اسباب به منزلهٔ حجابی است که این لحظه روی عدم و زندگی را می‌پوشاند و تو به‌خاطر همانیده شدن با این اسباب به آن‌ها تمایل داری.

جمله قرآن هست در قطع سبب

عَزَّ درویش و هلاک بولهب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰)

همهٔ آیات قرآن برای متوقف ساختن سبب‌سازی ذهن آمده تا انسان‌ها با خواندن و عمل کردن به آن مرکز را عدم کرده، فضا را باز کنند و از ذهن همانیده بیرون بپرند. این آیات همچنین برای بزرگ و عزیز کردن کسی که مرکزش را از همانیدگی‌ها خالی کرده، و نیز برای از بین بردن و هلاک کسی که درد و همانیدگی‌ها را در مرکزش گذاشته، نازل شده‌است.

بعد از این حرفی‌ست پیچاپیچ و دور

با سلیمان باش و دیوان را مشور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۳۲)

ای انسان، بعد از توضیحاتی که گفته شد، نکته‌ای وجود دارد که دور از درک من‌ذهنی توست. آن نکته این است که وقتی در اطراف اتفاق این لحظه فضاگشایی کردی و مرکزت عدم شد، دیگر هر لحظه با سلیمان که نماد خداوند است، همراه باش و هرگز با فضابندی از او جدا نشو. همچنین هرگز چیزهایی را که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت نیاور تا من‌ذهنی خودت و دیگران تحریک نشده و واکنش نشان ندهند.

روی نفسِ مطمئنّه در جسد

زخم ناخن‌هایِ فکرت می‌کشد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷)

انسان در من‌ذهنی به وسیله فکرها هم‌هویت شده، بر صورت زیبای حضور و هشپاری آزادشده از ذهن و خدایت خود ناخن فکرها همانیده را می‌کشد، آن را زخمی می‌کند و خون زندگی را می‌ریزد. به عبارتی او با توجه کردن به آنچه که ذهن نشان می‌دهد، مرکزش را جسم کرده و زندگی زنده این لحظه را تلف می‌کند.

[نفس مطمئنّه یا روح آرامش‌یافته همان فضای گشوده‌شده و هشپاری منطبق بر هشپاری‌ست که از خودش آگاه گشته و می‌داند که برای وجود داشتن و اتصال مجدد با زندگی به هیچ‌چیز ذهنی احتیاج ندارد؛ بنابراین درحالی‌که از جهان بیرون بی‌نیاز است، به سوی زندگی و اصل خود بازمی‌گردد.

وقتی فضا را باز می‌کنیم متوجه می‌شویم که ذهنمان گذشته و قصه من‌ذهنی‌مان را که قصه نارضایتی، رنجوری، جبر و یک قصه تمام‌نشده است، مثل یک داستان نشان می‌دهد و با این کار سعی دارد، آینده ما را برطبق گذشته بسازد و من‌ذهنی را نگه دارد.

درواقع اشتباه ما همین است که اتفاق این لحظه را به مرکزمان می‌آوریم و براساس آن آینده‌مان را می‌سازیم، درحالی‌که باید یک جایی این روند را با فضاگشایی قطع کنیم و بگوییم من دیگر از جبر خارج شدم و می‌خواهم زندگی‌ام را تغییر دهم. بنابراین اگر ما تشخیص دهیم چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم‌تر از خدا و فضای گشوده‌شده نیست، یک دفعه متوجه می‌شویم که کارگاه زندگی شده‌ایم و فضای گشوده‌شده مبنای ساخت آینده‌مان می‌شود، که این همان خاصیت آلت است.]

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸)

«يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً.»

«ای روح آرامش یافته، راضی و مرضی به سوی پروردگارت بازگرد.»

فکرت بد ناخن پُر زهر دان

می خراشد در تعمق روی جان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸)

تعمق: دوراندیشی و کنجکاوی، در این جا به معنی دنباله روی از عقل جزئی است.

فکرهای عمیق همانند را شبیه ناخن پُر از زهر بدان که روی جان اصلی و زندگی را در تو می خراشد و مجروح می کند.

[«فکرت بد» یعنی این که اجازه دهیم ذهنمان به مرکزمان بیاید و برحسب آن فکر کنیم که در این صورت زندگی ما لحظه به لحظه تبدیل به غم و غصه و درد می شود. و «فکرت خوب» یعنی این که مرکزمان را با فضاگشایی عدم کرده و برحسب عقل فضای گشوده شده فکر و عمل کنیم.]

تا گشاید عقده اشکال را

در حدّت کرده ست زرین بیل را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹)

عقده: گره

حدّت: سرگین، مدفوع

انسان برای حل مشکلات و مسائلش به جای این که فضا را باز و مرکزش را عدم کند و از جنس هشیاری حضور شود، بیل زرین هشیاری و حضور ناظر خود را که اصل اوست، در کثافات افکار همانند و دردهای ذهن فرو برده و می خواهد به وسیله عقل ذهنی، مسائلی که من ذهنی به وجود آورده را حل کند.

[فکر کردن ما برحسب من ذهنی و جسم را در مرکز قرار دادن، سبب ایجاد مسئله شده و خون زندگی مان در روند مسئله سازی تلف می شود.]

عقده را بگشاده گیر ای منتهی عقده‌ای سخت است بر کیسه تھی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

منتهی: به پایان رسیده، کمال یافته

ای انسان که به انتهای تکامل هشیاری رسیده‌ای و می‌توانی در این لحظه با فضاگشایی به بی‌نهایت خدا زنده شوی، این مسائلی را که با من‌ذهنی ایجاد کرده‌ای حل شده فرض کن، چرا که آن‌ها همچون گره بسیار سخت بر کیسه خالی هستند و حل کردن آن‌ها مثل باز کردن گره کیسه تھی، کار بیهوده‌ای است.

[به‌طور مثال ما با همسرمان دعوا می‌کنیم، بعد آشتی می‌کنیم یا به‌طور جمعی، با یک کشوری می‌جنگیم و پس از پنج‌شش سال که به همدیگر کلی خسارت زدیم و آدم‌های زیادی زخمی شدند، آشتی می‌کنیم و برادر می‌شویم.

درواقع در تمام این حالات زرین‌بیل یا هشیاری اصلی ما در کثافات همانیدگی‌ها و دردها فرورفته و ما مسائل من‌ذهنی را با عقل من‌ذهنی حل می‌کنیم. درحالی‌که با توجه به آموزش‌های مولانا باید شناسایی کنیم که این چیزی که این لحظه ذهنم نشان می‌دهد، مهم‌تر از فضای گشوده‌شده که همان هشیار شدن از هشیاری ایزدی‌ست، نیست.]

در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر

عقده چندی دگر بگشاده گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

تو در راه گشودن گره‌ها و مسائل ذهنی پیر و استاد شدی، اکنون این مشکلات و مسائلی را هم که داری حل شده فرض کن.

عقده‌ای کآن بر گلوی ماست سخت

که بدانی که خسی یا نیک‌بخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

خس: خار، خاشاک، پست و فرومایه

آن گره و مسئله‌ای که گلوی ما را سخت می‌فشارد برای آن است که بدانی آیا در این لحظه همچون خسی هستی که با فضا‌بندی به ذهن می‌رود و یا با فضاگشایی روزن بین فکرها را باز می‌کنی و نیک‌بخت می‌شوی؟

حَلِّ اَيْنِ اِشْكَالِ كُنْ غَرَّ اَدَمِي خَرَجِ اَيْنِ كُنْ دَم، اِغْرَ اَدَمِ دَمِي

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۳)

اگر واقعاً انسانی و مانند حضرت آدم از جنس نیک‌بختی هستی، در این لحظه فضا را باز کن و بگذار نور خدا از روزن دلت وارد شود. همه حواست را به حلّ این اشکال بده که این لحظه از جنس هشیاری حضور هستی یا از جنس من‌ذهنی؟ و عمر خود را در راه این شناسایی صرف کن. [اگر ما از کسی رنجیدیم، خشمگین شدیم و بعد آشتی کردیم و فردا دوباره برای یک چیز دیگر رنجیدیم، باید از خودمان سؤال کنیم که این کار چه فایده دارد؟ درواقع ما باید خودمان را اصلاح کنیم که اصلاً نرنجیم. برای نرنجیدن هم باید از هیچ‌کس، هیچ‌چیزی نخواهیم و انتظار نداشته باشیم. و برای این‌که از کسی انتظار نداشته باشیم، نباید اجازه دهیم چیزی را که این لحظه ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید.]

اَعْجَمِي تُرْكِ سَحَرِ اَگَاهِ شَدْ وَزْ خُمَارِ خَمَر، مُطْرَبِ خَوَاهِ شَدْ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۴۳)

آگاه شد: در این‌جا یعنی به‌هوش آمد، از مستی خارج شد.
خُمار: رنجی که پس از رفتن مستی شراب حاصل شود.

یک انسانی که من‌ذهنی دارد در سحرگاه این لحظه متوجه می‌شود که حالش خوب نیست اندوهگین و غصه‌دار است، بنابراین مطرب‌خواه شده و به دنبال باشندهای می‌گردد که به شادی ارتعاش کند تا دوباره او را مست نماید.

[وقتی مرکز انسان در اثر همانندگی با چیزها تبدیل به جسم شده و از مستی یکی بودن با زندگی خارج می‌گردد، دچار رنج و اندوه و خماری می‌شود. بنابراین او باید بتواند با فضاگشایی در اطراف اتفاقات و وضعیت‌هایی که ذهن نشان می‌دهد، به مطرب زندگی که از فضای گشوده‌شده درونش می‌آید دست یابد.]

مُطْرَبِ جَانِ مونسِ مَسْتَانِ بُودِ نَقْلِ و قُوْتِ و قُوْتِ مَسْتِ اَنْ بُودِ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۴۴)

مطرب جان که از فضای گشوده‌شده درون می‌آید انیس و مونس انسان‌های زنده‌شده به حضور

است. مستان عشق شیرینی و نیروی زندگی، رزق معنوی و توان روحی خود را از او می‌گیرند.

مُطرب ایشان را سویِ مستی کشید

باز مستی از دمِ مُطرب چشید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۴۵)

اگر فضای درون باز و مرکز انسان عدم شود، مطرب جان از این فضای گشوده شده من‌های ذهنی را که با بی‌اهمیت کردن هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد به این لحظه آگاه شده‌اند، دوباره به زندگی وصل می‌کند، به جانب مستی بیشتر می‌کشاند و شادی بی‌سبب آنان را افزایش می‌دهد. آن‌ها مجدداً مستی را از نفسِ مطرب زندگی می‌چشند.

خلق را طاق و طُرم عاریتی است

امر را طاق و طُرم ماهیتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)

طاق و طُرم: جلال و شکوه ظاهری

مردمی که من‌ذهنی دارند جلال و شکوه و ارزش را از چیزهای این‌جهانی و همانیدگی‌ها قرض می‌گیرند و با نشان دادن آن‌ها به مردم خودشان را مهم و با ارزش می‌دانند. اما کسانی که با فضاگشایی مرکز خود را عدم کرده‌اند، آن جلال و شکوه در ذات خدایی و اصل ایشان است و آن را از خداوند گرفته‌اند.

[بنابراین شما باید از خودتان سؤال کنید آیا ارزش خود را از دنیا و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد قرض می‌گیرید؟ مثلاً بزرگی شما به مقامتان، اتومبیلتان، خانه‌تان و زیبایی‌تان بستگی دارد؟ یا مستقیماً آن را از ماهیت ذات، مرکز عدم و فضای گشوده شده درونتان می‌گیرید؟]

از پیِ طاق و طُرم خواری کَشند

بر امیدِ عزِّ در خواری خوشند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۴)

مردم به‌خاطر جلال و شکوه ظاهری که از دنیا و همانیدگی‌ها قرض گرفته‌اند و با آوردن چیزها به مرکز خود غصه و درد ساخته‌اند، خواری می‌کشند و به امید این‌که همانیدگی‌ها و چیزهای

این جهانی به آن‌ها عزت و بزرگی بدهد تا براساس آن دیده شوند و به بزرگی ذهنی دست یابند به همانیدگی‌های مرکزشان دل‌خوشند و در این خواری احساس خوشبختی می‌کنند.

اندرین ره ترک کن طاق و طُرنَب

تا قلاووزت نجنبد تو مَجْنَب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۹)

طاق و طُرنَب: جلال و شکوه ظاهری

قلاووز: پیشرو لشکر

در این راه معنوی تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور جلال و شکوه قرضی و ظاهری من‌ذهنی را دور بینداز و تا فضای درونت باز نشده و راهنمای درونی خودش را به تو نشان نداده، تو از جای تکان مخور. یعنی براساس سبب‌سازی ذهن فکر و عمل نکن. [البته تا آن زمان می‌توانی از یک پیر و راهنمای لایق مانند آموزش‌های مولانا کمک بگیری تا صنع و آفریدگاری خداوند در تو به‌کار افتد و فکرهایت خلاق شود.]

صد دریغ و درد کین عاریتی

اُمّتان را دور کرد از اُمّتی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۸)

عاریتی: قرضی

صد افسوس و دریغ که این من‌ذهنی که ما آن را از این جهان به عاریت گرفته‌ایم و در اثر همانیدن با چیزها به‌وجود آورده‌ایم، مردم را که می‌توانستند چیزها را به مرکزشان نیاورند و با فضاگشایی و عدم کردن مرکز بنده و تسلیم خدا شوند، از بنده بودن دور ساخته‌است؛ به‌طوری‌که آن‌ها بنده ذهن و همانیدگی‌های مرکزشان هستند و از ذهن اطاعت می‌کنند.

پس جزای آن‌که دید او را مُعین

ماند یوسف حبس در بضع سنین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶)

مُعین: یاری‌کننده

بِضَعِ سِنین: چند سال

یوسف به جزای این‌که آن شخص زندانی را که از زندان آزاد می‌شد به‌جای خداوند یاور خود

دید، چند سال بیشتر در زندان ماند.

[بنابراین اگر ما عدم کردن مرکزمان را فراموش کرده، مرکز خود را تبدیل به جسم کنیم، به سبب‌سازی ذهن بیفتیم و برای رهیدن از زندان ذهن از چیزی غیر از فضای گشوده‌شده درونمان یاری بخواهیم، در زندان ذهن خواهیم ماند.]

(قرآن کریم، سوره یوسف (۱۲)، آیه ۴۲)

«وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنَسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ.»

«و [یوسف] به یکی از آن دو که می‌دانست رها می‌شود، گفت: مرا نزد مولای خود یاد کن، اما شیطان از خاطرش زدود که پیش مولایش از او یاد کند، و چند سال در زندان بماند.»

پس ادب کردش بدین جرم اوستاد

که مساز از چوب پوسیده عماد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۱۳)

عماد: ستون، تکیه‌گاه

استاد ازل یعنی خداوند، یوسف را به جرم کمک خواستن از یار زندانی‌اش به‌جای خداوند، با چند سال بیشتر ننگه داشتن در زندان ادب کرد تا هیچ‌وقت از چوب پوسیده من‌ذهنی ستون نسازد. یعنی بر جهان و هرآن‌چه که ذهن نشان می‌دهد تکیه نکند، بلکه بر زندگی متکی باشد. [اگر ما چیزهای توهمی را که ذهن نشان می‌دهد جدی گرفته، مهم بدانیم و به‌جای خدا آن‌ها را در مرکز خود قرار داده و به فکرها و چیزهای ذهنی تکیه کنیم تنبیه می‌شویم. زندگی‌مان تلف شده و دچار درد می‌گردیم.]

چه لطیفی و ز آغاز چنان جباری

چه نهانی و عجب این‌که در این غوغایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

خداوندا، تو بسیار لطیفی و درعین‌حال از آغاز جبار بوده‌ای و قوانین خود را دائماً اعمال می‌کنی. تو نهانی، کسی تو را با چشمان حسی‌اش نمی‌بیند. با این‌که از جنس سکوت هستی شگفتا که در این غوغا هستی. چطور بشر که امتداد تو و از جنس الست است، در غوغا، هیاهو و سروصدای ذهن می‌خواهد خودش را نشان دهد.

[اگر ما جسمها را در مرکزمان گذاشته و هر لحظه جذب ذهن شویم، پیغام اتفاق را نگیریم، عصبانی شده و واکنش نشان دهیم، خداوند قانون خود را اجرا کرده، ما را تنبیه می‌کند و زندگی‌مان تلف می‌شود.]

آفتابی، که ز هر ذره طلوعی داری

کوهها را جهت ذره شدن می‌سای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

خداوندا، تو آفتابی هستی که از دل هر انسان زنده شده به زندگی که جسمها و همانیدگیها را به مرکزش نمی‌آورد طلوع می‌کنی. بنابراین کوههای ذهن و منهای ذهنی را جهت ذره شدن می‌سای، یعنی با ایجاد وضعیتها و اتفاقات، شرایطی فراهم می‌کنی تا تمام همانیدگیها از درون انسان پاک شود و دیگر هویت جسمی نداشته باشد و حالت ذرگی پیدا کند. [نتیجه می‌گیریم خداوند با ایجاد وضعیتها و حوادث می‌خواهد من‌ذهنی ما را که مثل کوه است به ذره تبدیل کند. برای این کار ما نباید برای حل مسائلمان از من‌ذهنی استفاده کنیم، بلکه باید در اطراف وضعیتها فضا را باز کرده و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد را به مرکز نیاوریم تا همانیدگیها و دردهای ما شناسایی شده و بیفتد و هشیاری ما که جذب ذهن شده آزاد و بی‌نهایت گردد. بنابراین تبدیل به باشنده‌ای شویم که هیچ‌چیزی در مرکزش ندارد.]

آن خواجه اگرچه تیزگوش است

استیزه‌کن و گران‌فروش است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰)

آن خواجه یعنی خداوند گوش‌هایش بسیار شنواست و هرچه را از ذهن انسان می‌گذرد می‌شنود، [زیرا در انسان به صورت بی‌فرمی و هشیاری دیده‌نشدنی نفوذ کرده و درواقع انسان، خود اوست.] پس خدا اگرچه شنواست ولی ناله انسانی را که مرکز همانیده دارد نمی‌شنود. او در مقابل انسانی که به وضعیت این لحظه مقاومت نشان داده و ستیزه می‌کند، مقاوم و ستیزه‌گر است و هشیاری حضور و زنده شدن به بی‌نهایت خودش را به چنین انسانی آسان و ارزان نمی‌فروشد.

من غرّه به سست خنده او
ایمن گشتم که او خموش است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰)

سست خنده: تبسم، لبخند

من به این که خدا خواسته‌هایم را برآورده کرد و کارهایم جور شد پشت‌گرم و مغرور شدم. فکر کردم اوضاع خوب است و هر هدفی داشته باشم به آن می‌رسم. در واقع به دست آوردن همانیدگی‌ها، سست خنده زندگی به من بود و خاموش بودنش مرا فریب داد که آسیبی به من نمی‌زند.

هش دار که آب زیر کاه است
بحری ست که زیر کاه به جوش است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰)

[مولانا در ادامه خطاب به انسان می‌گوید:] آگاه باش که خداوند مانند آب دریایی است که زیر کاه من‌ذهنی و همانیدگی‌هایت در جریان بوده و دائماً در جوش و خروش است تا تو را از خواب ذهن بیدار سازد.

[اگر ما در این لحظه از خواب ذهن بیدار شدیم، دیگر نباید از من‌ذهنی کمک بگیریم و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد را به مرکزمان راه دهیم. خداوند هر لحظه می‌خواهد به ما نشان دهد که این فکرهای سطحی و همانیده که در ذهنمان پشت سرهم می‌گذرند، مانند کاه بی‌ارزش و ناچیز است، بنابراین باید فضا را باز کنیم و با بی‌اهمیت کردن فکرهای همانیده از خرد خداوند بهره‌مند شده و جان دوباره بیابیم.]

نیزه به دستم داد شه، تا نیزه‌بازی‌ها کنم
تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

خداوند با فضاگشایی، نیزه هشیاری حضور و خرد کل را به‌عنوان سلاحی به دستم داد که قوی و هشیار باشم و بتوانم نیزه‌بازی کنم، یعنی هشیاری‌ام را تیز به‌روی همانیدگی‌ها بتابانم، آن‌ها را شناسایی کرده و با ایجاد روزن خود اصلی‌ام را که در همانیدگی‌ها سرمایه‌گذاری شده بیرون بیاورم. تا کی باید هر من‌ذهنی چوگانی بسازد و مرا بزند تا به اهداف دردساز خود برسد؟ تا کی

باید همانندگی‌ها را به مرکز راه دهم تا من‌های ذهنی بیرون از من سوءاستفاده کنند؟ تا کی حواس و توجه زنده من به هر سمتی که آن‌ها می‌گویند پرت شود؟
[پس این لحظه با خود می‌گویم هیچ‌چیزی نمی‌تواند جلوی من بایستد، زیرا وقتی فضا را می‌گشایم و مرکز را عدم می‌کنم، نیزه هشیاری، شعور و قدرت عمل از طرف خداوند در اختیارم است که به من قدرت می‌دهد تا هر مشکلی را حل کنم، هر کاری انجام دهم و به هرچه می‌خواهم برسم، ولی اگر فضا را ببندم و چیزی به مرکز راه یابد این نیزه از دستم می‌افتد.]

ساقی باقی‌ست خوش و عاشقان

خاک سیاه بر سر این باقیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

فقط خداوند و انسان‌هایی که با فضاگشایی به او زنده شده‌اند، شادی بی‌سبب دارند و خوشند. اما خاک سیاه و بی‌ارزش بر سر بقیه انسان‌هایی که عاشق خداوند و صنّعش نیستند، درد ایجاد می‌کنند و با جدی گرفتن من‌ذهنی، آن را چیز باارزشی تلقی کرده و زندگی خودشان را خراب می‌کنند.

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر بر جای پا چون رُست پر، دوران به آسانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

در گذشته که با من‌ذهنی فکر و عمل می‌کردم زندگی دشوار بود، مسئله‌سازی، مانع‌سازی و دردسازی می‌کردم و خلاق نبودم. اما اکنون که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد را به مرکز راه نمی‌دهم، نظم و دانایی ایزدی زندگی مرا اداره می‌کند و تمام آن دشواری‌ها و مسائل از میان رفت، دیگر آن‌ها را نمی‌بینم و همه آن موانع ذهنی که ایجاد کرده بودم زیر و زبر شده و شخم زده شد.

وقتی به جای پای من‌ذهنی که همان استدلال‌ها، منطق‌تراشی و سبب‌سازی‌ست پر درآوردم، یعنی مرکز عدم شد، توانستم از روی چالش‌ها و موانع بپریم و از پهلوی آن‌ها رد شوم، زندگی برایم آسوده و آسان شد.

در حضرتِ فردِ صمد، دل کی رَوَد سویِ عدد؟ در خوانِ سلطانِ ابد، چون غیرِ سرخوانی کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

در حضور خداوند یکتا و بی‌نیاز من هم نسبت به آنچه ذهنم نشان می‌دهد حس بی‌نیازی می‌کنم. دیگر مثل گذشته در من ذهنی نسبت به دیگران حس جدایی ندارم و خودم و همه انسان‌ها را یک نور و یک زندگی می‌بینم. بر سر سفره این لحظه ابدی که سفره شادی بی‌سبب، خلاقیت و خرد زندگی و عشق است، چگونه از سبب‌سازی ذهن حرف بزنم و آفریدگاری و صنع خداوند را نخوانم و ندانم؟ چگونه چیزهای ذهنی را به مرکز راه دهم و پیغام زندگی را هر لحظه دریافت نکنم؟

مجموع همه‌ست شمس تبریز

حق است که من عدد نخواهم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

[«مجموع همه» را می‌توان به دو حالت معنی کرد:

- ۱- تمام انرژی زنده زندگی و هشیاری آزادشده از افتادن همانیدگی‌ها.
 - ۲- هر چیزی که از آن خداوند است. خداوند مجموع همه چیز است، ماده خامی است که همه چیز را می‌شود با آن درست کرد. «شمس تبریز» نماد خداوند و جنس اصلی ماست.].
- خداوند مجموع همه چیز است، من هم از آن جنس هستم، پس باید اجازه دهم آفتاب او از مرکز طلوع کند. هشیاری به‌تله‌افتاده در هر همانیدگی را آزاد کنم و جمع شوم. بنابراین شایسته است که نیازی به آنچه ذهن نشان می‌دهد نداشته باشم، به ذهن و جدایی نیفتم، زندگی را در جدایی ادامه ندهم و روپوش و ظاهر را نبینم، بلکه اصل را که همان یک زندگی‌ست، ببینم.

چون بُود ای دلشده چون؟ نقد بر از کُنْ فیکون

نقد تو نقد است کنون، گوش به میعاد مده

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۸۴)

ای انسان عاشق، تو نمی‌توانی با ذهنت بفهمی که تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور چگونه صورت می‌گیرد فقط در این لحظه که نقد است می‌توانی از «قضا و کُنْ فکان» زندگی

استفاده کنی، با فضاگشایی از خرد بهره‌مند شوی و از سبب‌سازی ذهن بیرون ببری. همین لحظه، نقد تو نقد است یعنی خداوند در این لحظه حقیقی که زندگی است کار می‌کند نه زمان مجازی، پس تو به وعده‌های من‌ذهنی در آینده توجه نکن. [من‌ذهنی ما دائماً زندگی را در آینده وعده می‌دهد، ولی زندگی نقد در این لحظه است. اگر ما انسان‌ها را جدا و به‌صورت عدد می‌بینیم پس به زمان مجازی می‌رویم و زندگی ما به آینده می‌افتد، ولی اگر همه انسان‌ها را به‌صورت یک هشیاری شناسایی می‌کنیم و نور آفتاب خداوند را در آن‌ها می‌بینیم بنابراین نقد شما در این لحظه نقد است.]

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

پایان