

به نام خداوند بخشنده مهربان

سخنی با همراهان:

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

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

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

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

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



خلاصه ابیات غزل برنامه ۱۰۲۳، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

دل و جان را در این حضرت پِپالا
چو صافی شد، رَوَد صافی به بالا

اگر خواهی که ز آبِ صافِ نوشی
لبِ خود را به هر دُردی میالا

از این سیلابِ دُرد او پاک ماند
که جان‌باز است و چُست و بی‌مُبالا

نَپَرَد عقلِ جزوی زین عقيله
چو نَبُود عقلِ کل بر جزو لالا

نلرزد دست وقتِ زر شمردن
چو بازرگان بداند قدرِ کالا

چه گرگین است و گر خار است این حرص!
کسی خود را بر این گرگین مَمالا

چو شد ناسور بر گرگین چنین گر
طلی سازش به ذکرِ حق تعالی

اگر خواهی که این دَر باز گردد
سویِ این دَر روان و بی مَلال آ

رها کن صدر و ناموس و تکبُر
میانِ جانِ بچو صدرِ مُعَلّا

کلاه رفعت و تاج سلیمان
به هر گل کی رسد؟ حاشا و کلا!

خمّش کردم، سخن کوتاه خوش تر
که این ساعت نمی گنجد علّالا

جواب آن غزل که گفت شاعر:
«بَقَائِي شَاءَ لَيْسَ هُمْ اِرْتِحَالًا»

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

مقدمه:

۱- قرار بر این است که در خواندن غزلها وقتی یک بیت را می‌خوانیم، این قدر آن را تکرار کنیم که اولاً واژه‌ها و عباراتی را که دارای معانی لطیف هستند پیدا کنیم. دوماً بتوانیم آن را از حفظ بخوانیم. اگر نتوانیم، معنایش این است که آن بیت خودش را برای ما نشان نداده و در ما جا نیفتاده است.

۲- تکرار سبب تعهد و سبب این می‌شود که بیت، معنایی را که حمل می‌کند به ما نشان دهد و ما آن را جذب و درک کنیم، عیبمان را بشناسیم و بفهمیم چه چیزی را باید اصلاح کنیم. اگر سریع از ابیات بگذریم این را نخواهیم فهمید. علاوه بر این وقتی بیت را خوب می‌خوانیم ممکن است حدس بزنیم بیت بعدی راجع به چه می‌تواند باشد، زیرا این ابیات ارتباط معنایی دارند و جدا از هم نیستند. بدین ترتیب غزل به صورت یک تصویر یا تابلوی زیبا خودش را به ما نشان می‌دهد.

۳- استاد پس از توضیح ابیات غزل، تعدادی بیت از مثنوی و دیوان شمس می‌آورند که به ما ثابت شود مولانا درست می‌گوید؛ زیرا اگر کسی به عنوان من‌ذهنی برنامه را تماشا می‌کند، نسبت به آن مقاومت و عدم پذیرش دارد چون فکر می‌کند اصلاً شاید درصد بالایی از این حرف‌ها غلط باشد. در نتیجه آوردن شواهد مثال از جاهای مختلف مثنوی که مولانا یک جور دیگر همان مطلب را گفته، فرد را متقاعد می‌کند که این حرف‌ها درست است تا ذهنش اجازه دهد که وارد وجودش شده و بالاخره تبدیل به عمل شود و غیر از این چاره‌ای برایش نمی‌ماند.

۴- منظور از برنامه‌ی گنج حضور این نیست که ما با داشتن من‌ذهنی آدم بهتری بشویم یا باورها و طرز عملمان را عوض کنیم تا باور بهتری داشته باشیم. منظور، تبدیل یک هشیاری به هشیاری دیگر است. آنچه در تبدیل عوض می‌شود، دید ماست. تنها دید است که عوض می‌شود.

دل و جان را در این حضرت بیپالا

چو صافی شد، رَوَد صافی به بالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

حضرت: درگاه، آستان، ناحیه مقدسه.

بیپالا: پالایش بده.

ای انسان، مرکزت و جان ذهنیات را در درگاه زندگی و پیشگاه خداوند صاف و پالایش کن. وقتی صاف شدی، یعنی اصل تو از این همانی‌گی‌ها جدا شد، خودش بالا می‌رود و به فضای یکتایی می‌پیوندد.

نکته ۱:

از این بیت معلوم می‌شود در ما دُرد یا مواد ذهنی هست که سبب آلودگی دل و جان ما شده و منظور از آلودگی همین همانی‌گی با چیزهای فکری و این‌جهانی است که ذهن نشان می‌دهد و صافی اصل یا آلت ما را آلوده کرده است.

نکته ۲:

بیپالا یعنی وظیفه داری خودت، خودت را صاف کنی و از قیف بگذرانی. پالودن یعنی چیزی را که ذهن نشان می‌دهد مهم ندانی؛ یعنی شناسایی و آگاهی این‌که در هر لحظه من از این نقطه‌چین‌ها و همانی‌گی‌ها نمی‌توانم زندگی بگیرم.

نکته ۳:

مفاهیم ضمنی این بیت که در ظاهر دیده نمی‌شود، شامل موارد زیر است:

الف - وقتی صاف شدی، خودبه‌خود به بالا می‌روی، بنابراین با خطکش و معیار ذهنی پیشرفت را اندازه نگیر و از خودت نپرس که چقدر برحسب ذهن دیده می‌شوم و چقدر از دیگران جلوتر هستم؟
ب - مولانا مستقیم به ما نمی‌گوید آلوده هستی، اما وقتی می‌گوید پالایش کن، یعنی بدان که کثیف هستی و همانیده شده‌ای.

پ - در این بیت‌ها جنبش و عمل ما را با بیپالا و میالا و نظیر آن نشان می‌دهد. پس اگر ابیات را به‌صورت آینه می‌بینیم ولی خودمان را در عمل کردن نمی‌بینیم یا فقط روی دیگران تمرکز داریم، در واقع من‌ذهنی‌مان دارد کار می‌کند و این آموزه‌ها به‌صورت دُرد یا مواد ذهنی در ذهن ذخیره می‌شود و کار نخواهد کرد.

نکته ۴:

اثرات پیشرفت انسان با خط کش ذهنی معلوم نمی‌شود، بلکه با جَفَّ الْقَلَمِ یا قلم زندگی معلوم می‌شود که هر لحظه زندگی انسان را هم در درون هم در بیرون می‌نویسد. اگر مرتب کارهایش در بیرون شکوفا می‌شود، پس درونش دارد باز می‌شود و درونِ بازتر، انعکاسش در بیرون خردمندانه‌تر، عاشقانه‌تر، زیباتر و بی‌دردتر است.

اگر خواهی که ز آبِ صاف نوشی

لبِ خود را به هر دُردی مِیالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

دُرد: آنچه از مایعات به‌ویژه شراب ته‌نشین می‌شود، رسوب مایعات، کنایه از ناخالصی.
مِیالا: آلوده مکن.

اگر می‌خواهی از آبِ صافِ فضای گشوده‌شده که آب حیات است، بنوشی و شیرۀ همانندگی‌ها را رها کنی، لب خود را به هر دُرد آلوده نکن، یعنی چیزهای ذهنی را جدی نگیر، فکرها را نشخوار نکن و از هرگونه همانندگی برحذر باش.

نکته ۱:

مولانا به‌طور ضمنی می‌گوید «اگر خواهی». ممکن است بگوییم: «اگر خواهی یعنی چه؟ معلوم است که می‌خواهیم!» نه، «اگر خواهی» یعنی این مطالب را فقط به‌صورت دُرد در ذهن ذخیره نکن و به عمل دست بزن، وگرنه عمل نکنی یعنی نخواستی‌ای.

نکته ۲:

اگر می‌خواهیم خواستن را در «اگر خواهی» معنا کنیم، باید فن‌های من‌ذهنی مانند تمرکز روی دیگران، رفتن به گذشته، هیجان‌ات منفی، مقایسه خود با دیگران و داشتن توقع و چشم‌داشت در رابطه‌هایمان را کنار بگذاریم.

نکته ۳:

بدترین چیز و خطرناک‌ترین همانندگی، همانندگی با یک انسانِ دیگر مانند پدر و مادر، همسر یا فرزند است که سبب عشق کاذب و شرطی‌شده و یا کنترل و سلطه ما بر آن انسان می‌شود و آن‌قدر درد یا دُرد ایجاد می‌کند که غیرقابل تحمل می‌گردد.

نکته ۴:

استاد اصطلاح «چیزهای ذهنی» را عمداً به کار می‌برند تا بفهمیم هر چیزی که در ذهن درست می‌شود، دُرد است.

از این سیلابِ دُرد او پاک ماند
که جان‌باز است و چُست و بی‌مُبالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

چُست: چابک.

بی‌مُبالا: بی‌مبالات، بی‌اعتنا.

کسی که جان من‌ذهنی را می‌بازد و نگه نمی‌دارد، از سیلاب مواد ذهنی دور می‌ماند و از همانیدگی‌ها پاک می‌شود. چنین شخصی چُست و سریع‌العمل است، یعنی به محض این‌که یک چیزی به مرکزش می‌آید فوراً با فضاگشایی آن را دور می‌اندازد و برای این کار معطل نمی‌کند؛ و بی‌مبالاست یعنی دُرد یا مواد ذهنی برایش اهمیت ندارد، به آن اعتنا نمی‌کند و از کنارش رد می‌شود.

نکته ۱:

چون ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند، اکثر مردم ارتعاشات ذهنی‌شان را به ما می‌فرستند تا ما را به صورت من‌ذهنی ببینند، بنابراین به تعداد آدم‌هایی که ملاقات می‌کنیم یا از پهلویشان رد می‌شویم، جوی دُرد و مواد ذهنی ایجاد می‌شود که مثل سونامی یا سیلابِ دُرد ما را برمی‌دارد و می‌برد.

نکته ۲:

مولانا در این بیت «او» را به کار می‌برد که به معنای هر انسانی است، پس درس این بیت در مورد هر انسانی صادق است.

نکته ۳:

سیلابِ دُردِ مواد ذهنی از طریق حرف‌ها یا القائات من‌های ذهنی دیگر، سوشال‌مدیا، تلویزیون، کتاب و نظیر آن می‌آید. اگر خود را با فضاگشایی از آن حفظ کردیم و به دیگران اجازه ندادیم ما را به انقباض یا واکنش وادارند، این عمل ما را تبدیل خواهد کرد.

نپرَد عقلِ جزوی زین عقيله

چو نبود عقلِ کل بر جزو لالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

عقيله: پای‌بند، ريسمان، رَسَن.

لالا: ليله، مربی اطفال.

من‌ذهنی مثل یک عقيله یا وزنه بزرگی است که به پای الست یا اصل انسان بسته شده و او نمی‌تواند با سبب‌سازی عقل جزوی از این وزنه آزاد شود و تکان بخورد، مگر این‌که عقل کل با فضاگشایی، ليله یا پرورش‌دهنده این عقل جزوی باشد و او را کمک کند.

نلرزد دست وقتِ زر شمردن

چو بازرگان بداند قدرِ کالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

اگر بازرگان یعنی انسان قدر کالا را که فضای گشوده‌شده و زنده شدن به خداوند است بداند، وقتی زر همانیدگی‌ها را می‌شمارد، دستش نمی‌لرزد و قمار می‌کند که این‌ها را از دست بدهد.

نکته:

متأسفانه ما دستمان می‌لرزد و حیفمان می‌آید چیزهایی مانند رنجش‌مان از مردم را بیندازیم و آن‌ها را ببخشیم، برای همین به‌جای این‌که قدر کالای زنده شدن به بی‌نهایت خداوند را بدانیم، دردهایمان را زر و باارزش می‌دانیم.

چه گرگین است و گر خار است این حرص!

کسی خود را بر این گرگین ممالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

گرگین: کچل، کسی که به بیماری کچلی مبتلا باشد. مجازاً به‌معنی فاقد کمال و فضل انسانی.

گر خار: خارنده زخم کچلی، آن کس که زخم کچلی را مدام بخاراند. مجازاً پریشان و مضطرب.

ممالا: مخفف ممالاد، یعنی الهی که کسی خودش را به کسی که به زخم کچلی دچار شده نمالد و با او تماسی نداشته باشد، چون ممکن است بر اثر حشر و نشر با مبتلایان به این زخم مُسری، او نیز دچار شود. حشر و نشر با آزمندان نیز اثراتی ناپسند بر روح و روان آدمی می‌نهد.

مولانا همانندگی‌ها یا دانه‌های شهوتی مانند حرص را به گرگینی یا کچلی تشبیه کرده و می‌گوید که این‌ها، هم بسیار کچلی می‌آورند و هم خارش فراوان دارند. [یعنی مرتب باید به این‌ها سر بزنیم چون عادتشان این است که ما را جذب کنند]. سپس به صورت دعا می‌گوید خدا کند هیچ انسانی که از جنس آلت است، خودش را به این کچلی نمالد.

نکته:

شاید مولانا پیشنهاد می‌کند که ما کودکانمان را که تازه از آن‌ور رسیده‌اند در معرض سیلاب درد قرار نداده و به کچلی خودمان نمالیم و مرکز آن‌ها را با دانه‌های همانندگی شهوت و حرص آلوده نکنیم و بگذاریم از جنس آلت باقی بمانند.

چو شد ناسور بر گرگین چنین گر

طلی سازش به ذکر حق تعالی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

ناسور: زخم وخیم و چرکین.

طلی: هر دوائی که مالیدنی باشد، مانند روغنی که بر زخم یا موضع درد می‌مالند.

وقتی این دانه‌های همانندگی که شبیه دانه‌های کچلی هستند، چرکین و تبدیل به زخم یا ناسور وخیم شدند، فضا را باز کن و اجازه بده دم ایزدی و ذکر حق تعالی مانند پمادی که به سر می‌مالند، زخم تو را معالجه کند و شفا بدهد.

نکته:

هر همانندگی گرچه اول زیبا به نظر می‌آید، ولی بعداً درد ایجاد می‌کند و کهنه خواهد شد. کچلی همانندگی‌ها در همان بیست‌سالگی می‌تواند ناسور شود و چاره‌اش فقط فضاگشایی است. ما نمی‌توانیم پماد را از همانندگی‌ها بگیریم، چون آن‌ها فقط به ما عفونت و درد می‌دهند. ذهن هم نمی‌تواند دوا را از جهان بیرون پیدا کند. پس این پماد باید از فضای باز درون بیاید.

اگر خواهی که این در باز گردد

سوی این در روان و بی ملال آ

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

اگر می‌خواهی که در خدا باز شود به سوی این در روان بیا، یعنی مقاومت نکن و هر لحظه تسلیم «قضا و کُن فکان» او باش و بدون غصه و درد و شکایت بیا.

نکته:

ما عکس این کار را می‌کنیم. مقدار زیادی مقاومت داریم و پر از غصه، ناله و شکایت هستیم و مدام می‌گوییم خدایا، این چه وضعی است؟ چرا ما را به این روز انداختی؟ مگر نیستی و نمی‌بینی؟ درحالی‌که اگر با فضاگشایی از جنس او نشویم و اقرار نکنیم که این بلا را خودمان سر خودمان آورده‌ایم، کار درست نمی‌شود.

رها کن صدر و ناموس و تکبر

میان جان بچو صدرِ مُعَلّا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

ناموس: خودبینی و شهرت‌طلبی.

مُعَلّا: بلند و رفیع، «صدرِ مُعَلّا» مقام بلند و جایگاه رفیع.

ناموس یا حیثیت بدلی من‌ذهنی، تکبر یا پندار کمال و آن صدر را که ذهن می‌شناسد رها کن، چون جلوی تو را گرفته‌اند. از این فضای گشوده‌شده بالا بیا و در میان آن، جایگاهی را جست‌وجو کن که «صدرِ مُعَلّا» نام دارد و به تو مقام رفیعی را در عشق‌ورزی، کمک کردن و پخش برکات زندگی می‌دهد.

نکته:

در فضای گشوده‌شده ما چه کسی بالا می‌آید؟ مولانا؟ یا شاه آن زمان که اصلاً نمی‌دانیم چه کسی بوده و برایمان مهم نیست؟ برای ما مولانا به‌عنوان یک استادِ عشق بیشتر احترام دارد یا چنگیزخان و هیتلر و هر شاهی که سرزمینش را فتح کرده؟

کلاهِ رفعت و تاجِ سلیمان به هر کل کی رسد؟ حاشا و کلا!

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

رفعت: بلندی.

کل: در این جا نماد افراد عاری از معنویت و فاقد کمالات روحی و اخلاقی است.

حاشا و کلا: هرگز! چنین نیست! هر دو لفظ برای نفی و انکار سخنی که مورد قبول نباشد.

کلاه بلندی و بلندمرتبگی و تاج شاهی خداوند که نصیب سلیمان یا انسان فضاگشا می شود، کی می تواند به هر من ذهنی کچلی که همانندگی ها و دردهایش را حفظ می کند، برسد؟ هرگز! چنین نیست.

نکته:

واقعاً توقع داریم من ذهنی و دردهایش را نگه داریم، آن وقت زندگی این کلاه بلندی و بزرگ مرتبگی و احترام و عزت را سر ما بگذارد؟ نه، هرگز نمی گذارد.

خمش کردم، سخن کوتاه خوش تر

که این ساعت نمی گنجد علالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

علالا: بانگ و فریاد، آواز بلند. در این جا به معنی قیل و قال و مجادله بیهوده.

اکنون ذهن را خاموش و حرف زدنش را کوتاه کردم که این بهتر است، زیرا سروصدا و هیاهوی ذهن و تکرار دردها در این لحظه ابدی جایی ندارد و تنها زندگی باید از طریق ما حرف بزند و شاهی اش را به ظهور برساند.

نکته:

ما با قیل و قال و مجادله بیهوده در من ذهنی نه فقط درد را در جهان پخش و خودمان را خسته می کنیم، بلکه من های ذهنی در جهان زیادتر می شوند، به ما درد می دهند و آزرده مان می کنند. پس بهتر نیست ذهن را خاموش کنیم تا حرف نزنند؟

جواب آن غزل که گفت شاعر:
«بَقَائِي شَاءَ لَيْسَ هُمْ اِرْتِحَالًا»

«بَقَائِي شَاءَ لَيْسَ هُمْ اِرْتِحَالًا»: پس از کوچیدن یاران و عزیزانم در واقع این بقا و زندگی من بود که کوچید، نه آنان!

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

این غزل را سرودم تا جواب آن شاعری باشد که حرف‌های سوزناک و شاعرانه در وصف سوزوگداز جدایی از همانیدگی‌ها زد و گفت: «پس از کوچیدن یاران و عزیزانم در واقع این بقا و زندگی من بود که کوچ کرد و رفت، نه زندگی آنان.»

نکته ۱:

مهم نیست نام شاعر آن شعر را بدانیم زیرا در واقع شعر تمام من‌های ذهنی است و سوزوگداز همه من‌های ذهنی را که همانیدگی‌هایشان را از دست داده‌اند، نشان می‌دهد.

نکته ۲:

معنی بیت این نیست که اگر عزیزی مثل والدین، فرزند یا دوستان فوت شود، ناراحت نشویم، یا آن را سبک بگیریم؛ ولی باید توجه کنیم که اگر بگوییم همه زندگی‌ام رفت و تا آخر عمر ناله و شکایت کنیم، من ذهنی سوءاستفاده می‌کند.

نکته ۳:

آیا اگر کسی یا چیزی که با آن همانیده هستیم، ترکمان کند یا تمام شود، زندگی ما هم تمام می‌شود؟ آیا باید حس کنیم همه چیز از بین رفت؟ یا برعکس، تازه به زندگی زنده می‌شویم؟

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۱۰۲۳

دل و جان را در این حضرت پیالا
چو صافی شد، رَوَد صافی به بالا

اگر خواهی که ز آب صاف نوشی
لب خود را به هر دُردی میالا

از این سیلابِ دُرد، او پاک ماند
که جان باز است و چُست و بی مُبالا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

قومی که بر بُراقِ بصیرت سفر کنند
بی ابر و بی غبار در آن مه نظر کنند
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۶۲)

بُراق: اسب تندرو، مرکبِ هوشیاری، مرکبی که پیامبر در شب معراج بر آن سوار شد.
انسان‌هایی که به صورت هشیاری سوار بر هشیاری شوند یعنی فضاگشایی کنند و با مرکب بصیرت و دید عدم سفر کنند، بدون این‌که ابر و غبار دردها و همانندگی‌ها جلوی دیدشان را بگیرد و من‌ذهنی گیجشان کند، به روی ماهِ خداوند نظر می‌کنند و با او یکی می‌شوند.

در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود وز دام‌گاهِ صَعْب به یک تَک عَبْر کنند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۶۲)

صَعْب: سخت و دشوار.

تَک: تاختن، دویدن، حمله.

عَبْر کردن: عبور کردن و گذشتن.

انسان‌هایی که فضا را باز می‌کنند، دانه‌های شهوتی یعنی غرض‌ها و همانیدگی‌های مرکزشان را شناسایی می‌کنند، آن‌ها را به سرعت آتش می‌زنند و از دلشان بیرون می‌کنند؛ همچنین با ستیزه نکردن و واکنش نشان ندادن از این دامگاهِ دشوارِ ذهن به یک حمله عبور می‌کنند.

نکته ۱: چیزهایی مثل پول و تصویر ذهنی یک انسان مثل همسر، فرزند، پدر و مادر یا دوستان، دانه‌های شهوتی هستند. «شهوت» به معنی نیروی جاذبه همانیدگی‌هاست. معنی «حرص» نیز زیادتر کردن همانیدگی‌ها می‌باشد.

نکته ۲: «قضاوت» یعنی برحسب زیاد و کم شدن همانیدگی‌های مرکزمان خوب و بد می‌کنیم. اگر زیاد شدند، می‌گوییم خوب است و اگر کم شدند می‌گوییم بد است، درواقع همیشه یک دویی وجود دارد. «مقاومت» هم بدین معنی است که ما از چیزهایی که در مرکزمان گذاشته‌ایم زندگی می‌خواهیم و نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت نیستیم.

نکته ۳: خطرناک‌ترین موجوداتی که ما با آن‌ها همانیده می‌شویم، «انسان‌ها» هستند. چون اختیارشان دست ما نیست. مثلاً بچه ما هرچه بزرگ‌تر می‌شود از زیر کنترل ما خارج می‌شود اما خیلی از چیزها مثل پول و بدنمان که جسم‌اند در اختیار ما هستند، مثلاً پولمان را در بانک سرمایه‌گذاری می‌کنیم و یا بدنمان را زیر عمل جراحی قرار می‌دهیم یا نمی‌دهیم، تصمیمش با ماست اما انسان‌های دیگر اختیارشان دست ما نیست.

مرغِ غافل می خورد دانه ز دام

همچو اندر دامِ دنیا، این عوام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۱۲)

عوام: خلق، مردم عادی.

مرغِ غافل دانه را از دام می خورد، بنابراین فوراً به دام می افتد. همچنین مردم عادی که به عنوان هشیاری و آلت وارد این جهان شده اند به دلیل ناآگاهی، دانه همانیدگی ها را از دام این جهان می خورند و به دام آن می افتند.

باز مرغانِ خبیرِ هوشمند

کرده اند از دانه خود را خشک بند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۱۳)

خبیر: آگاه و زیرک.

تنها انسان هایی که در این لحظه از جنسیت آلت خود آگاه شده اند و هوشمند هستند می توانند از همانش با دانه های این جهان پرهیز کرده و کنار بکشند. [دانه چیزی است که انسان می تواند با آن همانیده شود از جمله پول، همسر، فرزند، خانه، اعضای بدن، دین، باور و دانش.]

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی

خویش را بدخو و خالی می کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا.

سَنی: رفیع، بلندمرتبه.

اگر تمرکزت را روی دیگران بگذاری و بخواهی آن ها را به راه راست هدایت کرده و دانشمند کنی، خودت را از جنس من ذهنی، بدخو و خالی از انرژی زندگی می کنی و حالت خراب می شود.

«بیت هندسی»

نکته: یکی از فن‌هایی که من ذهنی به ما می‌زند این است که می‌خواهد دیگران را آگاه و دانشمند کند، در حالی که خودش هیچ‌چیز نمی‌داند. همین‌که حواسمان روی دیگران می‌رود، من ذهنی می‌شویم.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

انسان مردۀ من ذهنی خودش را رها کرده‌است و می‌خواهد مردۀ من ذهنی یکی دیگر را زنده کند. او باید خودش، خودش را که در ذهن مرده است زنده کند، نمی‌تواند من ذهنی یکی دیگر را با زور و با نصیحت درست کند.

«بیت هندسی»

نکته: شما در آینه این بیت به خودتان بگویید من فقط کارم با مردۀ خودم یعنی من ذهنی خودم است. من نمی‌روم من ذهنی دیگران را زنده کنم؛ بنابراین حواسم همیشه به خودم است.

دیده آ، بر دیگران نوحه‌گری

مدتی بنشین و بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

ای چشم من، تا به حال به عنوان من ذهنی برای دیگران گریه کردی، یک مدتی بنشین و به حال خودت گریه کن؛ حواست به خودت باشد، تلاش کن فضا را باز کرده و مرکزت را عدم کنی، ایرادهایت را تشخیص دهی و خودت را زنده نمایی.

«بیت هندسی»

نکته: یکی از فن‌های مهم من ذهنی که دائماً این فن را می‌خوریم، این است که در آینه ابیات یکی دیگر را می‌بینیم. تمام ابیات که برای شما می‌خوانیم آینه هستند. شما بگویید من می‌خواهم در این آینه‌ها فقط خودم را ببینم، روی خودم کار کنم، نواقص خودم را ببینم و کس دیگر را نبینم.

دان که هر شهوت چو خمر است و چو بنگ پرده هوش است و، عاقل زوست دنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۲)

خمر: شراب.

بنگ: نوعی ماده مخدر.

دنگ: احمق، بی‌هوش.

ای انسان، بدان هر چیزی غیر از عدم که در مرکزت قرار بگیرد، نیروی جاذبه دارد، تو را به سوی خودش می‌کشد، همواره می‌خواهی آن را زیادتر کنی و دیدن براساس آن مثل خوردن شراب و کشیدن مواد مخدر پرده هوش آلت است. کسی که با عقل من‌ذهنی فکر و عمل می‌کند به خاطر مستی این هم‌هویت‌شدگی دنگ و احمق شده و عقل درستی ندارد.

نکته: در آینه این بیت می‌بینیم هر دانه همانندگی که به مرکزمان بیاید مثل شراب و حشیش عمل می‌کند. یعنی این‌طور نیست که مثلاً یک لیوان ویسکی بخوریم و هشیاری‌مان را از دست بدهیم، بلکه ممکن است تمام حواس ما هم جمع باشد ولی در مرکزمان دانه شهوتی باشد.

خمر تنها نیست سرمستی هوش هرچه شهوانیست بندد چشم و گوش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۳)

خمر: شراب، هر مایع مست‌کننده.

شراب فقط سرمستی هوش یعنی خوردن مشروبات الکی و ویسکی نیست. هر همانندگی که در مرکز انسان است دانه شهوتیست، نیروی جاذبه دارد، انسان را به سوی خودش می‌کشد و او درصدد زیادتر کردنش برمی‌آید؛ بنابراین چشم و گوش آلت و هشیاری خویش را می‌بندد.

نکته: درست است که شهوت جنسی یکی از چیزهاییست که ما با آن هماننده می‌شویم، اما شهوت در این‌جور بیت‌ها به معنی شهوت جنسی نیست.

ترک شهوت‌ها و لذت‌ها سخاست هر که در شهوت فروشد، برنخاست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۲)

سَخَا: بخشش.

ترک خواسته‌های ذهنی، لذت زودگذر آن‌ها و هر آنچه که نمی‌گذارد انسان به عنوان امتداد خداوند به خود و دیگران لطف کند و زیبایی بیافریند، سخا و بخشش است، اما هر کسی که در حرص و شهوت همانندگی‌ها و آوردن آن‌ها به مرکزش فرو رود، دیگر نمی‌تواند به عنوان حضور ناظر، بلند شود. [من ذهنی هیچ وقت از شهوت‌رانی و لذت سیر نمی‌شود.]

نکته: یک عده‌ای می‌گویند مگر لذت بد است؟ نه بد نیست. وقتی شما فضا را باز می‌کنید و از جنس زندگی می‌شوید، باز هم می‌توانید لذت ببرید و لذت و شادی فضای گشوده‌شده آنقدر زیاد است که در این فضا همیشه اتفاقات خوب در بیرون می‌افتد و شما هم لذت می‌برید، ولی این لذت، لذت من‌ذهنی نیست.

آتش اندر زن به گُرگان چون سپند زان‌که آن گُرگان عدو یوسفند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷)

عدو: دشمن.

ای انسان، با فضاگشایی همانندگی‌هایت را شناسایی کن، هشجاریات را از آن‌ها بیرون بکش و این گُرگان را که همان همانندگی‌ها هستند مانند اسپندی که در آتش می‌ریزی آتش بزن. زیرا آن‌ها مثل گُرگان دشمن یوسفند؛ می‌خواهند تو را بدرند و بخورند یعنی دشمن اصل تو و زنده شدنت به زندگی هستند. [یوسف یعنی ما به عنوان امتداد خدا مظهر همه زیبایی‌ها، چیزهای خوب و خلاقیت‌ها هستیم، اما گُرگان که همان همانندگی‌ها و دردهای ما هستند هر لحظه زندگی ما را می‌خورند و ما را می‌درند.]

نکته ۱: خداوند می‌خواهد در ما به خودش زنده شود. او تاج پادشاهی را بر سر ما گذاشته و کوثر هم که مواد اولیه ساختن همه چیز است در اختیار ماست، ما خلاق هستیم و هرچیزی را می‌توانیم خلق کنیم. انسان در هر بُعدی که کار می‌کند یک چیز خارق‌العاده‌ای را به نمایش می‌گذارد. یک موسیقی‌دان عالی، یک معمار عالی، یک مهندس عالی و یک دکتر عالی در نهایت دارند یوسفیت را در درجهٔ اعلا به معرض نمایش می‌گذارند.

نکته ۲: توجه کنید که انباشتن ثروت، قدرت و هر چیزی که پس از یک مدتی از بین می‌رود در حیطة من‌ذهنی‌ست. ما هرچقدر قدرت داشته باشیم پس از یک مدتی از بین می‌رود. ممکن است الآن کسی پر قدرت‌ترین فرد جهان باشد، اما بیست سال دیگر آدم عاجزی است که باید دست‌هایش را بگیرند و او را راه ببرند. این اصل و یوسفیت نیست.

**گاوِ نفسِ خویش را زوتر بکش
تا شود روحِ خفی زنده و بهش**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۴۶)

خفی: پنهان.

ای انسان، گاو نفس خود را هرچه زودتر با فضاگشایی بکش، من‌ذهنی‌ات را قربانی کن تا روح پنهان تو که به خواب همانیدگی‌ها فرو رفته و زندگی را در آن‌ها سرمایه‌گذاری کرده زنده شود و به هوش اولیه و خداگونگی تبدیل گردد.

**این جهان تن غلط‌انداز شد
جز مر آن را کاو ز شهوت باز شد**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۶۰)

در این جهان مادی، دید انسانی که با من‌ذهنی برحسب همانیدگی‌ها و دانه‌های شهوتی می‌بیند، بد و غلط خواهد بود. تنها کسی می‌تواند درست ببیند که از شهوت یعنی نیروی جاذبه همانیدگی‌ها رها شده باشد. [انسان با خواندن دقیق ابیات مولانا و عمل به آن‌ها می‌تواند دخالت من‌ذهنی‌اش را صفر و دیدش را اصلاح کند].

**عقلِ کاذب هست خود معکوس‌بین
زندگی را مرگ ببیند، ای غبین**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۶۴)

غبین: آدم سست‌رأی، مغبون، فریب‌خورده.

ای انسان فریب‌خورده، عقل من‌ذهنی که عقل حاصل از دیدن برحسب همانیدگی‌هاست همه‌چیز را وارونه می‌بیند، به طوری که زندگی براساس فضای گشوده‌شده و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند

را که زندگی حقیقیست، مرگ می‌داند زیرا در حالِ کوچک شدن است. [هر فکر و عملی برحسبِ من‌ذهنی نه‌تنها به نفع انسان نیست، بلکه حتماً به ضررش تمام می‌شود].

نکته: کسی که زیبایی یا مثلاً طلایش را به معرض نمایش می‌گذارد و می‌خواهد براساس آن دیده شود، آیا این شخص سرش کلاه نرفته‌است؟ چون تمام این چیزهایی که او از آن‌ها خوشی می‌خواهد آفل هستند و یک روزی از بین خواهند رفت، خوشی آن‌ها هم گذراست.

ای خدا، بنمای تو هر چیز را
آن‌چنان‌که هست در خُده‌سرا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۶۵)

خُده‌سرا: نیرنگ‌خانه، کنایه از دنیا.

ای خدا، در این سرای فریب دنیا هر چیز را آن‌طور که حقیقتاً هست به ما نشان بده. [علت برعکس دیدن چیزها در این دنیا همانیده شدن با آن‌هاست. بنابراین برای داشتن چنین دید حقیقت‌بینی باید فضاگشایی کرد].

نکته ۱: می‌دانید من‌ذهنی چگونه فکر می‌کند؟ فرض کنید صد هزار نفر یک‌جا جمع شده‌اند، همه در حدود مثلاً یک متر و هشتاد سانت یا حداکثر دو متر قد دارند. شخصی هم پنج متر قد دارد، طبیعی‌ست که او دیده می‌شود. همه ما به عنوان من‌ذهنی می‌خواهیم پنج متر، ده متر قد داشته باشیم و بین همه دیده شویم. همه ما داریم سعی می‌کنیم که بهتر از دیگران دیده شویم.

نکته ۲: اگر شما فکر و ذکرتان این است که بهتر از دیگران دیده شوید، شما فریب و فنّ من‌ذهنی را خورده‌اید و در ذهن هستید. اگر ما از جنس زندگی باشیم، زندگی که قابل مقایسه نیست. شما هر لحظه باید «لَمْ یَكُنْ» را بخوانید و بگویید من بی‌نظیر هستم.

طبع را هِلْ تا بگرید زار زار
تو ازو بستان و وامِ جان گزار
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۵۴)

هیل: رها کن.

ای انسان، فضا را باز کن، به صورت ناظر به همانندگی‌هایت نگاه کن، بگذار من ذهنی گریه کند و به درد بیفتد، اما به او رحم نکن و رهاش کن. تو وجود و زندگی‌ات را که در دانه‌های شهوتی سرمایه‌گذاری کرده‌ای از من ذهنی بیرون بکش و با قائم شدن بر روی پای اصلیات وام جان خود را ادا کن.

کُندهٔ تن را ز پای جان بکن
تا کُند جولان به گردِ انجمن
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۸)

جولان: تاخت و تاز کردن، حرکت کردن.

وزنه سنگینی را که به صورت من ذهنی به پای آلت و جانت بسته شده جدا کن تا جان اصلیات در فضای یکتایی آزادانه، روان و بدون مقاومت به پرواز درآید. [انسان با بریدن بند ناف خود از جهان، دیگر نیازی به شیره کشیدن از هیچ همانندگی‌ای ندارد].

نکته: من ذهنی مثل کُنده‌ای بر پای ماست. چه کسی باید این کُنده را بکند؟ خود ما. این ابیات آینه‌هایی هستند که مرتب عمل را به ما نشان می‌دهند. این وزنه‌ای که به پایم بسته شده، از چه زمانی بسته شده؟ از بچگی بسته شده. آیا من الآن می‌توانم آن را از پایم جدا کنم؟ بله. ما مثل فیلی هستیم که وقتی بچه است وزنه‌ای به پایش می‌بندند، این وزنه سبک است، اما او نمی‌تواند آن را بکشد. وقتی بزرگ می‌شود می‌تواند آن وزنه را بکند و برود. اما دیگر عادت کرده، بنابراین در همان جا می‌ماند. ما هم این‌طوری هستیم. الآن می‌توانیم این کُندهٔ تن و این وزنه را یواش‌یواش از پیمان بکنیم.

منگر اندر غبَطهٔ این بیع و سود
بنگر اندر خُسْرِ فرعون و ثمود
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۴۵)

غبطه: رشک، حسرت.

بیع: خرید.

خُسْر: زیان.

ای انسان، به حسرت خوردن من‌ذهنی برای خرید و فروشِ همانیدگی‌ها، شیره کشیدن و لذت بردن از آن‌ها نگاه نکن، بلکه به ضرر و دردی که آن‌ها مانند فرعون و قوم ثمود برای تو ایجاد می‌کنند نگاه کن. [ثمود قومی بودند که پیغمبری به نام صالح بر آن‌ها مبعوث شد، او شتری داشت که قومش آن را گرفتند و کشتند. منظور از شتر خود زندگی‌ست. ما هم مثل این قوم زندگی را که از آن‌ور می‌آید برمی‌داریم و می‌کشیم و به خودمان و دیگران خسارت می‌زنیم.]

نکته: شما به دانهٔ شهوتی نگاه می‌کنید می‌گویید حیف است، حالا بگذار این باشد چون من از این شیره می‌کشم. من نمی‌توانم با هم‌سرم همانیده نشوم ممکن است سرم کلاه برود. من با غذا خیلی همانیده هستم، نکند کم بخورم و دیگران زیاد بخورند! در این مدت هفتاد هشتاد سال من باید فلان کار را تا جایی که می‌توانم انجام بدهم، پرهیز نمی‌کنم، چون سرم کلاه می‌رود. خیر، بینداز دور و به آن منظور که زندگی‌ست نگاه کن.

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

تفتیق: شکافتن.

از آن‌جایی که جهدِ فرعونِ یعنی تلاش با عقل من‌ذهنی، امری بدون نتیجه و بدون موفقیت است و هر کاری کند ایجاد درد خواهد کرد، پس هرچه را که انسانِ همانیده با سبب‌سازی ذهنش بدوزد، در نهایت توسط زندگی شکافته شده و از بین می‌رود؛ چراکه او با عقل من‌ذهنی و هشیاری جسمی عمل کرده‌است. [مثلاً اگر انسان با من‌ذهنی رابطه یا شغل خوبی به دست آورد که واقعاً برکت داشته باشد تا از طریق آن به خوشی‌های این‌جهانی برسد، هیچ یک از این‌ها به نتیجه نخواهد رسید.]

«بیت هندسی»

پاره‌کردهٔ وسوسه باشی دلا گر طَرَب را بازدانی از بلا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۴۷)

طَرَب: شادی، نشاط، شادمانی.

ای صاحب‌دل، اگر می‌خواهی از وسوسهٔ فکری که یکی پس از دیگری از ذهنت می‌گذرند رها شوی، باید فرق بین شادی و بلا را بازدانی و آگاه باشی خوشی مصنوعی و مسمومی که از حرکت فکر و همانندگی‌ها می‌گیری در مرکزت بلایی هستند که ذهن آن را طرب نشان می‌دهد، در حالی که طرب واقعی از ترک همانندگی‌ها، کشیدن درد هشیارانه، سکوت، فضاگشایی و زنده شدن به زندگی می‌آید.

نکته ۱: ما به عنوان آلت نمی‌توانیم به لذت توهمی ذهن قانع باشیم. ما دنبال آن لذت، شادی و آرامش اصلی هستیم که خداییمان دارد. بنابراین لذت و خوشی هر چیز توهمی که در مرکزمان است ما را راضی نخواهد کرد.

نکته ۲: وسوسه از آن‌جا می‌آید که می‌گوییم این وضعیت به من زندگی نداد، پس به یک وضعیت دیگر بروم؛ در نتیجه فکر بعد از فکر که همان وسوسه است پیش می‌آید. پاره کردن این وسوسه برای انسانی که در جسم‌ها دنبال زندگی می‌گردد غیرممکن است.

نکته ۳: شما باید بدانید که هرچه که از سبب‌سازی ذهنی یا فکر بعد از فکر می‌آید بلاست و هرچه که فضا را باز می‌کنید و از آن طرف می‌آید، ولو اگر دردِ هشیارانه بدهد، طرب است.

بر دلِ خود کمِ نه اندیشهٔ معاش عیش کم نآید، تو بر درگاه باش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۵۴)

معاش: معیشت، زندگی، درآمد.

این قدر بارِ «اندیشهٔ معاش» یعنی کارهای روزمرهٔ من‌ذهنی را که به دست آوردن و انباشته کردن چیزهاست به مرکزت نیاور، برحسب آن‌ها نبین و با آن‌ها همانیده نشو. نترس خوشبختی و زندگیِ تو کم نمی‌شود. تو فضاگشا باش، مرکزت را عدم کن، به صورت ناظر فکرهایت را تماشا کن و بر درگاه خداوند و پیش او باش.

نکته: اگر «اندیشه معاش» را به مرکزمان تحمیل کنیم، مرکزمان بسته می‌شود. بیشتر مردم این کار را می‌کنند، منقبض می‌شوند تا بتوانند از این انباشتگی‌ها زندگی بگیرند و فکر می‌کنند اگر چیزها کم شوند زندگی‌شان هم کم می‌شود.

تو چو موری بهر دانه می‌دوی هین سلیمان جو، چه می‌باشی غوی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۰۴)

مور: مورچه.

غوی: گمراه.

ای انسان، تو مانند مورچه دنبال دانه‌های همانندگی می‌دوی. آگاه باش و با فضاگشایی سلیمان یعنی خداوند را جست‌وجو کن. چرا این قدر گمراه و نادان شده‌ای؟

نکته: این بیت یک آینه است، شما از خودتان بپرسید آیا من مور هستم؟ دائماً دنبال این همانندگی‌ها می‌دوم؟ یا فرصتی هم پیدا می‌کنم که با فضاگشایی مرکز را عدم کنم و خداوند را جست‌وجو کنم؟ اگر شما همیشه دنبال دانه می‌دوید پس گمراه هستید. هرکسی باید به خودش نگاه کند. شما نباید بگویید آقا من یک نفر را می‌شناسم که سلیمان‌جوست یا تمام دوست‌های من مثل مور دنبال دانه می‌دوند. باید بپرسید من خودم چکار می‌کنم؟ شما همه شناسایی‌ها را روی خودتان اعمال می‌کنید.

دانه‌جو را دانه‌اش دامی شود

و آن سلیمان‌جوی را هردو بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۰۵)

کسی که دانه‌جوست و با ذهنش دنبال دانه‌های همانندگی‌ست، آن دانه‌ها به مرکزش آمده و دامش می‌شوند، اما کسی که فضاگشایی می‌کند و سلیمان‌جوست هر دو را دارد. هم فضای درونش را گشوده یعنی به زندگی زنده شده، دائماً ناظر ذهنش است، خردورزی می‌کند و زیبایی می‌آفریند و هم از دانه‌ها بهره‌مند می‌شود.

مرغ جان‌ها را در این آخرِ زمان نیست‌شان از همدگر یک دم امان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۰۶)

«مرغ جان‌ها» یعنی انسان‌ها به‌عنوان مرغ که از جنس آست هستند در این لحظه ابدی که آخر زمان است، می‌توانستند از روی همانندگی‌ها بپرند و زمان روان‌شناختی را به پایان برسانند، اما چون این کار را نکرده‌اند، یک لحظه از آسیب همدیگر در امان نیستند. نه خودشان زندگی می‌کنند و نه می‌گذارند دیگران زندگی کنند. [آخر زمان برای کسی است که به درجه‌ای پیشرفت کرده و عقلش به جایی رسیده است که تشخیص داده دیگر لزومی به داشتن من‌ذهنی، نیازهای توهمی و زمان روان‌شناختی گذشته و آینده نیست.]

نکته: ما به همدیگر اجازه زندگی کردن نمی‌دهیم. تمام فعالیت‌هایمان به عنوان من‌ذهنی این است که آسایش را از همدیگر سلب کنیم. شما به دنیا نگاه کنید ببینید این‌طوری نیست؟ اصلاً ما با همدیگر چکار داریم؟ چرا این‌قدر بین کشورها و دولت‌ها جنگ است؟ برای این‌که ما دست از سر همدیگر بر نمی‌داریم. شعار من‌ذهنی این است: من نمی‌گذارم تو زندگی کنی، خودم هم زندگی نمی‌کنم. مولانا می‌گوید این دمه شده، زمان روان‌شناختی به پایان رسیده است. ما نه تنها باید خودمان زندگی کنیم، بلکه باید اجازه دهیم دیگران هم زندگی کنند و با ارتعاش به عشق و شناسایی این‌که آن‌ها هم از جنس زندگی هستند زندگی‌شان را شکوفا کنیم.

هین مدو اندر پی نفسِ چو زاغ کاو به گورستان برد، نه سوی باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۲)

آگاه باش و به دنبال نفس یا من‌ذهنی مثل زاغ که هر لحظه بر حسب همانندگی‌ها می‌بیند، حرف می‌زند و فکر می‌کند نرو؛ زیرا این من‌ذهنی با عقلش تو را به گورستان می‌برد نه به سوی باغ، یعنی باعث درد و ناراحتی برای تو می‌شود. [اگر بخواهی به سوی باغ بروی، باید لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کنی و خداوند را به مرکزت بیاوری.]

گر رَوی، رُو در پی عَنقايِ دل سوی قاف و مسجدِ اَقصایِ دل (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۳)

عَنقا: سیمِ رَغ.

اگر می‌خواهی به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شوی، فضا را باز کن، به همانندگی‌ها و چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد اهمیتی نده، به صورت سیمِ رَغ دل و به عنوان آلت بلند شو، به ذات اصلیات قائم شو و به سوی کوهِ قاف یعنی فضای گشوده شده درون پرواز کن؛ تا جایی که همانندگی‌ها و چیزهایی که ذهن نشانت می‌دهد به تو نرسند و تو به آن‌ها بی‌اعتنا شوی. [سیمِ رَغ بالای کوه قاف زندگی می‌کند. کوه قاف بلند است و بی‌نهایت ارتفاع را نشان می‌دهد، یعنی هرچقدر هم که به سوی خداوند بروی این راه نهایتی ندارد.]

هرچه نَفست خواست، داری اختیار هرچه عقلت خواست، آری اضطرار (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۱)

اضطرار: ضرورت و نیاز فوری به چیزی.

ای انسان، هرچه من ذهنیات می‌خواهد انجام می‌دهی، در برابر خواست نفست تسلیم می‌شوی و می‌گویی این اختیار من است، اما هرچه عقل کُل و زندگی می‌خواهد بهانه می‌آوری که عاجزم، نمی‌توانم و خودت را فاقد اختیار می‌بینی. [انسان در همانندگی شدن با پول، انسان‌ها، دانه‌های شهوتی، رعایت قانون جبران و خالی کردن مرکز از چیزهای آفل اختیار دارد، اما چون با من ذهنی از آن‌ها شیر می‌کشد و به آن‌ها معتاد است نمی‌تواند رهاشان کند.]

نکته ۱: شما به عنوان آینه به این بیت نگاه کنید، دوباره بخوانید، تأمل کنید که آیا هرچه من ذهنی و نفسم می‌خواهد، به او می‌دهم و می‌گویم این اختیار من است؟ کجای این رفتار اختیار است؟! این اختیار نیست. اگر می‌بینی من ذهنی داری، اختیارت را به دست مولانا بده، کتابش را بخوان و به آن عمل کن.

نکته ۲: من انسان هستم، فرقم با حیوان این است که من می‌توانم اختیار کنم، اما حیوان نمی‌تواند. من ذهنی به من می‌گوید با این چیز همانندگی شو، از این چیز شیر بکش، به این چیز معتاد شو. اما اگر عقل کل به من بگوید که تو نباید با هیچ‌چیز همانندگی شوی، این‌ها باعث درد برای تو می‌شوند و زندگی‌ات را خراب می‌کنند، من باور نمی‌کنم.

آنچنان خوش کس رَوَد در مُکْرَهی؟

کس چنان رقصان دَوَد در گمْرَهی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۷)

مُکْرَه: اسم مفعول از مصدر اکراه؛ مُکْرَهی: اکراه و اجبار.

آیا ممکن است کسی با شادی و خوشی در فضای ذهن که فضای جبر و خرابکاریست قدم بزند؟ آیا ممکن است کسی در حال رقص و شادی‌کنان به سوی گمراهی و درد برود؟

نکته: آیا شما نمی‌توانید زندگی‌تان را عوض کنید؟ نمی‌توانید همانندگی‌هایتان را ببینید؟ نمی‌توانید بفهمید که این همانندگی‌ها با ایجاد درد زندگی‌تان را خراب خواهند کرد؟ تا وقتی در فضای اجبار ذهن هستیم نمی‌توانیم بفهمیم. هر کدام از ما باید ببینیم من الآن چه کار واجبی باید انجام دهم که دارم وقتم را تلف می‌کنم و می‌گویم نمی‌توانم زندگی‌ام را عوض کنم؟

عقل جزوی گاه چیره، گه نگون

عقل کُلّی ایمن از ریبُ المَنون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

ریبُ المَنون: حوادث ناگوارِ روزگار.

کسی که با عقل من‌ذهنی فکر و عمل کند، گاه در این جهان پیروز و گاه سرنگون و بدبخت می‌شود و هیچ‌وقت از حوادث ناگواری که زندگی با «قضا و کُنْ فکان» به وجود می‌آورد، در امان نیست ولی اگر همان شخص فضاگشایی کرده و برحسب خرد فضای گشوده‌شده یعنی عقل کل فکر و عمل کند، از «ریبُ المَنون» یعنی حوادث ناگوار در امان خواهد بود.

«بیت هندسی»

صورتی را چون به دل ره می‌دهند

از ندامت آخرش ده می‌دهند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴)

ندامت: پشیمانی.

ده می‌دهند: ابراز حسِ انزجار و نفرت می‌کنند.

وقتی انسان‌ها یک صورت ذهنی را که ذهن می‌تواند تجسم کند به مرکزشان می‌آورند، زیر سلطه و نفوذ و اداره آن قرار می‌گیرند و حرص زیاد کردن آن را پیدا می‌کنند، آخرسر پشیمان می‌شوند و نسبت به آن همانندگی اظهار انزجار می‌کنند.

نکته: اگر با یک انسان دیگر همانیده شوید و فکر کنید این عشق است، آخرسر شما از او متنفر می‌شوید، او هم از شما متنفر می‌شود. برای این‌که مرکز ما فقط جای خداوند است، جای هیچ‌چیز نیست؛ ما باید برحسب او ببینیم.

من چو میزانِ خدایم در جهان وانمایم هر سبک را از گران

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۹۱)

میزان: ترازو.

من در این جهان مانند ترازوی خدا معیارِ تشخیص و سنجش هستم، فضا را باز می‌کنم و چیزی را که از من ذهنی می‌آید و همچون کاه سبک است، از چیزی که از فضای گشوده شده می‌آید مثل صنغ، طرب و عشق که سازنده و باارزش است تشخیص می‌دهم.

نکته: مثلاً این کار مثل کاه سبک و مسخره است که من بخواهم جواب کسی را بدهم که چیزی به من گفته و به من برخورد کرده است.

تو بر این دکانِ زمانی صبر کن تا گزارم فرض و خوانم لَمْ یَكُنْ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۶۰)

فرض: واجب، ضروری، لازم.

تو دقایقی چند در این دکانِ بت‌سازی ذهن صبر کن، ساکت و آرام باش و به عنوان من‌ذهنی فکرها را بالا نیاور تا من به مسجد بروم، کار واجب خود را به جا آورم و «لَمْ یَكُنْ» بخوانم؛ یعنی با فضاگشایی این درک را بکنم که نظیر، هم‌تا و شبیه خدا در این جهان وجود ندارد و من نیز که از جنس الست و خدایت هستم، نظیر ندارم. [بنابراین خودم را با چیزی و کسی مقایسه نمی‌کنم، چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکز نمی‌آورم، به آن‌ها توجه نمی‌کنم و من‌ذهنی را نمی‌سازم.]

نکته: من‌ذهنی براساس هنرهایی که به دست آورده دکان باز کرده و همه هنرهایش را هم به مردم می‌فروشد. مثلاً یکی پولدار شده، یکی خانه بزرگی خریده، یکی همسر خوبی دارد و دیگری بچه‌هایش زرنگ هستند و نمره خوبی می‌گیرند. من‌ذهنی با همه این‌ها همانیده است.

(قرآن کریم، سوره اخلاص (۱۱۲)، آیه ۴)

«وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.»

«و نه هیچکس مثل و مانند و همتای اوست.»

توضیح آیه:

کسی که نماز می‌خواند چندین بار در روز می‌گوید خداوند نظیر ندارد، من هم چون از جنس او هستم، بنابر آلت نظیر ندارم. «من نظیر ندارم» ما را از مقایسه و حسادت می‌رهاند.

علت ابلیسِ آناخیری بدهست وین مرض در نفسِ هر مخلوق هست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

آناخیری: من برترم.

بیماری ابلیس هم همین مرض «من می‌دانم» بود که خودش را بهتر و برتر از دیگران می‌دانست. این بیماری در مرکز هر انسانی که من‌ذهنی دارد، هست.

نکته ۱: این بیت می‌تواند به عنوان ابزاری از مولانا دست شما باشد که هیچ موقع نگویید من از تو بهترم. ما از هیچکس بهتر نیستیم. وقتی من‌ذهنی به شما می‌گوید تو به این دلیل از دیگران بهتری، اولاً فرض «لَمْ يَكُنْ» را به جا می‌آورید، می‌گویید من نظیر ندارم، من خودم را با کسی مقایسه نمی‌کنم و به یاد می‌آورید که این از ابزار ابلیس است.

نکته ۲: متأسفانه دانشمندترین آدم‌ها حسادت دارند، از دیگران بد می‌گویند و دانش را مضایقه می‌کنند. اگر حسادت نبود ما الآن جهان را کاملاً روشن کرده بودیم. ما دانشمان را نمی‌گوییم، مضایقه می‌کنیم، حسود هستیم. اگر شما می‌گویید حسود نیستید، خوب نگاه کنید می‌بینید که حسود هستید. پس فرض لَمْ يَكُنْ را به جا بیاورید و بگویید من ابزار شیطان را دور می‌اندازم.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۲)

«قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ ۚ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ.»

«خدا گفت: وقتی تو را به سجده فرمان دادم، چه چیز تو را از آن باز داشت؟ گفت: من از او بهترم، مرا از آتش آفریده‌ای و او را از گل.»

عقبه‌ای زین صعب‌تر در راه نیست
ای خنک آن کس حسد همراه نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۱)

عقبه: گردنه.

صعب: سخت، مشکل، دشوار.

در راه زنده شدن به خداوند یعنی در راه رفتن از ذهن به فضای یکتایی هیچ گردنه‌ای خطرناک‌تر و مشکل‌تر از حسادت وجود ندارد. خوشا به حال کسی که حسد را انداخته و حسادت همراهش نیست. [مهم‌ترین فن من ذهنی بردن انسان به مقایسه و ایجاد حسادت است.]

نکته: هرچه ما بیشتر با این نقطه‌چین‌ها همانیده می‌شویم ارتباطمان نیز با خداوند قطع می‌شود. بنابراین ما مجبور می‌شویم خودمان را ارزیابی کنیم و این کار تنها با مقایسه امکان‌پذیر است. اگر ما داریم خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم باید بدانیم که به عنوان من‌ذهنی وجودمان را در انباشتگی‌ها سرمایه‌گذاری کرده و داریم آن‌ها را با دیگران مقایسه می‌کنیم که این کار بسیار خطرناک است!

وز حسودی بازیشان خر، ای کریم
تا نباشند از حسد دیو رجیم
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۰۰)

رجیم: سنگ‌سار شده، رانده‌شده.

خداوند، انسان‌ها را از من‌ذهنی، مقایسه و حسادتشان بخر و رها کن تا آن‌ها مثل شیطان که به آدم حسادت کرد دائماً زیر سنگ‌باران مسائل، موانع، دشمن‌ها و دردها نباشند. **نکته:** انسان باید فضا را باز کند، فرض **«لَمْ يَكُنْ»** را بخواند و بداند که بی‌نظیر است تا خداوند او را از این مقایسه بخرَد.

علتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو، ای ذودلال
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه.

ای انسانی که دچار فریب هستی و لحظه به لحظه خودت را فریب می‌دهی، مرضی بدتر از داشتن یک هویت بدلی که تصور می‌کند فکر و عقلش کامل و کافی است و همه چیز را می‌داند، در جان تو وجود ندارد.

«بیت هندسی»

نکته: کارخانه افسانه من‌ذهنی دردهایی مثل حسادت، نگرانی، ترس، حس خبط و کلاً نیازهای روان‌شناختی را می‌سازد و غلط‌بین است، درست نمی‌بیند، حرف‌ها به او برمی‌خورد. شما از خودتان بپرسید که بزرگ‌ترین مرضی که من می‌توانم بگیرم چیست؟ اسمش پندار کمال است و مرضی از آن بدتر در دنیا نداریم، در حالی که بیشتر مردم این مرض را دارند.

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

ناموس: خودبینی، تکبر، حیثیت بدلی من‌ذهنی.
حدید: آهن.

خداوند ناموس یا حیثیت بدلی من‌ذهنی را به اندازه صد من آهن سنگین کرده است. دست و پای انسان‌های زیادی با این بند ناپدید بسته شده، به طوری که نمی‌توانند بپذیرند اشکال دارند.

«بیت هندسی»

نکته ۱: بزرگ‌ترین بی‌حیثیتی و بی‌آبرویی چیست؟ آبروی من‌ذهنی. در واقع آبروی ما موقعی آبروست که فضا را باز کنیم و به صورت زندگی از آن فضا بلند شویم. هر موقع به صورت امتداد خدا، آلت است از فضای گشوده شده بلند شدیم، به صورت یک انسان عشقی دیده شدیم، آن آبروی درست و حسابی است و اصلاً درد ندارد. در این صورت ناموس من‌ذهنی، پندار کمال و دردهای ما همه محو می‌شوند.

نکته ۲: به ما برمی خورد که برویم مولانا بخوانیم؛ برای این که می دانیم و چیز جدید نمی توانیم یاد بگیریم، برای این که ما از قبل می دانیم و اصلاً یادگیری به ما برمی خورد. می گوییم برای چه یاد بگیرم؟ من همه چیز را می دانم. در نتیجه ناموس بسیار بسیار محدودکننده است.

در تگ جو هست سرگین، ای فتی
گرچه جو صافی نماید مر تو را
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

تگ: نه و بُن.

فتی: جوان، جوان مرد.

ای انسان، زیر جوی به ظاهر آرام من ذهنی تو درد و گرفتاری انباشته شده است؛ گرچه براساس سبک زندگی ات می خواهی آرام باشی اما همین که کسی برحسب حادثها، تفاوتها و اختلافها چیزی به تو بگوید، یک دفعه واکنش نشان می دهی و این دردها و کثافات از زیر جو بالا می آیند.

«بیت هندسی»

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

بساط: هر چیز گسترده ای مانند فرش و سفره.

خداوند به ما حکم کرده که این لحظه فقط از طریق انبساط با من ارتباط برقرار کنید، نه از طریق انقباض؛ یعنی فضاگشایی کنید و بگویید نمی دانم.

«بیت هندسی»

نکته: این بیت آینه ای است که به شما نشان می دهد شما فقط حق دارید فضاگشایی کنید، نمی توانید فضا بندی کنید. اگر فضاگشایی نکنید، نمی توانید درست ببینید، غلط بین می شوید.

چون ملایک گوی: لا عِلْمَ لَنَا تا بگیرد دستِ تو عِلْمَتَنَا

مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست» تا «جز آنچه به ما آموختی.» دستِ تو را بگیرد.

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

[فضای گشوده‌شده و مرکز عدم حالت فرشتگی توست، پس فضاگشایی کن و] مانند فرشتگان بگو: «من نمی‌دانم»، باورهایم پوسیده و به درد نخور است تا در این صورت دانش و علمی که خداوند در این لحظه به تو می‌دهد، دستت را بگیرد و «قضا و کُنْ فِکَانَ» زندگی به کار بیفتد. **نکته:** تا شما فضا را باز نکنید و خداوند نگوید «بشو و می‌شود»، کار شما جور نمی‌شود.

(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.»

توضیح آیه:

ما به عنوان من‌ذهنی واقعاً نادان هستیم، نمی‌خواهیم نادان باشیم، فضا را باز می‌کنیم تا علم خداوند علم ما شود. نادانی من‌ذهنی را دور می‌اندازیم و به دانایی خداوند مجهز می‌شویم. دانایی خداوند عقل کل است که همه کائنات را اداره می‌کند.

دَمِ او جانِ دهدت رُو ز نَفَخْتُ بپذیر کارِ او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم.

ای انسان، با فضاگشایی می‌دانم من‌ذهنی‌ات کنار می‌رود و دم ایزدی در تو می‌دمد. داروی شفابخش خداوند به تو زندگی می‌دهد، وضعت را درست می‌کند، دردهایت را شفا می‌دهد و زندگی به تله افتاده در همانیدگی‌ها و دردها آزاد می‌شود؛ بنابراین برو از آیه «نَفَخْتُ» یعنی «روح خود را در تو دمیدم» یاد بگیر. کار خداوند «قضا و کُنْ فِکَانَ» است، او می‌گوید بشو و می‌شود. درست شدن کارها و شفابخشی تو موقوفِ علل ذهنی و سبب‌سازی‌های تو نیست.

«بیت هندسی»

کاین تائی پرتو رحمان بُود وآن شتاب از هَزّه شیطان بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹)

تائی: آهستگی، درنگ کردن، تأخیر کردن.

هَزّه: تکان دادن، در این جا به معنی تحریک و وسوسه.

درنگ کردن در پیروی از دستورات من‌ذهنی، فضاگشایی، صبر، حزم و تن دادن به زمان قضا و کُنْ فکان زندگی، نشانه تابش نور خداست و تند و تیزی و شتاب در جهت خرابکاری، از وسوسه و نیروی محرکه شیطان و نماینده‌اش در ما یعنی من‌ذهنی‌ست. [معمولاً هر کاری که در ذهن انجام می‌دهیم از روی شتاب است.]

نکته ۱: من‌ذهنی بعضی موقع‌ها چُست و چالاک می‌شود و می‌خواهد خرابکاری کند، در این صورت باید ناظر باشیم و بگوییم خراب نکنم، هیچ‌چیز نگویم، ساکت باشم و فعلاً صبر کنم.

نکته ۲: وقتی شما استرس دارید خواهید دید که در زمان هستی و عجله می‌کنید به یک جایی برسید که آن جای ذهنی‌ست. در این صورت فضا را باز کنید، بدانید که دارید اشتباه می‌کنید و فن من‌ذهنی را خورده‌اید که امتداد شیطان است.

حدیث

«الْتَّائِي مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ.»

«درنگ از خداوند است و شتاب از شیطان.»

چون ز بی‌صبری قرینِ غیر شد

در فراقش پُرغم و بی‌خیر شد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۷)

انسان از روی بی‌صبری و نماندن در این لحظه به زمان مجازی می‌افتد، قرین من‌ذهنی و دچار عجله و استرس می‌شود. همین‌که آدمی با هر کس و هر چیزی غیر از خدا و جنس‌الست خود قرین شود از زندگی جدا می‌گردد و در فراق خداوند، به زمان روان‌شناختی افتاده پر از غم و درد می‌شود، از پذیرش اتفاق لحظه و کشیدن درد هشیارانه سر باز می‌زند، به موجودی بی‌بهره و بی‌خیر تبدیل می‌گردد، دست به هر کاری می‌زند نتیجه بد می‌دهد، زندگی خود و دیگران را خراب می‌کند و هیچ اتفاق خوبی برایش نمی‌افتد.

نکته: عده‌ای می‌گویند ما بسیار زحمت کشیدیم برای بچه‌هایمان اما به نظر می‌آید بچه‌های ما، ما را دوست ندارند. می‌خواهند ما بمیریم و مال ما را زود تصرف کنند، احساس بدی به ما دست داده‌است؛ درست است! برای این‌که ما با من‌ذهنی بچه‌هایمان را بزرگ کردیم و در واقع بی‌خیر شدیم.

صحبتت چون هست زرّ ده‌دهی

پیش‌خاین چون امانت می‌نهی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۸)

صحبت: هم‌نشینی.

زرّ ده‌دهی: طلای ناب.

ای انسان، چون صحبت و هم‌نشینی تو که از جنس خدا هستی مانند طلای خالص، ارزشمند و گران‌بهاست، چرا آن را پیش‌من‌ذهنی خائنِ خودت و دیگران به امانت می‌گذاری و عمر و زمانت را صرف آن‌ها می‌کنی؟ [چرا فضا را باز نمی‌کنی که با خداوند مصاحب شوی؟ چرا به فضاگشایی دسترسی نداری و چرا با مولانا مصاحبت نمی‌کنی؟]

از برای غصّه نان سوختی

دیده صبر و توکل دوختی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۴۴)

ای انسان، تو برای «غصّه نان» که همان همانیدگی‌های مرکزت هستند، غلط‌بین و معکوس‌بین شده‌ای؛ بنابراین خودت را زیر فشار و استرس گذاشته‌ای، چشم صبر و توکل خود را بسته‌ای، فضا را باز نکرده و خودت را به دست زندگی نسپردی.

نکته ۱: هر کسی که صبر ندارد توکل هم ندارد. در این راه مولانا می‌تواند به ما کمک کند زیرا ما با من‌ذهنی درست نمی‌بینیم و نمی‌توانیم بفهمیم. ما نباید این‌ها را بخوانیم، با من‌ذهنی تفسیر کنیم و بعد برحسب من‌ذهنی مان فکر و عمل کنیم. این‌ها را می‌خوانیم که برحسب این‌ها فکر و عمل کنیم، بگوییم من «برای غصّه نان» و همانیدگی‌ها، خودم را نمی‌سوزانم و زیر فشار زندگی نمی‌گذارم، من صبر و توکل می‌کنم. واقعاً خداوند مرا خلق نکرده که این‌همه فشار را تحمل کنم. من فضا را باز و مرکزم را عدم می‌کنم، صبر می‌کنم تا ببینم چه می‌شود. کار من فقط این است که هر لحظه «لَمْ یکن» را بخوانم، بدانم که نظیر ندارم و از جنس خداوند هستم. من کاری به دیگران ندارم.

نکته ۲: اگر انسان در من‌ذهنی توکل داشت خداوند را امتحان نمی‌کرد. ما می‌دانیم سبب‌سازی ما در ذهن براساس وضعیت‌ها به هیچ‌جا نمی‌رسد، من‌ذهنی یک مانع است. چرا ما مانع درست می‌کنیم؟ آیا ما نمی‌دانیم که عقل ما محدود است و با اشتباه کردن زندگی‌مان را خراب می‌کنیم؟ پس باید از این عقل که با سبب‌سازی ذهنی براساس وضعیت‌ها کار می‌کند دست بکشیم و عقل دیگری را به زندگی‌مان بیاوریم. ببینیم مولانا که این‌ها را دیده چه می‌گوید. خوب گوش دهیم، بفهمیم و عمل کنیم.

گر تو را صبری بُدی، رزق آمدی خویشتن چون عاشقان بر تو زدی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۳)

اگر تو صبر و توکل داشتی و فضا را باز می‌کردی، رزق و روزی نزد تو می‌آمد و مانند عاشقان خودش را به تو می‌رساند. [خداوند لحظه‌به‌لحظه درصدد این است که ما را زنده کند و کمک، لطف و رحمتش را به ما بدهد، اما ما با آدا و اصول‌های من‌ذهنی و فکرهای مخرب و حرف‌های بیهوده‌ای که می‌زنیم ناآگاهانه خودمان را از رحمت او محروم می‌کنیم.]

نکته: آیا خداوند خواسته که شما بدبخت شوید؟ فشار بکشید؟ غصه درست کنید؟ بر سرتان بزنید؟ حقیر شوید؟ گرسنه بمانید؟ جنگ کنید؟ یکی دیگر را بکشید؟ اموالش را بگیرید و ظلم کنید؟ خیر، هیچ کس در این جهان به اندازه خداوند نمی‌خواهد که زندگی شما را درست کند.

صبر و خاموشی جَدْوَبِ رحمت است وین نشان جُستن نشانِ علّت است (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)

جَدْوَب: بسیار جذب‌کننده.

علّت: بیماری.

خاموش کردن ذهن و صبر، رحمت خداوند را شدیداً جذب می‌کند، همان رحمتی که رحمت اندر رحمت است. اما اگر برای زنده شدن به خداوند دنبال نشان ذهنی بگردی این نشان‌دهنده مریضی همانندگی در تو است.

«بیت هندسی»

به جز از عشقِ مُجرّد، به هر آن نقش که رفتم
بِنه‌آرزید خوشی‌هاش، به تلخیِ ندامت
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۵)

مُجرّد: یکتا، تنها.
ندامت: پشیمانی.

به غیر از رسیدن به تنها عشق که وحدت مجدد و هشیارانه با خداوندست، هر نقشی را که به مرکز آمد و از آن خوشی گرفتم، خوشی‌هایش ارزشِ تلخیِ پشیمانی‌اش را نداشت. [خوشی گرفتن از هر چیزِ ذهنی در نهایت پشیمانی و درد به همراه خواهد داشت.]

پس جوابِ او سکوت است و سکون
هست با ابله سخن گفتن جنون
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۱۷)

جنون: دیوانگی.

بنابراین پاسخ شخصی که موادِ ذهنی را به سوی تو پرتاب می‌کند و می‌خواهد تو را به درد بکشد، سکوت و سکون است؛ زیرا بحث و جدل کردن با کسی که در من‌ذهنی‌ست نوعی دیوانگی و جنون محسوب می‌شود.

ور نباشد اهلِ این ذکر و قنوت
پس جوابُ الاحمقِ ای سلطان، سکوت
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۸۲)

اگر کسی اهل ذکر و قنوت، فضاگشایی، تمرکز روی خود و زنده شدن به زندگی نیست، احمق است. پس ای سلطان، ای انسان، جواب چنین انسان احمقی سکوت است. [تو که از جنس زندگی هستی سلطانیات را حفظ کن و سکوت کن. اگر جواب او را بدهی، تو هم به ذهن کشیده می‌شوی.]

ز حرف بگذر و چون آب نقش‌ها می‌پذیر که حرف و صوت ز دنیاست و هست دنیا پُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

از حرف و سر و صدای ذهن بگذر؛ چرا که وقتی مشغول حرف می‌شوی نقش‌ها به مرکزت می‌آیند. مانند آب که هیچ نقشی روی آن نمی‌ماند تو هم به نقش‌های ذهنی نجسب. حرف و صوت مربوط به ذهن و این جهان است و این جهان مانند پلی‌ست که از ذهن به فضای یکتایی بروی و هشیارانه از جنس زندگی بشوی.

نکته ۱: اول بی‌نهایت و ابدیت خداوند بوده، آخر هم اوست، این وسط من‌ذهنی شما که از جنس محدودیت، حرف، صوت، گفت‌وگو و بحث و جدل است پلی‌ست که باید سریعاً از روی آن رد شوید. شما نمی‌توانید روی پل خانه بسازید و زندگی کنید، بلکه باید از روی آن گذر کنید.

نکته ۲: هر اتفاقی که می‌افتد، حتی این برنامه پلی‌ست که با آن به فضای یکتایی بروید و از جنس خدا و عشق شوید.

باد تند است و چراغم آبتری زو بگیرانم چراغ دیگری

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۸)

آبتَر: ناقص و به‌دردنخور.

باد زندگی تند و فرصت من در این جهان محدود است. چراغ ذهن با باد حوادث خاموش می‌شود و چهار بعد من یک روز از بین می‌روند. چراغ ذهن ابتر و ناقص است و فقط در مدت کوتاهی که در این بدن هستم فرصت دارم به وسیله آن، چراغ و هشیاری دیگری را که چراغ حضور و صنع است روشن کنم.

نکته: چراغ ذهن برای این است که با آن بفهمیم، سپس عمل کنیم و درنهایت تبدیل شویم، نه این که عقل من‌ذهنی‌مان را عوض کنیم و یک عقل بهتری به جای آن بگذاریم.

او نکرد این فهم، پس داد از غرر

شمع فانی را به فانی‌ای دگر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۱۲)

غرر: جمع غره به معنی غفلت و بی‌خبری و غرور.

فانی: زوال‌پذیر، هالک، ناپایدار.

انسان در ذهن از روی غفلت، بی‌خبری، نادانی و سبب‌سازی ذهنی این را نمی‌فهمد که باید شمع من‌ذهنی را بدهد و شمع حضور را روشن کند؛ بنابراین یک شمع فانی را می‌دهد و شمع فانی دیگری را می‌گیرد، یعنی یک همانندگی فانی و آفل را رها کرده و یکی دیگر را به مرکزش می‌آورد و جایگزین قبلی می‌کند.

نکته ۱: ما من‌ذهنی‌مان را تحصیل‌کرده‌تر و پر دانش‌تر می‌کنیم، در حالی که باید تبدیل بشویم.

نکته ۲: هر عملی که می‌کنیم باید بهانه‌ای باشد برای فضاگشایی، آوردن خرد زندگی به فکر و عمل‌مان و فهم این‌که عقل من‌ذهنی ناقص است، به درد ما نمی‌خورد و هرچه زودتر باید این تبدیل صورت بگیرد.

نکته ۳: در فضای ذهن محدودیت، خرابکاری، امتحان خداوند و هزار گرفتاری هست، پس خیلی نباید در این ذهن بایستیم. ما از روی نادانی و نفهمی دائماً حتی وقتی مطالعه هم که می‌کنیم، فقط همانندگی‌های من‌ذهنی و دانش‌مان را تغییر می‌دهیم تا احتمالاً من‌ذهنی بهتری درست کنیم؛ این کار درست نیست.

درنده آن‌که گفت پیدا

سوزنده آن‌که در نهان گفت

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۷)

اگر کسی به عنوان امتداد خدا و الست با چیزها همانیده شود و آشکارا خودش را نشان‌دار کند، برحسب همانندگی‌ها پز بدهد و دیده شود، خودش را می‌درد. اگر کسی در درون خودش را نشان‌دار کند، به عنوان مثال رفتارهای شرطی‌شده داشته باشد و خودش هم آگاه نباشد، باز هم خودش را می‌سوزاند.

نکته ۱: این که ما فکر می‌کنیم دیگران به ما آسیب می‌زنند ناشی از دید غلط من‌ذهنی‌ست. ما با نشان‌دار کردن خودمان بدنمان را خراب می‌کنیم، کسی آسیبی به ما نمی‌زند. علت این تخریب و آسیب این است که ما بفهمیم خداوند ما را ساخته که در ما به یک جوهری که فرم ندارد زنده شود و ما جلوی این منظور را گرفته‌ایم. اگر از این چراغ ابتر برای روشن کردن چراغ اصلی استفاده نکنیم، دریده و سوزیده می‌شویم.

نکته ۲: ذهن استدلال می‌کند که چون شما از خودتان مراقبت می‌کنید، غذای خوب می‌خورید و جای خوب زندگی می‌کنید، پس خودتان را نمی‌درید، در حالی که اگر من‌ذهنی دارید و برحسب همانندگی‌ها دیده می‌شوید دریده می‌شوید.

نکته ۳: وقتی بلند می‌شوید خودتان را نشان بدهید بنشینید، آگاه باشید که شما هستی و باید فضا را باز کنید، متواضع و خاکسار باشید.

نکته ۴: کسی که خودش را بدرد و بسوزاند با دیگران هم به همین صورت رفتار می‌کند. شما خودتان با هماننده شدن خودتان را می‌درید، تقصیر دیگران می‌اندازید و در نتیجه آن‌ها را هم می‌درید و درد می‌دهید.

مکر شیطان است تعجیل و شتاب

لطف رحمان است صبر و احتساب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰)

احتساب: حساب کردن، در این‌جا به معنی حساب‌گری.

عجله، شتاب، سؤال پرسیدن با من‌ذهنی و به سبب‌سازی رفتن مکر شیطان است و صبر، خردورزی، فضاگشایی و مطابق با قضا و کُن‌فکان الهی پیش رفتن، لطف خداوند رحمان است.

نکته: شما حتماً در این لحظه مکر شیطان را از لطف رحمان تشخیص بدهید. آیا این لحظه زیر لطف رحمان هستید یا مکر شیطان؟ آیا شیطان شما را در این لحظه گول زده؟ اگر با سبب‌سازی از یک وضعیتی به یک وضعیتی دیگر می‌روید که آن وضعیتی، بهتر از این وضعیتی است مکر شیطان است. اما اگر فضا را باز می‌کنید و توکل و صبر دارید، قضا و کُن‌فکان و لطف الهی دارد کار می‌کند و به شما کمک می‌کند.

حدیث

«التَّائِبِي مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ.»

«درنگ از خداوند است و شتاب از شیطان.»

هست هشیاری ز یادِ مامَضی

ماضی و مُسْتَقْبَلَتِ پردهٔ خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

مامَضی: گذشته، روزگارِ گذشته، آنچه روی داده یا از کسی سر زده است.

مُسْتَقْبَل: آینده

یاد کردن از گذشته دلیل بقای هشیاری جسمی توست و در زمان روانشناختی گذشته و آینده بودن پردهٔ بین اصل تو به عنوان امتداد خدا و خود خداست. [بنابراین مرتب باید این پرده را برداری، یعنی با فضاگشایی از گذشته و آینده جمع شوی و به این لحظه بیایی.]

جامِ مُباحِ آمد، هین نوشِ کُن

بازره از غابِر و از ماجرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۵۷)

مُباح: حلال، جامِ مُباح: شرابِ حلال.

غابِر: گذشته.

فضا گشوده شد و شرابِ حلال آمد، این شرابی را که از فضای گشوده شده می آید بنوش. از گذشته، وضعیت‌ها و ماجراهای ذهنی که این لحظه به یادت می آید مجدداً رها شو.

نکته: یکی از فن‌های من‌ذهنی رفتن به گذشته است. گذشته زمان روان‌شناختی است. اگر الآن در گذشته هستید، فن من‌ذهنی را خورده و در ذهن افتاده‌اید و خرّوب دارد کار می‌کند.

گفت: دیگر بر گذشته غم مخور
چون ز تو بگذشت، ز آن حسرت مبر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۵۳)

[پرنده رها به شخص] گفت: این را هم یاد بگیر که دیگر بر گذشته غم نخوری. وقتی چیزی از تو گذشت دیگر حسرتش را نداشته باش. [هر گونه حسرتی فکر کردن به گذشته است.]

بر گذشته حسرت آوردن خطاست
باز نآید رفته، یاد آن هبّاست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۴۴)

هبا: مخفف هباء به معنی گرد و غبار پراکنده، در این جا به معنی بیهوده است.

افسوس و حسرت گذشته را خوردن، کاری نادرست است. گذشته و فرصتی که از دست رفته دیگر باز نمی‌گردد و یاد گذشته نیز امری بیهوده است.

نکته: رفتن به گذشته تله و فن من‌ذهنی است، نگذارید من‌ذهنی این فن را به شما بزند. نگذارید کسی شما را به گذشته ببرد. اگر کسی شما را مرتب به گذشته می‌برد، اگر می‌توانید از دستش فرار کنید، با او بنشینید صحبت کنید بگویید به گذشته رفتن ما را تبدیل به من‌ذهنی می‌کند، ما را خراب می‌کند و در نتیجه زندگی مان را خراب می‌کنیم. ما باید در این لحظه باشیم، باید فضا را باز کنیم.

دم بخور در آب ذکر و صبر کن
تا رهی از فکر و وسواس کهن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۳۸)

با ذهنت حرف نزن، فضا را باز کن و مراقبه و تکرار اشعار مولانا را ذکر خود قرار ده، در آب فضای گشوده شده نفس خود را نگه دار. صبر کن تا از فکرهای بی‌اختیار و پی در پی و وسوسه‌های کهنه من‌ذهنی [که مانند زنبور تو را نیش می‌زنند] نجات پیدا کنی.

نکته: اگر فضا باز شود ذهن ساکت می‌شود. منظور از دم خوردن هم باز کردن فضاست، نه این‌که دیگر نفس نکشیم و خفه شویم.

(قرآن کریم، سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸)

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.»

«آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد. آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.»

تا نپوشد روی خود را از دَمَت

دَم فرو خوردن نباید هر دَمَت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲)

تا خداوند روی خود را به خاطر حرف زدن تو با ذهن نپوشاند، هر لحظه باید ذهنت را ساکت کنی و خاموش باشی. [همان‌طور که بخار روی آینه را می‌گیرد و دیگر چیزی دیده نمی‌شود، حرف زدن با ذهن و فضا بندی هم روی زندگی را می‌پوشاند.]

نکته: در حالت فضاگشایی که دل ما آینه می‌شود هم از خودش آگاه است و هم ناظر ذهن است. در نتیجه همه چیز را با جزئیات می‌بیند، اما عشق اشیا ما را کور و کر می‌کند و در نتیجه آینه و ذهنمان را نمی‌بینیم.

صبر کن اندر جهاد و در عَنَا

دَم به دَم می‌بین بقا اندر فنا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۰)

جهاد: کوشش و مبارزه.

عَنَا: رنج و مشقت.

در جهاد و درد هشیارانه صبر کن، تلاش کن، فضا را باز کن، توکل کن، همانندگی‌ها را ببین و حتی اگر درد دارد، در اجرای دستورات من‌ذهنی درنگ کن؛ در نتیجه لحظه به لحظه در فانی شدن نسبت به من‌ذهنی بقای خود را خواهی دید. ببین که دم به دم زندگی‌ات از همانندگی‌ها آزاد می‌شود و به فضای جاودانگی می‌روی. [هر کسی خودش باید این کارها را انجام بدهد.]

هر حدیثِ طبع را تو پرورش‌هایی بدش شرح و تأویلی بکن، وادان که این بی‌حائل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

تأویل: بازگردانیدن، تفسیر کردن.

وادانستن: بازدانستن، بازشناختن، تشخیص دادن.

بی‌حائل: بدون مانع، بدون حجاب.

هر حدیث من‌ذهنی را تو پرورش بده. فضا را باز کن، خودت را بازبینی کن، دوباره یاد بگیر که تو این جسم نیستی، در این صورت متوجه می‌شوی که این‌جا دیگر مانع و مقاومتی وجود ندارد. این پرورش دادن باید تا جایی ادامه پیدا کند که دیگر حول موضوعی که ذهن نشان می‌دهد مقاومت و قضاوتی باقی نماند. [این بیت نشان می‌دهد شما پرورش‌دهنده خودتان هستید].

هرچه بینم اندر او غیرِ خدا آن من نبُود، بُودِ عکسِ گدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۵)

وقتی فضا در درونم باز می‌شود و ناظر می‌شوم، در آینهٔ دلم که از همانیدگی‌ها پاک شده، هر چیزی جز خدا را ببینم انعکاس وجود من نیست، بلکه انعکاس من‌ذهنی گداصفت خودم و دیگران است. **نکته:** اگر فضا را باز کنید ناظر می‌شوید و یک‌دفعه گدا بودنتان را در جاهای مختلف می‌بینید، می‌بینید در قسمت پول گدا هستید، چقدر خودتان را کوچک و بی‌ارزش کرده و زیر پا له کرده‌اید. می‌گویید من از جنس خدا هستم چطور برای پول خودم را این قدر بی‌ارزش کرده‌ام؟ به عبارتی در فضای گشوده‌شده به عنوان آینه عکس گدا را می‌بینید؛ گدا همان من‌ذهنی است.

خَلق را چون آب دان، صاف و زلال اندر آن تابان صفاتِ ذُو الْجَلال

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۷۲)

ذُو الْجَلال: صاحب جلال و شکوه، منظور خداوند.

آدم‌ها را مانند آب صاف و زلالی بدان که صفات خداوند به آنها می‌تابد. تمام انسان‌ها آب صاف و زلال هستند، تنها مقداری گدایی و نیازمندی نسبت به جهان دارند، اما با این حال صفات خدا به آنها هم می‌تابد. [لازمهٔ دیدن انسان‌ها به صورت آب صاف و زلال فضاگشایی است و تنها در این صورت است که می‌توان به مردم کمک کرد].

چون آب باش و بی‌گره، از زخمِ دندان‌ها بجِه من تا گره دارم، یقین می‌کوبی و می‌سایم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ 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 تا از زخم دندان‌های زندگی رها شوی. ای زندگی، من به یقین می‌دانم تا وقتی که گره یا همانیدگی داشته باشم و من‌ذهنی را نگه دارم دائماً مرا خواهی کوبید و خواهی جوید تا این همانیدگی‌ها از بین بروند. تا وقتی مرکز از جنس عدم نشده، این کار را ادامه خواهی داد. [تا زمانی که ما در چالش‌ها غصه می‌خوریم، گره داریم].

نکته ۱: این طور نیست که من این جا نشسته‌ام آن جا هم خداوند است یک دفعه خدا پا می‌شود و من را تنبیه می‌کند؛ این‌ها همه تجسمات ذهنی‌ست. در واقع ما از درون خودمان را می‌دَریم و می‌سوزانیم و این نشان می‌دهد که چرا این قدر مریض می‌شویم و جسممان از بین می‌رود.

نکته ۲: این لطف زندگی‌ست که با این همه ضرر که به خودمان می‌زنیم باز هم زنده‌ایم و روی پای خودمان هستیم. هر روز، هر لحظه به خودمان ضرر می‌زنیم اما باز هم لطف و عنایت زندگی قطع نمی‌شود.

دیده‌ای خواهی که باشد شه‌شناس

تا شناسد شاه را در هر لباس

(منسوب به مولانا)

چشمی می‌خواهم که «شاه‌شناس» باشد و زندگی یا خداوند را در لباسِ وضعیت این لحظه شناسایی کند. [وضعیت این لحظه، چه ذهن آن را خوب نشان بدهد چه بد، مصنوع بوده و به منزلهٔ لباسِ شاه است. کسی که عاشق این وضعیت شده و آن را به مرکزش بیاورد کافر است، یعنی تنها لباس را که روپوش است دیده، در حالی که لباس بهانه‌ای‌ست برای این‌که داخل لباس یعنی عدم و زندگی دیده شود.]

ننگرم کس را وگر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

مَنظَرَم: جای نگرستن و نظر انداختن.

خداوندا، من این لحظه به آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد نگاه نمی‌کنم و آن را به مرکزم نمی‌آورم و اگر هم نگاه کنم، بهانه‌ای‌ست برای فضاگشایی و یکی شدن مجدد با تو.

«بیت هندسی»

عاشقِ صُنْعِ توأم در شُکر و صبر عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

شکر و صبر: در این‌جا کنایه از نعمت و بلا است.

گبر: کافر.

صُنْع: آفرینش.

مصنوع: آفریده، مخلوق.

خداوندا، این لحظه در هر وضعیتی که ذهن نشان می‌دهد من عاشق آفریدگاری تو هستم. تو باید این لحظه آفریدگاری‌ات را در من، در فضای گشوده‌شده، با شکافتن فکرها به کار ببری؛ چه در وضعیت خوبی که شکر می‌کنم و چه در وضعیت بدی که صبر می‌کنم، مانند کافر عاشق چیزهایی که ذهنم نشان می‌دهد نیستم. [کافر یعنی کسی که می‌پوشاند. در معنای پوشاندن، همه ما در واقع کافریم؛ یعنی با فکر بعد از فکر پوشاننده و حجاب‌کننده هر لحظه هستیم.]

«بیت هندسی»

عاشقِ صُنْعِ خدا بافرِ بوَد عاشقِ مصنوعِ او کافر بوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

هر کس که عاشق نیروی آفریدگاری خداوندست و با فضاگشایی اجازه می‌دهد خداوند از طریق او ساختارهای نیک بیافریند، دارای فرّ و شکوه ایزدی بوده و عقل، خرد و برکت زندگی به فکر و عملش می‌ریزد اما کسی که عاشق آفریده‌های خدا باشد کافر است؛ چراکه متقبض و بی‌عقل است و از طریق همانیده شدن با آنچه که ذهنش نشان می‌دهد، روی مرکز عدم و زندگی را می‌پوشاند.

«بیت هندسی»

این صورتش بهانه‌ست، او نورِ آسمان است بگذر ز نقش و صورت، جانش خوش است، جانش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۳)

صورت انسان بهانه است، او نور آسمان است. از نقش و صورت یعنی چیزی که ذهن نشان می‌دهد بگذر، تنها جان اصلی انسان که جان الست است خوش است.
نکته: هر لباس و وضعیتی بهانه‌ای برای دیدن شاه یا خداوند است و تمام نقش و صورت‌ها بهانه است. پس در هر وضعیتی هستی فضا را باز کنید و رو به خدا بکنید. تنها از این کار منع نشده‌اید.

یُسْر با عُسْر است، هین آیسِ مَبَاش

راه داری زین مَمَات اندر معاش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۱)

یُسْر: آسانی.

عُسْر: سختی.

آیسِ: ناامید.

مَمَات: مرگ.

آسانی با سختی و تنگنا همراه است. هرکس به سبب داشتن من‌ذهنی دچار گرفتاری‌ست، گرفتار روابط، امراضی که خودش را دچار آن‌ها کرده، فشارات زندگی، فکرها و همه آن چیزهایی که خودش خراب کرده. هرچه چشمش می‌بیند ناامیدی و ناراحتی و تنگناست اما تو ناامید نباش، این گرفتاری نشانه یک آسانی‌ست که اگر فضا را اطراف آن باز کرده و مرکز را عدم کنی، به سوی زندگی می‌روی. تو از این مردن در من‌ذهنی به زندگی معنوی با فضای گشوده‌شده راه داری.

(قرآن کریم، سوره انشراح (۹۴)، آیه ۵)

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.»

«پس همانا با هر دشواری آسانی است.»

توضیح آیه:

دشواری حالتِ ظاهری ما و آسانی حالتِ درونی ماست که فضا در درونمان باز می‌شود و یواش‌یواش همانندگی‌ها ارزششان را از دست می‌دهند.

هریکی بی‌تی جمالِ بیتِ دیگر دان که هست با مؤید این طریقت رهروان را شاغل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

بیت: خانه، منزل.

مؤید: تأیید شده.

هر خانه یا منزلی که در این لحظه هستی را نشانه یا صورت ظاهری خانه دیگری در فضای یکتایی بدان که وجود دارد. هر کسی که مانند مولانا و سایر بزرگان مورد تأیید قرار گرفته است رهروانش را به این کار اشتغال می‌دهد. فرد تأیید شده به رهروانش می‌گوید از این منزل توهمی به منزلی حقیقی که واقعاً وجود دارد بروید.

نکته ۱: در فضای یکتایی زندگی واقعی وجود دارد، اما در من‌ذهنی یک وجود موهومی هست. با این حال این وجود توهمی نشانه یک زندگی حقیقی دیگر است، پس در این نشانه گیر نکن. اگر در نشانه بمانی، به قدری خودت را می‌دري که بالاخره نشانه را رها کنی.

نکته ۲: خانه ذهنی خانه اصلی ما نیست. اگر کسی ما را با مواد ذهنی بمباران می‌کند، مطالب ذهنی را به ما می‌گوید و انتظار دارد ما با این مطالب ذهنی همانیده شویم و براساس آن‌ها فکر و عمل کنیم، اهل طریقت و معنویت نیست.

گر به هر زخمی تو پُر کینه شوی

پس کجا بی صیقل آینه شوی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۸۰)

اگر با هر زخمی که می‌خوری پر کینه شوی و چیزی یاد نگیری، چگونه بدون صیقل خوردن می‌توانی آینه‌ای شوی که در آن جنس اصلی خود، ذهنت و اتفاقات را ببینی؟

نکته ۱: هر اتفاقی که می‌افتد و زخم می‌خوری باید تأمل کنی، فضا را باز کنی و چیزی یاد بگیری تا از این منزلی که هستی به منزل دیگری بروی.

نکته ۲: اتفاقات معتبرند، اما مهم نیستند؛ بنابراین هیچ اتفاقی نباید به مرکز ما بیاید و ما را از حالت آینه بودن و ترازو بودن خارج کند.

وقت آن آمد که من عریان شوم

نقش بگذارم، سراسر جان شوم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

دیگر وقت آن رسیده که من تماماً این لباس من‌ذهنی را درآورم، همانندگی‌ها و تمام نقش‌ها را بیندازم تا هیچ آثاری از من‌ذهنی و درد در من باقی نماند. هیچ موقع به صورت من‌ذهنی بالا نیایم و تماماً تبدیل به خداوند شده و جان‌دار شوم. [اگر من به ناموس مسلط شوم، آن را ببینم و اگر این ناموس و پندار کمال اجازه دهد، من این لباس همانندگی را درمی‌آورم و تماماً جان می‌شوم.]

«بیت هندسی»

بنده آنم که مرا، بی‌گناه آزرده کند

چون صفتی دارد از آن مه که بی‌آزرد مرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳)

بنده آن کسی هستم که بدون این‌که من کاری کرده باشم مرا می‌آزارد، چرا که این شخص صفتی از خدا دارد. [وقتی کسی شما را می‌آزارد باید از او تشکر کنید و درسی یاد بگیرید، زیرا هر آزرده شدن نشانه یک همانندگی‌ست و این فرد دارد به شما نشان می‌دهد که اشکال شما چیست و با چه چیزی همانیده هستید.]

امتحان بر امتحان است ای پدر

هین، به کمتر امتحان، خود را مخر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۶)

خود را مخر: خودپسندی نکن، خواهان خود مشو.

ای انسان، در مسیر زنده شدن به خدا و زندگی، امتحان پس از امتحان توسط زندگی پیش پای تو گذاشته می‌شود. به هوش باش و اگر در امتحانی کوچک با انداختن یک همانندگی قبول شدی، مغرور

نشو و اجازه نده من ذهنیات بالا بیاید و ادعا کند که به حضور رسیده‌ای و به بی‌نهایت خدا زنده شده‌ای.

«بیت هندسی»

نکته: من ذهنی دائماً از دست‌آوردهای معنوی شما سوءاستفاده خواهد کرد. من ذهنی سعی خواهد کرد هرچه را که به دست می‌آورد غصب کند. نگذارید دیگران بگویند شما استاد معنوی شده‌اید. هیچ‌کدام از ما استاد نیستیم، این کار خطرناک است.

کز همه نومید گشتم ای خدا

اول و آخر تویی و منتها

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۷۳)

ای خدا، من از هر چیزی که ذهنم نشان داد و به سمت آن رفتم از جمله همسر، فرزند، مقام و پول، از همه نومید شدم و فهمیدم که من از جنس تو و از جنس آلت بودم؛ بنابراین اکنون مرکز خود را از هر همانندگی پاک می‌کنم تا به تو زنده شوم، چراکه اول و آخر و مرجع و پناه همه ما تو هستی.

اول و آخر تویی ما در میان

هیچ هیچی که نیاید در بیان

«همان‌طور که عظمت بی‌نهایت الهی قابل بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزی ما هم به‌عنوان من‌ذهنی قابل بیان نیست و ارزش بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به او زنده شویم.»

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

خدایا اول و آخر تو هستی. قبل از این‌که وارد این جهان شویم تو بودی و وقتی از ذهن بیرون برویم تبدیل به تو خواهیم شد. ما امتداد تو هستیم که ابتدا به صورت هشیارِ بی‌فرم به این جهان آمده‌ایم و در آخر نیز باید از ذهن و همانندگی‌ها آزاد شده و به بی‌نهایت و ابدیت تو زنده شویم. در این میان به عنوان من‌ذهنی، هیچ هیچی هستیم که ارزش بیان ندارد.

نکته ۱: شما امتداد خداوند هستید، او الآن شما را می‌بیند که چکار دارید می‌کنید و به تمام کارهایی که می‌کنید دانا است. شما در من‌ذهنی گیر کرده‌اید بگذارید او کار کند، فضا را باز کنید. بگویید من نمی‌دانم، تو کار کن.

نکته ۲: شما گذشته را بیندازید دور؛ هر جا در گذشته بحث و جدل کردید، کتک خوردید، امواتان را از دست دادید، همه را دور بیندازید. بگویید این اتفاقات بر من گذشته تا بفهمم به فکرها و سواها رفته‌ام. الآن فضا را باز می‌کنم، منتها اوست و من دارم به او زنده می‌شوم.

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳)

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ.»

«اوست اوّل و آخر و ظاهر و باطن، و او به هر چیزی داناست.»

هر طرف رنجی دگرگون قرض کن آن‌گه برو جز به سوی بی‌سوی‌ها، کآن دگر بی‌حاصل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

برای هر سو، هر جهت فکری و همانندگی که ذهن نشان می‌دهد یک دردی قرض کن، بعد به سویی برو. به جز فضاگشایی هر سویی که ذهن نشان می‌دهد بی‌حاصل است و نتیجه‌ای جز درد ندارد. [این بیت می‌گوید خداوند به ما درد و رنج نمی‌دهد، ما با رفتن به سوی چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد مانند پول، مقام، همسر، بچه، دانش، نشان دادن خودمان برحسب آن‌ها و زندگی خواستن از آن‌ها درد و رنج را از این جهان قرض می‌کنیم.]

نکته: شما به عنوان طرب و شادی بی‌سبب خداوند باید الآن این شادی را در خودتان به ظهور برسانید، نه این‌که از سواها درد قرض کنید. شما به عنوان فرد خردمند از خودتان بپرسید من چرا از جهان غصه و درد و رنج قرض می‌کنم.

تو وثاقِ مارِ آبی، از پیِ ماری دگر غصّه ماران ببینی، ز آن‌که این چون سلسله‌ست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

وثاق: خانه، اتاق.

سلسله: زنجیر.

تو دنبال مارِ فکر می‌روی، به فکرها انرژی می‌دهی، آن‌ها را به رقص و حرکت درمی‌آوری و در نتیجه با فکر پشت سر فکر به ذهن که سوراخ مار است می‌روی، این مارها تو را می‌گزند و به غصه می‌افتی. این اتفاق پشت سر هم می‌افتد.

نکته ۱: دنبال فکر چیزی نرفتن به معنی کار نکردن و نداشتن آن چیز نیست، بلکه به این معنی است که آن را به مرکزت نیاور و از آن زندگی نخواه، وگرنه گزیده می‌شوی.

نکته ۲: این بیت نمی‌گوید فکر نکنید، بلکه می‌گوید فضا را باز کنید و از آن فضا فکر کنید. فکرهایتان باید از جنس صنع باشد و از جای طربناک برخیزد. در حالت فضاگشایی خود خدا از طریق شما فکر می‌کند. در این حالت هر فکری جدید است. برای حل مسئله باید خداوند این لحظه از طریق شما فکری بیافریند، نه این‌که از طریق سبب‌سازی فکرهای قدیمی و پوسیده را برای حل مسئله‌تان اعمال کنید.

فعل توست این غصه‌های دم به دم این بُود معنی قد جَفَّ الْقَلَمُ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

همین غصه‌هایی که هر لحظه یکی پس از دیگری به سراغت می‌آیند و حالت را خراب می‌کنند، نتیجه سال‌ها فکر و عمل براساس همانندگی‌ها، سبب‌سازی‌های ذهن، رنجش و ایجاد درد بوده‌است. این همان معنی «جَفَّ الْقَلَمُ» است؛ یعنی خداوند لحظه‌به‌لحظه مرکز تو را در بیرون منعکس می‌کند.

«بیت هندسی»

نکته: شما خودتان، خودتان را می‌درید، خودتان به خودتان آسیب می‌زنید، این‌طور نیست که چیزی در پیشانی شما نوشته باشد؛ اگر قانون «جَفَّ الْقَلَمُ» زندگی برای شما غصه می‌نویسد، خودتان دارید برحسب همانندگی‌ها و سبب‌سازی فکر می‌کنید و آن غصه را می‌سازید.

حدیث

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

ای بسی ظلمی که بینی از گسان خوی تو باشد در ایشان، ای فلان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۱۹)

ای انسان، ظلم‌های زیادی که مردم در حقت می‌کنند انعکاس خوی تو در آنهاست. خوی تو در آنها باعث می‌شود که این ظلم‌ها به سویت برگردند. این ستم‌ها و ظلم‌ها نتیجه بینش، فکر و عمل توست. [این بیت نشان می‌دهد شما خودتان زندگی‌تان را خراب می‌کنید.]

هر رنج که می‌رسد به جانم
از خود رسدم اگر بدانم
(فیض کاشانی، غزل شماره ۵۷۰)

اگر درست بدانم و با دید عدم نگاه کنم، متوجه می‌شوم هر رنجی که به جان من می‌رسد از خودم است.

از هیچ‌کسَم شکایتی نیست
از خویش به خویش در فغانم
(فیض کاشانی، غزل شماره ۵۷۰)

فغان: ناله، بانگ، فریاد.

از هیچ کسی شکایتی ندارم، بلکه از دست خودم به خودم در فغان و ناله هستم. [این بیت نشان می‌دهد شما خودتان همه دردهایتان را درست می‌کنید و نباید دیگران را مسئول دردهایتان بدانید. درست‌کننده وضعیتتان هم خودتان هستید.]

نکته: به جای فغان فضا را باز کنید و خودتان را معالجه کنید. آگاه باشید پندار کمال، ناموس و درد دارید، هر لحظه اجازه می‌دهید من ذهنی فنش را اجرا کند، به شما بگوید نظیر داری، خودت را مقایسه کن و حسود باش؛ سبب شود با آدم‌ها همانیده شوید و آن‌ها را کنترل کنید، دائماً درد بکشید و نگران باشید، به آدم‌ها متکی باشید، بنابراین منشأ دردهایتان خودتان هستید.

خود سَدِّ رَهِ سلوکِ خویشم
خارَم که به پای خود نهادم
(فیض کاشانی، غزل شماره ۵۷۰)

در راه زنده شدن به عشق و خداوند خودم مانع و سدّ راه دینداری و معنویت خودم هستم. می‌دانم این من‌ذهنی مانع من است، اما باز من‌ذهنی درست می‌کنم. این من‌ذهنی مثل خار را بر پای خودم فرو کرده‌ام تا هر لحظه مرا اذیت کند. [با وجود این‌که می‌دانم مقاومت خاصیت من‌ذهنی‌ست، نباید وضعیت‌ها و آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد را به مرکزم بیاورم، اما باز مقاومت می‌کنم، وضعیت‌ها را به مرکزم می‌آورم و به این صورت مانع زنده شدن خودم می‌شوم.]

از خویش اگر خلاص گردم
آن کاو در وهم نآید آنم
(فیض کاشانی، غزل شماره ۵۷۰)

وهم: گمان، پنداشت، خیال.

اگر از این من ذهنی خلاص شوم، آن نچیزی خواهم بود که در وهم و فکر نمی‌آید، یعنی از جنس خدا می‌شوم.

هرچه اندیشی، پذیرای فناست
آن‌که در اندیشه نآید، آن خداست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۰۷)

هر چیزی که می‌اندیشی و به ذهنت می‌آید، فانی و از بین رفتنی است. تنها خداست که به ذهن و اندیشه انسان در نمی‌آید و از حیطة فکر خارج است. [به عبارت دیگر ما همیشه با چیزی سروکار داریم که به اندیشه‌مان می‌آید؛ یعنی سبب‌سازی به وسیله سبب‌ها یا موجوداتی است که ما می‌توانیم آن‌ها را تجسم کنیم و درباره‌شان حرف بزنیم ولی هیچ‌کدام از این‌ها خدا نیستند، مرکز ما باید خدا باشد.]
«بیت هندسی»

گفت پیغمبر که جنت از اِله
گر همی‌خواهی، ز کس چیزی مخواه
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

حضرت رسول فرموده است که اگر از خداوند بهشت را می‌خواهی، از هیچ‌کس چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد نخواه.

نکته: اگر در این تله بیفتید که چیزی از کسی بخواهید و برنجید، در این صورت نمی‌توانید پیش بروید و خودتان سدّ راه خودتان می‌شوید. به خودتان بگویید من چیزهای فانی را از دیگران می‌خواهم که به من زندگی بدهند و الآن فهمیده‌ام چیزهای آفل و فانی که ذهنم نشان می‌دهد، زندگی ندارند. پس من این‌ها را از مردم نمی‌خواهم و از آن‌ها نمی‌رنجم.

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را

جَنَّتُ الْمَأْوَىٰ وَ دِیدَارِ خدَا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

جَنَّتُ الْمَأْوَىٰ: یکی از بهشت‌های هشت‌گانه

اگر فضا را باز کنی و از انسان‌ها و این جهان چیزی نخواهی، من ضامنِ تو برای رسیدن به بهشت ابدی این لحظه و دیدار با خداوند و زنده شدن به زندگی خواهم بود.

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره طلاق (۶۵)، آیه ۳)

«... وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...»

«... و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کافی است...»

خُنْک آن قماربازی که بباخت آنچه بودش

بِنَمَانْدِ هِیچِشِ الْآ هوسِ قمارِ دیگر

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸۵)

خوشا به حال قماربازی یعنی انسانی که این لحظه ناظر ذهنش می‌شود، یک همانندگی را می‌بازد و تنها چیزی که در سرش می‌ماند هوس قمار دیگر و انداختن همانندگی‌های دیگر است.

نکته ۱: به محض این‌که همانندگی را شناسایی کردیم باید آن را بیندازیم و در این کار چُست و جان‌باز باشیم و نگوییم من این را باختم، اما این همانندگی را نمی‌بازم.

نکته ۲: قماربازی یعنی این‌که نمی‌دانم در این بازی می‌برم یا نه، ولی همانندگی‌ها را می‌بازم. نمی‌دانم با انداختن این همانندگی به خدا زنده می‌شوم یا نه، ولی آن را می‌اندازم و می‌بازم برای این‌که توکل دارم.

من نخواهم رحمتی جز زخمِ شاه
من نخواهم غیر آن شه را پناه
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۱)

من رحمتی جز زخم شاه و درد هشیارانهای که از سوی خدا می‌آید نمی‌خواهم. پناهی غیر از خداوند را هم نمی‌خواهم. فضا را باز می‌کنم، به او پناه می‌برم و از چیزها و آدم‌ها پناه نمی‌خواهم. [هر چیزی به شما درد می‌دهد دارد به شما می‌گوید باید آن را رها کنید. زخم شاه نشان می‌دهد که باید یک چیزی را ببازید.]

نیستم اومیدوار از هیچ سو
و آن کرم می‌گویدم: لا تَبْتَاسُوا
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۴۱)

لا تَبْتَاسُوا: نومید مشو.

تا به حال به سوهای ذهنی رفتم و ناامید شدم، الان دیگر از هیچ سویی امیدوار نیستم، می‌دانم از هیچ چیزی نمی‌توان زندگی گرفت. آن خدای بخشنده می‌گوید ناامید نباش. [ناامیدی از دنیا و چیزهایش نقطه عطف خوبی در مسیر تبدیل است. این نقطه همان حالتی است که هر کسی می‌فهمد از سوهایی نمی‌تواند زندگی بگیرد، بلکه باید فضا را باز کند و از خداوند زندگی بگیرد.]
نکته: اگر یواش یواش مخصوصاً در بحران میان‌سالی با وجود این‌که خانه خریدید، ازدواج کردید، بچه‌دار شدید، شغل داشتید، مردم به شما احترام گذاشتند، متوجه شدید این‌ها به درد نمی‌خورد، ناامید نباشید، فضا را باز کنید.

(قرآن کریم، سوره یوسف (۱۲)، آیه ۸۷)

«... وَ لَا تَبْتَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْتَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ.»

«... و از رحمت خدا مأیوس مشوید، زیرا تنها کافران از رحمت خدا مأیوس می‌شوند.»

(قرآن کریم، سوره زمر (۳۹)، آیه ۵۳)

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.»

«بگو: ای بندگان من که بر زیان خویش اسراف کرده‌اید، از رحمت خدا مأیوس مشوید. زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد. اوست آمرزنده و مهربان.»

توضیح آیه:

اگر به سواها رفتید و مقاومت و درد ایجاد کردید، همین‌که این لحظه یاد گرفتید سواها به شما زندگی نمی‌دهد عالی است، از رحمت خداوند مأیوس نشوید. نگویید این راه‌های غلط را رفتم و خدا به من کمک نمی‌کند. خدا هر لحظه دنبال کمک به شماست. خدا مهربان و آمرزنده است. توکل کنید، فضا را باز کنید و از رحمت او ناامید نشوید.

انبیا گفتند: نومی‌دی بد است

فضل و رحمت‌های باری بی‌حد است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۲۲)

باری: باری‌تعالی، آفریدگار، خداوند.

همه پیغمبران گفته‌اند ناامیدی برای انسان زیبنده نیست، چراکه فضل و رحمت‌های خداوند بی‌حد است.

از چنین محسن نشاید ناامید

دست در فتراک این رحمت زنی‌د

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۲۳)

فتراک: تسمه و دوالی که از پس و پیش زین اسب می‌آویزند و با آن چیزی به ترک می‌بندند.

شایسته نیست از خداوند که چنین مهربان و پر از رحمت است ناامید شوید. فضا را باز کنید و دست در ریسمان رحمت الهی بزنید. [همان‌طور که تسمه اسب را محکم می‌گیرید که زمین نخورید، باید متعهد به فضاگشایی و عدم کردن مرکز باشید و به هیچ وجه فضا را نبندید.]

فروپوش، فروپوش، نه بخروش، نه بفروش

تویی باده مدهوش، یکی لحظه بیپالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲)

گنج حضور را پنهان کن، به کسی چیزی نگو، نه به خروش بیا و نه این گنج را بفروش. تو باده مستی شدی و هستی، فقط هر لحظه خودت را صاف و پالایش کن. [وقتی فضا را باز کردید، این گنج خودش را به شما نشان داد و دیدید دارید به زندگی زنده می‌شوید مردم را باخبر نکنید، برحسب آن نخرشید و خودتان را عرضه نکنید.]

دل و جان را در این حضرت بیپالا

چو صافی شد، رَوَد صافی به بالا

اگر خواهی که ز آب صاف نوشی

لب خود را به هر دُردی میالا

از این سیلاب دُرد او پاک ماند

که جان‌باز است و چُست و بی‌مُبالا

نپرَد عقل جزوی زین عقيله

چو نَبود عقل کل بر جزو لالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

عقيله: پای‌بند، ريسمان، رَسَن.

لالا: ليله، مربی اطفال.

من سبب را ننگرم، کآن حادث است زانکه حادث حادثی را باعث است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۰)

حادث: تازه پدید آمده.

من نباید به سبب نگاه کنم، زیرا سبب چیزیست که ذهنم نشان می‌دهد، حادث است و جنس اصلی من نیست. من می‌خواهم خودم را به صورت آلت شناسایی کنم. اگر به حادث نگاه کنم باعث می‌شود به سبب‌سازی بیفتم؛ چون هر حادثی در ذهن باعث به وجود آمدن حادث دیگری می‌شود.

لطف سابق را نظاره می‌کنم هرچه آن حادث، دوپاره می‌کنم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۱)

من در این لحظه فضا را باز کرده و لطف سابق، لطف خدا را نظاره می‌کنم که رحمت اندر رحمت است. هر آنچه را که ذهن نشان می‌دهد و می‌خواهد مرا به سبب‌سازی ببرد و از صنع بازدارد دوپاره می‌کنم؛ یعنی هر چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد به عنوان ناظر می‌بینم، از اثر می‌اندازم و دست به آفریدگاری نمی‌زنم.

وسوسه این امتحان چون آمدت بخت بد دان کآمد و گردن زدت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۴)

اگر فضا را باز نکنی و با سبب‌سازی من‌دار ذهنیات بخواهی کارهایت را انجام بدهی، خدا را امتحان کنی و مرتب این وسوسه در تو باشد و بگویی عقل جزوی من بهتر از عقل کل کار می‌کند، بدان که بخت بد آمده و گردنت را خواهد زد.

نکته: ما مرتب می‌گوییم عقل من ذهنی‌مان بهتر از عقل خداوند است. اگر نمی‌گوییم برای چه عقل جزوی را نگه داشته‌ایم؟ شما از خودتان بپرسید، بگویید اگر من چنین ادعایی ندارم، برای چه الان از عقل کل با فضاگشایی استفاده نمی‌کنم؟

چون چنین وسواس دیدی، زود زود با خدا گرد و، درآ اندر سجود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵)

پس همین‌که وسوسه امتحان کردن خداوند را در دلت احساس کردی، حول محورهای ذهنی می‌چرخ، همانیدگی‌ها و سبب‌سازی در ذهن برایت مهم است، فوراً به سوی خدا برگرد. مرتب با فضاگشایی مرکزت را عدم کن، با عقل من‌ذهنی حرف نزن، سجده کن و تسلیم باش.

سجده‌گه را تر کن از اشک روان کای خدا، تو وارِهانم زین گمان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۶)

فضای گشوده‌شده را که سجده‌گاه توست مرتب از گریهات تر کن، لطیف شو، مرتب اظهار عجز کن، بگو خدایا بلد نیستم، فضا را گشودم، مرا از این گمان بد که می‌خواهم به سبب‌سازی بروم و با قضا و کُن‌فکان تو خودم را مقایسه کنم، نجات بده.

آن زمان کت امتحان مطلوب شد

مسجد دین تو پُر خروّب شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷)

کت: که تو را.

خروّب: بسیار تخریب‌کننده، گیاه خرنوب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند. در این‌جا نماد من‌ذهنی است.

هرگاه با سبب‌سازی‌های ذهنی در صدد امتحان کردن خدا یا انسان‌های زنده به حضور برآمدی، یعنی انتظار داشتی که سبب‌سازی تو با قضا و کن‌فکان جور دربیاید و این کار مطلوب و خوش‌آیند تو شد، بدان که مسجد دین تو یا دلت که باید از جنس فضای گشوده‌شده باشد، اکنون پر از گیاه خروّب من‌ذهنی شده‌است.

نکته: ما من‌ذهنی و سبب‌سازی خود را امتحان می‌کنیم و می‌گوییم امتحان کنم ببینم این ذهن و سبب‌سازی من نتیجه می‌دهد یا نه؟ می‌گوییم بگذار بروم این حسادت را بکنم، زیر پای مردم پوست خربزه بگذارم، این ضرر را این‌جا بزنم، این حرف را بزنم، یک رازی از این آقا و خانم می‌دانم به دیگران بگویم تا آبرویش برود. شما این کار را نکنید، عقل من‌ذهنی را به کار نبرید. در حال حاضر ما عقل من‌ذهنی را حتی در دنیا هم امتحان می‌کنیم.

چشم‌بندِ خلق جز اسباب نیست

هرکه لرزد بر سبب، زاصحاب نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۱۳)

علت این‌که چشم‌هشیاری انسان بسته شده، چیزی جز سبب‌سازی و آوردن چیزهای ذهنی به مرکزش نیست. هر چیزی را که ذهن نشان بدهد می‌تواند اسباب و علت باشد. هرکس بر این اسباب بلرزد و آن‌ها را جدی بگیرد، از یاران خداوند نیست و نمی‌تواند به انسان‌ها کمک کند.

«بیت هندسی»

ای یَرانا، لا نَرَاهُ روز و شب

چشم‌بند ما شده دیدِ سبب

«ای خدایی که روز و شب ما را می‌بینی و ما تو را نمی‌بینیم، اصولاً سبب‌سازی ذهنی چشمان را بسته‌است.»

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۹)

ای خداوندی که روز و شب ما را می‌بینی و ما تو را نمی‌بینیم، چون اصولاً سبب‌سازی ذهنی چشمان عدم ما را بسته و طرب تو را نداریم، دچار غم و غصه شده‌ایم و تو را نمی‌بینیم. **نکته:** عقل جزوی نمی‌تواند از مخمصه خودش را نجات بدهد، مگر عقل کُل لَیْلَه و پرورش‌دهنده‌اش شود. ولی اگر شما سبب‌سازی کنید، چشمتان بسته می‌شود و عقل کل به صورت پرورش‌دهنده شما نمی‌آید. باید اجازه بدهید فضا گشوده شود، مرکزتان را عدم کنید تا جنس خدایت را در خودتان ببینید.

حق همی خواهد که تو زاهد شوی

تا غرض بگذاری و شاهد شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۲)

خداوند می‌خواهد که تو پرهیزگار شوی، یعنی چیزهای ذهنی را به مرکزت نیاوری و برحسب آن‌ها نبینی تا غرض یا دیدن برحسب همانیدگی‌های مرکزت را کنار بگذاری و ناظر و شاهد شوی. هم به عنوان زندگی از خودت آگاه شوی و هم ذهنت را ببینی.

کاین غرض‌ها پرده دیده بُود

بر نظر چون پرده پیچیده بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۳)

اما این غرض‌ها و همانیدگی‌ها که به مرکز می‌آیند، حجاب چشم عدم می‌شوند. همچون پرده‌ای بر هشیاری نظر می‌افتند، آن نوری را می‌پوشانند که خداوند با آن می‌بیند و انسان هم باید به وسیله آن ببیند.

پس نبیند جمله را با طِمِّ و رِمِّ
حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمَى و يُصِمِّ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۴)

طِمِّ: دریا و آب فراوان.

رِمِّ: زمین و خاک.

با طِمِّ و رِمِّ: در این جا یعنی با جزئیات.

وقتی چیزی یا کسی به مرکز انسان می‌آید، او از ضرر و زیان و خوب و بد آن آگاه نیست؛ چراکه عشق به چیزها یعنی همانیدن با اشیا یا آدم‌ها چشم عدم را کور و انسان را کر می‌کند و هیچ‌چیز را با جزئیات نمی‌بیند. [نمی‌توانی هم از خداوند باخبر باشی و هم ذهنت را ببینی].

حدیث

«حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمَى و يُصِمِّ.»

«عشق تو به اشیا تو را کور و کر می‌کند.»

نلرزد دست وقت زَرِ شُمُردن

چو بازرگان بدانند قدرِ کالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

خامُش کن و پنهان کن، بازارِ نکو کردی

کالای عجب بردی، کالات مبارک باد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۲۳)

ذهنت را خاموش کن و حرف نزن، مواد ذهنی را نخور و پخش نکن و نگذار مواد ذهنی مردم روی تو اثر بگذارد. حالت انکسار و تواضع واقعی داشته باش، خودت را بالا نیاور و از مواد ذهنی و تأیید و توجه مردم اثر نپذیر. تو تجارت خوبی کردی، فضای گشوده‌شده و عشق را بردی و به خداوند زنده شدی. این کالا مبارکت باد.

ور تو را خوفِ مطالب باشد از آشهادها
از خدا می خواه شیرینی آجل کآن آجل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

آشهاد: جمع شاهد.

آجل: مرگ.

آجل: تأخیرکننده، کند، ضد عاجل به معنی باشتاب.

اگر تو از آشهادهای یا مطالب و چیزهایی که ذهن نشان می دهد و باید آنها را بیندازی می ترسی و این ترس تو را به من ذهنی می برد، دوباره باید فضاگشایی کنی و از خداوند شیرینی مردن به من ذهنی را طلب کنی و بگویی خدایا، برای من این مرگ را شیرین کن، من می ترسم و حیفم می آید بعضی از همانیدگی ها را بیندازم، ولی باید بدانی که این مردن به من ذهنی خیلی کند پیش می رود، نه با شتاب.

در دلش خورشید چون نوری نشاند

پیشش اختر را مقادیری نماند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۵)

وقتی خورشید خداوند نوری را در دل انسان مستقر می کند یعنی فضای درون باز شده، ناظر با فضاگشایی خودش را به او نشان می دهد، خود اصلی اش ناگهان جدا شده و او قادر به دیدن ذهنش می گردد، در این صورت دیگر ستاره من ذهنی، همانیدگی ها و دردها درخشش و ارزششان را پیش او از دست می دهند، مهم و جدی نمی شوند و زندگی به تله افتاده در آنها آزاد می گردد. [به عبارتی انسان گسترده و گسترده تر می شود چون نسبت به من ذهنی می میرد و نسبت به خداوند زنده و زنده تر می شود].

پس بدید او بی حجاب اسرار را

سیر روح مؤمن و کفار را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۶)

[کسی که خورشید زندگی دلش را روشن کرده و در شب دنیا ناظر ذهنش شده،] بدون حجاب همانیدگی ها همه اسرار را می بیند و متوجه می شود که روح انسانی که فضا را باز می کند و روح انسانی که من ذهنی دارد چگونه سیر می کنند.

نکته: شما اگر مدت زیادی روی خودتان کار کرده باشید وقتی یک نفر صحبت کند می‌فهمید که سیر روح این شخص چگونه است؛ آیا واقعاً دارد آزاد می‌شود یا نه گرفتار می‌شود؟ اغلب مردم متأسفانه هر روز گرفتارتر می‌شوند.

چه گرگین است و گرچار است این حرص!

کسی خود را بر این گرگین ممالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

گرگین: کچل، کسی که به بیماری کچلی مبتلا باشد. مجازاً به معنی فاقد کمال و فضل انسانی.
گرچار: خارنده زخم کچلی، آن کس که زخم کچلی را مدام بخاراند. مجازاً پریشان و مضطرب.
ممالا: مخفف ممالاد، یعنی الهی که کسی خودش را به کسی که به زخم کچلی دچار شده نمالد و با او تماسی نداشته باشد، چون ممکن است بر اثر حشر و نشر با مبتلایان به این زخم مسری، او نیز دچار شود. حشر و نشر با آزمندان نیز اثراتی ناپسند بر روح و روان آدمی می‌نهد.

بسکل این حبلی که حرص است و حسد

یاد کن فی جیدها حبلٌ مسد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۴)

بسکل: بگسل، پاره کن.

حبل: ریسمان.

این ریسمانی را که از حرص و حسد من‌ذهنی ساخته شده است و تو را به هرچه بیشتر بهتر، زیاد کردن همانیدگی‌ها، زندگی خواستن از آنها، مقایسه خود با من‌های ذهنی و حسادت و نمایش هنرها و مناصب می‌کشاند، پاره کن و این آیه را به یاد بیاور که می‌گوید: «بر گردن ریسمانی از لیف خرما دارد.» [هر کسی همانیده می‌شود از خرما که شیرینی زندگی‌ست نمی‌خورد، بلکه از پوستش که چیزهای ذهنی‌ست می‌خورد و از همان چیزهای ذهنی و توهمات یک ریسمان بر گردنش و یک وزنه بر پایش بسته شده است.]

نکته: حرص نماینده همانندگی و حسد در این جا نماینده تمام دردهای من ذهنی ست. حرص یا شهوت یعنی شما طمع زندگی را از چیزها دارید، آنها را در مرکزتان گذاشته‌اید، نیروی جاذبه آنها شما را می‌کشد، می‌خواهید آنها را زیادتر کنید و کُل این مکانیزم و ساز و کار گردن شما را به وسیله طنابی به دنیا بسته است؛ بنابراین باید خودتان را رها کنید و این ریسمان را با شیره نکشیدن از همانندگی‌ها و تأیید و توجه نخواستن از دیگران ببرید.

(قرآن کریم، سوره لهب (۱۱۱)، آیه ۵)

«فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّن مَّسَدٍ»

«و بر گردن ریسمانی از لیف خرما دارد.»

هریکی خاصیتِ خود را نمود آن هنرها جمله بدبختی فزود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۰)

هر هنری که انسان با ذهن یاد می‌گیرد و با آن همانیده می‌شود، سبب بدبختی اوست. چون براساس آن «من» درست می‌کند، حرف می‌زند و خودش را به دیگران می‌فروشد. **نکته:** منظور از هنر در این جا همین تخصصی است که ما در زمینه‌ای پیدا می‌کنیم؛ یکی در پول درآوردن، آن یکی در خرید و فروش مستغلات، دیگری در استاد دانشگاه شدن و یکی هم در موسیقی. با این هنرها هم‌هویت شده و بعد براساس آن بلند می‌شویم و فکر و عمل می‌کنیم.

آن هنرها گردنِ ما را ببست ز آن مناصبِ سرنگون‌ساریم و پست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۱)

مناصب: جمع منصب، درجه، مرتبه، مقام.

آن هنرهایی که به وسیله ذهن یاد گرفته‌ایم، با آن‌ها همانیده شده‌ایم، طبق آن‌ها نقش و «من» ساخته‌ایم و خودمان را به مردم نشان داده‌ایم، گردن ما را بسته‌اند؛ درواقع ما به واسطه این هنرهای ذهنی همانیده و نقش‌ها سرنگون و پست شده‌ایم.

آن هنر فی جیدنا حبلٌ مَسَد روزِ مُردن نیست ز آن فن‌ها مدد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۲)

آن هنر، نقش، منصب، شغل و هر چیزی که با آن همانیده شده‌ایم مانند ریسمانی از جنس لیف خرما بر گردن هشیاری ما بسته شده‌است. این لحظه که روز مردن به من‌ذهنی‌ست و حتی در روز مرگ جسمانی، این فن‌ها نمی‌توانند کمکی به ما بکنند.

جز همان خاصیت آن خوش حواس که به شب بُد چشم او سلطان شناس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۳)

تمام هنرها و نقش‌هایی که انسان با آنها همانیده است گردن هشیاری او را می‌بندد. تنها خاصیت سلطان‌شناسی انسان خوش‌حواس که حواس زیبا و خداین دارد و با دید نظر در شب دنیا فقط خدا را می‌بیند، در مسیر تبدیل مفید است. [انسان خوش‌حواس فضا را باز می‌کند و در شب دنیا چشمش سلطان را می‌شناسد، یعنی در هر اتفاق فارغ از چیزی که ذهن نشان می‌دهد تنها خدا را می‌بیند.]

آن هنرها جمله غول راه بود غیر چشمی کاو ز شه آگاه بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۴)

در راه تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور تمام هنرهایی که ذهن نشان می‌دهد و با آنها همانیده است غول راه است و مسیر اشتباه را نشان می‌دهد. تنها راهنمای حقیقی انسان چشم عدمی است که باز شده و ناظر خداوند است.

نکته: اگر شما همین ابیات را هر روز بخوانید به شما کمک و یادآوری می‌کند، ذکر همین است. شما ابیات را تکرار کنید و بگذارید مطلب جا بیفتد.

بازخر ما را از این نفس پلید کاردش تا استخوان ما رسید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۴۴۵)

[ما با فضاگشایی به خداوند می‌گوییم:] ما را از دست این من‌ذهنی پلید که خودمان را به آن فروخته بودیم، دوباره بخر و نجات بده که کارد آن به استخوان ما رسیده و با دید غلط و دردهایش، جان ما را به لب آورده‌است. دیگر تاب و تحمل درد بیشتر را نداریم.

«بیت هندسی»

نکته: به درس‌های مولانا توجه کنید. اگر جوان هستید راه من‌ذهنی را نروید، نگذارید کارد من‌ذهنی به استخوانتان برسد و دیگر نتوانید تحمل کنید.

چو شد ناسور بر گرگین چنین گر

طلی سازش به ذکر حق تعالی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

ناسور: زخم وخیم و چرکین.

طلی: هر دوایی که مالیدنی باشد، مانند روغنی که بر زخم یا موضع درد می‌مالند.

حریصان را جگرخون بین و گرگین

گر و ناسور محکم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۰۵)

به کسانی که حریصند و همانندگی، شهوت، حرص و طمع زندگی از چیزها دارند نگاه کن، ببین که چقدر جگرخون هستند و چقدر همانندگی‌ها و دردها مثل بیماری کچلی اذیتشان می‌کند. آن‌ها دائماً شکایت و ناله کرده، همه را محکوم می‌کنند و از نظرشان هیچ کس هیچ چیزی بلد نیست، فقط آن‌ها بلدند. در فضای ذهنشان گم شده و پندار کمال، ناموس و مقدار زیادی درد دارند. تو با دیدن آن‌ها بدون انتقاد کردن عبرت بگیر و روی خودت کار کن و این بیماری کچلی من‌ذهنی را که خیلی بد می‌شود و چرک می‌کند رها کن.

با قضا پنجه مزن ای تند و تیز

تا نگیرد هم قضا با تو ستیز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۰)

ای من‌ذهنی که هر لحظه تندتند و شتاب‌زده به چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد توجه می‌کنی، ستیزه و مقاومت خود را در برابر حکم «قضا و کُنْ فَکَانَ» که در این لحظه می‌خواهد فکر و عمل تو را تعیین کند کنار بگذار تا قضا نیز با تو ستیزه نکند، اتفاقات بدی برایت رقم نزنند و تو را به درد و رنج دچار نکند.

نکته: فرق می‌کند که کجا تند و تیز باشیم. یک موقعی هست در دیدن همانندگی و انداختن آن تیز هستیم اما یک موقعی هم هست که در نالیدن و شکایت کردن و واکنش نشان دادن تند و تیز هستیم.

مُرده باید بود پیشِ حُکمِ حق تا نیاید زخم از رَبُّ الفَلَقِ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۱)

رَبُّ الفَلَقِ: پروردگار صبحگاه.

در برابر حکم «قضا و کُنْ فِکَان» که در این لحظه قضاوت می‌کند و اتفاقی را پدید می‌آورد، باید با من‌ذهنی صفر مانند مردگان تسلیم بود. فضا را گشود، مرکز را عدم کرد و هیچ‌گونه واکنش منفی مانند شکایت، خشم و رنجش از خود نشان نداد تا بدین ترتیب از پروردگار گشاینده صبح حضور و پایان بخش تاریکی ذهن، زخمی به انسان نرسد.

نکته ۱: «رَبُّ الفَلَقِ» یعنی پروردگار صبحگاه. منظور از صبحگاه، صبح زود مثلاً ساعت پنج صبح نیست، بلکه منظور صبحی است که پایان شب ذهن باشد. این که شما یک دفعه متوجه شوید که غیر از این دید و سبب‌سازی ذهنی و هشیاری جسمی، یک هشیاری دیگری وجود دارد، فکر جدید تولید کنید، نسبت به ذهن بی‌اعتنا شوید، جنس ذهن را بشناسید و بفهمید آنچه ذهن نشان می‌دهد شوخی است.

نکته ۲: «رَبُّ الفَلَقِ» می‌خواهد صبح را برای شما باز کند، ظهر شود به طوری که آفتاب زندگی بتابد، شما به صورت آفتاب از مرکزتان طلوع کنید و ستارگان یعنی همانیدگی‌ها نورشان را به شما پس بدهند و دیگر اصلاً دیده نشوند.

(قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۱)

«قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الفَلَقِ.»

«بگو: به پروردگار صبحگاه پناه می‌برم.»

(قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۲)

«مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ.»

«از شرِّ آنچه بیافریده‌است.»

کنون پندار مُردَم، آشتی کن که در تسلیم ما چون مردگانیم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۳۵)

خداوندا، اکنون فرض کن من مرده‌ام، زیرا دیگر هیچ دخالتی در کار تو نخواهم کرد و چنان در برابر تمام اتفاقات تسلیم می‌شوم که من‌ذهنی‌ام هیچ جانی برای حرف زدن، اعتراض کردن، مقاومت و قضاوت نداشته باشد، درست مانند مردگان. پس همین حالا قبل از آن‌که مرگ جسمی‌ام فرارسد، با من آشتی کن تا به تو زنده شوم.

نکته: مردم به شما فحش هم بدهند، شما می‌توانید آن‌ها را زندگی ببینید. اتفاقاً این‌طوری می‌توانید رویشان اثر بگذارید و البته که این کار، کار سختی است، چون من‌ذهنی بالا می‌آید و شما می‌خواهید واکنش نشان بدهید، ولی شما فضا را باز کنید و من‌ذهنی‌تان را مرده نگه دارید؛ ببینید چه اثری روی دیگران می‌گذارد.

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟ در کف شیرِ نرِ خون‌خواره‌ای (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

غیر از تسلیم و رضایت کامل در برابر اتفاق این لحظه و بی‌اثر کردن اتفاق از طریق فضاگشایی در اطراف آن و کوچک شدن نسبت به من‌ذهنی، هیچ چاره‌ای در برابر خداوندی که همچون شیرِ نری به خونِ همانیدگی‌های مرکزِ انسان تشنه است وجود ندارد؛ چراکه هر راه دیگری منجر به درد خواهد شد.
(بیت هندسی)

ای عاشقِ جَریده، بر عاشقان گزیده بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹)

جَریده: یگانه، تنها.

ای عاشق تنها، ای کسی که به تنهایی به خداوند زنده می‌شوی و نسبت به همه چیزهایی که در جهان وجود دارند و عاشق زندگی هستند، تو برگزیده‌ترین هستی تا هشیارانه به خداوند زنده شوی، از چیزی که آفریده شده بگذر و لحظه‌به‌لحظه به آفریدن بپرداز.

اگر خواهی که این در باز گردد
سوی این در روان و بی ملال آ
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

رها کن صدر و ناموس و تکبر
میان جان بچو صدرِ مُعَلّا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

ناموس: خودبینی و شهرت‌طلبی.
مُعَلّا: بلند و رفیع، «صدرِ مُعَلّا» مقام بلند و جایگاه رفیع.

کلاه رفعت و تاج سلیمان
به هر کل کی رسد؟ حاشا و کلا!
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

رفعت: بلندی.
کل: در این‌جا نماد افراد عاری از معنویت و فاقد کمالات روحی و اخلاقی است.
حاشا و کلا: هرگز! چنین نیست! هر دو لفظ برای نفی و انکار سخنی که مورد قبول نباشد.

تاج کرمناست بر فرق سرت
طوق اعطیناک آویز برت
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)

طوق: گردن‌بند.
ای انسان، خداوند تاج پادشاهی و گرمی‌داشت خود را بر فرق سر هشیاری‌ات گذاشته و گردن‌بند عطا‌های ربّانی و بی‌نهایت فراوانی‌اش را بر سینه‌ات آویزان کرده‌است. خدا تو را گرمی داشته چون می‌خواهد دو خاصیت بی‌نهایت و ابدیت خودش را در تو زنده کند.
(بیت هندسی)

نکته: وقتی فضا در درونتان باز می‌شود، شما در هر زمینه‌ای بروید، می‌بینید که در آن زمینه کوثر پیش می‌آید؛ مثلاً سمت موسیقی بروید، می‌بینید که شما یک آهنگساز شدید. در ساختمان‌سازی بروید، یک‌دفعه می‌بینید معمار یا مهندس عالی ساختمان شدید و یک ساختمان یا پلی ساختید که مردم انگشت به دهان ماندند، و یا یک دانشمند علمی مثل انیشتین شدید.

(قرآن کریم، سوره کوثر (۱۰۸)، آیه ۱)

«إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ.»

«ما کوثر را به تو عطا کردیم.»

در دو جهان بننگرد، آن‌که بدو تو بنگری
خسرو خسروان شود، گر به گدا تو نان دهی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۸۳)

خداوندا، اگر انسان فضا را باز کند و تو به او نگاه کنی، او دیگر به چیزهای این جهان مادی و آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد نگاه نمی‌کند و آن‌ها را به مرکزش نمی‌آورد. اگر تو به انسان که در من‌ذهنی گداست نان و برکت و نور خودت را بدهی، او پادشاه پادشاهان می‌شود.

ز آن رهش دور است تا دیدارِ دوست
کاو نجوید سر، رئیسی‌ش آرزوست
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۲۸)

رئییسی: ریاست.

از این رو راه انسان در من‌ذهنی و پندار کمال تا دیدار خداوند و زنده شدن به بی‌نهایت او دور است که او فضا را باز نمی‌کند تا سر خردِ زندگی را بگیرد، تسلیم نمی‌شود، بلکه با پندار کمال هوای ریاست با من‌ذهنی را در سر دارد.

خَمُش کردم، سخن کوتاه خوش‌تر

که این ساعت نمی‌گنجد عَلاَلا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

علاَلا: بانگ و فریاد، آواز بلند. در این‌جا به معنی قیل و قال و مجادله بیهوده.

موسیا، بسیار گویی، دور شو

ورنه با من گنگ باش و کور شو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷)

[خضر به موسی گفت:] ای موسی، بسیار سخن می‌گویی، برو و از من دور شو! اگر دور نمی‌شوی و می‌خواهی همراه من باشی، پس لال باش و کور شو. [خداوند نیز به ما می‌گوید با ذهنت خیلی حرف می‌زنی، دور شو، من با سبب‌سازی من‌ذهنی تو کار نمی‌کنم بلکه با قضا و کُن‌فکان و عقل کُل کار می‌کنم. اگر می‌خواهی با من باشی با قضاوت‌های ذهنی خودت نبین و نسبت به من‌ذهنی لال و کور شو. اگر هم می‌خواهی حرف بزنی از طریق صنع و طرب من حرف بزن.]

ور نرفتی، وز ستیزه شسته‌ای

تو به معنی رفته‌ای بگسسته‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۸)

شسته: مخفف نشسته است.

[خضر به موسی می‌گوید:] اگر هنوز مقاومت داری و با من‌ذهنی‌ات حرف می‌زنی و فکر و عمل می‌کنی، هرچند فکر می‌کنی از پیش من نرفته‌ای اما درواقع از من جدا شده و رفته‌ای. تو در ذهنت فکر می‌کنی این‌جا هستی. [خداوند نیز به ما می‌گوید زیاد حرف می‌زنی، هرچه را که با ذهنت می‌بینی قضاوت نکن، لال باش، حرف نزن و چشم‌هایت را ببند؛ چراکه اگر زیاد حرف بزنی، در معنا و در فضای زیر اتفاق، دیگر به من وصل نیستی.]

چون حَدَثِ کردی تو ناگه در نماز

گویدت: سویِ طهارت رُو، بتاز

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۹)

هرگاه به هنگام اقامه نماز ناگهان ادرار کنی، شرع به تو حکم می‌کند که بروی و دوباره وضو بگیری. [به عبارت دیگر اگر انسان فضا را باز کرد و به خداوند وصل شد ولی ناگهان با من‌ذهنی‌اش شروع به حرف زدن کرد و دچار سبب‌سازی شد، در این صورت باید خیلی سریع دوباره آن مرکز را پاک کند و به زندگی وصل شود.]

ور نرفتی، خشک جُنبان می‌شوی

خود نمازت رفت پیشین، ای غوی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۲۰)

پیشین: از پیش.

غوی: گمراه.

اگر نروی تجدید وضو کنی، یعنی همچنان به حرف زدن خود در ذهن ادامه بدهی و مرتب برحسب سبب‌سازی‌های ذهنی فکر و عمل کنی، در این صورت خم و راست شدن تو در نماز، کاری خشک و بی‌روح است؛ زیرا نمازت از قبل باطل شده‌است، فکرهایت خلاق نخواهد بود و نمی‌توانی زندگی‌ات را درست کنی.

نکته: تماس ما با خداوند قطع شده. ما وسط زندگی، از زندگی جدا شده‌ایم و داریم برای خودمان فکر می‌کنیم و گمان می‌کنیم وصلیم و فکرهایمان اثر دارند. مرتب فکرهاهای بیهوده می‌کنیم، حرف‌های بیهوده می‌زنیم و سروصدا راه انداخته‌ایم. بعد از بیست سی سال می‌فهمیم که زندگی ما خراب شده و تمام این مدت بی‌نتیجه فکر و عمل کرده‌ایم. پس مهم است که ساکت باشیم، ناظر باشیم، فضا را باز کنیم و با ذهن قضاوت نکنیم.

جواب آن غزل که گفت شاعر:

«بَقَائِي شَاءَ لَيْسَ هُمْ اِرْتِحَالًا»

«بَقَائِي شَاءَ لَيْسَ هُمْ اِرْتِحَالًا»: پس از کوچیدن یاران و عزیزانم درواقع این بقا و زندگی من بود که کوچید، نه آنان.

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۳)

گر صورتی آید به دل، گویم: «برون رُو ای مُضِلِّ»

ترکیب او ویران کنم، گر او نماید لَمْتَرِي

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۴۹)

مُضِلِّ: گمراه‌کننده.

لَمْتَرِي: چاق، فربه، کاهل؛ در این جا یعنی قلدری.

اگر صورتی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز بیاید، آن جا جا خوش کند و بگوید که از طریق من ببین و شهوت و حرص من را داشته باش، عقل تو باید عقل من باشد، من می‌گویم ای گمراه‌کننده، از مرکز من بیرون برو، من از طریق تو نمی‌بینم. اگر قلدری کند و بگوید بیرون نمی‌روم، من ترکیب او را با فضاگشایی ویران می‌کنم، صورت و نقش و هرچه که ذهن نشان می‌دهد را از دلم بیرون می‌کنم و به جایش خداوند را در مرکز می‌گذارم.

جُنُبِشَم زین پیش بود از بال و پَر

جُنُبِشَم اکنون ز دستِ دادگر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۶۱)

دادگر: حق‌ستان، دادرس، منصف.

پیش از این جنبش و حرکت من توسط بال و پَر من ذهنی صورت می‌گرفت، اما از این لحظه به بعد جنبش من با فضاگشایی به دست «دادگر» یعنی زندگی خواهد بود. [یعنی من این لحظه فهمیدم که باید فضا را باز کنم و خودم را در اختیار زندگی قرار بدهم، پس اوست که از طریق من فکر و عمل می‌کند و هر عمل و فکری که می‌کند، عین داد و عدل است. هیچ ظلمی در آن نیست، ولو این که اتفاق بد باشد یا من درد هشیارانه بکشم.]

جُنُبِشِ فانیم بیرون شد ز پوست جُنُبِشِمِ باقیست اکنون، چون از اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۶۲)

فانی: ناپایدار، ازبین‌رونده.

همه جُنُبِش و احوالِ فانی من برحسبِ همانیدگی‌ها از وجودم بیرون رفت، من دیگر برحسبِ پوست یعنی من‌ذهنی و سبب‌سازی جنبش نمی‌کنم. اکنون جُنُبِشِمِ باقیست، زیرا خداوند در مرکز است و همه جنبش من از اوست. من در تسلیم مثل مرده‌ها هستم و سبب‌سازی ندارم.

هرکه کژ جُنُبِ به پیشِ جُنُبِشِمِ گرچه سیمرغ است، زارش می‌گشَمِ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۶۳)

کژ: کج.

هر کسی حتی من‌ذهنی خودم، اگر در برابر جنبش من کژ بجنبد یعنی از طریق همانیدگی بجنبد و برحسب سبب‌سازی حرکت کند، حتی اگر مردم یا ذهن بگویند که این عاقل‌ترین مرد یا زن دنیا است، من به حرفشان اعتنا و توجهی نمی‌کنم و با وضعیتی وخیم هلاکش می‌کنم. [یعنی من هیچ جنبشی، چه از جانب من‌ذهنی خودم و چه دیگران را قبول ندارم.]

هین مرا مُرده مَبینِ گر زنده‌ای در کفِ شاهم نگر، گر بنده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۶۴)

اگر زنده‌ای، یعنی فضاگشا هستی و مرکزت عدم است، من را که برحسب من‌ذهنی حرکت نمی‌کنم مُرده نبین چون من از جنس زندگی هستم و برحسب خرد او حرکت می‌کنم. اگر بنده خداوند و هر لحظه تسلیم او هستی، ببین که من در کفِ دستان شاه یا زندگی هستم.

نکته: من‌های ذهنی هر کسی را که برحسب من‌ذهنی حرکت نمی‌کند بلکه برحسب خرد زندگی حرکت می‌کند مُرده می‌پندارند. اگر کسی به شما که خلاق هستید، فضا را باز می‌کنید و برحسب خرد زندگی فکر و عمل می‌کنید گفت که مرده هستید، اصلاً گوش ندهید، چون او اهل این ذکر و قنوت نیست.

(قرآن کریم، سوره آل‌عمران (۳)، آیه ۱۶۹)

«وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ.»

«کسانی را که در راه خدا کشته شده‌اند مرده مپندار، بلکه زنده‌اند و نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند.»

مُرده زنده کرد عیسی از کَرَم

من به کَفِّ خالقِ عیسی دَرَم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۶۵)

کَرَم: در این‌جا منظور معجزه و خَرَقِ عادتی است که خداوند به عیسی عطا فرمود.

حضرت عیسی از کَرَمِ زندگی کار خارق‌العاده‌ای کرده و مُرده را زنده می‌کرد. من هم با فضاگشایی در دستان خالقِ عیسی هستم و می‌توانم همین کار را بکنم. [یعنی من می‌توانم اول مرده من‌ذهنی خودم را با فضاگشایی زنده کنم و بعد از این‌که خودم را زنده کردم، با ارتعاش من، دیگران هم زنده خواهند شد.]

تیترا

«در بیان آنکه ثوابِ عملِ عاشق از حقّ هم حقّ است.»

عاشقان را شادمانی و غم اوست دستمزد و اجرتِ خدمت هم اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۶)

اجرت: دستمزد، پاداش.

مایه شادمانی و غم عاشقان، انسان‌هایی که فضا را می‌کشایند و سبب‌سازی را قطع می‌کنند فقط خداوند است. یعنی آن‌ها براساس زیاد و کم شدن همانیدگی‌ها شادمان یا غمگین نمی‌شوند، بلکه شادمانی‌شان از این است که فضا باز می‌شود و غمشان نیز به علت این است که فضا به دلایلی بسته می‌شود. به بیان دیگر همه فکر و ذکرشان این است که به زندگی زنده شوند و دستمزد همه کارها و خدمتشان نیز زنده شدن به خداوند است.

غیر معشوق آر تماشایی بُود عشق نَبُود، هرزه سودایی بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۷)

آر: اگر.

به غیر از معشوق که به صورت فضای گشوده‌شده خود را نشان می‌دهد، هیچ‌چیز قابل تماشا نیست. بنابراین اگر انسان چیزی غیر از خداوند را در مرکزش قرار دهد و به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه کند، یک سودای هرزه است چراکه عشق جسم به جسم است. [درحالی‌که اگر عشق زندگی به زندگی باشد و معشوق، یعنی خداوند به مرکز انسان بیاید همه‌چیز قابل تماشا می‌شود چون در همه‌چیز زیبایی خداوند دیده می‌شود.]

عشق آن شعله‌ست کاو چون برفروخت هرچه جز معشوقِ باقی، جمله سوخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۸)

عشق یا وحدت با خداوند، شعله‌ایست که اگر در انسان روشن شود، به جز معشوقِ حقیقی که خداوند است، تمام همانیدگی‌ها و دردها را می‌سوزاند.

تیغِ لا در قتلِ غیرِ حق براند درنگر ز آن پس که بعدِ لا چه ماند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۹)

انسان عاشق در قتل هر چیزی غیر از خدا شمشیر «لا» را به کار می‌برد؛ یعنی در اطراف همانیدگی‌ها فضا را می‌گشاید، آن‌ها را انکار می‌کند و شناسایی می‌کند که از جنس آن‌ها نیست و آن‌ها او را کور و کر کرده بودند، بنابراین این شناسایی سبب آزادی‌اش می‌شود. اکنون نگاه کن وقتی با شمشیر لا همه چیزهای آفل را تار و مار کند چه چیزی باقی می‌ماند؟

ماندِ إِلَّا اللهُ، باقی جمله رفت شاد باش ای عشقِ شرکت‌سوزِ زفت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۰)

شرکت‌سوز: نابودکنندهٔ شرک.

زفت: درشت، فربه، نیرومند.

پس از فضاگشایی و لا کردن چیزهای آفلی که ذهن نشان می‌دهد فقط خدا می‌ماند که انسان با او یکی می‌شود. تبریک و شادباش، ای عشقی که شریک قرار دادن برای خدا را از بین بردی. [هر کسی در ذهنش همانیدگی داشته باشد شریک خداست.]

نکته: شما با سبب‌سازی و داشتن عقل جزوی در حقیقت دارید خدا را امتحان می‌کنید که در این صورت گرفتاری‌هایش را هم تجربه می‌کنید و بی‌خیر می‌شوید. ولی شما با این کار شرک هم می‌کنید یعنی می‌گویید که خدایا من شریک تو هستم، بعضی موقع‌ها تو فکر کن، بعضی موقع‌ها من به عنوان من‌ذهنی فکر می‌کنم یا همیشه من فکر می‌کنم.

خود همو بود آخِرین و اوّلین شرک جز از دیدهٔ آحول مَبین

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۱)

آحول: لوچ؛ دوبین.

اول خداوند بوده و آخر هم اوست. ای انسان، شرک را به جز با دیدهٔ دوبین من ذهنی نمی‌توان دید. [اگر انسانی این موضوع را درست بفهمد، دیگر در ذهن نمی‌ایستد، زیاد به گفت‌وگوی ذهن گوش نمی‌دهد و به مواد ذهنی توجه نمی‌کند و به آن کشیده نمی‌شود. هیچ بحثی نمی‌کند، زیرا هر بحثی برحسب من ذهنی به او لطمه می‌زند. واکنش نشان نمی‌دهد و آن عواملی را که باعث می‌شود او در ذهن میخکوب شود نگه نمی‌دارد، بلکه این فاصلهٔ من ذهنی را خلاصه و کوتاه می‌کند تا به خدا زنده شود.]

(قرآن کریم، سورهٔ حدید (۵۷)، آیهٔ ۳)

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ.»

«اوست اوّل و آخر و ظاهر و باطن، و او به همه‌چیز داناست.»

ای عجب! حُسنی بُود جز عکس آن؟

نیست تن را جُنُبشی از غیرِ جان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۲)

شگفتا، آیا غیر از انعکاسِ نور خداوند در بیرون چیز زیبایی وجود دارد؟ خیر ندارد، زیرا جسم بدونِ جان نمی‌تواند به جنبش درآید؛ یعنی همه‌چیز اوست و در همه‌چیز زندگی است. بدون نیروی زندگی هیچ‌چیزی حرکت نمی‌کند و نمی‌جنبد. ما نیز باید فضا را بگشاییم تا جانِ اصلی‌مان که زندگی‌ست ما را به جنبش دریاورد. [یک معنی مصرع اول این است که آیا می‌شود با وجود من ذهنی در مرکزتان، شما در بیرون یک چیز زیبایی بیافرینید؟ خیر، نمی‌شود. اگر چیز زیبایی آفریدید آن موقع مرکزتان عدم بوده‌است.]

آن تنی را که بُود در جان خَلَل
خوش نگردد، گر بگیری در عسل
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۳)

خَلَل: اختلال، تباهی، عیب، فساد.

آن تنی که در جانش خلل داشته باشد، یعنی جانش ذهنی و هم‌هویت باشد، حضور ناظر نباشد و به عنوان فضای گشوده‌شده عمل نکند، اگر او را غرق عسل هم کنی و تمام امکانات زندگی را برایش فراهم کنی، خوش نمی‌شود.

این کسی داند که روزی زنده بود
از کف این جانِ جانِ جامی رُبود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۴)

این را کسی می‌فهمد که با فضاگشایی به زندگی زنده شده و از دست زندگی جام می را گرفته‌است؛ یعنی فضا را باز کرده و شادی بی‌سبب، مرکز عدم و خردِ زندگی را تجربه کرده‌است.
نکته: روح مؤمن با همه‌چیز خوش است، رضا دارد و جانش خوب کار می‌کند، اما کسی که زندگی را پوشانده و اصطلاحاً کافر است، اگر تمام امکانات و قدرت را هم به او بدهی حالش بد است، دعوا دارد، به خودش ضرر می‌زند، دنیا را خراب می‌کند و جنگ راه می‌اندازد.

و آن که چشم او ندیده‌ست آن رُخان
پیش او جان است این تَفِّ دُخان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۵)

تَفِّ دُخان: گرمای دود، منظور روح حیوانی است.

کسی که چشمش هنوز در فضای گشوده‌شده رُخ خداوند را ندیده است، گمان می‌کند که گرمای دود یعنی همانندگی با دردها، مسائل و گم شدن در گرمای سوزان فکرها همان جان اصلی انسان است، در حالی که این جانِ ذهنی‌ست.

هرکه او بی سر بجنبد، دُم بُود
جُنُبشش چون جُنُبشِ کژدم بُود
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰)

کژدم: عقرب.

کژرو: رفتار بد و ناشایست و ناراست.

هرکسی که بدون خرد زندگی بجنبد و با ذهن بدون ناظر و عقل من‌ذهنی فکر و عمل کند، مانند دُم‌ست که از سرش جدا شده و تکان‌های نامنظمی می‌خورد. در این حالت حرکات و رفتارش درست مانند عقرب خطرناک است و مرتب برای خود و دیگران درد ایجاد می‌کند.

کژرو و شب‌کور و زشت و زهرناک
پیشه او خستنِ اجسامِ پاک
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱)

خستن: آزرده شدن، زخمی کردن، در این‌جا مراد نیش زدن است.

همان‌طور که عقرب کج راه می‌رود، در شب درست نمی‌بیند، زشت و پُرزهر است و کارش آزرده‌ن انسان‌های پاک است، کسی که من‌ذهنی دارد هم نمی‌تواند برحسب عدم ببیند، در شب تاریک ذهن فضا را باز نمی‌کند و مطابق قضا به راه راست نمی‌رود. این شخص پر از درد بوده و کارش این است که به جان انسان‌های پاک و فضاگشا درد بریزد و آن‌ها را آزرده کند.

نکته: شما نگاه کنید ما فرزندانمان را که تازه به این‌جا رسیده‌اند چگونه نیش زده، درد را به جانمان می‌ریزیم؛ آیا مادر و پدری که درد دارد، به جان فرزندش با نگاه و ارتعاش درد نمی‌ریزد؟ ما درد را با رادیو، تلویزیون، کتاب و موسیقی پخش نمی‌کنیم؟ چرا می‌کنیم، برای این‌که «کژرو و شب‌کور و زشت و زهرناک» هستیم.

سَر بکوب آن را، که سِرِّش این بُود
خُلُق و خویِ مستمرش این بُود
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۲)

بنابراین به‌عنوان حضور ناظر سر من‌ذهنی بی‌ارزش را بکوب، یعنی با فضاگشایی نسبت به من‌ذهنی صفر شو؛ چراکه اصلاً راز این کژدم این است که سرش کوبیده شود. همچنین سرشت و طبع همیشگی

من ذهنی این است که درد ایجاد کرده و به جان خودش و دیگران زهر بریزد، به خصوص کسانی که از جنس حضور هستند و به زندگی زنده شده‌اند.

نکته: اطراف من‌های ذهنی که درد پخش می‌کنند همین ابیات مولانا را پخش کنید، بگویید این ابیات را بخوانید، زندگی را به ارتعاش دریاورید. ما باید سونامی عشق راه بیندازیم که سر من‌های ذهنی بیدار شود و خودشان روی خودشان کار کنند.

جنبشی اندک بکن همچون جنین

تا ببخشندت حواسِ نوربین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۸۰)

تو نیز در رحمِ این دنیا مثل جنین بر حسب خرد زندگی جنبشی کن تا تو را از این دنیا و ذهن بیرون بیاورند و نور نظر را ببینی.

وز جهانِ چون رَحِمِ بیرون شوی

از زمین در عرصهٔ واسع شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۸۱)

و کوشش کن از جهان مانند رحمِ ذهن بیرون بروی و از این مکان محدودِ ذهن به فضای گشوده‌شدهٔ وسیع پا نهی.

آن‌که اَرْضُ الله واسع گفته‌اند

عرصه‌ای دان کاولیا در رفته‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۸۲)

آن جایی را که اَرْضُ الله گفته‌اند، همین فضای گشوده‌شدهٔ بسیار وسیع و نامحدود است که اولیا به آن جا رفته‌اند.

(قرآن کریم، سوره نساء (۳)، آیه ۹۷)

«إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ ۖ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ ۗ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا ۗ فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ ۗ وَ سَاءَتْ مَصِيرًا.»

«کسانی هستند که فرشتگان جانشان را می‌ستانند درحالی‌که بر خویشان ستم کرده بودند. از آن‌ها می‌پرسند: در چه کاری بودید؟ گویند: ما در روی زمین مردمی بودیم زبون‌گشته. فرشتگان گویند: آیا زمین خدا پهناور نبود که در آن مهاجرت کنید؟ مکان اینان جهنم است و سرانجامشان بد.»

توضیح آیه:

فرشتگان می‌گویند آیا زمین خدا، این فضای گشوده‌شده پهناور نبود که از رحم محدود ذهن به فضای گشوده‌شده مسافرت کنید و به آن‌جا بروید؟ هر کسی که به این فضای گشوده‌شده نرود مکانش جهنم است.

بنگر آن‌ها را که آخر دیده‌اند

حسرتِ جان‌ها و رشکِ دیده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۰)

تو در این لحظه به کسانی نگاه کن که به جای همانندگی‌ها، آخر را دیده‌اند و با فضاگشایی به خداوند زنده شده‌اند. همان انسان‌های زنده به حضوری که همه به حالشان حسرت می‌خورند و حسادت می‌ورزند.

بنگر آن‌ها را که حالی دیده‌اند

سیرِ فاسد ز اصلِ سر بُبریده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۱)

به کسانی نگاه کن که فقط حالِ من‌ذهنی مورد توجهشان بوده و مدام در پی خوب کردن حال آن بوده‌اند. آن‌ها جانشان را از اصل و از ذات خدایی خود بریده‌اند و خراب‌کننده زندگی خود شده‌اند؛ یعنی زندگی‌شان را با عقل و دیدِ من‌ذهنی و با فضا‌بندی اداره می‌کنند و از خرد زندگی جدا شده‌اند.

ماهیا آخرِ نگر، مَنگر به شَسْت

بَدگَلویی چشمِ آخِرِ بَینت بست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۰۸)

شَسْت: قَلاب ماهی‌گیری.

بَدگَلویی: شکم‌بارگی، حرص زدن در خوردن طعام.

ای ماهی، به سرانجام کار بنگر و به آن طعمه‌ای که در قلاب برایت گذاشته شده نگاه نکن که این شکم‌بارگی و حرص تو چشم آخربینت را بسته است. [یعنی ما در این لحظه فقط با فضاگشایی آخر هر کاری را می‌توانیم ببینیم و در دام ذهن نیفتیم، ولی اگر میل و حرص زندگی گرفتن از همانیدگی‌ها را داشته باشیم، فقط حال فعلی من‌ذهنی را در نظر می‌گیریم و به فرجام و حال نهایی توجهی نداریم.]

کآنچه جاهل دید خواهد عاقبت

عاقلان ببیند ز اول مرتبت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹۷)

آن چیزی را که من‌ذهنی جاهل پس از درد کشیدن فراوان در سن بالا می‌بیند، انسان خردمند و فضاگشا همان را در آغاز و در سنین پایین متوجه خواهد شد. [ما به صورت خداوند وارد این جهان شده و تا مدتی کوتاه مشغول من‌ذهنی می‌شویم. در من‌ذهنی باید این هیاهو و بحث و جدل را رها کرده و فضا را باز کنیم و آخر را ببینیم. عاقلان در همان نگاه اول این چیزها را می‌بینند.]

چشمِ آخِرِ بَین تواند دید راست

چشمِ آخِرِ بَین غرور است و خطاست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۸۳)

آخِرِ بَین: عاقبت‌اندیش، پایان‌بین.

چشم انسانی که فضا را باز کند و عاقبت‌بین باشد می‌تواند راست و درست را ببیند، اما کسی که در آخورِ ذهن فقط همانیدگی‌ها را ببیند، خطا می‌بیند، غرور پیدا خواهد کرد و درست نخواهد دید و این غلط‌بینی‌اش را درست می‌داند.

نکته: انسان موقعی انسان می‌شود که فضا را باز کند و آخربین باشد و بگوید من اول به صورت آلت آمدهام، الآن هم باید هشیارانه به خداوند زنده بشوم و این هیاهوی ذهن را رها کنم.

خلاصه
حضور

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 ۱۰۲۳ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان