

به نام خداوند بخشنده مهربان

سخنی با همراهان:

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

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

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



خلاصه ابیات غزل برنامه ۱۰۲۲، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

چون نظر کردی همه اوصافِ خوبِ اندر دل است
وین همه اوصافِ رسوا معدنش آب و گِل است

از هوا و شهوت ای جان، آب و گِل می صد شود
مشکل این ترکِ هوا و کاشفِ هر مشکل است

وین تَعَلُّلِ بهرِ ترکش دافعِ صد علّت است
چون بشد علّت ز تو پس نقلِ منزل منزل است

لیک شرطی کن تو با خود تا که شرطی نشکنی
ورنه علّت باقی و درمانّت محو و زایل است

چون که طبعَتِ خو کند با شرطِ تندش، بعد از آن
صد هزاران حاصلِ جان از درونت حاصل است

پس تو را آیینِه گردد، این دلِ آهن چنانک
هر دَمی رویی نماید، رویِ آن کاو کاهل است

پس تو را مطرب شود در عیش و هم ساقی شود
آن امانت چون که شد مَحْمُول، جان را حامل است

فارغ آیی بعد از آن از شغل و هم از فارغی
شهره گردد از تو آن گنجی که آن بس خامِل است

گرچه حلواها خوری، شیرین نگرده جانِ تو
ذوقِ آن برقی بُود تا در دهانِ آکِل است

این طبیعت کور و کرّ گر نیست، پس چون آزمود؟
کاین حجاب و حائل است، آن سویِ آن چون مایل است؟

لیک طبع از اصلِ رنج و غصّه‌ها بر رُسته است
در پیِ رنج و بلاها، عاشقِ بی‌طایل است

در تواضع‌های طبعَت سِرِّ نخوت را نگر
و اندر آن کبرش تواضع‌های بی‌حد شاکله‌ست

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

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

ور تو را خوفِ مطالب باشد از شهداها
از خدا می‌خواه شیرینی آجلِ کآن آجل است

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

تو وُثاقِ مارِ آبی، از پیِ ماری دگر
غصّه‌ماران ببینی، ز آن‌که این چون سِلْسِله‌ست

تا نگویی مار را از خویش عذری زهرناک
و آن‌گهت او متّهم دارد که این هم باطل است

از حدیثِ شمسِ دین، آن فخرِ تبریزِ صفا
آن مزاجش گرم باید، کاین نه کارِ پُلِیل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

کتاب
حضور

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 نیفتاده‌است.

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.

چون نظر کردی همه اوصافِ خوب اندر دل است وین همه اوصافِ رسوا معدنش آب و گل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

اگر با هشیاری نظر نگاه کنی، خواهی دید که همه صفات، رفتارها و نتایج خوب کارهایت موقعی است که فضای درونت باز و مرکزت از جنس دل یا زندگی است. همچنین با نگاه کردن از طریق هشیاری نظر متوجه خواهی شد که این همه رفتارهای رسوا و کارهایی که به تو ضرر زده و دونِ شأنت بوده، موقعی انجام شده که مرکز تو از جنس همانیدگی‌ها بوده و معدن و منبعی از آب و گل داشته، یعنی آب هشیاریات با گل همانیدگی‌ها آلوده شده بوده است.

نکته ۱:

(استاد:) این غزل، غزلی بسیار جامع و فراگیر است که اگر شما خوب بخوانید و تکرار کنید، شاید همین یک غزل برای بیداری‌تان کافی باشد. ما سعی می‌کنیم که غزل را برای شما توضیح بدهیم، اما تکرار خود شما یک چیز دیگری است. هر بیت را برای خودتان حلای و کاربردهای عملی‌اش را پیدا کنید، بعد ارتباطش را با ابیات دیگر بفهمید تا کل غزل به صورت یک تصویر برای شما باز شود. آن موقع خواهید دید که چقدر روی شما تأثیر سازنده دارد.

نکته ۲:

بیت اول شبیه یک قانون یا قضیه هندسه است که اگر هشیاری نظر نداشته باشید، برایتان ثابت نمی‌شود، اما باید آن را قبول کنید چون می‌تواند رفتارهای عملی شما را تغییر بدهد. آن قانون این است که اگر خدا را در مرکز بگذارم رفتارها و اوصافم خوب شده و زندگی‌ام در درون و بیرون درست می‌شود، اما اگر چیزها را در مرکز بگذارم تبدیل به رفتارها و اوصاف رسوا و مخرب خواهد شد. پس منبع همه رفتارهای بد و دردهایم، من‌ذهنی من است.

نکته ۳:

وقتی فضا باز و مرکز ما عدم می‌گردد، هشیاری نظر پیدا می‌کنیم. مولانا می‌گوید که «چون نظر کردی» و نمی‌گوید اگر با ذهن دیدی و فهمیدی. فهمیدن تنها و نگه داشتن این دانش در ذهن و عمل نکردن، به تبدیل منجر نمی‌شود. دیدن و فهمیدن با هشیاری نظر و عمل کردن به آن است که سبب تبدیل شدن می‌شود و این کاری است که هر شخصی خودش باید انجام بدهد.

نکته ۴:

باید اوصاف رسوا را در خودمان پیدا کنیم، یعنی همان رفتارهایی که اگر تبدیل به هشیاری نظر و از جنس خدا بشویم، عارمان می‌آید آن رفتارها را انجام بدهیم. تبدیل کردن شادی بی‌نهایت زندگی در

این لحظه به غصه و درد، زندگی خواستن از همانیدگی‌ها، مقایسه خود با دیگران، حسادت و سایر هیجانات مخرب، همه‌شان از اوصاف رسوا هستند.

نکته ۵:

نتیجه دیگر قانون بیت اول این است که اگر دیگران می‌خواهند به ما لطمه بزنند، تنها دفاعمان این است که فضا را باز کنیم و از پهلوی آن رد شویم تا لطمه نخوریم. این جاخالی دادن مقابل لطمه‌های من‌های ذهنی اطرافمان، مسئولیت و وظیفه ماست و نباید بگوییم که این‌ها موظفند به من لطمه نزنند.

از هوا و شهوت ای جان، آب و گل می صد شود

مشکل این ترکِ هوا و کاشفِ هر مشکل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

ای جان من، ای انسان، اگر چیزی را بخواهی و آن چیز تو را به طرف خودش جذب کند، آب و گلِ همانیدگی‌ها صددرصدِ زندگی تو را فرا می‌گیرد و تو را تسخیر می‌کند تا بی‌قدرت شوی. اِشکال تو این است که نمی‌توانی ترکِ هوا کنی و به خواسته‌های من‌ذهنی بی‌اعتنا باشی و بفهمی که ترک هوا از طریق فضای گشوده‌شده خودش کشف‌کننده هر مشکل است.

نکته ۱:

«هوا» یعنی خواستِ من‌ذهنی ما برای زیاد کردن چیزها و «شهوت» یعنی جذب شدنِ ما به آن چیزها.

نکته ۲:

فضای گشوده‌شده، کاشف هر مشکل است یعنی این‌که با فضاگشایی و چشم نظر بتوانیم در هر زمانی ببینیم چرا حالمان گرفته شده و مثلاً چرا نگران هستیم یا می‌ترسیم. پس وقتی حالمان خوب نیست و از خودمان سؤال می‌کنیم چه شده، فضاگشایی کنیم تا فضای باز درون کشف کند و به ما بگوید چرا خوب نیستیم و کدام همانیدگی یا درد قدیمی آمده بالا و حالمان را گرفته است.

وین تَعَلَّل بهر ترکش دافعِ صد علّت است

چون بشد علّت ز تو پس نَقْلِ منزل منزل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

تَعَلَّل: درنگ کردن.

عَلّت: بیماری، مرض.

این تَعَلُّل، کُندی و سستی در اجرای اوامر و خواسته‌های من‌ذهنی، دفع‌کننده صد مرض است. وقتی مرض از تو دفع شد و افتاد، کم‌کم از منزل ذهن و فضای همانیدگی‌ها به منزل عدم و فضای گشوده‌شده منتقل می‌شوی.

نکته ۱:

کلمه کلیدی «تَعَلُّل» مهم است چون فضا را باز می‌کند و پیشرفت ما از این‌جا آغاز می‌شود. تعلل مانند رانندگی است و مقصد، ترک هواست. خداوند همچون یک مکان‌یاب ما را در رانندگی هدایت می‌کند، اما راننده و اجراکننده ما هستیم. مسئولیت با ماست، نه دیگری. اگر چیزها را به مرکزمان بیاوریم، مثل این است که مکان‌یاب را قطع کنیم و سبب تصادف شویم.

نکته ۲:

تَعَلُّل، اولین اقدام عملی ما برای تبدیل است. وقتی تَعَلُّل می‌کنیم و آن کار من‌ذهنی را انجام نمی‌دهیم، فضای درونمان باز و قضاوت و مقاومت کم می‌شود. می‌فهمیم این چیزی که ذهن نشان می‌دهد آفل است، پس دنبالش نمی‌رویم.

نکته ۳:

مولانا مهربان است. نمی‌گوید حتماً باید الآن قطع کنی. می‌گوید تَعَلُّل کن، سستی کن و با انرژی تمام دنبالش نرو. مثلاً شما از یکی رنجیده‌اید و کینه دارید، می‌خواهید همین الآن بروید به او لطمه‌ای بزنید. تَعَلُّل، کلید است. مرتب صبر و فضاگشایی کنید تا نتیجه یک جور دیگر بشود.

نکته ۴:

نقل منزل به منزل تدریجی است. نمی‌شود یک‌دفعه همه من‌ذهنی را بیندازیم و تمام شود. تقریباً هر کسی که پیش ما می‌آید، می‌خواهد ما را از جنس من‌ذهنی کند و سبب انقباض و فضا‌بندی در ما شود. بنابراین حتی با وجود تَعَلُّل ممکن است بارها اشتباه کنیم و شکست بخوریم، اما با ادامه کار روی خود یواش‌یواش موفق می‌شویم از کنار من‌های ذهنی عبور و از هر همانیدگی‌ای پرهیز کنیم تا دیگر به مرکز ما نیاید و آن مرض در آن قسمت از ما بیفتد.

نکته ۵:

یکی از پرهیزها و تَعَلُّل‌ها، تعلل در قضاوت است. قبلاً هی نگاه می‌کردیم و می‌گفتیم این این‌طوری است، آن آن‌طوری است، اما الآن تعلل می‌کنیم و تا دهانمان را باز می‌کنیم، می‌بندیم و نمی‌گوییم. دفعه بعد اصلاً دهانمان را باز هم نمی‌کنیم. دفعه بعد چون هشیار هستیم، اصلاً دور و بر آن کار نمی‌رویم.

لیک شرطی کن تو با خود تا که شرطی نشکنی ورنه علّت باقی و درمانت محو و زایل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

زایل: تباه، نابود، ناپدید.

اما تو باید با خودت شرط کنی که این لحظه از جنس آلت بشوی، فضا را باز کنی و چیزی را به مرکزت نیاوری. باید خواست باشد که شرط را نشکنی که اگر بشکنی مرض من‌ذهنی باقی می‌ماند و درمان کردنت به‌دردنخور است و محو و زائل می‌شود.

نکته ۱:

شرط کردن با خودمان به‌خاطر ترس نیست. ما به‌عنوان امتداد خدا و شعورِ زندگی، فضا را باز کرده‌ایم و با خود شرط می‌کنیم که هیچ موقع وضعیتی را به مرکزمان نیاوریم و اگر آوردیم عذر بخواهیم و برگردیم. ما این شرط را نخواهیم شکست.

نکته ۲:

بیت دارد می‌گوید ما مریض هستیم و باید درمان بشویم. درمان‌کننده خودمان هستیم، یعنی زندگی است، چون ما هم زندگی هستیم. مولانا در ابتدای بیت نگفته شما باید خود را درمان کنید، زیرا از قبل فرض کرده که ما این را می‌دانیم و از سه بیت قبل هم نتیجه گرفته‌ایم.

نکته ۳:

اگر تو با خودت شرط کردی که شرط آلت بودن و عدم کردن مرکز را نشکنی، دوباره از جنس ذهن و ماده نشوی و یک جسم را نیاوری مرکزت، کارِت درست است. الآن خودت را به خدا سپرده‌ای. تا قبل از این نسپرده بودی.

نکته ۴:

ما با خودمان و پیش خودمان شرط می‌بندیم، نه با دیگران. به خدا یا استاد یا خانواده‌مان قول نمی‌دهیم، برای این‌که این‌ها همه ذهنی است. فضا را باز می‌کنیم و خودمان به گوش خودمان می‌گوییم که باید این لحظه حزم، تأمل و فضاگشایی کنم و واکنش نشان ندهم. من در دنیا تک و تنها هستم، خودم تصمیم می‌گیرم و تشخیص می‌دهم. پس با خودم شرط می‌کنم که مرکزم همیشه عدم باشد و این شرط را نمی‌شکنم.

نکته ۵:

فضاگشایی یک جورهایی به زبان دینی می‌شود پناه بردن به خدا. یعنی از آن کسانی که دور و برمان هستند و همه هم خروّب هستند، به خدا پناه ببریم. اگر قرار باشد به هر کدام جواب بدهیم شرط را شکسته‌ایم.

چون که طبعت خو کند با شرطِ تندش، بعد از آن

صد هزاران حاصلِ جان از درونت حاصل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

اگر ذهن ساده‌شده‌ات شرطی بشود و خو کند به این که خداوند یا زندگی شرطِ تند دارد و قانونش لحظه‌به‌لحظه اجرا می‌شود و انعطافی در کار نیست، [شرط را نمی‌شکنی و با فضاگشایی حواست را جمع می‌کنی]، در این صورت از فضای درونت صد هزار حاصل یا محصولِ جان که همان اوصاف خوب و برکات زندگی مثل خلاقیت، شادی، درست شدنِ کارها در بیرون و پیشرفتِ چهار بعد توست حاصل می‌شود.

نکته ۱:

شرط تند خدا یعنی اگر او در مرکزمان نباشد، خرابی چهار بعد ما اتفاق می‌افتد و او در این کار حتی یک بار هم خطا نمی‌کند و اجازه نمی‌دهد ما مرکزمان را جسم کنیم. بدین ترتیب نباید فکر کنیم خداوند به ما لطف دارد و بخشنده است پس می‌توانیم مدت‌ها در مرکزمان من‌ذهنی و همانندگی‌ها را نگه داریم.

نکته ۲:

اگر شما واقعاً به این برنامه گوش می‌کنید و فضا را باز کرده و این پرهیزها را دارید، الآن در درونتان می‌بینید که زنده‌تر و شادتر هستید و این شادی از بیرون نمی‌آید و شما بی‌نیازتر می‌شوید. خیلی از شما می‌گویید تنهایی می‌زنم می‌رقصم و شعرها را می‌خوانم و حالم همیشه خوب است. برای این که «حاصلِ جان» را حاصل کرده‌اید.

نکته ۳:

یکی از حاصل‌های جان، خردِ زندگی و عقل کل است که به فکر و عمل ما می‌ریزد، اما ضروری است که: اولاً با خود شرط کنیم، دوماً شرط را نشکنیم، سوماً بفهمیم اگر شرط را شکسته‌ایم شرط او تند است و نمی‌گذرد و ما ضرر می‌کنیم.

وقتی این را متوجه شدیم، برگردیم و از زندگی عذر بخواهیم و نورافکن را روی خود نگه داریم تا از اشتباهات بعدی جلوگیری شود.

پس تو را آینه گردد، این دلِ آهن چنانک هر دمی رویی نماید، رویِ آن کاو کاهل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

پس دل تو که از جنس همانیدگی‌ها و مثل آهن سفت و سخت بود، با تَعَلُّل و فشاگشایی‌ات تبدیل به آینه می‌شود و خودت حضورِ ناظر می‌شوی. این دل آینه در هر لحظه، هم ذهنت را می‌بیند و هم فضای گشوده‌شده درونت را که در جنب‌وجوش ذهنی کاهل است.

نکته ۱:

وقتی برحسب من‌ذهنی حرف نمی‌زنید و ستیزه نمی‌کنید و چیزی که ذهن نشان می‌دهد برای شما مهم نیست و جنب‌وجوش ذهنی ندارید، کاهل سازنده هستید که کاهلی مثبت است. هر چقدر بیشتر کاهل مثبت باشید، بیشتر به خود اصلی‌تان شبیه هستید چون خودِ اصلی ما بیشتر به سکوت نزدیک است تا سروصدا.

نکته ۲:

اگر آیینگی‌تان را نمی‌بینید به علت این است که با من‌ذهنی نگاه می‌کنید. شما آینه اگر نمی‌شدید به این برنامه نگاه نمی‌کردید و این‌همه تکرار ابیات مولانا را انجام نمی‌دادید.

پس تو را مطرب شود در عیش و هم ساقی شود آن امانت چون‌که شد مَحْمول، جان را حامل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

مَحْمول: حمل‌شده.

حامل: حمل‌کننده.

وقتی دلت آینه شد، مطرب و شادی‌بخش تو خود زندگی می‌شود، عیش تو با شادی از درونت می‌آید و خودِ زندگی خواهی بود. آن موقع متوجه می‌شوی جانت که من‌ذهنی توهمی بود، درحقیقت محمول توست و تو داری حملش می‌کنی. این جان روی جان اصلی‌ات منطبق و منتقل می‌شود و امانت عاریتی را می‌دهی و به امانت اصلی که عشق است زنده می‌شوی. بدین‌ترتیب خود زندگی تو را حمل می‌کند و برکاتش را از تو پخش می‌کند.

نکته ۱:

دوتا امانت داریم، یکی همین عشق است که بیت به آن اشاره دارد، یکی هم من‌ذهنی عاریتی است که ما عشق را به آن صورت درآورده‌ایم و باید رهایش کنیم.

نکته ۲:

داشتن من‌ذهنی شبیه اسب چوبی کودکان است که در قدیم با چوبی که بین پاهایشان می‌گذاشتند، مسابقه می‌دادند که اسب چه کسی تندتر می‌دود. متوجه نبودند که پای خودشان است که دارد می‌دود، نه این اسب چوبی. الآن هم انسان‌ها سوار اسب چوبی من‌ذهنی هستند و می‌پندارند اگر این من‌ذهنی و هیجانانش نباشد، عیش نخواهند داشت، ولی این عاریتی است.

نکته ۳:

جان اصلی ما را که الست است، خداوند حمل می‌کند. این جان با حرف مردم ناراحت نمی‌شود، اصلاً به ذهن کاری ندارد و در اختیار خداوند است که زیبایی و خرد و تشعشع عشقش را، به وسیله ما به تمام کائنات بفرستد.

فارغ آبی بعد از آن از شغل و هم از فارغی شهره گردد از تو آن گنجی که آن بس خامل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

خامل: گمنام.

وقتی به زندگی زنده شوی، از شغلی که ذهن به تو داده، یعنی سبب‌سازی، فکر بعد از فکر و مشغول شدن به همانیدگی‌ها، فارغ و رها می‌شوی و فارغ بودن را از همانیدگی‌ها نمی‌خواهی. در این صورت زندگی‌ات گلستان می‌شود و این گنج که گنج حضور و زنده شدن به خدا و ناظر خود شدن است و تا حالا گمنام بوده، مشهور و شناخته می‌شود.

نکته ۱:

این بیت معنی‌اش این نیست که ما سر کار نرویم و شغل نداشته باشیم؛ بلکه باید از اشتغالات و هیجان‌ات من‌ذهنی فارغ شویم. کسی که فارغی یا فراغت داشتن و آسایش را از دردسرسازی بخواهد، مثل این است که برای رسیدن به صلح، جنگ کند.

نکته ۲:

اگر بتوانیم آموزش مولانا را در جهان پخش کنیم تا دیگران این چیزها را با این تفصیل، آنطور که مولانا در مثنوی و دیوان شمس توضیح داده و ثابت کرده، بدانند، مردم از شغلِ خراب کردن زندگی خودشان فارغ خواهند شد.

نکته ۳:

این بیت به کسانی که مریضِ من‌ذهنی هستند می‌گوید بیا آینه شو تا این گنج را که با فضاگشایی درونت خودش را به تو نشان می‌دهد و تا حالا گمنام بوده کشف کنی و به معرض نمایش بگذاری. این گنج، بد و خوب را به تو نشان می‌دهد.

گرچه حلواها خوری، شیرین نگرdd جانِ تو
ذوقِ آن برقی بُود تا در دهانِ آکل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

آکل: خورنده.

[اگر به کارهایی که تا حالا در غزل گفته شد عمل کنی] تمام اتفاقات بیرونی حلوا و شیرین می‌شود و هیچ‌کدام به تو درد نمی‌دهد، با این وجود جان تو این‌قدر به آن جان اصلی و شادی و شیرینی خداگونه و بی‌نهایتش، شیرین شده که این حلواهای بیرونی در مقابلش چیزی نیست و جان تو را شیرین نمی‌کند و فقط هنگام تجربه آن شیرینی، ذوق و لذتش مثل برق یک لحظه جرقه می‌زند و تمام می‌شود.

نکته ۱:

وقتی داریم ذوق موفقیت فرزند یا آمدن مهمان یا رونق تجارت یا نظیر آن را تجربه می‌کنیم، به ما خوش می‌گذرد، ولی هیچ‌چیز به آن شادی اصیل و بی‌نهایتِ درون‌مان که چشمه‌ای لایزال دارد، اضافه نمی‌کند.

نکته ۲:

ما چون به جان اصلی‌مان زنده نشده‌ایم به ذوق‌های آفل می‌چسبیم. مولانا می‌گوید ذوق‌ها مثل برق می‌گذرند و شما به آن نچسبید، به دلیل این‌که در جانتان این‌قدر شادی دارید که اصلاً احتیاج به آن‌ها ندارید. مثل این‌که از یک میلیاردر بخواهند به‌خاطر اضافه شدن پنج دلار به دارایی‌اش شادمانی کند.

نکته ۳:

مولانا نمی‌گوید که انسان وقتی به زندگی زنده شد خشک و عبوس شود و از رقص و خنده ایراد بگیرد. وقتی ذوق‌های آفل را تجربه می‌کنیم خیلی خوشایند و زیبا هستند. موفقیت مردم، ازدواج، خریدن

خانه، بچه‌دار شدن همه زیبا و مبارکند و خوشحالمان می‌کنند، ولی گذرا و غیرقابل اتکا هستند و تنها باید به آن شادی پایدار و بی‌نهایت درونمان دست پیدا کنیم.

این طبیعت کور و کر نیست، پس چون آزمود؟ کاین حجاب و حائل است، آن سوی آن چون مایل است؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

حائل: مانع و حجاب میان دو چیز.

طبیعت من ذهنی اگر کور و کر نیست، پس چرا یک راه خطا را دوباره امتحان می‌کند؟
[مصرع دوم را سه‌جور می‌توان معنا کرد اما حاصل معنی یکی است:]

۱. وقتی من ذهنی می‌داند حجاب و حائل و مانع خودش است، چرا باز هم حجاب می‌شود؟ پس چگونه هر لحظه به سوی خودش می‌رود و مایل است؟

۲. اگر ما به‌عنوان من ذهنی می‌دانیم بین آلتِ خودمان و خداوند حائل هستیم و اگر من ذهنی از میان برخیزد با خداوند یکی می‌شویم، پس چرا دوباره من ذهنی را با فکر پی‌درپی می‌سازیم و بالا می‌آوریم؟

۳. [اگر «آن سوی آن» را فراسوی من ذهنی معنی کنیم که خداست] اگر من ذهنی هر لحظه حائل و حجاب است، چگونه می‌تواند به فراسوی خودش که خداوند است، مایل باشد و به‌سوی او برود؟
[معنای دیگر بیت وقتی است که علامت سؤال مصرع اول را برداریم:]

این من ذهنی اگر کور و کر نباشد، وقتی آزمایش کند، بارها می‌بیند که خودش به‌عنوان من ذهنی حجاب و حائل خودش است. بدین ترتیب چگونه من ذهنی به‌سوی من ذهنی دوباره مایل است و دوباره من ذهنی می‌سازد؟ پس کور و کر است.

نکته ۱:

طبیعت یعنی من ذهنیِ ما. طبع هم بیشتر اوقات من ذهنی ماست و گاهی به‌معنای ذهن ساده‌شده است.

نکته ۲:

اگر من ذهنی درست می‌فهمید، می‌گفت من حجاب هستم، باید از میان برخیزم و موجود نباشم.

نکته ۳:

ما به‌عنوان آلت در من ذهنی کور و کر شده‌ایم. بینشمان را هم به او تفویض کرده‌ایم. این غلط است و ما باید بیدار بشویم.

نکته ۴:

تمام معانی بیت که اشاره شد یک حاصل دارند که به بیت اول برمی‌گردد: اگر به صورت من‌ذهنی هستیم، ما حجاب و مانع بین آلت خودمان و خداوند هستیم. پس تمام زحمات و کارهای معنوی‌مان باطل می‌شود و درد و تخریب فردی و یا جمعی ایجاد می‌کند و به مقصود آمدنمان نمی‌رسیم.

لیک طبع از اصل رنج و غصه‌ها بررسته است

در پی رنج و بلاها، عاشق بی‌طایل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

اصل: در این‌جا یعنی ریشه.

بررسته است: روئیده است.

طایل: وسیع، گسترده، فایده و سود؛ بی‌طایل: بی‌فایده، بیهوده.

اما طبع من‌ذهنی از ریشه رنج و غصه و بلا و چیزهای بد روئیده است و خروب است و مدام در پی رنج و بلای مکرر و عاشق یک نتیجه بیهوده است که هیچ‌چیز نیست.

نکته:

برآیند کارهای ما در جهان درد است. آیا تلویزیونی هست که بگوید امروز در فلان جا یک اتفاق عشقی افتاد؟ نه، همه‌اش صحبت مرگ و جنگ و آوارگی و تصادف و خبر بد است که من‌ذهنی اصولاً به دنبال این چیزها می‌گردد، چون درختی است که از ریشه رنج و غصه روئیده و شاخه‌هایش از درد است.

در تواضع‌های طبعت سیر نخوت را نگر

واندر آن کبرش تواضع‌های بی‌حد شاکله‌ست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

نخوت: تکبر، خودستایی.

شاکله: شکل، هیئت، صورت.

در تواضع‌های طبع برخاسته از من‌ذهنی‌ات، سیر یا علت تکبر و نخوت را ببین و آن سیر این است که به چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد، سجده و تعظیم می‌کنی؛ [تواضع واقعی یعنی من‌ذهنی‌ات صفر شود و به خود زندگی تعظیم کنی.] در کبر خداوند یا انسان فضاگشا که در مقابل هیچ‌چیز خم نمی‌شود و به چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد، تکبر می‌کند، تواضع‌های بی‌حدی نهفته است که تواضع واقعی در مقابل خداوند است.

نکته ۱:

از این بیت دوباره مولانا به ما اشاره می‌کند که کار دیگری هم می‌توانیم برای اصلاح خودمان بکنیم و آن تواضع واقعی و نداشتن کبر است.

نکته ۲:

درست است که با من‌ذهنی در مقابل خدا یا دیگران ادعای تواضع داریم، ولی در واقع تواضع پر از تکبر داریم و چون برحسب دید عدم، کور و کر هستیم، تکبر خود را نمی‌بینیم. اگر تواضعمان حقیقی بود، با سبب‌سازی خداوند را امتحان نمی‌کردیم، به او با ادب گوش می‌دادیم و در عرض مدت کوتاهی تغییر می‌کردیم.

نکته ۳:

وقتی به چیزها تعظیم کنیم، کبری پیدا می‌کنیم که خودخواهی و فرعونیت ماست و اگرچه در مقابل خداوند سجده کنیم، این سجده واقعی نیست. وقتی به چیزها ناز و تکبر کنیم، به خدا تعظیم کرده‌ایم و این کبر دارای تواضع حقیقی است.

هر حدیث طبع را تو پرورش‌هایی بدش شرح و تأویلی بکن، وادان که این بی حائل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

تأویل: بازگردانیدن، تفسیر کردن.

وادانستن: بازدانستن، بازشناختن، تشخیص دادن.

موضوعات اطراف هر همانیدگی را در ذهنت به‌صورت حضور ناظر نگاه کن و خودت را حول و حوش آن موضوع پرورش بده. با فضاگشایی آن را خوب بررسی کن و خودت را دوباره بشناس تا اشتباهات را رفع کنی و با آزاد کردن هشیاری گیر کرده در همانیدگی‌ها بی‌مانع و بی‌حائل شوی.

نکته ۱:

اصل شما مانع و حائل نیست، ولی چون با من‌ذهنی همانیده شده و اشتباهاً به چیزها تعظیم کرده و اطراف همانیدگی‌ها داستان ساخته‌اید، حائل شده‌اید. مولانا می‌گوید این داستان را با فضاگشایی بررسی کن و زیر نورافکن قرار بده تا بفهمی چه موضوعی دارد به تو درد می‌دهد. این پرورش دادن خودت است.

نکته ۲:

«وادانستن» یعنی دوباره شناختن و درست شناختن این که همانندگی‌ها و بحث و جدل‌ها نشانه یک بی‌فرمی، یا قسمتی از آلت من است که گیر افتاده، پس بنابراین باید آن را آزاد کنم و «بی‌حائل» شوم و در آن قسمت دیگر مانع نباشم. «وادان» یعنی دوباره بشناس که تو این نیستی و نباید در ذهن باشی.

نکته ۳:

منتظر نباشیم یکی بیاید ما را پرورش بدهد. دیگر بالاتر از این لطف و کمک نمی‌شود که ما به این مطالب عالی مولانا دسترسی داریم و از آن‌ها یاد می‌گیریم. بقیه‌اش را باید خودمان انجام دهیم. نمی‌توانیم بگوییم هرکس من را من‌ذهنی کرده، بیاید من را از جنس خدا کند، من مسئول نیستم. نه، همه‌اش دست شماست.

هریکی بیتی جمال بیت دیگر دان که هست با مؤید این طریقت رهروان را شاغل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

مؤید: تأیید شده.

هرکدام از همانندگی‌ها را که هشیاریات در آن افتاده مثل یک منزل و خانه توهمی بدان که این خانه، جمال یا قیافه ظاهری خانه دیگری است که خانه اصلی ماست که اگرچه با چشم جسمی آن را نمی‌بینیم، ولی هست و در فضای یکتایی قرار دارد. کسی مثل مولانا یا هر انسان فضاگشا که توسط خدا تأیید شده، مردم را به این کار و این مسیر مشغول و راهنمایی می‌کند.

نکته ۱:

هرکدام از همانندگی‌ها یک خانه است که قسمتی از وجود ما به عنوان قراضه، آنجا اقامت کرده است و ما خودمان را در تعداد زیاد آن تقسیم کرده‌ایم و الآن داریم جمع می‌کنیم.

نکته ۲:

اگر کسی تأیید شده خداوند نباشد و مرکزش همانندگی داشته باشد، آدم‌ها را به کارهای من‌ذهنی مشغول می‌کند و دائماً خودش هم از آن‌ها حرف می‌زند.

ور تو را خوفِ مطالب باشد از آشهاده
از خدا می‌خواه شیرینی آجلِ کآن آجل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

آشهاده: جمع شاهد.

آجل: مرگ.

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

اگر تو از آشهاده یا چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد می‌ترسی و ترس، تو را به من‌ذهنی می‌برد، دوباره باید فضاگشایی کنی و از خداوند شیرینیِ مردن به من‌ذهنی را طلب کنی و بدانی که این خیلی کند پیش می‌رود، نه با شتاب.

نکته ۱:

شما الآن با من‌ذهنی ممکن است این چیزها را بفهمید و بگویید که خیلی خب پس زود به من‌ذهنی بمیرم. می‌گوید نه، این پرورشِ خود و تراشیدنِ خود، خیلی کار می‌خواهد. باید مرتب فضاگشایی، صبر و پرهیز کنی.

نکته ۲:

در حین کار روی خود، ممکن است یک‌دفعه ذهن بالا بیاید و کارهای پنهانی را که کرده‌ایم ببینیم و این ما را بترساند و بگوییم واقعاً این من هستم؟ این همه ظلم و دروغ و خیانت و بدی را من کرده‌ام؟ ولی نباید بترسیم. باید دوباره با فضاگشایی به خداوند پناه ببریم.

هر طرف رنجی دگرگون قرض کن آن‌که برو
جز به‌سوی بی‌سوی‌ها، کآن دگر بی‌حاصل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

اگر می‌خواهی به طرف سوها یا همانیدگی‌های مختلف حرکت کنی، باید درد را از این دنیا قرض کنی و بروی، چون خداوند به تو درد نداده و جنس اصلی و الست تو بی‌درد است. تنها سوی بدون درد، سوی بی‌سوهاست که با فضاگشایی باید به آن رفت. غیر از آن به هر سمت دیگری بروی بی‌حاصل و بی‌نتیجه است.

نکته ۱:

در بعضی نسخه‌ها «فرض کن» آمده است. چه بگذاریم «فرض»، چه «قرض»، هر دو به یک معنی است، اما «قرض» بهتر است چون مولانا می‌گوید درد را خدا نمی‌دهد، درد را از این جهان تو قرض می‌کنی.

نکته ۲:

فضا باز کردن و عدم کردن مرکز، رفتن به سوی بی‌سوی‌ها است، چون عدم سو یا جهت نیست. در نقطه مقابلش هر کدام از همانیدگی‌ها یک سو هستند.

نکته ۳:

دردی دگرگون یعنی بسته به این‌که هر همانیدگی از چه جنسی باشد، درد دگرگونه خودش را دارد؛ مثلاً همانیده شدن با پول، مقام، همسر، بچه، یک قدرت سیاسی، معلم و نظیر این هرکدام یک‌جور درد ایجاد می‌کنند.

تو وُثاقِ مارِ آبی، از پیِ ماری دگر غصهٔ مارانِ ببینی، ز آن‌که این چون سِلْسِله‌ست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۴۰۰)

وُثاق: خانه، اتاق.

سِلْسِله: زنجیر.

[لأنهٔ مار نماد ذهن و مار نماد فکر هم‌هویت شده است.] تو با فکر به یک همانیدگی در واقع دستت را در سوراخ این لانه فرومی‌بری و مار دستت را می‌گزد. سپس با فکرِ من‌دار بعدی دوباره دستت را در سوراخ می‌کنی و باز آن مار هم تو را می‌گزد. هربار درد می‌کشی و می‌گویی دیگر دستم را نمی‌برم اما باز می‌بری و گزیده می‌شوی. به‌جای توبه و عبرت گرفتن، این قدر این کار را پشت‌سرهم انجام می‌دهی که مثل سلسله و زنجیر، غصهٔ همهٔ ماران را می‌بینی. این همه غصه را می‌خواهی چکار کنی؟

نکته:

این تمثیل در مورد همهٔ ما صادق است. کسانی که پشت‌سرهم و زنجیروار فکر می‌کنند، مثل این است که دستشان را در سوراخ مار می‌کنند و گزیده می‌شوند. بعد دوباره و سه‌باره این کار را می‌کنند، تا غصهٔ همهٔ ماران، یعنی همهٔ هم‌هویت‌شدگی‌ها پدید بیاید و دائماً بنالند.

تا نگویی مار را از خویش عذری زهرناک و آن گهت او متهم دارد که این هم باطل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

مُتَّهَم: کسی که به او تهمت زده شده.

وقتی مار دستت را گزید و ناله‌ات بالا رفت و زیر نفوذ درد، هشیاریات پایین افتاد، از خودت حرف‌هایی می‌زنی که هیچ مفهوم نیست. می‌گویی چه شد؟ چرا به درد افتادم؟ آن‌موقع همان مار، تو را متهم می‌کند که این شکایت و عذر تو باطل است، چون باید یاد بگیری که دیگر دستت را در سوراخ مار نکنی، یعنی فکر اذیت‌کننده و من‌دار نداشته باشی.

نکته:

عذری زهرناک یعنی درحالی‌که من درد می‌کشم و درد و زهر این مار در جانم هست، با هشیاری پایین حرف‌هایی با من‌ذهنی می‌زنم که به درد نمی‌خورد. تقصیر را گردن دیگران می‌اندازم و می‌گویم جادویم کرده‌اند و یا مار را ملامت می‌کنم. هر عذری غیر از بیرون پریدن از این ذهن باشد باطل است.

از حدیثِ شمسِ دین، آن فخرِ تبریزِ صفا آن مزاجش گرم باید، کاین نه کارِ پُلِپُل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

پُلِپُل: فلفل.

حدیث همانیدگی‌ها را رها کن و با فضاگشایی، مرتب از شمسِ دین یا خداوندی که از درونت طلوع می‌کند حرف بزن که مایه افتخار و مباهات فضای ناب و باصفای یکتایی است. مزاج تو به‌عنوان الست از این حدیث و گفت‌وگوها که با فضاگشایی انجام می‌شود گرم خواهد شد، نه از چیزهای این‌جهانی مثل فلفل.

نکته:

وقتی فکر می‌کنیم هر چیزی که توی ذهن است مثل پول، اگر بیاید به زندگی‌مان مزاج ما را گرم می‌کند، این توهم است. مزاج ما فقط از فضاگشایی و گرمای تابش خورشید زندگی گرم می‌شود و این کارِ چیزهای ذهنی نیست.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۱۰۲۲

چون نظر کردی همه اوصافِ خوب اندر دل است
وین همه اوصافِ رسوا معدنش آب و گِل است

از هوا و شهوت ای جان، آب و گِل می صد شود
مشکل این ترکِ هوا و کاشفِ هر مشکل است

وین تَعَلُّلِ بهر ترکش دافع صد علّت است
چون بشد علّت ز تو پس نَقْلِ منزل منزل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

پس لباسِ کبر بیرون کن ز تن
مَلَبَسِ ذُلِ پوش در آموختن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۱)

مَلَبَس: لباس، جامه

ذُل: خواری و انکسار

ای انسان، در آموختن لباس خودخواهی، پندار کمال و می دانم را از تنت بیرون کن و با هشیاری نظر و فضاگشایی لباس تواضع و خاکساری را بپوش؛ یعنی در یادگیری دانش معنوی منذهنیت را صفر کن و خودت را بشکن. [اگر می خواهید از مولانا و استاد معنوی چیزی یاد بگیرید باید به آنها احترام بگذارید و حرفشان را قبول کنید نه این که دنبال اشکالات آنها بگردید.]

نکته: هر لحظه و هر اتفاقی فرصتیست برای یادگیری نه شکایت کردن، درد کشیدن و بالا و پایین پریدن. باید بگوییم: «من چه چیزی یاد می گیرم؟ پیغام زندگی به من چیست؟»

علم‌آموزی طریقهش قولی است حرف‌آموزی طریقهش فعلی است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۲)

یاد گرفتن یک علم از طریق کلام استاد انجام می‌شود. یاد گرفتن یک حرفه نیز از قبیل برقکاری و مکانیکی از طریق انجام دادن عملی آن کار اتفاق می‌افتد. [به عبارتی یادگیری علوم از طریق ذهن انجام می‌شود.]

فقر خواهی، آن به صحبت قایم است نه زبانت کار می‌آید، نه دست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۳)

ای انسان، اگر به دنبال فقر یا صفت بی‌نیازی و بیرون انداختن همانیدگی‌ها از مرکز هستی، این از طریق همنشینی با عارف زنده‌دلی مثل مولانا امکان‌پذیر است و از طریق زبان و دست یعنی حرف زدن، بحث و جدل کردن، استدلال و عمل ذهنی انجام نمی‌شود. [همنشینی با مولانا از طریق تکرار ابیات صورت می‌پذیرد.]

دانش آن را ستاند جان ز جان نه ز راه دفتر و، نه از زبان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۴)

دانش فقر یعنی دانش معنوی و عدم کردن مرکز را جان انسان از جان زنده دیگری مانند مولانا می‌گیرد؛ آن هم از طریق تکرار ابیات و قرین شدن با او. دفتر، زبان و سواد کتابی تأثیری در آموختن این دانش ندارد.

نکته ۱: ممکن است دوست ما واقعاً عاشق و فضاگشا باشد و جان ما از جان زنده او فقر را یاد بگیرد. همچنین دوتا همسر می‌توانند فضاگشا باشند و به همدیگر کمک کنند و یا همراهی با جان‌های زنده در گروه عاشقانی که یک جا دور هم جمع می‌شوند و منظورشان تبدیل شدن به جان اصلی‌ست می‌تواند در تبدیل هشیاری به ما کمک کند.

نکته ۲: وقتی این غزل‌ها را می‌خوانیم جان ما زنده‌تر می‌شود و با ارتعاش روی جان‌های دیگر اثر می‌گذارد.

در دل سالک اگر هست آن رُموز

رمزدانی نیست سالک را هنوز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۵)

اگر در دل سالک و رونده راه حضور که می‌خواهد به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شود رموز، نقش و نشان‌های ذهنی و همانیدگی‌ها وجود دارد، این بدین معنی‌ست که هنوز رمزدان نشده و باید صبر کند.

تا دلش را شرح آن سازد ضیا

پس اَلَمْ نَشْرَحْ بفرماید خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۶)

تا نور زندگی دل انسان را با فضاگشایی و صبر باز کند. به همین دلیل خداوند آیه «اَلَمْ نَشْرَحْ» را فرموده‌است. [«اَلَمْ نَشْرَحْ» که در سوره انشراح آمده به این معنی‌ست که آیا سینه‌ات را برای نگشودیم؟]

(قرآن کریم، سوره انشراح (۹۴)، آیه ۱-۳)

«اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ. وَ وَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ. الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ.»

«آیا سینه‌ات را برای نگشودیم؟ و بار گرانت را از پشت برداشتیم، باری که بر پشت تو سنگینی می‌کرد؟»

توصیح آیه:

اگر فضای درونمان را باز کنیم، خداوند بارِ گران من‌ذهنی را از پشتمان برمی‌دارد، باری که سنگینی‌اش آن‌قدر زیاد است که ما نمی‌توانیم آن را تحمل کنیم.

که درونِ سینه شرح داده‌ایم

شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] ای انسان، ما بی‌نهایتِ خود را در سینه تو قرار داده‌ایم و توانایی فضاگشایی را نیز در درون تو نهاده‌ایم. اگر آن چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد جدی نگیری، این فضا در درون تو خودش باز می‌شود.

نکته ۱: باز شدن سینه و فضای درون شما به دست ذهن و من‌ذهنی شما نیست. اگر شما خودتان و فکرهایتان و هرچیزی را که ذهن نشان می‌دهد جدی نگیرید و در اجرای اوامر من‌ذهنی‌تان تعلل و سستی کنید، در این صورت آن‌چیز یا آلت در درون شما شروع به باز شدن می‌کند.

نکته ۲: شما سبب‌سازی می‌کنید و می‌گویید این کار یا آن کار را انجام می‌دهم تا سینه‌ام باز شود، این‌طور نیست. باز شدن فضای درون هیچ راهکار عملی ندارد، اگر هم کسی بگوید می‌داند و به شما راهکار ارائه بدهد، حتماً دروغ می‌گوید.

تو هنوز از خارج آن را طالبی

مَحَلِّی، از دیگران چون حالی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۸)

مَحَلَّب: جای دوشیدن شیر (اسم مکان) و مَحَلَّب، ظرفی که در آن شیر بدوشند (اسم آلت).

حَالِب: دوشنده شیر، در این‌جا به معنی جوینده شیر.

ای انسان، تو هنوز فضای گشوده‌شده و برکات آن را از بیرون طلب می‌کنی، در حالی که خودت محل دوشیدن شیر هستی؛ یعنی منبع خرد، شادی بی‌سبب و بی‌نهایت زندگی در تو هست، چطور هنوز شادی و انرژی زنده زندگی را با سبب‌سازی از بیرون و همانیدگی‌ها جست‌وجو می‌کنی؟ چگونه انتظار داری که از دیگران و چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد، شیر بدوشی و شیرۀ زندگی بگیری؟

چشمه شیر است در تو بی‌کنار

تو چرا می شیر جویی از تَغَار؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۹)

تَغَار: ظرف سفالی بزرگی که در آن ماست می‌ریزند.

چشمه بی‌انتها و نامحدود شیرِ زندگی با وسعت دریا در تو وجود دارد، پس چرا در ظرف محدود ذهن و در میان همانیدگی‌ها به دنبال شیر هستی؟

مَنْفَذِی داری به بحر، ای آبگیر

ننگ دار از آب جُستن از غدیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۰)

غدیر: آبگیر، برکه.

[ای کسی که سبب‌سازی می‌کنی و در محدودیت ذهن هستی،] در درون تو یک روزن و خاصیتی به نام فضاگشایی برای رسیدن به دریای حضور وجود دارد و می‌توانی عقل، قدرت، هدایت و حس امنیت و شادی بی‌سبب را هم از آن دریافت کنی؛ بنابراین ننگ داشته باش که از برکه کوچک ذهن و همانیدگی‌ها آب بکشی و از آنچه ذهن نشان می‌دهد زندگی بخواهی.

که آلم نَشْرَحْ نه شرح هست باز؟

چون شدی تو شرح‌جو و کُدی‌ساز؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۱)

کُدی‌ساز: گدایی‌کننده، تَکدّی‌کننده.

آیا آیه «آلم نَشْرَحْ» که می‌گوید سینه‌ات را باز کردیم، به روشنی و آشکارا نشان نمی‌دهد که توانایی فضاگشایی به تو عطا شده و هرچه فضا را باز کنی، این فضا بازتر می‌شود؟ پس چرا گدای سبب‌سازی ذهن برای گشودن فضای درونت هستی؟ چرا برای آسایش و آرامش خودت دنبال گشایش ذهنی می‌گرددی و آن را از بیرون گدایی می‌کنی؟

«بیت هندسی»

نکته: اشکال مردم این است که می‌خواهند با من ذهنی‌شان فضاگشایی کنند. یک منی بالا می‌آید و می‌گوید من فضا را باز می‌کنم، این یعنی چه؟ آیا شما هم به عنوان من ذهنی بالا می‌آیید و می‌گویید فضا را باز می‌کنم؟

درنگر در شرح دل در اندرون تا نیاید طعنه لا تُبْصِرُونَ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

پس بیا حقیقتاً در درونت فضا را باز کن و در هر وضعیتی که هستی به فضاگشایی در درونت تمرکز کن تا از طرف خداوند مورد طعنه «من را نمی‌بینید؟» قرار نگیری.

نکته: خداوند به ما می‌گوید من تاج شاهی را بر سرت گذاشتم، قدرت آفرینش را به تو عطا کردم، کوثر هم که مواد اولیه ساختن همه چیز است به تو داده‌ام، تو قدرت و توانایی من را داری و می‌توانی از عقل من استفاده کنی، اما تو رفته‌ای و در ذهنت از چیزها زندگی را جست‌وجو می‌کنی.

(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۲۱)

«و فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.»

«و نیز در وجود خودتان. آیا نمی‌بینید؟»

(قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۸۵)

«و نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ.»

«ما از شما به او نزدیک‌تریم، ولی شما نمی‌بینید.»

توضیح آیه:

خداوند از تمام انسان‌هایی که من ذهنی دارند به ما نزدیک‌تر است. درواقع خداوند خود ماست و ما او هستیم.

قومی که بر بُراقِ بصیرت سفر کنند بی ابر و بی غبار در آن مَه نظر کنند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۶۲)

بُراق: اسب تندرو، مَرکبِ هوشیاری، مَرکبی 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 همانیدگی‌ها جلوی دیدشان را بگیرد و من‌ذهنی گیجشان کند، به روی ماهِ خداوند نظر می‌کنند و با او یکی می‌شوند.

نکته: وقتی شما به صورت حضور ناظر به ذهنتان نگاه می‌کنید، این حضور ناظر درواقع سوار شدن هشیاری روی هشیاری‌ست که به تنهایی وجود دارد. در این حالت ما از جنس خداوند می‌شویم، خداوند به تنهایی براساس خودش بدون ذهنیات ما وجود دارد. پس ما هم می‌توانیم وجود داشته باشیم، ولی الآن با دیدن برحسب همانیدگی‌ها وجود نداریم.

در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود وز دام‌گاهِ صَعَب به یک تَک عَبَر کنند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۶۲)

صَعَب: سخت و دشوار.

تَک: تاختن، دویدن، حمله.

عَبَر 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: ما فکر می‌کنیم اگر از طریق همانیدگی‌ها نبینیم، بیچاره می‌شویم و می‌میریم، ولی وقتی همانیدگی‌ها را می‌اندازیم نه تنها نمی‌میریم بلکه زنده‌تر می‌شویم. هر همانیدگی که می‌افتد ما نورمان بیشتر می‌شود و بهتر می‌بینیم.

گفت: نامت چیست؟ برگو بی‌دهان

گفت: خَرّوب است، ای شاهِ جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۶)

خَرّوب: بسیار خراب‌کننده.

سلیمان گفت: ای گیاه نورسته، با زبان حال و از درون به من بگو که نام تو چیست؟ گیاه گفت: ای شاه جهان نام من خَرّوب است. [یعنی وقتی انسان فضا را باز می‌کند و به صورت ناظر ذهنش را نگاه می‌کند، در مقام سلیمان یا شاه از من ذهنی می‌پرسد که بی‌دهان بگو اسمت چیست؟ یعنی به او می‌گوید در عمل خودت را معرفی کن و بگو چکاره هستی. وقتی انسان به عمل من ذهنی نگاه می‌کند، می‌بیند که در عمل مرتب چیزها را به مرکزش می‌آورد و خودش را خَرّوب یا بسیار خراب‌کننده معرفی می‌کند.]

گفت: اندر تو چه خاصیت بُود؟

گفت: من رُستم، مکان ویران شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۷)

رُستن: روییدن.

سلیمان گفت: خاصیت تو چیست؟ من ذهنی خَرّوب گفت: من در هر جا که برویم آن مکان ویران می‌شود. [یعنی من ذهنی خَرّوب وقتی رشد می‌کند چهار بعد انسان، جسم، فکر، هیجان و جان جسمی او را خراب می‌کند ولی به جان اصلی‌اش که آلت است، نمی‌تواند لطمه بزند.]

من که خَرّوبم، خرابِ منزلم

هادم بنیادِ این آب و گِلَم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۸)

هادم: ویران‌کننده، نابودکننده.

من که بسیار خراب‌کننده هستم، منزلت و فضای گشوده‌شده درونت را خراب می‌کنم و هیچ‌چیز برایت باقی نمی‌گذارم. من ویران‌کننده بنیاد آب و گل تو هستم؛ [یعنی هر چیزی را که ذهن شما از شما نشان دهد، من ذهنی آن را خراب می‌کند.]

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کُند

نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

خداوند که زنده جاوید است، طبق قانون «قضا و کُنْ فکان» لحظه به لحظه می‌خواهد از زنده بودن و جنسیت خودش، مُردگیِ من‌ذهنی را بیرون کند. در نتیجه من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند، حول مرگ و خودکشی می‌تند و میل به نابودی دارد. [به عبارت دیگر ما به عنوان من‌ذهنی دائماً به خودمان لطمه می‌زنیم و خرابکاری می‌کنیم].

«بیت هندسی»

نکته ۱: ما هر لحظه می‌گوییم من، من‌ذهنی هستم بنابراین هر لحظه یک چیزی اتفاق می‌افتد تا به ما بگوید که چشم‌هایت را باز کن و یاد بگیر که تو من‌ذهنی نیستی. درواقع من‌ذهنی مردگی است و به خداوند چسبیده است، چون خداوند خودش را در ما امتداد داده است.

نکته ۲: این بیت یکی از آن بیت‌هایی‌ست که اگر آن را بفهمید شما را نجات می‌دهد.

دل آمد و دی به گوشِ جان گفت

ای نامِ تو این‌که می‌نتان گفت

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۷)

دی: دیروز، روز گذشته.

می‌نتان: نمی‌توان.

دل اصلی من که مرکز تمام عالم و جایگاه خدا و زندگی‌ست، در یک لحظه روشن که فضا را باز کردم آمد و به جان من‌ذهنی‌ام گفت: «ای انسان، نام تو آن چیزی نیست که در ذهن، خودت را با آن می‌نامی. تو اصلاً نام نداری و نمی‌شود روی تو اسم گذاشت. تو از جنسِ جسم نیستی بلکه امتداد من هستی.» [این نشان‌دار کردن خداوند است که انسان با چیزی همانیده شود، به آن بچسبد و هر لحظه به عنوان من‌ذهنی برحسبِ آن همانیدگی بالا بیاید.]

درنده آن که گفت پیدا سوزنده آن که در نهان گفت

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۷)

کسی که خودش را با یک اسم یا نقش نشان دار می کند، آشکارا می گوید من من ذهنی هستم، من این اسم یا نقش هستم و جسم را به مرکزش می آورد. در حالی که از جنس خداست، گرفتار درندگی من ذهنی اش شده و دریده می شود. کسی هم که آشکارا نمی گوید ولی در درونش خودش را نشان دار می کند که من این یا آن هستم، از درون سوخته می شود؛ یعنی خودش خودش را می سوزاند و پژمرده می کند.

نکته ۱: شما بدانید کسانی که آشکارا ادعا می کنند یک نقش هستند، از شاهها گرفته تا پدر و مادرها در نهایت ذلیل و بیچاره می شوند. اگر کسی آشکارا بگوید من این نقش هستم، از من بهتر شاه وجود ندارد یا از من بهتر پدر و مادر نیست، حتماً دریده می شود.

نکته ۲: این بیت یک قانون است، همیشه اجرا می شود و بین انسانها فرق نمی گذارد. اگر بگویم خدا به من رحم می کند، خداوند نمی گوید که این خانم یا آقا فامیل من است، بچه است، جوان یا پیر است، نمی فهمد و من باید ملاحظه اش را بکنم. این قانون است که اگر مرکزت جسم باشد دریده می شوی، اگر مرکزت عدم باشد، زندگی ات در درون و بیرون درست می شود. اگر شما این قانون را بدانید دیگر مرکزتان را جسم نمی کنید، برحسب نقش بر نمی خیزید، بحث نمی کنید و نمی گوئید من بهتر از تو هستم. ما نه تنها به عنوان نقش بلند می شویم، بلکه می خواهیم ثابت کنیم از همه برتریم.

یار در آخرزمان کرد طرب‌سازی‌ای

باطنِ او جدِّ جدِّ، ظاهرِ او بازی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

خداوند در «آخرزمان» که پایانِ زمانِ روان‌شناختی و زمانِ مجازی ذهن است، بساط طرب و شادی بی‌سبب و اصیل زندگی را برای انسان فراهم کرده‌است. باطنِ زندگی یعنی فضای گشوده‌شده در این لحظه، پیغام و خاصیت عشق و زندگی بسیار جدی‌ست اما ظاهر آن یعنی همانندگی، تغییر وضعیت‌ها و هر چیزی که اتفاق می‌افتد و ذهن نشان می‌دهد، بازی خداوند است و باید به آن به صورت بازی و شوخی نگریست.

جمله‌ عشاق را یار بدین علم گشت

تا نکند هان و هان، جهلِ تو طنّازی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

خداوند من‌ذهنی همه‌ عاشقان را با این علم و با این فن و تکنیک کشته و به زندگی زنده کرده‌است که ظاهر و آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد بازی‌ست و باطن یا فضای گشوده‌شده بسیار جدی‌ست. هر لحظه مراقب باش چیزی به مرکزت نیاوری تا من‌ذهنی تو بالا نیاید، دلبری نکند و مرکزت را به دست نگیرد. [به عبارتی دیگر اگر بدانی آن چیزی که ذهنت در این لحظه نشان می‌دهد بازی است و نباید بازی را جدی بگیری، درنتیجه فضا اطراف آن باز می‌شود و خداوند این‌گونه تو را نسبت به من‌ذهنی می‌کشد.]

در حرکت باش از آنک، آبِ روانِ نَفْسُرد

کز حرکت یافت عشقِ سِرِّ سراندازی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

فَسُردن: یخ بستن، منجمد شدن.

ای انسان، بگذار با این فضای گشوده‌شده و تکرار ابیات مولانا تمام چهار بُعدِ تو به کار افتد و به جنبش درآید. مثل آب روان باش، زیرا آب وقتی می‌رود منجمد نمی‌شود. انسان عاشق از حرکت و از طریق فضاگشایی رازِ انداختنِ سرِ من‌ذهنی، خرافات، سبب‌سازی و زنده شدن به خدا را درمی‌یابد.

تا کنی مر غیر را حَبَر و سَنی

خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبَر: دانشمند، دانا.

سَنی: رفیع، بلندمرتبه.

اگر تمرکزت را روی دیگران بگذاری و بخواهی آن‌ها را به راه راست هدایت کرده و دانشمند کنی، خودت را از جنسِ من‌ذهنی، بدخو و خالی از انرژی زندگی می‌کنی و حالت خراب می‌شود.

«بیت هندسی»

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

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

«بیت هندسی»

دیده‌آ، بر دیگران نوحه‌گری

مدّتی بنشین و بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

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

«بیت هندسی»

علّتی بترّ 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: پندار کمال، ناموس و درد بسیار خطرناک هستند. این سه با هم سبب می‌شوند که ما این لحظه چیزی یاد نگیریم.

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

ناموس: خودبینی، تکبر، حیثیتِ بدلیِ من‌ذهنی.
حدید: آهن.

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

«بیت هندسی»

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

تگ: تهِ و بُن.

فتی: جوان، جوان‌مرد.

ای انسان، زیر جوی به ظاهر آرام من‌ذهنی تو درد و گرفتاری انباشته شده است؛ گرچه براساس سبک زندگی‌ات می‌خواهی آرام باشی اما همین‌که کسی برحسبِ حادث‌ها، تفاوت‌ها و اختلاف‌ها چیزی به تو بگوید، یک دفعه واکنش نشان می‌دهی و این دردها و کثافات از زیر جو بالا می‌آیند. «بیت هندسی»

نکته: ما باید هر لحظه بیاموزیم. مهم نیست از چه کسی می‌آموزیم، روی دیوار پندی نوشته شده یا مولانا می‌خوانیم، یا شخصی در کوچه چیزی می‌گوید، در هر حالتی یاد می‌گیریم.

حکم حق گسترده بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیز گسترده‌ای 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 بگویند نمی‌دانم.

«بیت هندسی»

نکته: شما حق دارید فقط منبسط شوید. هر موقع دیدید منقبض می‌شوید، واکنش نشان می‌دهید، عصبانی می‌شوید، می‌ترسید، حسود می‌شوید، یک حالت شورش در شما به وجود می‌آید که مربوط به ذهن است، بدانید که دارید زندگی خودتان را خراب می‌کنید.

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

مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست» تا «جز آنچه به ما آموختی.» دست 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 فَکَانَ» زندگی به کار بیفتد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

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

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

دَمِ او جانِ دهدَت 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 من ذهنیات 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 فکان» است، او می‌گوید بشو و می‌شود. درست شدن کارها و شفابخشی تو موقوفِ علل ذهنی و سبب‌سازی‌های تو نیست.

«بیت هندسی»

نکته: قضا یعنی زندگی قضاوت می‌کند و من با من ذهنی‌ام قضاوت نمی‌کنم. قضاوت من ذهنی جزو رفتارهای رُسواست. من فقط باید فضا را باز کنم و هیچ کار دیگری نباید بکنم. کارِ خداوند موقوف سبب‌سازی و علل ذهنی من نیست.

چون نظر کردی همه اوصافِ خوب اندر دل است
وین همه اوصافِ رسوا معدنش آب و گِل است

از هوا و شهوت ای جان، آب و گِل می‌صد شود
مشکل این ترکِ هوا و کاشفِ هر مشکل است

وین تَعَلُّلِ بهرِ ترکش دافعِ صد علّت است
چون بشد علّت ز تو پس نَقْلِ منزل منزل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

لیک شرطی کن تو با خود تا که شرطی نشکنی
ورنه علّت باقی و درمانت محو و زایل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

چونکه طبعَت خو کند با شرطِ تندش بعد از آن
صد هزاران حاصلِ جان از درونت حاصل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

طالب است و غالب است آن کردگار تا ز هستی‌ها برآرد او دمار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴)

غالب: چیره، پیروز.

خداوند طالبِ جنس اصلی و مرکز عدمِ انسان است تا او را به بی‌نهایت خود زنده گرداند و در عین حال غالب است و با قانون غیرت خود اجازه نمی‌دهد چیزی در مرکز انسان باقی بماند. به همین منظور من‌های ذهنی را که با مرکز همانیده در ذهن حس وجود دارند تنبیه می‌کند و به آن‌ها درد می‌دهد. [به عبارتی دیگر انسان نمی‌تواند من‌ذهنی را ادامه دهد].

پس تو را آینه گردد، این دلِ آهن چنانک
هر دمی رویی نماید، رویِ آن کاو کاهل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

و آن سیوم کاهل‌ترینِ هر سه بود صورت و معنی به‌کلی او رُبود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۷۶)

آن برادر سوم که از هر سه برادر کاهل‌تر بود، صورت و معنی را به طور کامل به دست آورد. [منظور از کاهل در این بیت انسانی‌ست که فضا را باز می‌کند، زیرا این فضای گشوده‌شده باثبات و ساکن است. انسانی که از جنسِ زندگی‌ست برحسب من‌ذهنی حرف نمی‌زند، ستیزه نمی‌کند، چیزی که ذهنش نشان می‌دهد برایش مهم نیست و آن را به مرکزش نمی‌آورد، کاهلی، قرار و سکون دارد. این کاهلی مثبت و سازنده است و انسان در این حالت بیشتر شبیه به اصل خودش است].

نکته ۱: این بیت از داستانی در دفتر ششم مثنویست، که در آن از سه برادری که عازم سفر شدند فقط یکی از آنها که نسبت به منذهنی تنبل و از جنس زندگی بود، موفق می‌شود؛ زیرا جنس خداوند بالا و پایین نمی‌پرد و جنب و جوش سبب‌سازی ندارد.

نکته ۲: خود اصلی ما بیشتر به سکوت نزدیک است تا سروصدا و هیاهو. ما برای چه این قدر حرف می‌زنیم؟ برای این که دیده شویم. اگر ما به وسیله مردم دیده نشویم، به وسیله زندگی دیده می‌شویم. هر چقدر سروصدا و فکر بعد از فکر کمتر باشد، ما نخواهیم خودمان را به صورت منذهنی ثابت کنیم و دست از بحث و جدل و ستیزه بکشیم تبدیل به کاهل مثبت می‌شویم.

نکته ۳: تأیید خواستن و توقع سپاسگزاری از مردم که قدر من را بدانید، به من احترام بگذارید، ارزش من را بالا ببرید، به من ارزش بدهید، من آدم باارزشی هستم، شبیه اصل ما نیست، اصل ما این کار را نمی‌کند. باید از این کارها پرهیز کنیم زیرا با انجام این کارها از اصلمان دورتر می‌شویم.

پس تو را مطرب شود در عیش و هم ساقی شود
آن امانت چونکه شد مَحْمول، جان را حامل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

تا بِنَدَهِی آن گواهی ای شهید
تو از این دهلیز کی خواهی رهید؟
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۰)

ای انسان، که می‌توانی شاهد و ناظر ذهنت باشی، تا با فضاگشایی اقرار نکنی که از جنس خداوند هستی و این اقرار به وسیله حرف و عمل تو تأیید نشود، نمی‌توانی از این تنگنای ذهن رها شوی.
«بیت هندسی»

یک زمان کار است، بگزار و بتاز
کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

ای انسان، یک لحظه کار است که انتخاب کنی فضا را باز کنی و دیگر آن را نبندی، متوجه شوی از جنس آلت و زندگی هستی و از سبب‌سازی بیرون بپری و به سوی زندگی بتازی. این کار کوتاه را که

یک لحظه است، به اندازه یک عمر برای خودت دراز نکن؛ به این صورت که از ثانیه صفر که وارد شب این جهان شدی، مشغول سبب سازی شده و به خواب فرو رفته ای و کار کوتاه را بر خودت دراز کرده ای. «بیت هندسی»

نکته ۱: ما باید من ذهنی مان را بیندازیم. مولانا راهکار عملی را به ما یاد داده است که باید در انجام رفتارهای من ذهنی تَعَلُّل و سستی کنیم، بدون مقاومت، ستیزه و بحث و جدل چون ذهن با مقاومت قوی تر می شود.

نکته ۲: شما نباید بگویید «من» کارهای ذهنی ام را کم می کنم. هر موقع این طور می گوید، باید مواظب باشید چون دارید با من ذهنی تان کار می کنید، دارید خودنمایی می کنید و این کبر و غرور است.

خواه در صد سال، خواهی یک زمان

این امانت واگذار و وارهان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲)

گزاردن: انجام دادن، ادا کردن.

ای انسان، قدرت انتخاب به دست توست. حال می خواهی کار زنده شدن به زندگی را طولانی کنی و صد سال آن را ادامه دهی و یا در یک لحظه من ذهنی را انداخته، به بی نهایت و ابدیت خداوند زنده شوی، به الست اقرار کنی، از جنس خداوند بمانی و دیگر به ذهن برنگردی. بالاخره باید این امانت الهی را ادا کنی و از ذهن خارج شوی.

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۷۲)

«إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا.»

«ما این امانت را بر آسمان ها و زمین و کوه ها عرضه داشتیم، از تحمل آن سر باز زدند و از آن ترسیدند. انسان آن امانت بر دوش گرفت، که او ستمکار و نادان بود.»

توضیح آیه:

ما به خداوند قول داده‌ایم که از جنس او هستیم و این جنسیت را همیشه حفظ خواهیم کرد، اما در من‌ذهنی مانده و نادانی کرده‌ایم، قدر این را که می‌توانیم به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم ندانسته‌ایم و در ذهن درد کشیده‌ایم. هم خودمان و هم زمین خدا را که مثل جواهر است نابود کرده‌ایم.

فارغ آیی بعد از آن از شغل و هم از فارغی
شهره گردد از تو آن گنجی که آن بس خامل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

گرچه حلواها خوری، شیرین نگردد جانِ تو
ذوقِ آن برقی بُود تا در دهانِ آکل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

این طبیعت کور و کر گر نیست، پس چون آزمود؟
کاین حجاب و حائل است، آن سویِ آن چون مایل است؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

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 سبب‌سازیِ من‌دار ذهنیاتِ بخواهی کارهایت را انجام بدهی، خدا را امتحان کنی و مرتب این وسوسه در تو باشد، بدان که بخت بد آمده و گردنت را خواهد زد.
نکته: ما هر لحظه من‌ذهنی می‌شویم و به من‌ذهنی تمایل داریم، در نتیجه کور و کر می‌شویم و نمی‌بینیم که هر لحظه مانع درست می‌کنیم. اگر قرار باشد هر لحظه مانع بشویم، بالاخره به صورت مانع می‌میریم و هیچ موقع هم به زندگی زنده نمی‌شویم.

چون چنین وسواس دیدی، زود زود

با خدا گرد و، درآ اندر سجود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵)

پس همین که وسوسه امتحان کردن خداوند را در دلت احساس کردی، دیدی ذهن تو را می‌کشد، حول محورهای ذهنی می‌چرخد، 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 ترکُن از اشکِ روان

کایِ خدا، تو وارِهانم زین گمان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۶)

فضای گشوده‌شده را که سجده‌گاهِ توست مرتب از گریهات ترکُن، 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 کُن‌فکانِ تو خودم را مقایسه کنم، نجات بده.

آن زمانِ کِتِ امتحانِ مطلوب شد

مسجدِ دینِ تو پُر خروَب شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷)

کِت: که تو را.

خروَب: بسیار تخریب‌کننده، گیاهِ خَرْنُوب 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 کُن‌فکان جور دربیايد 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 خروَب من‌ذهنی شده‌است.

این طبیعت کور و کرّ گر نیست، پس چون آزمود؟
کاین حجاب و حائل است، آن سویِ آن چون مایل است؟

لیک طَبَع از اصلِ رنج و غصّه‌ها بررُسته است
در پیِ رنج و بلاها، عاشقِ بی‌طایل است

در تواضع‌های طبعَت سِرِّ نخوت را نِگر
واندر آن کِبَرش تواضع‌های بی‌حد شاکله‌ست

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

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

ور تو را خوفِ مطالب باشد از آَشهادها
از خدا می‌خواه شیرینی آجلِ کآن آجل است

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

تو وُثاقِ مار آیی، از پیِ ماری دگر
غصّه‌ ماران ببینی، ز آن‌که این چون سِلْسِله‌ست

تا نگویی مار را از خویش عذری زهرناک
وآن‌گهت او متّهم دارد که این هم باطل است

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

از حدیثِ شمسِ دین، آن فخرِ تبریزِ صفا
آن مزاجش گرم باید، کاین نه کارِ پُلِیل است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰)

خلاصه
ابیات

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 ۱۰۲۲ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان