

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 ۹۸۵، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟
که رختِ عمر ز که باز می‌برد طرار؟

چرا ز خواب و ز طرار می‌نیازاری؟
چرا از او که خبر می‌کند کنی آزار؟

تو را هر آن‌که بیازرد، شیخ و واعظِ توست
که نیست مهرِ جهان را چو نقشِ آبِ قرار

یکی همیشه همی‌گفت راز با خانه
مشو خراب به‌ناگه، مرا بکنِ اخبار

شبی به‌ناگه خانه بر او فرود آمد
چه گفت؟ گفت: کجا شد وصیتِ بسیار؟

نگفتمت خبرم کن تو پیش از اُفتادن؟
که چاره سازم من با عیالِ خود به فرار

خبر نکردی ای خانه، کو حقِ صحبت؟
فروفتادی و کُشتی مرا به زاری زار

جواب گفت مر او را فصیحُ آن خانه
که چند چند خبر گردمت به لیل و نهار

بدان طرف که دهان را گشادمی به شکاف
که قوتم برسیده‌ست، وقت شد، هُش دار

همی‌زدی به دهانم ز حرصِ مُشتی گِل
شکاف‌ها همه بستی سراسرِ دیوار

ز هر کجا که گشادم دهان، فروبستی
نَهشتی ام که بگویم، چه گویم ای معمار؟

بدان که خانه تنِ توست و رنجها چو شکاف
شکافِ رنج به دارو گرفتی ای بیمار

مثال کاه و گل است آن مُزَوَّره و معجون
هلا تو کاهگل اندر شکاف می آفشار

دهان گشاید تن تا بگویدت: رفتم
طیب آید و بندد بر او ره گفتار

خمارِ دردِ سرت از شرابِ مرگ شناس
مده شرابِ بنفشه، بهل شرابِ انار

وگر دهی تو به عادت دَهَش که روپوش است
چه روی پوشی زان کاوست عالمُ الأسرار؟

بخور شرابِ اِنَابَت، بساز قرصِ وَرَع
ز توبه ساز تو معجون، غذا ز استغفار

بگیر نبض دل و دینِ خود، ببین چونی
نگاه کن تو به قاروره عمل یک بار

به حق گریز که آبِ حیات او دارد
تو زینهار از او خواه هر نفس، زینهار

اگر کسیت بگوید که خواست فایده نیست
بگو که خواست از او خاست، چون بُود بی‌کار؟

مرید چیست؟ به تازی مرید خواهنده
مرید از آن مراد است و صید از آن شکار

اگر نخواست مرا پس چرام خواهان کرد؟
که زرد کرد رُخم را فراقِ آن رخسار

وگر نه غمزه او زد به تیغِ عشق مرا
چراست این دلِ من خون و چشمِ من خونبار؟

خزان مریدِ بهار است زرد و آهکنان
نه عاقبت به سرِ او رسید شیخِ بهار؟

چو زنده گشت مریدِ بهار و مرده نماند
مریدِ حق ز چه ماند میانِ ره مردار؟

به‌سویِ باغِ بیا و جزایِ فعلِ ببین
شکوفه لایقِ هر تخمِ پاک در اظهار

چو واعظانِ خُضرِ کِسوه بهار، ای جان
زبانِ حالِ گشا و خموش باش ای یار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟

که رختِ عمر ز که باز می‌برد طرّار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

«بیدار» منظور بیدار شدن از خواب ذهن است.

«طرّار» یا دزد اشاره به من‌ذهنی‌ست که هر لحظه زندگی ما را در خواب ذهن می‌دزد.

«رخت» در قدیم به معنی وسایل خانه بوده‌است اما در این‌جا منظور سرمایه‌ عمر است.

چرا از قافله بشری حتی یک نفر از خواب ذهن بیدار نمی‌شود تا متوجه شود من‌ذهنی دزد، سرمایه‌ عمر و زندگی را دوباره از چه کسی می‌دزد؟! [یعنی من‌ذهنی زندگی را از همه انسان‌ها می‌دزد. کسی نمی‌تواند بگوید که از من نمی‌دزد. وقتی خشمگین می‌شوید، می‌رنجید، واکنش نشان می‌دهید، حسادت می‌کنید و می‌ترسید در آن لحظه زندگی‌تان به وسیله من‌ذهنی دزدیده می‌شود.]

نکته ۱:

با خواندن این بیت، اول باید مطمئن شویم که ما متوجه این موضوع هستیم که کاروان بشری در خواب است. دومین چیزی که باید متوجه شویم این است که تمام اعضای قافله بشری یک قافله است؛ یعنی همه ما انسان‌ها یک هشیاری و از جنس خدایت هستیم و در واقع سرنوشتان هم یکی‌ست. اگر برای گروهی از ما اتفاقی بیفتد، روی همه ما اثر می‌گذارد.

نکته ۲:

انسان در خوابِ همانش خودش را از بقیه انسان‌های دیگر جدا می‌بیند و فکر نمی‌کند که همه ما یک کاروان هستیم. بنابراین اولین تغییر دیدی که مولانا در این غزل ایجاد می‌کند این است که ما بفهمیم بین انسان‌ها جدایی وجود ندارد و جدایی حس شده در ما توهمی است.

نکته ۳:

واژه دیگر مهم این بیت «کس» است. وقتی همانیده می‌شویم درحقیقت یک «کس» درست می‌کنیم. من‌ذهنی یک کس است، براساس فکرها شخصیت و فردیتی جدا دارد و خودش را جدا می‌پندارد. کسی که براساس جدایی و همانیدگی، من‌ذهنی درست کرده‌است، نمی‌تواند تمام افراد بشری را یک قافله ببیند؛ زیرا این شخصیت، فردیت و منی که دارد، هم جداست و هم جدایی می‌بیند. اگر اتفاقی برای دیگران بیفتد، می‌گوید برای من مهم نیست، به من که صدمه‌ای نمی‌خورد.

نکته ۴:

مولانا می‌خواهد بگوید که برای جلوگیری از خرابکاری‌هایی که من ذهنی به‌صورت جمعی انجام می‌دهد، ما باید بیدار شویم. برای این‌که بیدار شویم اول باید قبول کنیم که در خواب هستیم. آیا شما قبول می‌کنید که در خواب هستید؟

نکته ۵:

ما به‌عنوان من‌ذهنی از طریق قرین، چون در خواب هستیم دیگران را هم به واکنش وامی‌داریم، آن‌ها را ترغیب می‌کنیم که یک چیزی را از ذهنشان به مرکزشان بیاورند و برحسب آن ببینند؛ درنهایت تبدیل به من‌ذهنی شده و آن‌ها هم خود را از قافله انسانی جدا می‌بینند.

نکته ۶:

شاید ما فکر می‌کنیم که اشکالی ندارد که در خواب باشیم. اما ما شخصاً تجربه کرده‌ایم تا زمانی که در خواب ذهن هستیم زندگی خودمان را خراب می‌کنیم. من‌ذهنی حول نابودی می‌گردد. مولانا در این باره اصطلاح «مرگ‌اندیش» را به‌کار می‌برد؛ یعنی اندیشه‌مان درد، مرگ و خرابکاری ایجاد می‌کند. آنگاه گمان می‌کنیم که بیدار هستیم!

نکته ۷:

اگر قرار است همه قافله بشری بیدار شوند، آیا من هم حاضرم بیدار شوم؟ چگونه باید بیدار شوم؟ چه عواملی جلوی بیداری مرا گرفته؟ اگر کسی بیدار شده و به من بگوید در حال خرابکاری هستم و اشکال دارم، آیا به ناموس من بر نمی‌خورد و راحت می‌پذیرم؟

چرا ز خواب و ز طرار می‌نیازاری؟

چرا از او که خبر می‌کند کنی آزار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

چرا ز خواب و ز طرار می‌نیازاری؟:

چرا از به خواب رفتن خودت در ذهن و از من‌ذهنی خودت که هر لحظه هشیاری و زندگی تو را می‌دزدد، آزرده نمی‌شوی؟!

چرا از او که خبر می‌کند کنی آزار؟:

چرا از مولانا یا هر کسی که تو را از دزد درونت خبر می‌کند، آزرده می‌شوی؟!

نکته:

در دید و بینش همانیده پندار کمال ایجاد می‌شود. پندار کمال مربوط به ناموس و حیثیت بدلی بوده و براساس «دانستن و من می‌دانم» است. در حالتی که دانش اصلی از فضای گشوده شده می‌آید. ما براساس همین ناموس و پندار کمال از کسانی که با خداوند یکی شده‌اند می‌رنجیم چون ما را از عیب‌ها و اشکالاتمان آگاه می‌کنند.

تو را هر آن‌که بیازرد، شیخ و واعظِ توست
که نیست مهرِ جهان را چو نقشِ آبِ قرار
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

«مهر جهان» یعنی عشق و علاقه ما به هر آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد.

تو را هر آن‌که بیازرد، شیخ و واعظِ توست:

اگر کسی تو را آزرده کند، آن شخص درحقیقت راهنما و هدایت‌گر توست. [چون ما «کس» هستیم و من‌ذهنی و ناموس داریم، وقتی مولانا به ما می‌گوید در خواب هستیم و اشکال داریم، به ما برمی‌خورد و آزرده می‌شویم. حتی ممکن است از وضعیت‌ها هم آزرده شویم. مثلاً بی‌مرادی‌ها ما را می‌آزارند. اما از طریق همین بی‌مرادی و آزرده‌گی است که ما پیشرفت می‌کنیم. هر آزرده‌گی یک غلط‌بینی را در ما نشان می‌دهد.]

که نیست مهرِ جهان را چو نقشِ آبِ قرار:

عشق و علاقه به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، شبیه نقش آب است و مدام تغییر می‌کند. [در حالی که ما عاشق چیزهایی هستیم که ذهنمان نشان می‌دهد، زیرا از آن‌ها زندگی، خوشبختی و هویت می‌خواهیم. خداوند عاشق خودش است، ما هم که از جنس او هستیم، عاشق خودمان هستیم و این خودخواهی نیست. ما به‌عنوان هشیاری، عاشق هشیاری هستیم، نه عاشق چیزها.]

یکی همیشه همی‌گفت راز با خانه
مشو خراب به‌ناگه، مرا بکنِ اِخبار
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

اِخبار: خبر دادن، آگاه کردن

«راز» این است که ما از جنس «آلست» و از جنس زندگی هستیم، باید به خداوند زنده شویم و چیزی که آفل است به مرکزمان نیاید.

«خانه» در این بیت می‌تواند شامل تمام چیزهای آفل از جمله جسم و بدن ما باشد.

یکی همیشه همی‌گفت راز با خانه:

شخصی که در خواب ذهن بود، لحظه‌به‌لحظه این راز را با خانه ذهنی یا جسم خودش در میان می‌گذاشت. [غافل از این‌که آن شخص به‌عنوان انسان، امتداد خداوند و از جنس الست بوده و خودِ راز است اما چون خودش را به‌عنوان من‌ذهنی جدا می‌پندارد با خانه آفل همانندگی‌هایش راز را در میان می‌گذارد.]

مشو خراب به‌ناگه، مرا بکنِ اِخبار:

که هرگز قبل از آن‌که مرا خبر کنی، ناگهان خراب نشو.

شبی به‌ناگه خانه بر او فرود آمد
چه گفت؟ گفت کجا شد وصیتِ بسیار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

«شب» منظور شب همانندگی‌ست.

شبی به‌ناگه خانه بر او فرود آمد:

یک شب ناگهان خانه و عمارت ذهنی‌اش فروریخت.

چه گفت؟ گفت کجا شد وصیتِ بسیار؟:

آن شخص به خانه چه گفت؟ گفت: «آن‌همه سفارش من که به تو گفتم قبل از فروریختن مرا خبر کن، چه شد؟ چرا خبرم نکردی؟»

نگفتم خبرم کن تو پیش از اُفتادن
که چاره سازم من با عیالِ خود به فرار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

نگفتم خبرم کن تو پیش از اُفتادن:

من به تو نگفتم که قبل از ویران شدن مرا خبر کن؟

که چاره سازم من با عیالِ خود به فرار؟:

که برای فرار با اهل و عیال و نزدیکانم چاره‌ای بیندیشم؟

نکته:

مولانا می‌گوید این تن ذهنی و مرکز همانیده دائماً در حال فروریختن است و به همین علت ما دائماً در حال ترسیدن هستیم. ناگهان می‌بینیم که رابطه ما با همسرمان خراب شد، مقام اجتماعی یا سیاسی و یا تمام اموالمان را از دست دادیم، بدنمان خراب شد و همه چیز زندگی‌مان فروریخت.

خبر نکردی ای خانه، کو حقِ صحبت؟
فروفتادی و کُشتی مرا به زاری زار
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

[آن شخص می‌گوید:] ای خانه بر سر من فروریختی و مرا در ذلالت و خواری و با وضعی فجیع کشتی و از بین بردی، آن دوستی ما چه شد؟ چرا حق صحبت و یک عمر همنشینی را رعایت نکردی؟

جواب گفت مر او را فصیحُ آن خانه
که چند چند خبر کردمت به لیل و نهار
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

فصیح: ویژگی کسی که خوب سخن بگوید و کلامش بدون ابهام باشد.

لیل و نهار: شب و روز

آن خانه پاسخ شخص را به روشنی و به وضوح داد که من شبانه‌روز و به دفعات تو را خبر کردم. چه در هنگام خوشی و چه در سختی و اتفاقات بد، من به تو پیغام رساندم.

نکته:

شما باید این ابیات را بخوانید و پیغامشان را بگیرید و ببینید مولانا چه می‌گوید. هر همانندگی یک خانه است که دیر یا زود فرومی‌ریزد و به این طریق آن همانندگی به روشنی به ما می‌گوید من به تو وفا نمی‌کنم و به من دل نبند. ولی وقتی یک چیز آفل از زندگی ما می‌رود، ما آن خرابی و خلأ را تعمیر کرده، جای آن را پر می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم مرکزمان عدم بماند.

بدان طرف که دهان را گشاد می به شکاف

که قوتم برسیده‌ست، وقت شد، هُش دار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

بدان طرف که دهان را گشاد می به شکاف:

از هر طرف، با هر شکافی که در یک همانندگی افتاد درحقیقت دهانم را باز کردم که به تو بگویم من در حال ویرانی هستم و زیر سقف من نباید زندگی کنی.

که قوتم برسیده‌ست، وقت شد، هُش دار:

زیرا قوت و تاب من برای ایستادن تمام شده، وقت فروریختنم فرارسیده. خبردار باش و بیدار شو.

نکته:

از هفت یا هشت‌سالگی به بعد هر همانندگی به ما درد می‌دهد. هر ناکامی و بی‌مرادی یک شکاف است. وقتی شکاف را می‌بینیم باید حواسمان جمع باشد که یک همانندگی فروریخته و نباید چیزی جایگزین آن کنیم و به فکر مرمت و تعمیر آن باشیم.

همی زدی به دهانم ز حرص مُشتی گِل

شکاف‌ها همه بستی سراسر دیوار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

همی زدی به دهانم ز حرص مُشتی گِل:

چون تو مرکزت عدم نبود از روی حرص زیاد کردن همانندگی‌ها و نگه داشتن آن‌ها در مرکزت، بر دهان من که داشتم از فروریزش مرکز همانیده خبرت می‌کردم مُشتی گِل زدی. در هنگام بی‌مرادی‌ها و ناکامی‌ها ناله و شکایت کردی، فضا را بستی، دردها، اشتباهات و خرابکاری خود را توجیه کردی.

شکاف‌ها همه بستی سراسر دیوار:

و بدین ترتیب تمام شکاف‌ها و هشدارهای زندگی را بستی و اجازه ندادی بیدارت کنند.

ز هر کجا که گشادم دهان، فروبستی
نَهشتی‌ام که بگویم، چه گویم ای معمار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

هستن: گذاشتن، رها کردن

ز هر کجا که گشادم دهان، فروبستی:

از هر جا که دهان باز کردم به تو بگویم قوتم تمام شده، دهانم را بستی. [اگر ما در خواب باشیم، پیغام‌هایی را که زندگی از طریق چیزهای آفل و ناکامی‌ها به ما می‌دهد، نمی‌گیریم].
نَهشتی‌ام که بگویم، چه گویم ای معمار؟
نگذاشتی که پیغام بدهم و به تو بگویم، دیگر اکنون چه بگویم ای کسی که خواب هستی و در خواب خودت را معمار می‌دانی؟ تمام کارهای تو در من‌ذهنی خراب کردن است، معمار خود زندگی‌ست و از فضاگشایی می‌آید.

بدان که خانه تنِ توست و رنج‌ها چو شکاف

شکافِ رنج به دارو گرفتی ای بیمار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

«ای بیمار» به انسان خفته در ذهن اشاره دارد.

بدان که خانه تنِ توست و رنج‌ها چو شکاف:

بدان که این خانه، نه‌تنها تنِ جسمی توست، بلکه تصویر ذهنی تو نیز هست و دردها و رنج‌ها حکم همان شکاف‌های روی دیوار را دارند.

شکافِ رنج به دارو گرفتی ای بیمار:

ای انسانِ خفته در ذهن، تو شکافِ دردها و رنج‌های خودت را با دارو می‌گیری، گاه‌گل را در شکاف‌های دیوار می‌چپانی و روی آن را صاف می‌کنی تا دیوار قشنگ به‌نظر بیاید.

مثال کاه و گِل است آن مُزَوَّرَه و معجون

هلا تو کاهگل اندر شکاف می آفشار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

مُزَوَّرَه: غذایی که برای بیمار سازند که در واقع برای فریب بیمار است.

«کاه و گِل» منظور توجیهات ذهنی و بحث و جدل‌های ما برای توجیه اشکالات و دردهایی است که خودمان ایجاد کرده‌ایم.

مثال کاه و گِل است آن مُزَوَّرَه و معجون:

هر چیزی که می‌خوری تا دردهایت را ساکت کند و تو را فریب دهد، شبیه آن کاهگل است.

هلا تو کاهگل اندر شکاف می آفشار:

هشیار باش که تو در اصل با این توجیهات ذهنی، گویا شکاف دیوار را با کاهگل می‌پوشانی و سست بودن خانهات را انکار می‌کنی.

دهان گشاید تن تا بگویدت رفتم

طیب آید و بندد بر او رَه گفتار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

دهان گشاید تن تا بگویدت رفتم:

تَن دهانش را باز می‌کند تا بگوید وقت رفتن من فرارسیده و من در حال رفتنم. [تن چون حادث است تا یک جایی به درد ما می‌خورد. برای این است که ما در آن به حضور و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم. تَن درست است که جزو ذهن محسوب می‌شود، ولی سکویی است برای پرتاب ما؛ تا زمانی که سالم است باید از آن استفاده کنیم].

طیب آید و بندد بر او رَه گفتار:

اگر دچار دردی شود طیب می‌آید و دهنش را با دارو می‌بندد و این‌گونه اجازه نمی‌دهیم حرف بزند.

نکته:

ما از دَه یا دوازده‌سالگی یک درد ثابتی را حمل می‌کنیم. هر فکر همانیده ما را پژمرده‌تر می‌کند. بالاخره به جایی می‌رسیم که بدن ما زیر فشار قرار می‌گیرد و دردها و اشکالات مختلف شروع می‌شود. بی‌خوابی، هضم نکردن غذا، جنگ و دعوا با این و آن، خراب شدن روابط، خرابکاری‌هایی که از انعکاس مرکز همانیده در بیرون و در هر زمینه‌ای پیش می‌آید. اگر به‌هوش باشیم و همین چیزهایی را که

خواندیم به عمل درآوریم، می‌توانیم پیغام را بگیریم و خودمان را اصلاح کنیم. در غیر این صورت با یک توجیه ذهنی و یا یک دوی بیرونی این دردها را ساکت کنیم تا حرف نزنند، ما موفق نمی‌شویم.

خمارِ دردِ سرت از شرابِ مرگِ شناس

مَدَه شرابِ بنفشه، بَهْلِ شرابِ انار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

خمارِ دردِ سرت از شرابِ مرگِ شناس:

تو علت خمار درد سر خود را یعنی دلیل این درد ثابتی که همیشه با خود حمل می‌کنی، پژمردگی، دل‌مردگی، بی‌حوصلگی و استرس خود را از این بدان که نه تنها شراب زندگی به تو نرسیده، بلکه به جای آن از ذهن و از چیزهای این جهانی شراب مرگ می‌خوری.

مَدَه شرابِ بنفشه، بَهْلِ شرابِ انار:

بنابراین تو شراب بنفشه و شراب انار را دور بینداز. [یکی از این شراب‌ها در قدیم برای قلب شفا بخش بوده و دیگری برای پوست. شاید مولانا به این کاربردها اشاره می‌کند که مردم مرکز همانیده خود را تعمیر می‌کنند و داروی دیگری هم می‌خورند تا ظاهر و پوستشان خوب به نظر برسد. یعنی مرکز را پاک و عدم نمی‌کنند.

نکته:

شراب زنده‌کننده این است که فضا را باز کنی. وقتی از ذهنت شرابی نگیری، آن یکی شراب زنده‌کننده از فضای گشوده شده می‌آید. اگر فضا را ببندی و از ذهنت شراب بگیری، این شراب، شرابِ مرگ است و سبب پژمردگی تو می‌شود.

وگر دهی تو به عادت دَهَش که روپوش است

چه روی پوشی زان کاوست عالمِ الأسرار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

وگر دهی تو به عادت دَهَش که روپوش است:

اگر تو از روی عادت این شراب‌های ذهنی را می‌خوری، بدان که این‌ها روپوش است. عیب‌های تو را مخفی می‌کنند و تو را در خواب نگه می‌دارند.

چه روی پوشی زان کاوست عالمُ الأسرار؟:

چگونه می‌توانی روی خود را از خداوندی بپوشانی که او «عالمُ الأسرار» است؟ چگونه می‌خواهی به او متصل شوی؟ [یعنی ما بدون اتصال به زندگی می‌خواهیم مسائلمان را حل کنیم و بدنمان را سالم نگه داریم؛ درحالی‌که این طرز زندگی و سبب‌سازی کردن کار را خراب و مسئله را زیادتر می‌کند. ما نمی‌توانیم روی خود را از زندگی بپوشانیم، باید رویمان را باز کنیم. روی باز کردن با فضاگشایی است، فضای گشوده‌شده روی زندگی و اتصال ما به اوست.]

بخور شرابِ اِنَابَت، بساز قرصِ وَرَع
 ز توبه ساز تو معجون، غذا ز استغفار
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

اِنَابَت: توبه

وَرَع: پرهیزکاری، پارسایی

بخور شرابِ اِنَابَت، بساز قرصِ وَرَع:

تو شراب توبه، شراب برگشت از ذهن به زندگی را بخور و از پرهیز برای خودت دارو بساز.

ز توبه ساز تو معجون، غذا ز استغفار:

از توبه نیز برای خود معجونی بساز و از عذرخواهی هم غذایی درست کن. [یعنی بگو عذر می‌خواهم، فضا را باز می‌کنم، چون مرکز من جسم بوده این دردها و بلاها سر من آمده، نه این‌که مثل شیطان بگویی خدا مرا گمراه کرده‌است. بلکه باید همچون حضرت آدم بگویی که ما به خودمان ستم کردیم.]

نکته ۱:

ما به خودمان ستم کردیم زیرا جسم‌ها را به مرکزمان آوردیم اما حالا عذر می‌خواهیم. خداوند و یا هر کس دیگر را هم ملامت نمی‌کنیم. تقصیر خودمان بوده، من از برگشتن به فضای گشوده‌شده، برای دردها و همه ناکامی‌هایم معجون و دوا می‌سازم.

نکته ۲:

دوای ما از زندگی می‌آید. اگر نتوانستیم به زندگی متصل شویم برای این است که از روی عادت و شرطی‌شدگی یک چیزی به مرکزمان آمده، باید بابت این اشتباه از خداوند عذر بخواهیم. مرتب باید به سوی زندگی برگردیم، به دنیا نگاه نکنیم و با فضاگشایی به زندگی وصل شویم.

بگیر نبض دل و دینِ خود، ببین چونی

نگاه کن تو به قاروره عمل یک بار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

قاروره: نمونه ادرار

«قاروره» در این جا به معنی نمونه ادرار جهت تشخیص بیماری توسط پزشک حاذق است و رنگ آن نماد نتیجه عمل شخص است.

بگیر نبض دل و دینِ خود، ببین چونی:

ای انسانی که در اثر انباشتن همانیدگی‌ها در مرکزت، بیمار شده‌ای اما درمان دردت را در بیرون جست‌وجو می‌کنی، برای شفا یافتن حقیقی هم‌اکنون در خود بازبینی کن که دل و مرکزت با چه نبضی می‌زند؟ آیا عدم است، یا پر از جسم‌های مختلفی‌ست که در ذهن ساخته شده؟ همچنین آیا دین تو فضای گشوده‌شده است، یا یک مشت باور پوسیده؟

نگاه کن تو به قاروره عمل یک بار:

و حال که چگونگی خودت در این دو حالت را بررسی کردی، برای یک بار هم که شده نگاه کن ببین که نتیجه و انعکاس عمل تو در بیرون چگونه است؟! آیا عمل تو برحسب دل و دینِ عدم درست شده و نتیجه‌اش سازنده و بی‌درد است؟ آیا عمل تو فرد مقابلت را به ارتعاش عشقی وا می‌دارد و از خواب ذهن بیدار می‌کند یا بیشتر او را از جنس من‌ذهنی کرده و به خواب درد فرو می‌برد؟

نکته:

ما باید به اندازه کافی زحمت بکشیم و در بررسی جنبه‌های مختلف کار معنوی بی‌حوصلگی نکنیم. یکی از این جنبه‌های خواب ذهن، عجله برای بیدار شدن و آزاد شدن در مدت‌زمان کم و با زحمتی اندک است؛ به این دلیل که متأسفانه جامعه ما عشقی نیست و تعداد زیادی از مردم جهان هنوز از خواب ذهن بیدار نشده‌اند.

به حق گریز که آبِ حیات او دارد

تو زینهار از او خواه هر نفس، زنهار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

زینهار: پناه خواستن

زنهار: آگاه باش

به حق گریز که آب حیات او دارد:

فضا را باز کن و به جهان بیرون نرو، بلکه به سوی حق در اعماق درون برو، زیرا که آب حیات بخش را تنها خدایت درونت دارد.

تو زینهار از او خواه هر نفس، زنهار:

آگاه باش که هر لحظه با فضاگشایی و انبساط از خداوند پناه خواهی و لحظه به لحظه به او پناه ببری!
نکته ۱:

وقتی منقبض می شویم به حق نمی گریزیم، درحقیقت به ذهن نگاه می کنیم تا ببینیم کدام یک از تصاویر ذهنی آب حیات بیشتری دارد، ما را زنده تر می کند و به شوق زندگی می آورد. درحالی که مولانا هشدار داد که هویت گرفتن و خوشی گرفتن از چیزهای ذهنی، شراب مرگ، مسموم کننده و از بین برنده زندگی ماست.

نکته ۲:

تکرار مرتب این نیم بیت قدرتمند «به حق گریز که آب حیات او دارد» در مواجهه با اتفاقات روزمره، به ما می گوید که آیا به حق می گریزیم یا به جهان؟ و درنهایت با دیدن نتیجه عمل، متوجه می شویم که ما به جهان می گریزیم؛ بنابراین می بینیم که یکی دیگر از خصوصیات خوابِ ذهن، گریختن از این لحظه حق و پناه خواستن از جهان است.

نکته ۳:

با چند بار خواندن و تأمل در مفاهیم این غزل، متوجه می شویم که چرا حتی یک نفر هم از خواب ذهن بیدار نمی شود. شاید ما حقیقتاً نمی خواهیم بیدار شویم! بلکه می خواهیم تا آخر عمر با خرس تربیت شده و قابل تحملمان، یا با یک من ذهنی ملایم و کم خطر زندگی کنیم!

نکته ۴:

مولانا هشدار می دهد که اگر قافله بشری همچنان در خواب بماند، به مقصود اصلی خود که زنده شدن به بی نهایت و ابدیت خداوند است، نخواهد رسید. کار بیداری همگانی از خواب ذهن، مستلزم همکاری و ارتعاش عشقی است؛ این که هر کسی فرداً در درون خودش به حق گریزد و پناه از او بخواهد، به انعکاس عملش در بیرون نگاه کند و ببیند آیا درد ایجاد می کند یا شادی؟ و آیا نسبت به اتفاق لحظه شکر و رضا را در خود تجربه می کند؟

نکته ۵:

خداوند با بردن و آوردن ما همچون پر کاه، میان ذهن و فضای یکتایی، می خواهد نتیجه و تفاوت عمل با ذهن و عمل با مرکز عدم را به ما بچشانند؛ نتیجه عمل برحسب من ذهنی خرابکاری و انعکاس عمل با فضاگشایی در بیرون، آفرینندگی و زیبایی است.

اگر کسیت بگوید که خواست فایده نیست بگو که خواست از او خاست، چون بُود بی‌کار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

اگر کسیت بگوید که خواست فایده نیست:

[برای انجام کاری که با انبساط قصد آن را کرده‌ای] اگر کسی پیدا شد که خواست تو را ناامید کند و به تو بگوید من نتوانستم این کار انجام دهم، فایده‌ای ندارد، پس تو هم آن را انجام نده...

بگو که خواست از او خاست، چون بُود بی‌کار؟:

بگو که این خواسته به جای من و خیزش برای رسیدن به آن، درحقیقت از خود خداوند برخاسته است؛ چطور ممکن است خواستِ خداوند بدون فایده باشد؟ حتماً در بیرون سبب آفرینش خوبی خواهد شد.

نکته ۱:

سؤال اساسی که باید از خود کنیم این است که آیا خواسته‌های من مرتب خواست من‌ذهنی است، یا از خداوند و فضای گشوده‌شده برمی‌خیزد؟ یادمان باشد که من‌ذهنی براساس خواستنِ حریصانه چیزی در جهان بیرون درست شده است. من‌ذهنی فکر می‌کند اگر همانندگی‌های مرکزش بیشتر شوند، زندگی‌اش زیاده‌تر و از لحاظ کمی و کیفی بهتر خواهد شد؛ درنتیجه موتور خواستن من‌ذهنی هیچگاه متوقف نمی‌شود. ولی وقتی فضا را باز کنیم و چیزی بخواهیم، دیگر این من‌ذهنی نیست که می‌خواهد، چون من‌ذهنی ساکت شده است.

نکته ۲:

مردم عادی که پژمرده‌اند، با زبان حال و با ارتعاش درد به ما می‌گویند: «**خواست فایده نیست.**» زیرا آن‌ها مرکزشان جسم است، به زندگی وصل نمی‌شوند و بدون حضور عبادت می‌کنند. بنابراین درنهایت به کسانی را که برای زنده شدن به خداوند تمرین معنوی می‌کنند، ناامید کرده و به آن‌ها خواهند گفت که ما خیلی زحمت کشیدیم ولی به عشق زنده نشدیم؛ بنابراین به چه علت همچنان بخواهیم که به وحدت مجدد با خداوند برسیم؟

نکته ۳:

این بیت علامت دیگری از خواب در ذهن را بیان می‌کند. اگر برحسب من‌ذهنی مرتب چیزی می‌خواهیم، در خواب فرورفته‌ایم اما اگر برحسب زندگی می‌خواهیم، بیدار هستیم؛ جامه عمل پوشاندن به این خواسته، ساختارهای نیک در بیرون ایجاد می‌کند و یا موجب دیدن عیبی در خودمان خواهد شد. با اعتراف به این‌که ما معمار زندگی‌مان نیستیم بلکه بیمار من‌ذهنی هستیم، تبدیل به کارگاه صنع ایزدی می‌شویم و طبیب خداوند برای شفای ما دست‌به‌کار می‌شود.

مرید چیست؟ به تازی مرید خواهنده مرید از آن مراد است و صید از آن شکار (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

تازی: عربی

مرید چیست؟ به تازی مرید خواهنده؛

مرید چیست؟ مرید به زبان عربی به معنی خواهنده و طلب‌کننده است. [ما به‌عنوان امتدادِ خدا، مرید و خواهان خدا هستیم.]

مرید از آن مراد است و صید از آن شکار:

مرید مالِ مراد و صید هم برای شکار است. [یعنی ما به‌عنوان امتدادِ زندگی از آن خداوند هستیم، مالِ این جهان نبوده و باید صید زندگی شویم.]

نکته:

شما اول تعیین کنید که صیاد هستید یا صید. هر کسی که در خواب ذهن است فکر می‌کند که صیاد است. مرتب چیزهای ذهنی را شکار می‌کند و به مرکزش می‌آورد. حتی آدم‌ها را شکار می‌کند و زیر کنترل خودش درمی‌آورد، درحالی‌که خود ما به‌عنوان «مرید» شکارِ خداوند هستیم.

اگر نخواست مرا پس چرا خواهان کرد؟

که زرد کرد رُخم را فراقِ آن رخسار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

اگر نخواست مرا پس چرا خواهان کرد؟؛

اگر خداوند زندگی مرا نخواست پس چرا مرا «خواهان» زنده شدن به خودش کرده‌است؟ [دراصل اگر ما از خواب ذهن بیدار شویم، خواهانِ این هستیم که خود اصلی‌مان شویم نه من‌ذهنی. این وحدتِ مجدد و عشق است که انسان از من‌ذهنی جدا شود و دوباره همان جنسی شود که از اول بوده‌است.]

که زرد کرد رُخم را فراقِ آن رخسار:

فراق و جدایی از صورت زیبای زندگی‌ست که رخ مرا زرد کرده و مرا متحمل درد و غم فراوان ساخته‌است. همین نشانه آن است که من از معشوق زیباروی خود که خداوند است جدا افتاده‌ام و خواهان وصل مجدد با او هستم.

وگر نه غمزه او زد به تیغ عشق مرا
چراست این دل من خون و چشم من خونبار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

«غمزه» اشارات نازآلوده ابرو.
«تیغ عشق» یعنی شناسایی خود به عنوان زندگی.
وگر نه غمزه او زد به تیغ عشق مرا:
اگر در روز آست اشارات نازآلوده معشوق دل مرا نبرده است و من در ذات عاشق اصل خودم نیستم و خودم را به عنوان زندگی شناسایی نکرده‌ام...
چراست این دل من خون و چشم من خونبار؟
چرا این دل من خون است و چشم من خون گریه می‌کند؟ [برای این است که از جنس اصلی خویش دور مانده‌ام و باید مجدداً به او برسم.]

خزان مرید بهار است زرد و آه‌کنان
نه عاقبت به سر او رسید شیخ بهار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

پاییز درحالی که برگ‌ریزان، زرد و پژمرده شده، مرید بهار است. دائماً آه می‌کند، آه آرزومندی رسیدن به بهار. پاییز برای رسیدن به بهار دست و پای از خودش ندارد، تسلیم است و برای همین است که عاقبت «شیخ بهار» سر می‌رسد.
نکته ۱:

اگر ما مثل خزان زرد شده‌ایم، این زردی ما معنی‌اش این است که ذات ما آرزومند رسیدن به بهار زندگی است. بهار ما موقعی است که به صورت خورشید از مرکزمان طلوع می‌کنیم، یعنی من ذهنی صفر شده و هیچ همانندگی‌ای در مرکزمان نمانده است.
نکته ۲:

خزان به خودی خود بلد است به بهار برسد اما ما بلد نیستیم زیرا ما برحسب ذهن عمل می‌کنیم و به سوی خدا می‌رویم، باورمند شده‌ایم، در سبب‌سازی ذهن گیر افتاده‌ایم و دست و پای من ذهنی‌مان را به کار می‌بریم.

چو زنده گشت مریدِ بهار و مرده نماند

مریدِ حق ز چه ماند میانِ ره مردار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

چو زنده گشت مریدِ بهار و مرده نماند:

وقتی که پاییز، مرید بهار، زنده شده و همان‌طور مرده نمانده و به‌صورت بهار فرارسید...

مریدِ حق ز چه ماند میانِ ره مردار؟:

پس چگونه انسانی که مرید خداوند است در راه می‌ماند و می‌میرد؟ [می‌خواهد بگوید که ما اگر درست عمل کنیم، حتماً به وحدت مجدد و به عشق می‌رسیم و موفق می‌شویم.]

نکته:

پاییز با زبان حال و آرزومندی‌اش می‌گوید من بهار را می‌خواهم، نمی‌خواهم پژمرده باشم. بنابراین به بهار زنده می‌شود و مرده نمی‌ماند. درست است که خزان پژمرده است اما به‌لحاظ خواستن و مرید بودن، بیدار است. سروصدا و آه و ناله نمی‌کند. اگر درختی خشک شود، شکایت نمی‌کند. آه او از نوع شکایت نیست، آه آرزومندی است؛ بنابراین بهار به سراغش می‌آید. اگر شما نیز مرید واقعی حق باشید، بدون سبب‌سازی ذهن و فقط از طریق تسلیم، فضاگشایی و قضاوت صفر، زندگی درس و پیغامی به شما می‌دهد که می‌توانید به آن زنده شده و با خدا یکی شوید.

به‌سویِ باغِ بیا و جزایِ فعلِ ببین

شکوفه لایقِ هر تخمِ پاک در اظهار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

دو جور «باغ» داریم: یکی باغ مرکز ما و دیگری انعکاس آن در بیرون است. در این‌جا منظور از باغ، انعکاس مرکز ما در بیرون است.

به‌سویِ باغِ بیا و جزایِ فعلِ ببین:

انعکاس مرکزت را در بیرون ببین و نتیجه و بازتاب عمل خود را نیک بنگر.

شکوفه لایقِ هر تخمِ پاک در اظهار:

وقتی فضا را باز می‌کنی، زندگی تخم پاک می‌کارد. این تخم پاک، لایق میوه و شکوفه است. حتی انسان در چند روز که درست عمل کند، شکوفه میوه عمل او خودش را اظهار می‌کند.

نکته:

کسی که بیدار است می‌داند که فکر و عملش در بیرون آثاری دارد. آیا ما بیدار هستیم و به آثار اعمال خود در بیرون آگاهییم؟ آیا انعکاس مرکز جمعی و قافله بشری در بیرون به صورت باغ است؟ اگر هنوز میوه‌های خوب و لو در حد شکوفه ندیده، پس ما در زمینه معنوی پیشرفتی نکرده‌ایم و به منظور اصلی مان نائل نشده‌ایم.

چو واعظان خُضْرِ کِسْوَهٗ بهار ای جان زبانِ حال گُشا و خموش باش ای یار (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

خُضْرِ کِسْوَهٗ: سبزپوش، سبز لباس

«واعظان خُضْرِ کِسْوَهٗ» منظور درختان سبزپوش بهار است.

چو واعظانِ خُضْرِ کِسْوَهٗ بهار ای جان:

ای انسان، مانند درختان سبزپوش بهار که در پاییز پژمرده بودند و در صبر و تسلیم در فصل بهار شکوفه کردند...

زبانِ حال گُشا و خموش باش ای یار:

ذهنت را خاموش کن و به زبان حال زبان بگشا. از طبیعت یاد بگیر، تو هم سبز باش و بدون حرف زدن شکوفه میوه زندگی خودت را ببین.

نکته ۱:

شما خودتان را با یک درخت مقایسه کنید، ببینید چقدر ساکن و پایدار است. چقدر حالش خوب است اما ما به علت این که من‌ذهنی شده‌ایم، مغشوش و پریشان‌حال هستیم مرکزمان دائماً فرومی‌ریزد و تغییر می‌کند.

نکته ۲:

یکی از علائم خوابیدن در ذهن این است که انسان بدون کنترل و بدون این که نفوذی در جریان فکر مسلسل‌وار خود داشته باشد، زیر سلطه فکر و سبب‌سازی است و حالش دست خودش نیست. هر کسی که تنگ‌نظر و حسود است در خوابِ ذهن است و هر کسی که به کوثر و بی‌نهایت فراوانی زندگی دست پیدا کرده و شادی و خوشبختی مردم را می‌تواند ببیند، بیدار است.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۸۵

وآن کس که کس بُود او، ناخورده و چشیده

گه می‌گزد زبان را، گه می‌زند دهان را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶)

کسی که واقعاً کس است و فضا را باز می‌کند و هنوز غذای فضای گشوده‌شده را نخورده و فقط با چندبار فضاگشایی، اندکی مزه زندگی و لطف ایزدی را چشیده، گاهی زبانش را گاز می‌گیرد و گاهی دست بر دهانش می‌گذارد که حرف نزند؛ یعنی ذهنش را ساکت می‌کند و من‌ذهنی‌اش را از کار می‌اندازد تا چیزها را به مرکزش نیاورد.

نکته ۱: ما اول براساس من‌ذهنی، کس درست می‌کنیم، بعد فضا را باز می‌کنیم و برحسب زندگی کس واقعی می‌شویم.

نکته ۲: معنای حرف زدن ما در ذهن این است که هر لحظه ذهن ما به مرکزمان بیاید و برحسب آن فکر کنیم و حرف بزنیم.

چون به قعرِ خویِ خود اندر رسی

پس بدانی کز تو بود آن ناکسی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۴)

ای انسان، اگر به اعماق خوی من‌ذهنی‌ات برسی، به ناکسی خود که همان کس بودن براساس من‌ذهنی است پی می‌بری و متوجه می‌شوی این ناکسی از تو بوده و فکر، عادت و واکنش‌های تو از انقباض آمده‌است.

صد هزار ابلیسِ لَاحَوْلِ آر بین

آدما، ابلیس را در مار بین

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۷)

صد هزار آدم را ببین که به‌عنوان نماینده شیطان در ظاهر و به لفظ می‌گویند: «هیچ نیرویی غیر از خدا وجود ندارد»، اما در باطن با فکرهای همانیده زندگی می‌کنند. ای آدم، ای کسی که فضا را باز کرده‌ای و از جنس عدم و زندگی هستی و به‌صورت هشیاری ناظر به جهان نگاه می‌کنی، تو ابلیس را در من‌ذهنی

خودت و دیگران ببین که از رشته‌فکرهای همانیده تشکیل شده و به همین دلیل مانند مار به‌نظر می‌رسد.

**دَم دهد گوید تو را: ای جان و دوست
تا چو قصابی کُشد از دوست، پوست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۸)**

دَم دادن: دمیدن، افسون خواندن بر مار، در این‌جا یعنی فریب دادن

من‌ذهنی انسانی دیگر راجع به تو حرف می‌زند، از تو تعریف کرده و تو را «جان» و «دوست» خطاب می‌کند، اما دراصل با حرف‌هایش تو را فریب می‌دهد و مانند قصاب می‌خواهد پوست از دوست برگذد. [قصاب ظاهراً با گوسفندان دوستی می‌کند، اما عاقبت آن‌ها را به مسلخ می‌کشانند. من‌های ذهنی نیز اگر تو را والامرتبه و بزرگ خطاب می‌کنند و تو آن را باور می‌کنی، حقیقی نیست و هلاک و بدبخت خواهی شد.]

نکته: از خودمان بپرسیم آیا این کاروان و قافله انسانی ما می‌تواند درحالی‌که پوست همدیگر را می‌کنیم، به ضرر هم کار می‌کنیم و حس جدایی از یکدیگر داریم، جلو برود؟

**دَم دهد، تا پوست بیرون کُشد
وای او کز دشمنان، آفیون چَشَد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۹)**

دَم دادن: دمیدن، افسون خواندن بر مار، در این‌جا یعنی فریب دادن

آن من‌ذهنی با حرف‌هایش می‌خواهد تو را گمراه کند و پوست از سرت بکند. وای به حال کسی که از حرف من‌های ذهنی که دشمن او هستند اما در لباس دوست ظاهر می‌شوند، خوشی بگیرد و افسون حرف‌هایشان را بپذیرد.

**سَر نهد بر پای تو، قصاب‌وار
دَم دهد تا خونت ریزد زارِ زار
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۰)**

چنین انسانی چاپلوسی و تملق می‌کند تا مانند قصاب که گوسفندان را می‌کُشد، خون تو را بریزد و تو را با حالی زار هلاک کند.

نکته ۱: من ذهنی براساس جدایی تشکیل شده است. به همین دلیل ما دائماً احساس تنهایی می‌کنیم و به خیالمان این تنهایی با حضور من‌های ذهنی دیگر برطرف می‌شود، درحالی‌که این پندار هم جنبه‌ای از خواب بودن ما در ذهن است.

نکته ۲: برای این‌که تنهایی‌مان به پایان برسد، چاره‌ای نداریم جز آن‌که فضا را باز کنیم و از خرد زندگی بهره بگیریم تا به اصلمان برگردیم.

همچو شیری، صیدِ خود را خویش گُن

ترکِ عِشوهُ اجنبیّ و، خویش گُن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۱)

فضا را باز کن، همچون شیر باش و به‌عنوان زندگی، شکار خود را خودت صید کن. فریب و عشوهُ آدم‌های غریبه و آشنا را رها کن و از کسی تقلید نکن، زیرا این من‌های ذهنی به‌درد تو نمی‌خورند.

همچو خادم دان مُراعاتِ خَسان

بی‌کسی بهتر، ز عِشوهُ ناکسان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۲)

غم‌خواری و مواظبتِ من‌های ذهنی فرومایه را مانند خدمت آن خادم بدان که هیچ سودی برایت ندارد و چیزی به تو اضافه نمی‌کند. بنابراین بی‌کسی و تنهایی بهتر از این است که فریب من‌های ذهنی بی‌ارزش را بخوری. [این بیت مربوط به داستان آن صوفی است که خرش را در کاروان‌سرای به یک خادم سپرد تا از آن مراقبت کند. هرچه صوفی به خادم سفارش می‌کرد، او آیه «لا حول» را می‌خواند و می‌گفت: «من کارم را خوب بلدم و نیاز به سفارش نیست.» روز بعد هم خر را بدون هیچ تیماری نزد صاحبش آورد. وقتی پالان را روی خر گذاشت، سرِ خر فرود آمد. مردم از صوفی دلیل را پرسیدند. او گفت: «این خر دیشب لاجول خورده و الآن در حال سجده کردن است.»]

نکته: ما باید با استفاده از ابیات مولانا دیدمان را اصلاح کنیم و مسئولیت بیداری خود را بپذیریم. نباید به‌عنوان من‌ذهنی از مردم بخواهیم که دوستان باشند و به ما کمک کنند، زیرا این دوست‌ها به‌درد ما نمی‌خورند.

در زمین مردمان، خانه مکن

کارِ خود کن، کارِ بیگانه مکن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳)

ای انسان، تو با زندگی کردن براساس آنچه ذهن خودت و دیگران به مرکزت می‌آورد، خانه خود را در زمین انسان‌های دیگر بنا نکن. زمین تو، فضای گشوده‌شده و کار تو حفظ هشیاری حضور است؛ بنابراین به کارهای بیهوده دیگران که به وسیله من‌ذهنی به تو القا می‌شود نپرداز و با فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه و مرکز عدم، به کار اصلی خودت که خلاقیت و صنع است مشغول شو تا زندگی از طریق تو سخن بگوید.

نکته: تمام اشکالاتی که ساختمان جسمی و ذهنی ما به وجود می‌آورد و به صورت بی‌مرادی یا ناکامی در رابطه‌هایمان تجربه می‌کنیم و یا به خاطرش به خوردن دارو پناه می‌بریم، مانند شکافی است که از ریزش دیوار این ساختمان آگاهمان می‌کند و هشدار می‌دهد دیگر در این خانه ذهن نمانیم.

کیست بیگانه؟ تنِ خاکی تو

کز برای اوست غمناکی تو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴)

بیگانه چه کسی است؟ همین تنِ خاکی و من‌ذهنی تو که تمام استرس، غمناکی و غصه‌هایت از او و خواسته‌هایش نشأت می‌گیرد. [او بدترین دشمن توست که زندگیت را می‌دزدد، اما تو برای حفظ کردنش غصه می‌خوری و این خواب رفتن در ذهن را بیداری می‌پنداری.]

تا تو تن را چرب و شیرین می‌دهی

جوهر خود را نبینی فریبی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۵)

تا زمانی که تو با آوردن چیزهای ذهنی به مرکزت و زندگی خواستن از آنها، به من‌ذهنی‌ات خدمت می‌کنی و خواسته‌هایش را برآورده می‌سازی و غذای چرب و شیرین حرص و شهوت براساس همانندگی‌ها را به او می‌دهی، جوهر اصلی‌ات که همان آلت و هشیاری توست زیاد نخواهد شد، زیرا فضا را نمی‌گشایی.

نکته: اگر با فضاگشایی تدریجاً از تغذیه من‌ذهنی با همانیدگی‌های چرب و شیرین دست برداریم و به حرف‌هایش گوش ندهیم، متوجه خواهیم شد تمام دردهایمان ناشی از خوابیدن هشیاری‌مان و وجود دزد من‌ذهنی در مرکزمان است؛ بنابراین باید هرچه زودتر بیدار شویم.

این سزای آن که شد یارِ خَسان یا کسی کرد از برایِ ناکسان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۳۷)

درد و رنج، سزای کسی است که به‌جای کار کردن روی خود و یار عاشقان شدن، دوست و یار خَسان و فرومایگان شود؛ یا برای ناکسان که من‌های ذهنی هستند کسی کند یعنی «کَس» آن‌ها باشد.

نکته ۱: «ناکَس» کسی است که قانون جبران را رعایت نمی‌کند و به دیگران ضرر می‌زند. ناکَس مسئله ایجاد می‌کند و آن را به‌سمت دیگران هُل می‌دهد و زیر بار نمی‌رود که این مسئله را او ایجاد کرده‌است. این‌ها همه نشانه‌های در خوابِ ذهنِ بودنِ اوست.

نکته ۲: ما مسئولیم چه به‌صورت جمعی و چه به‌صورت فردی، کیفیت هشیاری‌مان را حفظ کنیم و عقلمان را در این لحظه بسنجیم که عقل من‌ذهنی است یا عقل زندگی؟ اگر عقل من‌ذهنی است، بدانیم حاصلش تخریب و ملامت و «ناکسی» است.

نکته ۳: عقل زندگی این است که هر کسی مواظب خودش باشد، مسئله ایجاد نکند، در مردم زندگی را ببیند و آن‌ها را کمک و تشویق کند.

نکته ۴: چنانچه توقع چیزی را داشته باشیم که زحمتی برایش نکشیده‌ایم، یعنی توقعمان خارج از قانون جبران باشد، این به‌معنای خوابِ بودنِ ما در ذهن است.

نکته ۵: انسان وقتی در خواب است، «من» درست می‌کند و از چیزهای ذهنی زندگی می‌خواهد و براساس من‌ذهنی «کَس» است، پس درواقع «ناکَس» است؛ اما وقتی فضاگشایی و مرکز را عدم می‌کند و روی پای زندگی می‌ایستد، براساس زندگی «کَس» می‌شود.

تا بجویند اصلِ آن را این خَسان خود بر این قانع شدند این ناگسان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۳۳)

خداوند خوشی‌هایی مثل بهره بردن از مادیات را به انسان‌ها در این جهان عطا کرده‌است، تا از آن لذت ببرند و سرچشمه اصلی آن را که لذات آن‌جهانی است، جست‌وجو و پیدا کنند؛ اما مردمِ فرومایه دنیا به همین خوشی‌های ذهنی قناعت کرده‌اند و جزو ناگسان شده‌اند.

بنی‌آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند

(سعدی، گلستان، باب اول، در سیرت پادشاهان)

تمام قافله بشری، انسان‌ها، در واقع اعضای یک هشیاری واحد هستند و در عرصه آفرینش الهی از یک گوهر و یک خدایت تشکیل شده‌اند.

نکته: تا زمانی که ما انسان‌ها آن گوهر و خدایت را چه در خودمان و چه در دیگران نبینیم و به‌جای زندگی، چیزهای ذهنی را معیار دیدمان قرار دهیم، کار ما درست نخواهد شد و روزبه‌روز بدتر می‌شود.

چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

(سعدی، گلستان، باب اول، در سیرت پادشاهان)

همان‌طور که وقتی یکی از اعضای بدن ما درد می‌گیرد بقیه هم بی‌قرار می‌شوند، درد و رنج یکی از اعضای این قافله انسانی نیز به بی‌قراری و ناراحتی بقیه انسان‌ها منجر می‌شود. [البته در صورتی که آن‌ها یکدیگر را در ذهن و برحسب جدایی نبینند].

تو کز مِحْنَتِ دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی

(سعدی، گلستان، باب اول، در سیرت پادشاهان)

مِحْنَت: رنج

ای انسانی که از جنس زندگی نیستی و با دیدن برحسب جدایی، نسبت به رنج و محنت دیگران بی غم و بی تفاوتی، بدان که سزاوار آن نیستی که نامت را آدم بگذارند.

نکته ۱: من ذهنی، انسانها را به بی مسئولیتی سوق می دهد تا نسبت به درد و رنج دیگران بی تفاوت شوند.

نکته ۲: من ذهنی، انسانها را به توقع وامی دارد، به طوری که به جای قدردانی از کمک دیگر انسانها، توقع کمک بیشتر و حل تمام مشکلاتشان را از آنها دارند.

نکته ۳: ما انسانها یک قافله نور و هشیاری واحد هستیم ولی متأسفانه خود را کس می دانیم، گوشمان کر است و ذهنمان حرف می زند؛ این بینش غلط است و بالاخره سرمان را به دیوار خواهد کوبید.

نکته ۴: از سه نکته بالا نتیجه می گیریم نمی توانیم با عقل من ذهنی زندگی مان را اداره کنیم و باید چه فرداً و چه جمعاً بیدار شویم و دید ذهنی را به دید و بینش زندگی تغییر دهیم، تا طرز دید دنیا عوض شود.

علّتی بترّ ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای ذودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحب ناز و کرشمه

ای من ذهنی عشوه گر که هم خودت و هم دیگران را فریب می دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال و «می دانم» من ذهنی وجود ندارد که براساس آن خود را عاقل ترین دانسته و با گذشتن از یک فکر همانیده به فکر دیگر ناموس و درد ایجاد می کنی.

نکته ۱: ما در من ذهنی زیر بار نمی رویم که با پندار کمالمان در خواب ذهن هستیم. اگر هم بفهمیم در خوابیم و فکرهای ما مخرب است، به ناموس ما برمی خورد. تا زمانی که ناموس داریم، چیزی یاد نمی گیریم و از خواب بیدار نخواهیم شد.

نکته ۲: خداوند لحظه به لحظه می خواهد با رحمتش به ما کمک کند، ولو با بی مراد کردنمان؛ اما چون پندار کمال داریم به ما برمی خورد، بنابراین واکنش نشان می دهیم. در حقیقت می خواهیم چیزی که

پندار کمالمان پیش‌بینی کرده بود اتفاق بیفتد، اما اتفاق نمی‌افتد و ناکام می‌مانیم. بدین ترتیب موش من ذهنی، زندگی ما را لحظه‌به‌لحظه می‌دزدد.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

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

نکته: حیثیت بدلی من ذهنی آن قدر سنگین است که توان تکان خوردن به ما نمی‌دهد و نمی‌گذارد قبول کنیم که در خواب ذهن هستیم. کی می‌خواهیم از خودمان بپرسیم اشکال ما در کجاست؟ کی می‌خواهیم از این خواب سنگین بیدار شویم؟

در تگ جو هست سرگین ای قتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

قتی: جوان، جوانمرد

ای جوانمرد، [اگر حتی یک لحظه مرکزت عدم شود، متوجه خواهی شد که] در اعماق جوی به‌ظاهر آرام ذهنت، انبوهی از سرگین دردهایی چون خشم، ترس، حرص، انتقام‌جویی و کینه‌ورزی، حسادت، نگرانی، اضطراب و غیره وجود دارد که با کمترین واکنش بالا می‌آیند. هرچند به‌دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من ذهنی، این جوی صاف و آرام به‌نظر می‌رسد.

نکته ۱: دردهایی مانند استرس، خشم، رنجش، کینه، احساس گناه و خبط، نگرانی، اضطراب و ترس از آینده همگی جنبه‌هایی از «**خوابِ ذهن**» و از علائم آن هستند.

نکته ۲: یکی از دردهای ما ترس از دست دادن چیزهایی است که به مرکزمان راه داده‌ایم. مادامی که هسته مرکزی ما به‌جای جنس عدم، از جنس چیزهای ذهنی و جسمی است، دائماً در حال تغییر خواهد

بود و این ترس همیشه با ما باقی خواهد ماند، حتی اگر من‌های ذهنی دیگر مثل همسر یا دوستان مدام در کنار ما و حامی ما باشند.

حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند برای ما خاصیت فضاگشایی و بساط عدم را گسترده و به ما حکم کرده‌است که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون «قضا و کُن فکان» برای ما پیش می‌آورد، از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم.

نکته ۱: همه ما باید منبسط بشویم، اما برعکس منقبض می‌شویم و حتی با دیدن یکدیگر انقباضمان بیشتر می‌شود. ما باید اول دید خودمان را عوض کنیم و بعد به دیگران کمک کنیم که دیدشان را عوض کنند.

نکته ۲: ما باید لحظه‌به‌لحظه ابزار بیدار شدن از خواب ذهن را که فضاگشایی و انبساط است، به‌کار ببریم.

نکته ۳: چگونه بفهمیم بیداریم یا خواب؟ اگر فضاگشایی می‌کنیم، بیداریم. اگر دستور «با من با انبساط صحبت کنید» خدا را متوجه شده‌ایم و در عمل هم انجام می‌دهیم، بیداریم؛ اما اگر من‌ذهنی‌مان بالا آمده، درد داریم و به‌خصوص اگر بی‌مرادی برایمان سخت است، منقبض و در خوابیم.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

ای انسان، فضا را بگشا و مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست.» و دیگر به‌وسیله دانش من‌ذهنی فکر و عمل نکن، آنچه ذهنت نشان می‌دهد را انکار کن و بگو من براساس من‌ذهنی نمی‌دانم، تا «عِلْمَتَنَا» یعنی خرد و دانش ایزدی که در اثر گشودن فضا و مرکز عدم در این لحظه به تو عطا می‌شود، دستت را بگیرد و از ذهن بیرون بکشد.

نکته: یکی از علائم بیداری از خواب ذهن این است که ما می‌گوییم: «نمی‌دانم» و برحسب من‌ذهنی فکر و عمل نمی‌کنیم.

(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.»»

دم او جان دَهَدَتِ رو ز نَفَخْتُ بپذیر
کار او کُنْ فیکونست نه موقوفِ علل
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

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

نکته ۱: اگر ما زندگی را موقوف علل و سبب‌سازی ذهن می‌دانیم، پس در خواب ذهن هستیم.

نکته ۲: فضاگشایی و عدم کردن مرکز از علائم بیداری از خواب ذهن است و هر چقدر ما فضاگشایتر شویم، بیشتر از خواب ذهن بیدار می‌شویم.

نکته ۳: ما با فضاگشایی متوجه می‌شویم که آوردن آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکز، ما را از زندگی جدا و از رحمت او محروم می‌کند. بنابراین آگاه می‌شویم که باید فضا را باز کنیم و نسبت به من‌ذهنی صفر شویم، تا رحمت زندگی به ما برسد.

نکته ۴: ما فرداً و جمعاً در خواب ذهن فکر می‌کنیم اگر این کار را کنیم این‌طوری می‌شود، و اگر آن کار را کنیم آن‌طوری می‌شود، ولی وقتی همه این کارها را پشت سرهم انجام می‌دهیم، نتیجه آن‌گونه نمی‌شود که فکر می‌کنیم. علت این است که ما با خرد و عشق زندگی عمل نکرده‌ایم، بلکه براساس جدایی من‌ذهنی عمل کرده‌ایم.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹)

وقتی این لحظه در اثر فضاگشایی با زندگی یکی شدم و مرکزم عدم شد، به عشق یا خداوند گفتم: «ای خداوندی که یار و همنشین اصلی من هستی، دیگر تصمیم گرفته‌ام همیشه مرکزم را عدم نگه دارم، چراکه نمی‌خواهم حتی یک لحظه از عشق تو دور شده و از یکی شدن با تو جدا شوم. پس پیش من بمان.» [من نیز در اطراف اتفاقات فضاگشایی می‌کنم و درسم را می‌گیرم.]

از قرین بی قول و گفت‌وگوی او خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

دل انسان بدون هیچ گفت‌وگویی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاش، خو و سیرت همنشینی را که با او قرین شده‌است می‌دزدد.

نکته: هم بی‌مسئولیتی و ایجاد درد که از خاصیت‌های خواب ذهن است و هم عشق، هر دو از مرکز انسانی به مرکز انسانی دیگر منتقل می‌شود. حال ما باید از خودمان بپرسیم به‌صورت قرین می‌خواهیم چه تأثیری روی قافله انسان‌ها بگذاریم؟ آیا مسئولیت ما ایجاد عشق و ارتعاش به زندگی و شادی است؟ یا نه منقبض می‌شویم و به درد ارتعاش می‌کنیم؟

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

هم صفات و انرژی‌های خوب هشیاری حضور و زندگی، هم انرژی‌های بد و مخرب درد و من‌ذهنی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاشی که با چشم دیده و با ذهن مجسم نمی‌شود، از مرکز انسانی به مرکز انسان دیگر راه پیدا می‌کنند.

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

ای انسان، به‌طور قطع و یقین من‌ذهنی تو اولین و خطرناک‌ترین دشمن و بدترین قرین است که همچون گرگی درنده، همه‌چیز خودت و دیگران را خراب و تباه می‌کند. پس تو نباید با سبب‌سازی بهانه‌تراشی کنی و همه‌چیز را گردن قرین‌های بیرونی بیندازی.

نکته: ما قبل از این‌که مواظب قرین‌های دیگر باشیم، اول باید اثر بدترین قرین را که من‌ذهنی خودمان است از خود دفع کرده و در اطرافش فضا باز کنیم و ناظرش باشیم تا ببینیم چه ضررهایی به ما می‌زند و چگونه زندگی ما را خراب می‌کند.

بر قرینِ خویش مَفا در صِفت

کآن فراق آرد یقین در عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفت بیان خود و حرف زدن با من‌ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنیت را خاموش کن تا زندگی از طریق تو سخن بگوید و شراب عشق، شادی و آرامش را در جام تو بریزد. در غیر این صورت، بدون شک از خداوند و انسان‌های زنده‌شده به او جدا خواهی شد و نمی‌توانی با آن‌ها به وحدت برسی.

نکته ۱: هر چقدر ما آوردن چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکز کُند کنیم، به همان اندازه فرصت می‌دهیم که «رحمت اندر رحمت» زندگی به ما کمک کند.

نکته ۲: مهم‌ترین قرین ما خداوند است و وقتی ما به‌عنوان من‌ذهنی حرف نزنیم و ذهنمان ساکت باشد، او از طریق ما حرف می‌زند.

نکته ۳: اگر ما در خواب ذهن با تندتند حرف زدن از خداوند پیشی می‌گیریم، درحقیقت درحال خراب کردن زندگی خود هستیم و نمی‌گذاریم او به ما کمک کند و با این طرز زندگی در نهایت به‌طور کامل از خداوند جدا شده و تبدیل به یک باشنده‌ای می‌شویم که مثل یخ متقبض بوده و پر از غصه، غم و استرس است.

نکته ۴: این مسئولیت ما است که ببینیم به‌صورت قرین چه اثری روی انسان‌های دیگر می‌گذاریم. آیا هر لحظه منبسط شده، به عشق ارتعاش می‌کنیم و اثر سازنده می‌گذاریم، یا با انقباض اثر مخرب می‌گذاریم؟

نکته ۵: علت این که ما انسان‌ها از خواب ذهن بیدار نمی‌شویم این است که ما اصلاً به همدیگر فرصت نمی‌دهیم و کمک نمی‌کنیم؛ نه تنها به هم کمک نمی‌کنیم، بلکه اثر منفی می‌گذاریم و جلو بیداری همدیگر را با ارتعاش به درد می‌گیریم.

نکته ۶: ما مدام ناله و شکایت کرده و می‌گوییم به ما کم رسیده و وضعمان خراب است، تا جایی که خودمان را از خدا جدا می‌کنیم و آن چیزی که داریم از جمله سلامتی خود را از دست می‌دهیم. در حقیقت ما خودمان با انقباض، خودمان را بدبخت می‌کنیم و نمی‌گذاریم خدا از طریق ما حرف بزند و به ما کمک کند.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی

خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به جای تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با عقل من‌ذهنی‌ات که از پندار کمال و «می‌دانم» سرچشمه می‌گیرد، آن‌ها را نصیحت کرده و به بزرگی و دانایی برسانی، درواقع خودت را بدخو و خالی از شادی و انرژی زنده زندگی خواهی کرد.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

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

نکته ۱: مردگی ما درحقیقت همان خواب ذهن و درد است.

نکته ۲: ما باید همیشه روی خودمان کار کنیم و حواسمان به مردۀ من‌ذهنی خودمان باشد، زیرا اگر با مردگی من‌ذهنی و انقباض بخواهیم سراغ دیگران برویم و آن‌ها را از خواب ذهن بیدار کنیم، خواب آن‌ها را در ذهن بیشتر کرده و باعث می‌شویم بیشتر در ذهن بمیرند.

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

[انسانی که به مرکز همانیده و پُر از دردش آگاه شده، به خود می‌گوید:] ای چشم من، تا امروز برای دیگران گریه می‌کردی و می‌خواستی آن‌ها را عوض کنی. اکنون بیا با فضاگشایی به دردهای ناشی از همانیدگی‌هایت بنگر و مدتی بر حال زار خودت گریه کن، یعنی از این پس فقط روی خودت کار کن و به اصلاح خود پرداز. کاری به دیگران نداشته باش، و گرنه تو را از حضور خارج می‌کنند.

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

گو: گودال

قَلْتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت

سِبَال: سبیل

ای بی‌غیرت، تو خودت در گودال و چاه پُر از درد و گرفتاری من‌ذهنی و خواب همانیدگی‌ها گرفتار هستی، بنابراین به کارها کردن خودت مشغول باش و دست از سبیل دیگران بردار؛ یعنی در مسائل دیگران دخالت نکن و به فکر اصلاح زندگی آن‌ها نباش، فقط روی خودت کار کن.

نکته: از اولین علائم بیداری از خواب ذهن این است که ما متوجه می‌شویم باید فقط روی خودمان کار کنیم، ولی اگر به دیگران می‌گوییم «چگونه زندگی کن» هنوز در خواب هستیم و اگر جمعاً این کار را کنیم، تخریب زیادی ایجاد خواهیم کرد.

چون به بُستانِ رسی زیبا و خوش بعد از آن دامانِ خَلْقان گیر و کش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶)

هرگاه به بوستان زیبا و خوش رسیدی، یعنی فضا را باز کردی و انعکاس این فضا در بیرون، تبدیل به باغی زیبا شد، و هر وقت زندگی خودت را درست کردی، به خدا زنده شدی و شادی و آرامش بی‌سبب را تجربه کردی، آن وقت به عشق ارتعاش کن و دامن مردم را از طریق ارتعاش به عشق بکش و آن‌ها را به گلستان معرفت و بهشت فضای یکتایی دعوت کن.

ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شش نغزجایی، دیگران را هم بکش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷)

[مولانا با کنایه خطاب به انسانی که من‌ذهنی دارد، می‌گوید:] ای کسی که در خواب ذهن و زندان محدودیت‌های این جهان یعنی چهار بُعد و پنج حس و شش جهت جغرافیایی هستی، یعنی در جهان مادی ذهن محبوس بوده و به حضور یا بی‌نهایت خداوند زنده نشده‌ای، عجب جایگاه خوبی داری! دیگران را هم به آن‌جا ببر.

هرکه بیدار است، او در خواب‌تر هست بیداریش، از خوابش بتر (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۰۹)

هر کسی که نسبت به هشیاری جسمی، ذهن را بیدار نگه داشته است، یعنی تندتند آن‌چه را ذهنش نشان می‌دهد به مرکز می‌آورد و از طریق جسم‌ها می‌بیند، او بیشتر در خواب ذهن فرورفته‌است و این بیداری ذهنی از خواب جسمی او بدتر است. [یعنی اگر به خواب فرو رود بهتر از زمانی است که بیدار است.]

چون به حق بیدار نبود جانِ ما هست بیداری، چو دربندانِ ما (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۰)

دربندان: عمل بستن در، در محاصره ماندن، مجازاً بسته شدن راه وصول به حق
اگر جان ما با فضاگشایی به خداوند زنده و بیدار نشود، در این صورت بیداری ذهنی، هشیاری جسمی و آوردن آن‌چه ذهن نشان می‌دهد به مرکز و دیدن برحسب آن‌ها درحقیقت زندان ماست و در خدا را به روی ما می‌بندد.

نکته ۱: این لحظه از خودمان بپرسیم آیا فضاگشایی و بیدار شدن به زندگی و استفاده از عقل کل برای ما مهم‌تر است یا استفاده از عقل من‌ذهنی؟ آیا باید کار جدید خداوند، قضا و درسی را که می‌خواهد به ما بدهد مهم بدانیم و به مرکز بیاوریم یا آن‌چه را ذهنمان نشان می‌دهد؟
پاسخ این است که فضاگشایی، استفاده از عقل کل و درسی که می‌خواهد به ما بدهد برای ما مهم‌تر و بهتر از چیزهای ذهنی و فکر بعد فکر است، زیرا باعث می‌شود تماس ما با زندگی برقرار شود.

نکته ۲: اگر منقبض شویم تماس ما با خداوند قطع می‌شود ولی انبساط ما را به خداوند متصل می‌کند. حال از خودمان بپرسیم منبسط شدن خوب است یا منقبض شدن؟

جان همه روز از لگدکوبِ خیال وز زیان و سود، وز خوفِ زوال (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۱)

لگدکوب: لگدکوبی، مجازاً رنج و آفت

جان اصلی انسان هر لحظه به واسطهٔ سنجیدن سود و زیان، خوب و بد کردن چیزها، ترس از بین رفتن و زندگی خواستن از چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و مهم دانستن آن‌ها و ناکام ماندن، در رنج و مشقت به سر می‌برد.

نی صفا می‌ماندش، نی لطف و فر نی به سوی آسمان، راهِ سفر (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۲)

[هر چقدر که انسان بیشتر در فکر کم و زیاد شدن همانیدگی‌هایش است و مدام ترس از دست دادن آن‌ها را دارد و در اندیشهٔ سود و زیان و خوب و بد ذهنی است] خلوص و شکوه و فرّ ایزدی و از جنس خدا بودن را بیشتر از دست می‌دهد. به این ترتیب نمی‌تواند از جبر من‌ذهنی خارج شده و به سوی زندگی پرواز کند. [بنابراین او برای خالص شدن و زنده شدن به زندگی باید فضا را بگشاید.]

خفته آن باشد که او از هر خیال دارد اومید و کند با او مقال (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۳)

مقال: گفتار و گفت‌وگو

خفته آن کسی است که از خیالی که این لحظه به ذهنش می‌آید امید نجات و گشایش و خوشبختی دارد و از آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد زندگی و هویت می‌خواهد و برحسب آن‌ها می‌بیند، درحالی‌که صنع، فکر خوب و سازنده در این لحظه از فضای گشوده‌شدهٔ درون می‌آید.

نکته ۱: تمام حرف‌های ما در ذهن در واقع صحبت ما با خیالات و در خواب ذهن است.

نکته ۲: ما باید شناسایی کنیم هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد جسم است و زندگی ندارد. ما خودمان از جنس زندگی هستیم و با فضاگشایی به او تبدیل می‌شویم، بنابراین نمی‌گذاریم ذهنمان حرف بزند یعنی آنچه را که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان نمی‌آوریم.

نکته ۳: چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به این علت به مرکز ما می‌آیند که ما از آنها امید زندگی داریم و می‌خواهیم ما را خوشبخت کنند و به ما هویت بدهند تا دیده شویم. در حقیقت اصلاً لزومی ندارد که ما دیده شویم بلکه بهتر است که عمق پیدا کنیم و به زندگی زنده شویم.

دیو را چون حُور بیند او به خواب

پس ز شهوت ریزد او با دیو، آب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۴)

حال کسی که در خواب ذهن فرورفته و مرکزش جسم است مانند شخصی است که در خواب با زیبارویی عشق‌بازی می‌کند. به بیانی ما آنچه را که ذهن نشان می‌دهد جدی می‌پنداریم و برحسب آن‌ها فکر و عمل می‌کنیم و در خواب ذهن خوشمان می‌آید که از ابزارهای من‌ذهنی از جمله خشم استفاده کنیم.

چون‌که تخم نسلِ او در شوره ریخت

او به خویش آمد، خیال از وی گریخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۵)

وقتی که آن شخص بذر تولید و تکثیر نسل خود یعنی نطفه‌اش را از دست داد، همین‌که به خود می‌آید درمی‌یابد که همه این‌ها صحنه‌هایی خیالی بیش نبوده‌است. به بیانی دیگر وقتی زندگی انسان با آوردن آنچه که ذهن نشان می‌دهد به مرکز خراب شد، به خودش می‌آید و متوجه می‌شود که زندگی‌اش و همه چیزش خراب و روحش نیز کثیف شده و همه آن خیالات ذهنی گذرا نیز از بین رفته‌اند.

نکته: یادمان باشد هر چیزی که در مرکزمان باشد، ما شهوت آن را داریم. اگر مرکز ما عدم است مهر آن را داریم. اگر مرکز ما جسم است، حرص و شهوت و امید زندگی از آن داریم، و مدام می‌خواهیم آن را زیادتر کنیم.

ضعف سر بیند از آن و تن پلید

آه از آن نقش پدید ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۶)

او می‌بیند در اثر عشق‌بازی با همانیدگی‌ها سرش ضعیف شده، فکرش کار نمی‌کند و تن او بیمار و خراب شده‌است. آه از آن خیال و نقشی که هم پدید و هم ناپدید است. به بیانی وقتی ما از خواب ذهن بیدار می‌شویم متوجه آثار مخربی که به مرکز آوردن چیزهای ذهنی برایمان به بار آورده می‌شویم و آگاهی می‌یابیم تمام چیزهایی که در خواب همانیدگی‌ها با آنها مشغول بودیم فقط خیالی گذرا و آفل بودند. **نکته:** برای خلاص شدن از دست دیو من‌ذهنی باید فضا را باز کرده و به‌صورت حضور ناظر به ذهنمان نگاه کنیم، ببینیم آن‌جا چه اتفاقی می‌افتد و دیو چگونه می‌خواهد خودش را به‌صورت حوری به ما نشان دهد و ما چرا از آن خوشمان می‌آید؟

مرغ بر بالا پَران و سایه‌اش

می‌دود بر خاک، پَران مرغ‌وش

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۷)

پرنده‌ای بر اوج آسمان به پرواز درمی‌آید و سایه‌اش روی زمین می‌افتد. [من‌ذهنی و فکرهای همانیده که مدام به دنبال آن‌ها می‌رویم، سایه زندگی است.]

ابلهی صیّادِ آن سایه شود

می‌دَوَد چندان‌که بی‌مایه شود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۸)

صیاد نادانی سایه پرنده را می‌بیند، درصدد شکار آن برمی‌آید و آن‌قدر دنبال آن می‌دود که همه توان خود را از دست می‌دهد. [به‌عبارتی ما زندگی را رها کرده و با فکرهای همانیده، دنبال سایه یا همان من‌ذهنی‌مان می‌رویم.]

بی‌خبر کآن عکسِ آن مرغِ هواست بی‌خبر که اصلِ آن سایه کجاست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۹)

آن صیاد غافل است که این سایه‌ای بیش نیست و فقط عکس آن پرنده‌ای است که بر هوا پرواز می‌کند.

تیر اندازد به‌سوی سایه او ترکَشش خالی شود از جست‌وجو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۲۰)

ترکَش: تیردان، جعبه‌ای که جنگاوران در آن تیر می‌نهادند و با خود حمل می‌کردند.

آن شکارچی نادان برای شکارِ سایه پرنده، تیر می‌اندازد و آن‌قدر به این کار ادامه می‌دهد تا تیردانش از تیر خالی می‌شود. ما نیز لحظه‌به‌لحظه درحالی‌که ذهنمان را به مرکزمان می‌آوریم و از سایه یا من‌ذهنی، زندگی می‌خواهیم، عمرمان را تلف می‌کنیم.

نکته: ما به‌جای این‌که زندگی را در چیزها جست‌وجو کنیم و دنبال سایه بدویم، باید به دنبال مرغ حضور خود باشیم و از دویدن پی سایه یا فکرهای همانیده و آنچه ذهن نشان می‌دهد، بپرهیزیم.

ترکَشِ عمرش تهی شد، عُمر رفت از دویدن در شکارِ سایه، تَقْتُ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۲۱)

تَقْتُ: گرم، سوزان، شتابان

تیردان عمر صیاد خالی شد و از بس با شتاب دنبال سایه دوید، عمرش هم به پایان رسید.

نکته: ما با عمل کردن برحسب هشیاری جسمی و دنبال سایه ذهن رفتن، در سن هفتاد هشتادسالگی می‌بینیم که همه‌چیز از دستمان رفته و درحالی‌که زندگی نکرده‌ایم، جسم و روحمان نیز ضعیف و ناتوان شده‌است، اما اگر فضاگشایی می‌کردیم، به زندگی زنده می‌شدیم و به عقل و خرد کل دست می‌یافتیم.

سایه یزدان چو باشد دایه‌اش

واره‌اند از خیال و سایه‌اش

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۲۲)

دایه: زنی که طفل را با شیر خود پرورش دهد.

حال اگر چنین انسان ابلهی که عمر خود را در من‌ذهنی تلف می‌کند، با سایه خدا یعنی شخصی همچون مولانا که هیچ همانیدگی‌ای در مرکزش نمانده و به بی‌نهایت خداوند زنده شده، قرین گردد، او را از خیال توهمی سایه، رها می‌کند و او دیگر به دنبال من‌ذهنی و زیادت‌کردن همانیدگی‌هایش نمی‌دود.

سایه یزدان بود بنده خدا

مردۀ این عالم و زنده خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۲۳)

سایه یزدان: کنایه از ولی خداست.

سایه خداوند در واقع بنده اوست، کسی که همچون مولانا نسبت به چیزهای این‌جهانی و هرآنچه که ذهن نشان می‌دهد، مرده و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شده‌است.

دامن او گیر زودتر بی‌گمان

تا رهی در دامن آخر زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۲۴)

پس بدون شک، هرچه زودتر دامن پیر یا انسان زنده به عشقی چون مولانا را بگیر تا در دامن فضای گشوده‌شده این لحظه از زمان روان‌شناختی گذشته و آینده نجات یابی.

نکته ۱: آخر زمان یعنی فضای گشوده‌شده که با این لحظه کار می‌کند، و این لحظه خود زندگی یا خداوند است.

نکته ۲: اگر با فضاگشایی زمان روان‌شناختی برای ما به پایان برسد، زمان واقعی پیش می‌آید، پیغام زندگی را می‌گیریم و لحظه به لحظه زندگی را تجربه می‌کنیم. در این صورت دیگر به خواب ذهن و سایه‌ها نمی‌رویم و زندگی‌مان را تلف نمی‌کنیم.

بنده آنم که مرا، بی‌گنه آزرده کند

چون صفتی دارد از آن مه که بیازرد مرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳)

من بنده انسانی هستم که بدون این‌که گناهی کرده باشم، مرا آزرده می‌کند، این انسان صفتی از خداوند دارد، چرا که خداوند نیز هر لحظه با پیش‌آوردن اتفاقات، عیب مرا به من نشان می‌دهد و مرا آزرده می‌کند.

نکته ۱: خداوند دشمن ما نیست، بلکه می‌خواهد با «قضا و کُنْ فِکَان» خود، دشمنی ما با خودمان را نشان بدهد، اما ما با داشتن پندار کمال و آبروی مصنوعی، هیچ ایرادی در خود نمی‌بینیم و اجازه نمی‌دهیم زندگی پیغام خود را به ما بدهد و کم‌کم کند.

نکته ۲: یکی از علائم خواب این است که ما با من‌ذهنی‌مان زندگی خود را خراب کرده، مسئولیت نمی‌پذیریم و تقصیرها را گردن دیگران یا خداوند می‌اندازیم و بدین‌ترتیب در جبر ذهن می‌مانیم.

کاروان رفت و تو غافل خفته‌ای

در زیانی، در زیانی، در زیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۱)

کاروان انسان‌های زنده به عشقی چون مولانا که فضاگشایی می‌کنند، رفتند. آن‌ها به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شدند، درحالی‌که تو با بستن فضا، قضاوت و مقاومت کردن و آوردن چیزهای ذهنی به مرکزت، درد، مسئله و مانع ایجاد می‌کنی و بدین‌ترتیب همواره در ضرر و زیان هستی.

نکته: باید از خودمان بپرسیم چگونه است که ما با وجود داشتن دشمنی به خطرناکی من‌ذهنی که همواره به ما زیان می‌زند، آسیب می‌رساند و زندگی ما را می‌دزدد، باز هم مواظبیم تا کسی به من‌ذهنی‌مان توهین نکند.

مصطفی فرمود: گر گویم به راست

شرح آن دشمن که در جانِ شماس

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۱)

حضرت رسول فرمود: «اگر واقعاً احوال این دشمن یعنی من‌ذهنی که در درون شماس را شرح دهم و بگویم چقدر با شما دشمنی دارد و چه ضررهایی می‌تواند به شما بزند ...

[ادامه در بیت بعد]

زهره‌های پُردلان هم بَرَدَرَد
نه رَوَد ره، نه غمِ کاری خَوَرَد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۲)

پُردل: شجاع، دلیر، دلاور، باجرث

در این صورت زهره پرجرث‌ترین و شجاع‌ترین انسان‌ها هم پاره می‌شود، به طوری که از ترس، دیگر قادر به راه رفتن و یا انجام دادنِ کاری نیستند.»

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

نفس یا همان من‌ذهنی و شیطان که نیروی همانش و درد جهان است، هر دو از یک جنس هستند، اما در ظاهر به صورت‌های مختلف نمایان شده‌اند.

نکته: ما در ذهن به خواب همانندگی‌ها فرو رفته‌ایم و با شیطان یکی شده‌ایم، اگر از این خواب بیدار شویم و فضاگشایی کنیم، دوباره از جنس خداوند می‌شویم.

چون فرشته و عقل، کایشان یک بُدند
بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴)

مانند فرشته یا همان فضای گشوده‌شده و عقلِ کُل یا همان خداوند که از یک جنس هستند، ولی به دلیل حکمت‌های خداوند، به دو صورت جلوه کرده‌اند.

دشمنی داری چنین در سِرِّ خویش
مانع عقل است و، خصمِ جان و کیش
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵)

در مرکز دشمن پنهانی مانند من‌ذهنی است که مانع بروز عقل کل در درونت است. این دشمن پنهان اجازه نمی‌دهد، جان اصلی‌ات به خداوند زنده شود و تو در فضای گشوده با خداوند دیدار کنی.

گر نه نفس از اندرون راهت زدی ره‌زنان را بر تو دستی کی بُدی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

اگر من ذهنی و هشیاری جسمی با آوردن همانیدگی‌ها به مرکزت، راه تو را نمی‌زد و مانع فضاگشایی‌ات نمی‌شد، در این صورت من ذهنی دیگران هم نمی‌توانست روی تو اثر بگذارد و به مرکز تو دسترسی داشته باشد.

نکته ۱: من ذهنی ما دزد است و به کمک من ذهنی دیگران مرتباً حضور ما را می‌دزدد. باید توجه کنیم کسی که منقبض می‌شود، ناله و شکایت می‌کند و همواره با آوردن چیزها به مرکزش درد ایجاد می‌کند، اگر با ما قرین شود، مرکز ما را نیز از همان جنس می‌کند.

نکته ۲: ما به صورت جمعی با قرار دادن من ذهنی در مرکزمان، درد ایجاد کرده‌ایم و می‌خواهیم با ایجاد درد در جهان، آن را کاهش دهیم، اما این امکان ندارد.

ز آن عَوَانِ مُقْتَضٰی که شهوت است دل اسیرِ حرص و آز و آفت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴)

عَوَان: مأمور

مُقْتَضٰی: خواهش‌گر

بر اثر تلاش آن مأمورِ مقتضی یعنی من ذهنی که بر حسب سبب‌سازی و شهوت همانیدگی‌ها کار می‌کند، مرکز انسان اسیرِ زیاده‌خواهی، طمع و خراب‌کاری است.

نکته ۱: ما با قهر و با انقباض، همدیگر را به خواب فرومی‌بریم و به همدیگر ضرر می‌زنیم، نه خودمان زندگی می‌کنیم و نه می‌گذاریم دیگران زندگی کنند، در حالی که باید به زندگی زنده شویم و با ارتعاش عشق، باعث بیداری همدیگر شویم.

نکته ۲: لزومی ندارد ما بچه‌هایمان را با حرف بترسانیم، همین‌که مرکز ما به درد ارتعاش می‌کند، از طریق قرین، ترس را به آن‌ها منتقل می‌کنیم و این لزوم جسم نبودن مرکز ما را می‌رساند تا به عنوان پدر و مادر با مرکز عدم به عشق ارتعاش کنیم. در واقع ما چاره‌ای جز این که مرکزمان را عدم کنیم، نداریم.

زَانِ عَوَانِ سِرِّ شَدَى دزد و تباہ

تا عوانان را به قهرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

دراثر تکاپوی این من‌ذهنی که به‌صورت مأمور خراب‌کار در وجودت پنهان است، دزد و تباہ شده‌ای، یعنی دچار دید غلط شده و به چهار بُعدت لطمه می‌زنی. به‌طوری‌که من‌های ذهنی دیگر از طریق همین مأمور یعنی من‌ذهنی که در مرکزت است، تو را مغلوب می‌کنند.

در خبر بشنو تو این پندِ نکو

بَيْنَ جَنبِيْكُمْ لَكُمْ اَعْدَى عَدُو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۶)

تو این اندرز نیک را بشنو که بدترین دشمن تو که من‌ذهنی‌ات است، در میان دو پهلویت [در مرکزت] قرار دارد. [به‌عبارتی اگر فکر و عملت، از این دشمن سرسخت یعنی من‌ذهنی اثر پذیرد، در این صورت زندگی‌ات تباہ می‌شود.]

حدیث

«اَعْدَى عَدُوْكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنبِيْكَ.»

«سرسخت‌ترین دشمن تو، نفس تو است که در میان دو پهلویت (درونت) جا دارد.»

طُمطراقِ این عدو مشنو، گریز

کاو چو ابلیس است در لَجِّ و ستیز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷)

طُمطراق: سروصدا، نمایش شکوه و جلال، آوازه، خودنمایی

به نمایش جلال و شکوه من‌ذهنی توجه نکن، سروصدای آن را نشنیده بگیر و به فضای گشوده‌شده بگریز، چراکه من‌ذهنی در لجبازی، ستیزه و مقاومت، ضرر زدن و ایجاد درد، مسئله، مانع و دشمن مانند شیطان است.

نکته: تمام جنگ‌ها در دنیا از طُمطراق این من‌ذهنی برمی‌خیزد. وقتی ما می‌خواهیم براساس من‌ذهنی، خودمان را نمایش دهیم و بگوییم چقدر مهم و بزرگ هستیم، ممکن است دنیا را به ویرانی بکشانیم.

بر تو او از بهر دنیا و نبرد
آن عذابِ سَرَمَدی را سهل کرد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۸)

سَرَمَدی: همیشگی، جاودانه

آن من‌ذهنی حقه‌باز به‌خاطر لجبازی و ستیزه با زندگی، عذابِ جاودان یعنی مُردن در ذهن و زندگی کردن براساس همانیدگی‌ها و دردهای حاصل از آن‌ها را، در نظرت امری آسان و طبیعی جلوه داد.

چه عجب گر مرگ را آسان کند
او ز سِحْرِ خویش، صد چندان کند
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۹)

اگر من‌ذهنی به خواب رفتن در ذهن را که معادل مردن است، در نظر انسان آسان جلوه دهد، جای هیچ تعجیبی نیست، چراکه او با سِحْرِ هشیاری جسمی و دیدن از طریق مرکز همانیده، صد برابر این کارها را نیز می‌تواند انجام دهد.

نکته: این سبک زندگی در ذهن که مرتب درد ایجاد کنیم و آن را طبیعی بدانیم، بدن، روح، فکر و روابطمان را خراب کنیم و دائماً ذهنمان را به مرکزمان بیاوریم و تحمل دردها برایمان امری آسان جلوه کند، همه نشان از سِحْرِ شدنِ ما به‌وسیلهٔ هشیاری جسمی و دیدن از طریق عینک همانیدگی‌ها است.

تا به دیوارِ بلا نآید سرش
نشنود پندِ دل آن گوشِ کرش
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

تا زمانی که سر انسان من‌ذهنی به دیوار بلا نخورد و اتفاقات ناگوار برایش رخ ندهد، گوش ناشنوای او پندهای عارفان و انسان‌های زنده‌شده به بی‌نهایت خدا را نمی‌شنود؛ یعنی تسلیم نمی‌شود و همچنان مرکز خود را جسم کرده و آنچه ذهنش نشان می‌دهد را مهم و جدی می‌داند.

نکته: ما باید به‌صورت فردی و جمعی متوجه شویم که همگی یک نور و یک هشیاری واحد هستیم که در قافلهٔ انسانی قرار گرفته‌ایم.

این جفایِ خلق با تو در جهان گر بدانی، گنج زر آمدِ نهران

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱)

اگر بدانی این ناکامی‌ها که به واسطهٔ انسان‌های اطرافت تجربه کرده و سبب بی‌مرادی تو شده‌است، مانند گنجی پنهان بوده که موجب شناساییِ همانیدگی‌ها در تو می‌گردد. [به عبارت دیگر ناکامی‌ها پیغام خداوند است تا آفلین را در مرکز خود تشخیص داده و آن‌ها را بیندازیم.]

نکته: با توجه به این بیت اگر ما در خواب ذهن باشیم، در برابر اتفاقات واکنش نشان می‌دهیم؛ اما اگر تلاش می‌کنیم تا از این خواب بیدار شویم، هر اتفاق را به صورت پدیده‌ای خواهیم دید که زندگی برای شناسایی همانیدگی‌ها و آزاد ساختنِ هشیاری به تله افتاده، پیش آورده است.

قُلْ أَعُوذُ بِكَ يَا أَحَدُ هین ز نفاثات افغان و ز عَقْد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۲)

قُلْ: بگو

أَعُوذُ: پناه می‌برم

نفاثات: بسیار دمنده

عَقْد: جمع عقده، گره‌ها

در این صورت باید سورهٔ «قُلْ أَعُوذُ» را بخوانی و بگویی که ای خداوند یگانه، به فریاد رس از دست این دمندگان و این گره‌ها. [ما دائماً گره‌های همانیدگی و درد ایجاد می‌کنیم و به صورت من‌ذهنی فردی و جمعی به آن‌ها می‌دمیم و آن‌ها را زنده نگه می‌داریم. در حالی که باید فضا را باز کرده و با پناه بردن به خداوند از شرّ این همانیدگی‌ها در امان بمانیم.]

نکته: ما انسان‌ها با چیزهای مشترکی از جمله پول، همسر، فرزند، پدر و مادر، مقام و اموالمان همانیده هستیم؛ اما باید بدانیم تنها راه رهایی از این همانیدگی‌ها کمک خواستن از زندگی با فضاگشایی است.

می‌دمند اندر گِره آن ساحرات الْغِیَاثِ الْمُسْتَغَاثِ از بُرد و مات

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

الغیاث: کمک، یاری، فریادرسی

المُستغاث: فریادرس، از نام‌های خداوند

آن زنان جادوگر که نماد من‌ذهنی به صورت فردی و جمعی است، در گره‌های همانندگی و درد می‌دمند. ای خداوندِ دادرس، من فضا را باز می‌کنم پس به فریادم برس که با فرو رفتن در خواب ذهن، دنیا بر من غلبه کرده و مقهور و مات جهان شده‌ام.

نکته ۱: مولانا از طریق اصطلاح «برد و مات» به ما هشدار می‌دهد که اگر با فضاگشایی به همدیگر کمک نکنیم، دیو یا همان شیطان از ما می‌برد و ما مات خواهیم شد.

نکته ۲: ما باید از خواندن کتاب‌ها و گوش دادن به اخباری که درد را در ما بیدار کرده و حال ما را خراب می‌کند پرهیز کنیم، در عوض فضا را باز کرده و از خداوند کمک بخواهیم.

چون ز عطرِ وحی کز گشتند و گُم بُد فغانشان که تطیّرنا بکم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸۳)

از آن رو که حق‌ستیزان از بوی دلاویز وحی و رایحه جان‌بخش الهی گمراه و منحرف شدند، فریاد برداشتند که ما به شما فال بد می‌زنیم. [وقتی پیامبران و عارفان بزرگ پیغام‌هایی برای بیداری مردم از خواب ذهن آوردند، با مقاومت آن‌ها مواجه شدند چراکه تمایلی به بیدار شدن از خواب ذهن نداشتند. این افراد بعد از شنیدن وحی به ستیزه روی آورده و حتی پیامبران را به مرگ تهدید می‌کردند.]
نکته: حال باید ببینیم آیا ما نیز با شنیدن این ابیات که از طرف زندگی آمده و باعث بیداری ما از خواب ذهن می‌شوند، به ستیزه و مقاومت می‌پردازیم و یا با شناسایی من‌ذهنی، پندار کمال و ناموس در خودمان، درصدد بیدار شدن از خواب ذهن هستیم؟

(قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۱۸)

«قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَ لِيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ.»

«گفتند: ما شما را به فال بد گرفته‌ایم. اگر بس نکنید، سنگسارتان خواهیم کرد و شما را از ما شکنجه‌ای سخت خواهد رسید.»

رنج و بیماریست ما را این مقال نیست نیکو وَعَظَّتَانِ ما را به فال

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸۴)

[کسانی که در خواب ذهن بودند در جواب پیامبران می‌گفتند:] این سخنان شما [که می‌گویید تمام انسان‌ها از جنس زندگی هستند و باید با عشق زندگی کنند تا به جنس اولیۀ خود یعنی آلت تبدیل شده و هر لحظه فکرهای خود را بیافرینند]، مایۀ رنج و بیماری ما است و پند و اندرز شما را به فال نیک نمی‌گیریم.

گر بی‌آغازید نُصْحی آشکار ما کنیم آن دَم شما را سنگسار (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸۵)

نُصْح: پند دادن، پند و اندرز

اگر بخواهید آشکارا به نصیحت و بیدار کردن مردم پردازید، فوراً شما را سنگسار خواهیم کرد.

ما به لَغْو و لَهْو، فربه گشته‌ایم در نصیحت خویش را نَسْرِشته‌ایم (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸۶)

لَغْو: باطل، بی فایده

لَهْو: بازی کردن، سرگرمی

ما با فکر و عمل بیهوده و سرگرم ساختن خود به ایجاد جنگ و ستیزه عادت کرده‌ایم، به طوری که از همین طریق و با زیاد کردن همانیدگی‌ها خود را بزرگ کرده و نهایتاً تمام اشتباهات و خرابکاری‌های ناشی از عقل من‌ذهنی را به گردن دیگران می‌اندازیم. ما هیچ‌وقت خود را به گوش دادن نصیحت بزرگان عادت نداده‌ایم.

نکته: روزی ممکن است تعالیم مولانا در مقیاس وسیع پخش شود و مردم متوجه شوند که نمی‌توانند با من‌ذهنی دنیا را اداره کنند. بنابراین با توجه به آثار تخریبی‌ای که من‌ذهنی در جهان ایجاد کرده‌است باید توجه داشته باشیم که از بین بردن انرژی مسموم من‌ذهنی، با ایجاد درد و انقباض امکان‌پذیر نیست و به اصطلاح، تاریکی را با تاریکی نمی‌توان از بین برد؛ بلکه باید شمعی روشن شود و این شمع تنها «عشق» است.

هست قوتِ ما دروغ و لاف و لاغ

شورشِ معده‌ست ما را زین بلاغ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸۷)

لاغ: بازی، شوخی، مسخرگی

بلاغ: پیام‌رسانی

[این افراد که به ماندن در خواب ذهن اصرار داشتند، می‌گفتند:] غذای ما همین دروغ گفتن، حرف‌های بیهوده زدن و ادعاهای مسخره در من‌ذهنی است. ما از پیام‌های شما که ما را به فضاگشایی و زنده شدن به خدا دعوت می‌کند، حالمان بهم می‌خورد.

رنج را صدتو و افزون می‌کنید

عقل را دارو به آفیون می‌کنید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸۸)

آفیون: تریاک

این اشخاص می‌گفتند: شما با این پند و اندرزها رنج ما را صد برابر افزایش می‌دهید و می‌خواهید عقل من‌ذهنی ما را با افیون درمان کنید و آن را ضعیف و خاموش سازید. [به‌عبارتی این ابیات بدین موضوع اشاره دارند که ما در من‌ذهنی تحمل پذیرش اشتباهات خود را نداریم. به ماندن در خواب ذهن و فکر و عمل با من‌ذهنی اصرار ورزیده و حاضر به فضاگشایی و زنده شدن به خداوند نیستیم؛ بنابراین هر لحظه از دریافت پیغام زندگی بازمانده و صدها برابر درد تولید می‌کنیم.]

تو همچو وادیِ خشکی و ما چو بارانی

تو همچو شهرِ خرابی و ما چو معماری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۵)

وادی: بیابان

[زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] تو در من‌ذهنی مانند سرزمینی خشک هستی و من همچون باران بر تو می‌بارم و تو را سرسبز خواهم ساخت. همچنین من معماری هستم که شهر ویران درونت را آباد می‌سازم. [به بیان دیگر وقتی ما به وجود من‌ذهنی و ناکارآمدی آن آگاه شدیم، فقط کافی‌ست تا به‌جای فکر و عمل با من‌ذهنی، فضا را باز کنیم تا خرد کُل، خداوند، دست به صنع بزند و درون و بیرون ما را بسازد.]

از سخن‌گویی مجوید ارتقاع منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

ارتقاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جُستن

استماع: شنیدن، گوش دادن

هرگز نخواهید براساس چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد بلند شوید، حرف بزنید، فکر و عمل کنید و من‌ذهنی خود را بسازید؛ زیرا برای کسی که فضا را می‌گشاید و منتظر کمک خداوند و زنده شدن به زندگی است، گوش دادن بهتر از حرف زدن به‌عنوان من‌ذهنی است.

نکته: اگر ما از طریق سخن‌گویی می‌خواهیم خود را مطرح کنیم و یا فضا را بسته و مانع تبدیل و زنده شدن خود و دیگران به زندگی می‌شویم، در این صورت در خواب ذهن هستیم.

منصبِ تعلیم نوعِ شهوت است

هر خیالِ شهوتی در ره بُت است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۷)

مقام تعلیم که در آن تلاش می‌کنیم خود را معلم و استاد جلوه داده و دیگران را تغییر دهیم، نوعی شهوت است و هر خیالی که از جنس این شهوت باشد در مسیر زنده شدن به زندگی بت محسوب می‌شود.

نکته: هر کسی که از این شهوتِ تعلیم بتی ساخته و به آن مشغول است نیز در خواب ذهن به سر می‌برد.

باغبان را خار چون در پای رفت

دزد فرصت یافت، کالا بُرد تَقْت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۲)

به‌طور مثال اگر خاری در پای باغبان فرو رود و او مشغول درآوردن خار از پایش شود، بنابراین دزد فرصت می‌یابد و میوه‌های درون باغ را می‌دزدد. [به بیان دیگر اگر ما به‌عنوان باغبانِ حضورمان، تمام توجه خود را با سبب‌سازی به خار من‌ذهنی بدهیم که این لحظه به‌صورت درد و مسئله ما را آزرده است، در این صورت دزد من‌ذهنی فرصت می‌یابد و به‌سرعت کالای باارزش عمر را از ما می‌رباید.]

چون ز حیرت رست، باز آمد به راه

دید برده دزد، رخت از کارگاه

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۳)

وقتی باغبان هشیار شد و به حالت طبیعی بازگشت، متوجه شد که دزد اموالش را دزدیده است. [ما نیز وقتی در اطراف دردهای من‌ذهنی فضا باز می‌کنیم و هشیاری خود را باز می‌یابیم، تازه متوجه می‌شویم که من‌ذهنی بسیاری از فرصت‌های ما را ربوده است.]

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا كُفَّتْ وَ آه

یعنی آمد ظلمت و گم گشت راه

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۴)

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا: پروردگارا، همانا ما به خودمان ظلم کردیم.

آن شخص آه از نهاد برکشید و گفت: «پروردگارا، ما به خودمان ستم کرده‌ایم، چراکه مرکزمان را از جنس جسم ساخته، با من‌ذهنی به فکر و عمل پرداختیم و در تاریکی ذهن همانیده و پردرد راهمان را گم کردیم.»

نکته ۱: براساس این ابیات نتیجه می‌گیریم ما به‌عنوان کاروان انسانیت به خودمان ستم کرده و راه را گم کرده‌ایم، پس باید همچون حضرت آدم به اشتباه خود اعتراف کنیم.

نکته ۲: اگر بپذیریم که دلیل گمراهی ما قرار دادن همانیدگی‌ها در مرکز و دیدن براساس آن‌ها بوده‌است، اولین قدم را برای بیداری از خواب ذهن برداشته‌ایم. ما تا به حال با استفاده از عقل من‌ذهنی اشتباهات یکدیگر را تقلید کرده و به خودمان ستم کرده‌ایم. باید بفهمیم که این شیوه از زندگی مطابق خواست خداوند نبوده است. پس در حال حاضر به یک بیداری گسترده نیاز داریم تا بدانیم که همگی در یک قافله هستیم و عملکرد ما به‌صورت فردی، قطعاً جمع را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

دیده‌ای کاندر نُعَاسی شد پدید

کی تواند جز خیال و نیست دید؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۳)

نُعَاس: چُرت، در این‌جا مطلقاً به‌معنی خواب

انسانی که در فضای خواب‌آلود ذهن چشمانش را باز کند به‌غیر از خیال و توهمی که همگی ساخته و پرداخته من‌ذهنی است، چه چیزی را می‌تواند ببیند؟

خواب چون درمی‌رمد از بیمِ دلخ
خوابِ نسیان کی بُود با بیمِ حلق؟
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

نسیان: فراموشی

آن‌گاه که ترسِ دزدیده شدن اموال، خواب را از چشمان انسان می‌رباید، پس چگونه است که آدمی با وجود من‌ذهنی که زندگی را از او دزدیده و مدام او را به‌سوی قبر ذهن می‌کشاند، در خواب غفلت فرو رفته و خدا را فراموش کرده‌است؟

لَا تُؤَاخِذِ إِنْ نَسِينَا، شد گواه
که بُود نسیان به وجهی هم گناه
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

نسیان: فراموشی

آیه‌ای که می‌گوید: «مؤاخذه مکن اگر فراموش کردیم.» گواه بر همین امر است که هرگاه انسان به‌جای فضاگشایی، من‌ذهنی درست کند و دچار غفلت و فراموشی شود، در این‌صورت مرتکب گناه شده‌است، زیرا «آلست» و از جنس خدا بودن را فراموش کرده و با دیدن برحسب ذهن همانیده، باعث خرابکاری خواهد شد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶)

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

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

زآنکه استکمالِ تعظیم او نکرد
ورنه نسیان درنیاوردی نبرد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲)

زیرا انسان به‌جای استمرار در شناسایی همانیدگی‌ها و کوچک کردن من‌ذهنی، با آوردن آن‌چه ذهن نشان می‌دهد به مرکزش، «تعظیم خدا» را آن‌طور که شایسته بزرگی خداوند است به‌جا نیاورده و من‌ذهنی‌اش را صفر نکرده‌است. بنابراین براساس من‌ذهنی بلند می‌شود و سخن می‌گوید، وگرنه با حمله‌های من‌ذهنی به هشیاری‌اش دچار فراموشی نمی‌شد و از یاد خدا غافل نمی‌گشت.

نکته: اگر ما با فضاگشایی مستمر «استکمال تعظیم» را به جا بیاوریم و تمام حواس خود را بر این قضیه بگذاریم که با کوچک شدن نسبت به من ذهنی و فضاگشایی به عنوان خدا و زندگی بزرگ خواهیم شد، در این صورت هرگز چیزهای بیرونی به ما حمله نخواهند کرد و دچار فراموشی نمی شویم.

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

پایان