

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 ۹۹۶، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

پیش کش آن شاهِ شکرخانه را
آن گهرِ روشنِ دُرَدانه را

آن شهِ فرخِ رُخِ بی‌مثل را
آن مهِ دریادلِ جانانه را

روح دهد مُرده پوسیده را
مهر دهد سینه بیگانه را

دامنِ هر خار پُر از گل کند
عقل دهد کله دیوانه را

در خردِ طفلِ دوروزه نهد
آنچه نباشد دلِ فرزانه را

طفل که باشد؟ تو مگر مُنکری
عربده اُستنِ حنانه را؟

مست شوی و شهِ مستان شوی
چون که بگرداند پیمانہ را

بی‌خودم و مست و پراکنده‌مغز
ورنه نکو گویم افسانه را

با همه بشنو که نباید سُنود
قصه شیرینِ غریبانه را

بشکنَد آن رویِ دلِ ماه را
بشکنَد آن زُلفِ دو صدِ شانه را

قصه آن چشم، که یارَد گُزارَد؟
ساحِرِ ساحِرْکُشِ فتّانه را

بیند چشمش که چه خواهد شدن
تا ابد و، بیند پیشانه را

راز مگو، رَوِ عَجَمی ساز خویش
یاد کُن آن خواجه عَلّیانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

پیش کش آن شاه شکرخانه را

آن گهر روشن دُرَدانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

پیش کش: پیش بیاور.

شکرخانه: بسیار شیرین

دُرَدانه: دانه مروارید یکتا

ای انسان، آن شاه شکرخانه یا خدا را به سوی مرکزت بکش و از جنس او شو. چراکه اگر آن شاه به سوی تو بیاید، به صورت یک گوهر همیشه روشن یکتا جلوه می کند.

نکته ۱:

این بیت، لغزش من ذهنی را که فکر می کند خدا باید ما را درست کند چون قدرتش از ما بیشتر است و ما به صورت جبری هیچ کاری نباید بکنیم باطل می کند. «پیش کش» یعنی ای انسان تو پیش کش و تو کاری بکن، پس ما را از دست روی دست گذاشتن و نشستن رها می کند.

نکته ۲:

ما هر لحظه به جای این که با فضاگشایی، شاه شکرخانه را پیش بکشیم، چیزی را که ذهنمان نشان می دهد به مرکزمان می کشیم و سبب خشم، مقاومت، استرس و بدبختی خود می شویم. در واقع ما با خدا قهر کرده ایم، پس باید پیش قدم شویم و اولین کسی باشیم که دستش را برای آشتی دراز می کند.

نکته ۳:

شاه شکرخانه شاه تمام است که هم روشنایی دارد و هم مهربان و عقل کل است. او ما را اداره می کند و همه اش شادی، رحمت و شیرینی است. او همیشه حاضر است که به ما کمک کند، اما چون ذهنمان را به مرکزمان می آوریم، این کمک را نمی توانیم بگیریم.

نکته ۴:

اگر بالای جو زمین برویم آفتاب همیشه می درخشد و هیچ موقع غروب نمی کند. پس غروب به علت حرکت زمین است. ذهن ما هم چون می چرخد و چیزها را به مرکزمان می آورد، برحسب آن می بینیم و این گوهر خاموش می شود.

نکته ۵:

دُرْدانه یعنی مروارید یکتا و علامت یکتا بودن ماست. تمام دردسرهای ما از دیدن برحسب همانندگی‌هاست و اگر شاه شکرخانه با فضاگشایی به مرکزمان بیاید یکتا می‌شویم و از این دویی و دیدن برحسب من‌ذهنی بیرون می‌پریم.

نکته ۶:

باید این برنامه را از اول تا آخر خوب گوش بدهیم، ابیات را تکرار کنیم و با فضاگشایی دائماً حواسمان به خودمان باشد. مهم است که بدانیم پندار کمال، ناموس و «می‌دانم» داریم و من‌ذهنی خودمان و دیگران مزاحم پیشرفت ما هستند.

نکته ۷:

پیش کشیدن شاه با تکرار این ابیات که مرتب دید من‌ذهنی را عوض می‌کنند میسر می‌شود و اگر در هر بیته مراقبه کنیم، در نهایت به زندگی تبدیل می‌شویم. در واقع مولانا به‌طور غیر مستقیم به ما می‌گوید که خودمان شاه شکرخانه‌ایم و در مرکزمان برکات زندگی را داریم.

آن شه فرخ‌رخ بی‌مثل را آن مه دریادل جانانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

فرخ: مبارک، زیباروی، نیک

شاهی را پیش‌کش که رخس مبارک است و اگر به مرکزت بیاید، هم درونت گشوده و زیبا می‌شود و هم در بیرون اتفاقات خوبی برایت می‌افتد. او مبارک‌قدم و بی‌مانند است، مثل ماه روشن و زیباست، جانانه و از جنس جان است و تو را بی‌نهایت جان‌دار، دریادل و زیبایین می‌کند.

نکته ۱:

«بی‌مثل» دوباره ما را از یک لغزش‌رها می‌کند که نکند با ذهنمان چیزی را مجسم کنیم و بگوییم این همان شاه فرخ‌رخ است. او در این جهان مثل ندارد و ما نیز بی‌مانندیم.

نکته ۲:

من‌ذهنی دائماً مسئله و زشتی و ناقصی می‌بیند، برای این‌که خودش از آن جنس است. اگر ما ماه دریادل را ببینیم، خواهیم فهمید که او جانانه یعنی از جنس جان است و کامل است.

نکته ۳:

جانانه چند معنی دارد. هم به معنی کامل و کافی است، یعنی انسان هیچ چیز دیگر نمی خواهد و هم به معنی معشوق زیبا و شبیه جان ماست.

نکته ۴:

ما چون من ذهنی را دائماً به مرکزمان کشیده ایم افسرده حال و پژمرده هستیم، ولی خداوند بی نهایت شادی و شوق زندگی دارد.

نکته ۵:

کسی که تا دیگری را می بیند شروع به گفتن دردهایش می کند، فرخ رخ نیست و بهتر است چنین کسی را نبینیم چون اگر ببینیم من ذهنی ما را بالا می آورد و هر اتفاق بدی ممکن است بیفتد. در نقطه مقابل، زندگی فرخ رخی و بی مثلی را در ما بالا می آورد و هر کسی ما را ببیند مثل ما می شود.

نکته ۶:

این ابیات حالت طبیعی ما را که «آلست» یا امتداد خدا بودن است، به ما نشان می دهند، چون خداوند هر خاصیتی دارد ما هم داریم. اگر در حال حاضر غیر از این هستیم، اشتباه می بینیم و باید دیدمان را تصحیح کنیم. در واقع این ابیات برای تبدیل ما هستند.

روح دهد مُرده پوسیده را

مهر دهد سینه بیگانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

آن شاه، انسانی را که در ذهن همانیده مرده و پوسیده شده روح می دهد و سینه ای را که از عشق زندگی، بیگانه و جداست مهر می بخشد.

نکته ۱:

علت این که ما در قبر ذهن، مرده پوسیده هستیم آن است که همانیدن و لحظه به لحظه دیدن بر حسب همانیدگی ها برایمان مسئله، مانع، درد، دشمن، کارافزایی و ناامیدی ایجاد کرده و تا وقتی من ذهنی داریم سینه یا مرکزمان از عشق و از خدا بیگانه است.

نکته ۲:

ما فکر می کنیم مهر داریم، اما مهر ما شرطی شده است. مثلاً اگر همسرمان فلان کار را در حق ما بکند یا فرزندان نمره بیست بگیرد، آن ها را دوست داریم و در غیر این صورت دوستشان نداریم. در حالی که

مهر آن است که ما به زندگی و خداوند زنده شویم، از آن طریق مهر بورزیم و همان جنس را در دیگران ببینیم.

نکته ۳:

باید همیشه گمان ببریم که واقعاً دستکم به درجاتی مرده پوسیده هستیم، برای این که آن جانانه، کمال و جان داری زندگی در ما نیست و چیزهای سطحی که برای تهییج و خندیدن استفاده می‌کنیم واقعاً نمی‌توانند عشق و روح به ما بدهند.

دامن هر خار پُر از گل کند عقل دهد کله دیوانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

آن شاه دامن هر خار یا انسان همانیده را که پر از درد بوده، از چیزهای زیبا و محصولات خوب مثل روابط زیبا، رواداشت و عشق پر می‌کند. به جای عقل بی‌عقلی و دیوانگی من‌ذهنی نیز، به او عقل و خرد کل را می‌دهد.

نکته ۱:

هیچ همانیدگی‌ای نیست که در مرکز انسان درد ایجاد نکند. بنابراین مولانا انسان من‌ذهنی را با خار تعریف می‌کند، چون سود همانیدگی همین درد است.

نکته ۲:

ممکن است تا به حال فقط دردها ما را اداره کرده باشند، مثلاً وقتی با خشم، ترس از آینده، حسادت، تنگ‌نظری، نگرانی و حس گناهمان داریم زندگی می‌کنیم، این‌ها عوامل هدایت ما هستند.

نکته ۳:

آدم باید دیوانه باشد که با مرکز بدون عشق این‌همه لطمه به خودش و به روابطش با اطرافیان بزند. در واقع داشتن درد و همانیدگی در مرکز، نقصی است که نهایتاً ما را به خار بودن و به دیوانگی می‌کشاند.

نکته ۴:

بر اساس تمام کتب دینی، عرفانی و حتی علمی، ما از جنس من‌ذهنی نیستیم، از جنس خدا و زندگی و بی‌فرمی هستیم. اگر بدن ما تقسیم شود آخر می‌بینیم که یک بی‌فرمی است که گاهی ذره و گاهی انرژی جمع شده می‌شود و این زندگی، خودش را به صورت خلأ در ما نفوذ می‌دهد.

در خردِ طفلِ دوروزه نهد آنچه نباشد دلِ فرزانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

آن شاه در طفل دوروزه، خرد و عقلی می‌گذارد که دل یک آدم عاقل هفتادساله که من‌ذهنی دارد، آن خرد را ندارد و نمی‌تواند آن‌طور فکر کند و تعجب می‌کند.

نکته ۱:

یحیی و مسیح نشان این هستند که زنده شدن به حضور وابسته به سن نیست و محدودیت سنی ندارد و انسان می‌تواند در دو یا سه‌سالگی هم به حضور زنده شود.

نکته ۲:

نباید بگوییم که این بچه چهار سالش است، چه می‌فهمد حضور یا خدا چیست؟ اتفاقاً او بهتر می‌فهمد، چون تازه از آن‌ور رسیده و از جنس زندگی و پر از شادی است و هنوز انباشتگی همانندگی‌ها را ندارد.

نکته ۳:

ما باید به‌عنوان پدر و مادر عاشق حواسمان باشد که کودکمان یک آتشفشان معناست و یک مجسمه نیست. موجود بسیار زیبایی است که می‌فهمد و پر از استعداد است. پس مغزش را از طریق هماننده کردن او با باورهای تحمیلی و کهنه‌مان پوسیده نکنیم.

نکته ۴:

فرزانه من‌ذهنی شبیه دل‌قک داستان مثنوی است و من‌ذهنی از زبان او صحبت می‌کند، اما طفلی ده‌ساله که فضا را گشوده، زندگی از طریق او حرف می‌زنند.

(قرآن کریم، سوره مریم (۱۹)، آیه ۱۲)

«يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتِنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا.»

«ای یحیی، کتاب را به نیرومندی بگیر. و در کودکی به او دانایی عطا کردیم.»

(قرآن کریم، سوره مریم (۱۹)، آیه ۲۹-۳۰)

«فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا.»

«به فرزند اشاره کرد. گفتند: چگونه با کودکی که در گهواره است سخن بگوییم.»

«قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا.»

«کودک گفت: من بنده خدایم، به من کتاب داده و مرا پیامبر گردانیده است.»

طفل که باشد؟ تو مگر منکری

عربده اُستنِ حنانه را؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

اُستنِ حنانه: ستونی که حضرت رسول (ص) ابتدا به هنگام وعظ بدان تکیه می فرمود.

طفل که جای خودش را دارد و انسان است، تو مگر ناله ستون حنانه را منکر هستی که وقتی حضرت رسول به آن تکیه نمی داد، ناله می کرد؟ [حنانه نام ستونی بود که حضرت رسول بر آن تکیه کرده و صحبت می کرد و وقتی برایش منبری ساختند، دیگر به ستون تکیه نکرد و ناله ستون درآمد.]

نکته ۱:

حضور انسان روی جمادات و نباتات اثر می گذارد. برای همین ما آمده ایم به عشق زنده شویم تا به بقیه باشندگان کمک کنیم آن ها هم خودشان را بشناسند.

نکته ۲:

تقریباً همه ادیان و نوشته های عرفانی این موضوع را قبول دارند که وقتی ما به بی نهایت و ابدیت خدا زنده می شویم، روی جمادات و نباتات اثر می گذاریم و ارتعاش ما را می گیرند.

مست شوی و شه مستان شوی

چون که بگرداند پیمانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

اگر فضا را باز کنی و هیچ همانندگی ای در مرکزت نماند، آن شاه به مرکزت می آید و پیمانه شراب را می گرداند و در پیاله ات می ریزد. در این صورت به حدی مست می شوی که هیچ جماد، نبات، حیوان و هیچ باشنده دیگری که در این کائنات هست، نمی تواند به اندازه تو مست باشد، یعنی شاه مستان می شوی.

نکته ۱: چه کسی در پیاله ما شراب می‌ریزد؟ اگر از بیرون چیزها را به مرکزمان می‌آوریم من ذهنی می‌ریزد؛ ولی اگر فضا را باز می‌کنیم، خداوند می‌ریزد؛ این‌که کدامیک بریزند دست خودمان است.

نکته ۲: من ذهنی به جای شراب، در پیاله ما زهر و درد می‌ریزد؛ پس برای این‌که این اتفاق نیفتد و زهر و درد نخوریم باید فضاگشایی کنیم.

بی‌خودم و مست و پراکنده‌مغز

ورنه نکو گویم افسانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

من «خود» ندارم و از خود بی‌خود شده‌ام و هنوز مست هستم. به جنس اصلی من در مسیر تکامل هشیاری هیچ آسیبی نرسیده، اما همان‌یکه شدن با چیزها سبب شده من روی آن‌ها پخش و پراکنده‌مغز شوم؛ وگرنه من خیلی خوب می‌توانم افسانه زندگی را بیان کنم.

نکته ۱:

این بیت جلوی این لغزش را می‌گیرد که انسان فکر کند اگر در ذهن افسرده شده و مقدار زیادی درد دارد، اصلش که زندگی و آلت است، آسیب خورده‌است. با هر میزان درد، به لحاظ زندگی جنس خدایت انسان نمی‌تواند آسیب بخورد، زیرا خدا آسیب نمی‌بیند.

نکته ۲:

به بیان مولانا افسانه زندگی آن چیزی نیست که ما در من ذهنی فکر می‌کنیم. در واقع فرمول‌ها و قاعده‌هایی که برای زندگی درست کرده‌ایم مثل همسر، خانه، بچه، وضع مالی خوب و غیره افسانه زندگی نیستند.

نکته ۳:

افسانه زندگی موقعی است که ما از جنس زندگی شده‌ایم و هیچ همانندگی نمانده و خداوند خودش را از ما بیان می‌کند.

نکته ۴:

فضاگشایی به ما این خرد و بینش را می‌دهد که ببینیم در هر چیزی که ما را به سمت دنیا می‌کشد، پراکنده شده‌ایم و باید آن را شناسایی و پاک کنیم.

با همه بشنو که باید شنود

قصه شیرینِ غریبانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

غریبانه: شگفت، عجیب، نادر

با همه بشنو یعنی با همه باشندگان مثل جمادات، نباتات و حیوانات که قصه زندگی را از زبان زندگی می‌شنوند و به وسیله خداوند زندگی می‌کنند، تو هم بشنو. [یا با این همه بشنو، یعنی گرچه تماماً به او زنده نشده‌ای و زندگی را به طور کامل بیان نمی‌کنی، با این وصف دست روی دست نگذار، مرتب فضا را باز کن، ابیات را بخوان و گوش بده، تمرکزت روی خودت باشد و سعی خودت را بکن که افسانه شیرین و غریبانه زندگی را بشنوی.]

نکته ۱:

قصه شیرینی که می‌شنویم این است که ذات ما آرامش، مستی، بی‌نیازی، بی‌خودی و شادی بی‌سبب است و خداوند زندگی را به صورت افسانه از ما بیان می‌کند. منتها این قصه شیرین، غریبانه و ناآشنا است، زیرا من ذهنی خودمان و دیگران می‌پندارد زندگی فقط درد، استرس و خشم است.

نکته ۲:

در دید من ذهنی همه چیز ناآشنا و غریب است و وقتی قصه شیرین زندگی را از زبان مولانا می‌شنود، شگفت زده می‌شود که با وجود این همه مسئله در این دنیا، چرا مولانا می‌گوید که فقط من ذهنی است که زندگی را تبدیل به مسئله و دشمن و درد و کارافزایی می‌کند.

نکته ۳:

خوشبختی و موفقیت، همین فضای گشوده شده و تبدیل شدن ما به زندگی است که در این لحظه تجربه می‌شود.

بشکند آن روی دل ماه را

بشکند آن زلف دو صد شانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

وقتی فضای درون گشوده و مرکز انسان عدم می‌شود، روی زندگی دل ماه من ذهنی را می‌شکند و اگر انسان بخواهد با شانه‌های من ذهنی، زلف سیاه معشوق را شانه کند، یعنی با عقل من ذهنی سر دربی‌آورد که خدا چیست و چگونه خودش را از ما بیان می‌کند، این شانه‌ها می‌شکنند و نمی‌توانند چیزی بیان کنند.

نکته ۱:

روی من ذهنی به نظر ماه می‌آید و نوری دارد که از طریق سرمایه‌گذاریِ زندگیِ ما در همانیدگی‌های پراکنده به وجود آمده‌است.

نکته ۲:

ما خیال می‌کنیم اگر برحسب همانیدگی‌ها بلند شویم، می‌توانیم افسانه زندگی را بیان کنیم و بهترین زندگی را داشته باشیم، درحالی‌که ارضای این همانیدگی‌ها توهمی است که براساس آن، یک جسم مجازی در ما زندگی را به‌طور مصنوعی زندگی می‌کند.

نکته ۳:

شما باید پانصد بیتِ خوب را یا حفظ کنید یا این‌که بنویسید و همه‌جا بخوانید و هی تکرار کنید. تکرار این ابیات که ستاره‌های دیوسوز هستند، دیو بدگمان را از شما دور می‌کند، جاهای لغزش را به شما نشان می‌دهد و سبب تمرکز شما روی خودتان و دوری از قرین بد می‌شود. یواش یواش شما نمی‌لغزید و هر دفعه که نمی‌لغزید و جان سالم به‌در می‌برید، به فضاگشایی ادامه می‌دهید.

قصه آن چشم، که یارد گزارد؟**ساحرِ ساحرکشِ فتانه را**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

یارد گزارد: بتواند به‌جا آورد، بتواند حقّ مطلب را ادا کند.

فتانه: بسیار فتنه‌انگیز، بسیار زیبا

قصه چشم خدا را آن‌طور که او می‌بیند، چه کسی با من ذهنی‌اش می‌تواند بیان کند و حق مطلب آن را به‌جا آورد؟ او سحرکننده ساحرکش و فتنه‌انگیزی است که سحر من‌ذهنی را باطل می‌کند و در همانیدگی‌ها آشوب و زلزله به‌پا می‌کند.

نکته ۱:

وقتی با چشم او نگاه می‌کنیم معنایش این است که شاه شکرخانه به مرکزمان آمده و خدا افسانه‌ای را از طریق ما می‌خواهد بیان کند که با حرف‌های من‌ذهنی نمی‌توان بیانش کرد، ولو به‌لحاظ ذهنی دانشمندترین آدم دنیا باشیم.

نکته ۲:

من ذهنی با آوردن چیزها به مرکزمان ما را مسخره و سحر کرده تا به عنوان آلت عینک همانندگی بزنییم.

نکته ۳:

این که برخی می گویند که موجوداتی ما را جادو یا اسیر کرده اند و این جادو را یکی باید باطل کند، همه خرافات است.

ببند چشمش که چه خواهد شدن

تا ابد و، ببند پیشانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

پیشانه: ازل، آنچه پیشتر از آن نباشد.

وقتی او به مرکز انسان می آید، چشم انسان باز می شود. بدین ترتیب هم می ببند که تا ابد چه خواهد شد و هم آن حالت ازلی و پیشانه را می ببند و متوجه می شود که در «آلت» چه بوده است.

نکته ۱:

اگر کمی چشم ما باز شود و با فضاگشایی به هم کمک کنیم، یواش یواش خواهیم دید که چه اتفاقی دارد می افتد. می بینیم که در مسیر تبدیل، از راه شناسایی و انداختن همانندگی ها و بی ارزش شدن باورهای پوسیده قدیمی به جایی می رسیم که خلاقیت و شادی بی سبب از درون ما بالا می آید و نهایتاً به زندگی تبدیل می شویم.

نکته ۲:

ما الآن می بینیم که پدر و مادرها وقتی عشق ندارند و از جنس مجسمه هستند، فرزندشان را مجسمه می بینند و او هم مجسمه می شود. وقتی هم فضا را باز و عشق را در خودشان برقرار می کنند و مقدار زیادی به خدا زنده می شوند، هم خودشان و هم فرزندشان را زندگی می بینند.

راز مگو، رَو عَجَمی ساز خویش یاد کُن آن خواجه عَلیانه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹)

عَجَمی: ناشی، ناوارد، لال، بی‌زبان، مجازاً غافل و نادان
عَلیانه: عالی‌قدر، شریف

این‌ها را که رازهای زندگی بودند، به زبان نیاور و خودت را به نادانی بزن. یاد کن از خداوند شریف و عالی‌قدری که ساکن و ساکت است، پس تو هم ساکت شو، فضا را بگشا و با ارتعاش کار کن.

نکته ۱:

نصیحت مولانا به ما این است که هر کار را که خدا می‌کند یاد کنیم و چون خداوند همیشه فضاگشاست، ما هم فضاگشایی کنیم و او را به مرکزمان بیاوریم تا ارتعاش او به دیگران کمک کند.

نکته ۲:

با حرف زدن نمی‌توان دیگران را متقاعد یا هدایت کرد. خدا ساکت است و سکوت و سکون را بیشتر دوست دارد. جنس ما هم بیشتر به سکوت شبیه است تا غوغا و حرف زدن، بنابراین ساکت شویم و فضا را باز کنیم.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۹۶

گفتار خود را مشتری

که عیبِ خویش دید

هرکه عیبی گفت، آن بر خود خرید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۴)

خوشا به حال کسی که عیب و همانندگی خودش را ببیند و اگر کسی بگوید فلان عیب را داری، بگوید بله دارم و با پندار کمالش نگوید که آن عیب را ندارم.

«بیت هندسی»

نکته ۱: اگر شما می‌خواهید همانندگی‌هایتان را ببینید و متوجه شوید که چه مسائلی برای شما ایجاد می‌کنند، وقتی کسی به شما می‌گوید که حسود و مغرور هستید و ناموس و من‌ذهنی دارید، نگویند نه من این‌گونه نیستم بلکه فضا را باز کنید تا عیب خود را ببینید زیرا نمی‌شود عیب نداشته باشید.

نکته ۲: اگر شما همانندگی نمی‌شدید اصلاً باقی نمی‌ماندید، می‌مردید و می‌رفتید. حال که مانده‌اید پس حتماً من‌ذهنی درست کرده‌اید و تعداد زیادی همانندگی و درد دارید؛ این‌ها عیب و نقص شما هستند که اگر آن‌ها را بشناسید درصد رفع آن‌ها برمی‌آید.

هرکه نقصِ خویش را دید و شناخت

اندر اِسْتِکْمالِ خود دواسبه تاخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

اِسْتِکْمال: به کمال رسانیدن؛ کمال‌خواهی

دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

هر کسی که نقص، همانندگی‌ها و دردهای خودش را ببیند و بشناسد، با شتاب شروع به تکمیل کردن خودش می‌کند یعنی دردها و همانندگی‌هایش را شناسایی کرده و می‌اندازد.

«بیت هندسی»

ز آن نمی‌پرد به سوی ذوالجلال
 کاو گمانی می‌برد خود را کمال
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

کسی که چیزهای ذهنی را به مرکزش می‌آورد، برحسب آنها می‌بیند و من‌ذهنی دارد حتماً پندار کمال، ناموس و درد هم دارد و به همین علت به سوی خداوند ذوالجلال نمی‌پرد، زیرا فکر می‌کند کامل است.
 «بیت هندسی»

نکته: شما ببینید آیا خودتان را کامل می‌بینید؟ این تعارفات مردم عادی را کنار بگذارید که ما کوچک و حقیر هستیم؛ خیر، نیستید. من‌ذهنی شماست که در مقابل خدا ایستاده و حرف می‌زند، پس درست نگاه کنید و حرف بزنید.

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

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من‌ذهنیِ عشوه‌گر، مرضی بدتر از داشتن پندار کمال و یک هویت بدلی که تصور می‌کند کامل است و همه‌چیز را می‌داند، در جان تو وجود ندارد.
 «بیت هندسی»

نکته ۱: اگر شما می‌گویید که من پندار کمال ندارم، در حقیقت این پندار کمالِ شماست که این حرف را می‌زند، نمی‌شود پندار کمال نداشته باشید. بنابراین باید پندار کمال، درد و همانندگی‌های خودتان را ببینید.

نکته ۲: از وقتی که اولین چیز به صورت یک فکر به مرکز ما آمد تبدیل به یک جسم شدیم و از همان موقع به سوی جهان کشیده می‌شویم و از جهان شیر، عشق و زندگی می‌خواهیم. درحقیقت چون از جنس آن چیزها شدیم، داریم به سوی آنها می‌رویم.

نکته ۳: ما به این علت من‌ذهنی داریم زیرا هر لحظه یک چیزی را از ذهنمان به مرکزمان می‌آوریم و برحسب آنها می‌بینیم. اگر این کار را نکنیم من‌ذهنی از بین می‌رود.

نکته ۴: در ما فکر بعد از فکر به این علت به وجود می‌آید که ما برحسب یک همانندگی می‌بینیم و آن نیرویی دارد که به سوی یک همانندگی دیگر کشیده می‌شود. اصلاً ما فکر می‌کنیم دائماً باید روی این همانندگی‌ها بنشینیم و بلند شویم تا بقا داشته باشیم. خیر، بقای ما به هم نمی‌ریزد. شما مراقب کنید

و به خودتان القا کنید که هیچ خطری من را تهدید نمی‌کند، من از گرسنگی نمی‌میرم پس فکرها نباید من را مغلوب کنند، من نباید در تندتند فکر کردن و شتاب کردن خودم را گم کنم و هشیاری‌ام را پایین بیاورم.

نکته ۵: شما ممکن است درس‌های مولانا را بشنوید ولی بگویید «نمی‌دانم، ممکن است درست باشد، ممکن است نباشد.» زیرا دانش ذهنی شما به وسیله پندار کمال من ذهنی‌تان اجازه نمی‌دهد که شکسته و خم شوید. شما دوست دارید دید و عقل من ذهنی را نگه دارید و روش‌های آن را ادامه بدهید؛ بنابراین حتی اگر مولانا بخوانید ولی به روش من ذهنی‌تان کار کنید، در این صورت موفق نمی‌شوید.

چون شکسته‌دل شدی از حال خویش

جابر اشکستگان دیدی به پیش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۵)

جابر: شکسته‌بند

همین که شکسته‌دل شدی یعنی عمیقاً درک کردی که عاجز هستی و عقل من ذهنی‌ات کار نمی‌کند بنابراین آن عقل را بی‌اهمیت کردی و زیرپا گذاشتی، فضا را گشودی، من ذهنی را کوچک کردی و زندگی را به مرکزت آوردی؛ در این صورت شکسته‌بند شکستگان یعنی خداوند را جلوی رویت دیدی.

نکته: اگر کسی نمی‌گوید من عاجز هستم و کاری نمی‌توانم بکنم، شکسته‌دل نشده؛ ولی اگر کسی بگوید من با عقل من ذهنی‌ام خودم را به این‌جا رساندم که هزار جور درد، گرفتاری و استرس دارم و ناامید هستم در این صورت عاجز و شکسته‌دل می‌شود.

عاقبت را دید و او اشکسته شد

از شکسته‌بند در دم بسته شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۶)

وقتی که انسان با فضاگشایی یک لحظه به زندگی وصل شد و حس کرد که از جنس اوست، عاقبت را دید و شکسته شد یعنی متوجه شد من ذهنی موقتی است و عاقبت باید از جنس زندگی شود که از اول از جنس او بوده، بنابراین شکسته‌بند یعنی خداوند او را تماماً از همانیدگی‌ها بیرون آورد و یک‌تکه کرد.

زانکه جنت از مکاره رسته است
 رحم قسم عاجزی اشکسته است
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۵۷)

مکاره: سختی، ناخوشی و هرآنچه برای آدمی ناخوش و ناگوار آید.

زیرا بهشت که همان فضای گشوده شده است از دل ناخوشی‌ها، بی‌مرادی‌ها و سختی‌ها ایجاد شده است و رحم و لطف خداوند و مردم سهم کسی می‌شود که عاجز و شکسته است؛ یعنی اشتباه خود را می‌بیند و اقرار می‌کند که عیب دارد، من ذهنی‌اش را کوچک می‌کند و خم می‌شود و اجازه می‌دهد آبروی مصنوعی من ذهنی‌اش بریزد.

نکته: شما می‌گویید من می‌خواهم عیبم را ببینم و به‌خاطر خودم به اشتباهاتم اقرار کنم، فرقی نمی‌کند کجا و پیش چه کسی باشد. آیا انجام این کار سخت است؟ بله. شکستن، خم شدن و کوچک کردن من ذهنی و این‌که نگذارید طغیان کند سخت است؛ زیرا انسان می‌خواهد آبروی مصنوعی خودش را حفظ کند اما درحقیقت ریختن این آبرو به نفع اوست.

چون شکسته می‌رهد، اشکسته شو
 آمن در فقر است، اندر فقر رو
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷۵۷)

حالا که [در داستان خضر و موسی کشتی] شکسته نجات پیدا می‌کند، پس تو نیز شکسته شو؛ یعنی اجازه نده چیزی به مرکزت بیاید و فضا را باز کن. اشتباهات و عیب من ذهنی‌ات را ببین، به آن‌ها اقرار کن و خدا را به مرکزت بیاور تا نجات یابی. حس امنیت در فقر و در این است که مرکزت را از همانیدگی‌ها خالی کنی و برحسب چیزی نبینی.

نکته ۱: ما عادت کرده‌ایم که چیزهای ذهنی حتی دروغ، ناموس و درد را به مرکزمان بکشیم اما خدا را نکشیم! ولی اگر او را به مرکز بیاوریم و اشتباهات من ذهنی و عیب خودمان را ببینیم و اقرار کنیم، پیشرفت می‌کنیم و شکسته می‌شویم.

نکته ۲: آدم نمی‌تواند از بچه ده‌ساله‌اش که بر سرش داد کشیده معذرت بخواهد، زیرا نمی‌تواند خودش را پیش او کوچک کند. من ذهنی هزاران دلیل دارد که آدم از بچه‌اش عذرخواهی نکند ولی بدانید که این به نفع شما نیست. ممکن است آن بچه تا هفتادسالگی یادش باشد که شما اشتباه کردید و زیر بار نرفتید. ولی اگر از او معذرت بخواهید و بغلش کنید، یادش می‌رود و این موضوع تمام می‌شود.

من غلامِ آن مسِ همتِ پَرست کاو به غیرِ کیمیا نآرد شکست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۹۲)

من غلام و نوکرِ آن مس یعنی من ذهنی‌ای هستم که همت‌پرست و فقرپرست است یعنی همت و خواستِ عقل کل، خدا را می‌خواهد؛ بنابراین فضا را باز و مرکز را عدم و خالی می‌کند و فقط در مقابل کیمیای زندگی تعظیم می‌کند و شکسته می‌شود، یعنی زندگی را به مرکزش می‌آورد تا کیمیای زندگی مسِ همانیدگی‌هایش را تبدیل به طلای حضور کند.

نکته ۱: دو جور «خواست» داریم. یکی این‌که چیزی را به مرکزت می‌آوری که می‌شود خواست من ذهنی، و دیگر این‌که فضا را باز می‌کنی، مرکز خالی می‌گردد که می‌شود خواست خدا.

نکته ۲: دو جور «شکست» داریم، یکی این‌که حرص و شهوت سبب می‌شود با یک چیزی همانیده شده و به‌سوی آن کشیده شویم که در این صورت به‌عنوان آلت و امتداد خدا شکست می‌خوریم و به یک جسم تعظیم می‌کنیم، و دیگر این‌که فضاگشایی می‌کنیم و در مقابل زندگی شکسته می‌شویم.

دستِ اشکسته برآور در دعا سویِ اشکسته پَرَد فضلِ خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۹۳)

دست و تمام اسباب من ذهنی را بشکن و دعا کن؛ زیرا فضل، دانش، بخشش، کمک و رحمت خدا به‌سوی شکستگان می‌رود، کسانی که حقیقتاً قبول کرده‌اند عقل من ذهنی کار نمی‌کند و چیزهایی که با ذهن می‌دانند بیهوده و بی‌معنی است، نباید برحسب آن‌ها بلند شوند و کبر و غرور داشته باشند.

گر رهایی بایدت زین چاهِ تنگ ای برادرِ رو بر آذر بی‌درنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۹۴)

آذر: آتش

ای برادر، اگر می‌خواهی از این چاه تنگ من ذهنی رها شوی، فوراً، بی‌درنگ و بدون این‌که صبر کنی در دلِ درد هشیارانه که ناموس را کوچک می‌کند و پندار کمال را می‌شکند برو. [تمرین کن تا بفهمی چه جاهایی باید خودت را بشکنی؛ زیرا وقتی می‌شکنی عیب خودت را می‌بینی.]

نکته: هر تجربه‌ای، تجربه یادگیری برای شخص ما و دیدن عیبمان است، ما کاری نداریم دیگران یاد می‌گیرند یا نه. زندگی این اتفاقات را پیش می‌آورد تا ما لحظه‌به‌لحظه چیزی یاد بگیریم و خودمان را درست کنیم و عمدتاً یک نقص و همانندگی را بشناسیم و از مرکزمان بیرون کنیم.

خویش مجرم دان و مجرم گو، مترس تا ندزد از تو آن استاد، درس

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۷)

ای انسان، اکنون که متوجه شدی مرکزت را عدم نکرده‌ای، از موازنه خارج شده‌ای و بنابراین تمام بلاها را خودت سر خودت آورده‌ای، خود را مجرم بدان و بگو من مقصر بودم که چیزهای بی‌شماری را به مرکزم آوردم و آن‌ها برایم درد ایجاد کردند. اعتراف کن که هیچ‌وقت با فضاگشایی از خداوند عذرخواهی نکرده‌ای و چیزهای آفل را به‌جای او در مرکز گذاشته‌ای و از این اعتراف اصلاً نترس، تا آن استاد یعنی خداوند درس را از تو ندزد و تدبیر خود را به تو بدهد.

نکته ۱: هر کسی راجع به گذشته صحبت می‌کند، دارد جلوی پیشرفت و یادگیری خودش را می‌گیرد، گذشته تمام شده‌است. وضعیت تو در این لحظه همین است، حال چه کاری می‌توانی بکنی؟ باید بگویی پدر و مادر یا هر کسی که من را انباشته و پر از همانندگی کرده، من به دنده ملامت نمی‌روم و مسئولیت قبول می‌کنم. من خلاق هستم و خلاقانه با خواندن و تکرار ابیات مولانا همانندگی‌هایم را شناسایی می‌کنم. این ابیات دید من ذهنی را عوض می‌کنند، پس من روی هر بیتی مراقبه می‌کنم تا عوض شوم.

نکته ۲: ما اصلاً خودمان را مجرم نمی‌دانیم، مثلاً با همسرمان دعوا می‌کنیم می‌گوییم: «صد درصد حق با من است، صد درصد من می‌دانم و او نمی‌داند و گناهکار است.» حال از خودمان بپرسیم آیا من هم سهمی در این موضوع دارم؟ من اوقات تلخی نکردم و فضاگشایی کردم؟ من همانندگی و درد ندارم؟ درد من بالا نیامد؟ بی‌حوصلگی نکردم؟ چرا کردم.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶)

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

ذکر یعنی فضاگشایی و تکرار ابیات مولانا، فکرهای به‌هم پیوسته و پشت‌سرهم را که با آن‌ها هماننده‌ای و برحسب الگوهای شرطی‌شده مرتب تکرار می‌شوند، به جنبش و رقص درمی‌آورد و آن‌ها

را از هم جدا می‌کند؛ در نتیجه می‌توانی آن‌ها را ببینی و فکر خلاق را از فکر به‌درد نخور تشخیص دهی. بنابراین بیا ذکر یعنی تکرار ابیات و فضاگشایی را خورشید این من‌ذهنی افسرده‌ات کن تا زنده شود و جان بگیرد.

«بیت هندسی»

نکته: ما باید روی خودمان کار کنیم، نمی‌توانیم به‌صورت غیرفعال بنشینیم بگوییم خدا بیاید من را درست کند. ما باید ابیات مولانا را تکرار کنیم و به برنامه گنج حضور تماماً گوش بدهیم و روی خودمان با هر بیتهی مراقبه کنیم، این قدر بخوانیم که بیت در ما زنده شود تا ببینیم این بیت چه اشتباهی را در دید ما نشان می‌دهد.

اصل خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش

کار کن، موقوف آن جذبه مباش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)

خواجه‌تاش: دو غلام را گویند که یک صاحب دارند.

[مولانا خطاب به انسان می‌گوید:] ای انسان خواجه‌تاش که سرورِ هر دوی ما خداست، برای بیرون آمدن از ذهنت، اصل این است که خدا تو را جذب کند. اما تو فقط موقوف آن جذبه نباش و روی خودت کار کن، یعنی میل به زنده شدن داشته باش و فضاگشایی کن، حواست به خودت باشد و از قرین پرهیز کن، بیت‌ها را تکرار کرده، روی خودت تمرکز و مراقبه کن و دید غلط خود با هشیاری جسمی را پیدا کن.

«بیت هندسی»

نکته ۱: این هم یک دید غلطی است که شما فکر می‌کنید یک کسی باید بیاید کاری برای شما بکند. هیچ‌کسی به کمک شما نخواهد آمد. مردم موقعی به شما کمک می‌کنند که شما به خودتان کمک کنید. اما دیگران بیشتر از خودتان نمی‌توانند به شما کمک کنند.

نکته ۲: خداوند دائماً در جنب و جوش و شادی است، ما هم از جنس او هستیم. بنابراین افسردگی حالت طبیعی ما نیست، افسردگی حالت من‌ذهنی است.

نکته ۳: واکنش نشان دادن در برابر ناموس و پندار کمال من‌ذهنی نشان دهنده این است که شما با آن چیز همانیده شده‌اید و این شناسایی کار شماست و کسی نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد.

من پیش از این می‌خواستم گفتارِ خود را مشتری
واکنون همی‌خواهم ز تو، کز گفتِ خویشم و آخری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۴۹)

وآخری: دوباره بخری.

من پیش از این همیشه با پندار کمال حرف می‌زدم تا مردم بیایند به حرف‌های من گوش بدهند و وظیفه خودم می‌دانستم که آن‌ها را هدایت کنم، عیب‌هایشان را نشانشان دهم و آن‌ها را راهنمایی کنم؛ درحالی‌که من ذهنی داشتم اما خداوندا، اکنون من از تو می‌خواهم که از گفتار من ذهنی‌ام مرا بخری و آزاد کنی.

بت‌ها تراشیدم بسی، بهر فریبِ هر کسی
مستِ خلیلم من کنون، سیر آدمم از آزری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۴۹)

من هر لحظه در ذهن خود بت تراشیدم، برای فریب مردم به‌صورت یک نقشی بلند شدم و خودم را به آن‌ها فروختم. می‌خواستم دیده شوم تا همه مرا قبول داشته باشند و خردمند و عاقل به نظر بیایم اما اکنون که فضا را گشوده‌ام، مست خلیل شده‌ام و مثل او می‌گویم من «آفلین را دوست ندارم»؛ یعنی فهمیدم که باید مرکز را از بت‌ها و چیزهای ذهنی گذرا خالی کنم و دیگر برحسب من ذهنی که در زمان مجازی‌ست کار انجام ندهم.

نکته ۱: ما باید شناسایی کنیم و بگوییم من تأیید و توجه نمی‌خواهم، لازم نیست کسی به من بگوید که آدم مهمی هستم، نمی‌خواهم بت تراشم و هر لحظه یک چیزی را برای فریب دادن به مردم نشان بدهم.

نکته ۲: هر چیز ذهنی که در مرکزتان جلوه می‌کند، هرچقدر هم که زیباست، آن خدا نیست. ما باورها و زمان‌ها و مکان‌ها را پرستش می‌کنیم، طبق آن‌ها امروز باید گریه کنیم و فردا باید جشن بگیریم اما باورها، زمان‌ها و مکان‌ها خدا نیستند.

گر صورتی آید به دل، گویم برون رَو ای مُضِل ترکیبِ او ویران کنم گر او نماید لَمْتُری (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۴۹)

مُضِل: گمراه‌کننده

لَمْتُری: فریبی، تنومندی

اگر من ذهنی یک صورت، یک نقش و یا یک وضعیتی را به مرکز مَهَل بدهد، به او می‌گویم ای گمراه‌کننده، از مرکز من برو بیرون. حتی اگر زور بگوید، تنومندی کند و با متوسل شدن به شهوت و حرص بخواهد حتماً چیزی را به مرکز بیاورد، من با فضاگشایی ترکیب آن را ویران می‌کنم و بهم می‌ریزم. [زیرا ترکیب آن چیزی نیست غیر از چند الگوی فکری پشت سرهم، همانندگی، باور و درد. پس من این درد و رنجش‌ها را با شناسایی و بخشش می‌اندازم. درست مثل این‌که یک تکه آهن داغ در دستانم باشد، فوراً آن را می‌اندازم و آزاد می‌شوم. شناسایی مساوی آزادی‌ست.]

با حضورِ آفتابِ باکمال رهنماییِ جُستن از شمع و دُبال (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۸۹)

دُبال: فتیله، فتیله شمع یا چراغ

با حضور نور زندگی و با وجود این‌که این لحظه انسان می‌تواند فضاگشایی کند، از عقل کُل کمک بگیرد و زندگی به صورت آفتاب از مرکزش بدرخشد، راهنمایی و کمک گرفتن از شمع و فتیله چراغ من ذهنی اشتباه است.

با حضورِ آفتابِ خوش‌مَساغ روشناییِ جُستن از شمع و چراغ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۹۰)

خوش‌مَساغ: خوش‌رفتار، خوش‌مدار

با وجود آفتاب خوش‌رفتار، یعنی خداوند که دائماً می‌درخشد، نور، گرما و لطف دارد و انسان می‌تواند با فضاگشایی او را به مرکزش بیاورد، فضا بندی و کمک گرفتن از من ذهنی که چراغی است که نیاز به نفت و فتیله دارد و دود می‌کند اشتباه است؛ زیرا سبب می‌شود انسان در فکرهایش گم شود.

بی‌گمان ترکِ ادب باشد ز ما

کفرِ نعمت باشد و فعلِ هوا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۹۱)

سبب‌سازی و چیدن علت و معلول‌ها در ذهن، بی‌گمان ترک ادب، کفر نعمت، فعلِ من‌ذهنی و از روی هوایِ نفس است. [زندگی می‌گوید از من و هشیاری نظر استفاده کن ولی ما خرد کل را کنار می‌گذاریم و می‌گوییم من می‌خواهم با عقل من‌ذهنی زندگی‌ام را درست کنم، پس تو هم به سبب‌سازی من توجه کن و طبق سبب‌سازی‌های من اتفاقات را پیش ببر.]

شهرِ ما فردا پُر از شکر شود

شکرِ ارزان است، ارزان‌تر شود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

اگر ما با فضاگشایی به صورت فردی و جمعی خداوند را به مرکزمان بیاوریم، شهرِ تمنان و همچنین روی زمین پر از شیرینی و شکر می‌شود. شکر ارزان است، روزبه‌روز هم ارزان‌تر و فراوان‌تر می‌شود؛ زیرا همه می‌فهمند شیرینی، شادی و آرامش اصل است و اضطراب، استرس، غم و هیجانات من‌ذهنی اصل نیست.

«بیت هندسی»

مرغِ جذبه ناگهان پَرَد ز عُش

چون بدیدی صبح، شمع آنگه بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

عُش: آشیانه پرنندگان

اگر انسان با مراقبه ابیات مولانا را تکرار کند تا بیت در او زنده شود، به این‌که دیگران روی خود کار می‌کنند یا نه کاری نداشته باشد، بهانه‌های ذهنی نگیرد بلکه حواسش به خودش باشد، همانندگی‌هایش را شناسایی کند و بیندازد و از جنس آست شود، در این صورت ناگهان خداوند او را جذب می‌کند و او به‌عنوان امتداد خداوند از آشیانه ذهن و همانندگی‌ها می‌پرد؛ پس اگر علائم صبح را دیدی، متوجه شدی وصل پیش آمد و درحال زنده شدن به خداوند هستی و آفتاب زندگی درحال طلوع کردن از مرکزت است، در این صورت شمع من‌ذهنی را بکش؛ یعنی دیگر از سبب‌سازی‌های آن استفاده نکن.

«بیت هندسی»

نکته: وقتی شما به سوی زندگی جذب شدید، دیگر همانندگی‌ها و حرف‌های مربوط به آن‌ها روی شما اثر ندارد؛ مثلاً اگر پول شما زیاد یا کم شود نه خوشحال می‌شوید و نه غمگین.

(قرآن کریم، سوره جبر (۱۵)، آیه ۹۹)

«وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.»

«و پروردگارت را پرستش کن، تا یقین (مرگ) تو را دررسد.»

توضیح آیه:

«یقین» همان مرگ نسبت به من‌ذهنی و تبدیل شدن به حضور و جنس اصلی انسان است، یعنی جنس اصلی ما خودش را به ما نشان می‌دهد و ما از جنس او می‌شویم و در مرکزمان تغییر جنسیت می‌دهیم.

چشم‌ها چون شد گذاره، نور اوست

مغزها می‌بیند او در عین پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱)

گذاره: آنچه از حدّ درگذرد، گذرنده

وقتی که انسان از جنس زندگی شود، چشم‌ها با فضاگشایی از سطح نفوذ کند، از تفاوت‌ها گذر کند و هشیاری را در همه‌چیز ببیند، بدان که آن نور، نور خداوند است که مغز یعنی زندگی را در درون پوست یعنی من‌ذهنی می‌بیند.

«بیت هندسی»

نکته: اگر به زندگی زنده شویم، من‌ذهنی را در انسان‌ها می‌بینیم و متوجه می‌شویم که چه بلایی سر آن‌ها می‌آورد، وقتی حرف می‌زنند مشخص می‌شود که چقدر لغزش دارند و قوانین زندگی را زیرپا می‌گذارند و راه‌هایی را می‌روند که به خودشان لطمه خواهند زد؛ با کمک ابیات مولانا می‌توانیم انسان‌ها را به صورت زندگی ببینیم و همچنین آن من‌ذهنی منحرف‌کننده و اشتباه‌کننده را نیز در آن‌ها ببینیم.

ببند اندر ذره خورشید بقا

ببند اندر قطره کُلّ بحر را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۲)

بحر: دریا

در نتیجه در ذره یعنی در یک انسان که هنوز من‌ذهنی دارد، خورشید بقا را می‌ببند و متوجه می‌شود که هر انسانی این قوه را دارد که خداوند به‌صورت خورشید از مرکزش طلوع کند. درست است که او به‌علت متقبض بودن در حال حاضر یک قطره است ولی وقتی که فضا در درونش باز شود و همانندگی‌هایش را ببیند، به بی‌نهایت خدا تبدیل می‌شود و می‌تواند همه اقیانوس یکتایی را در او ببیند.

«بیت هندسی»

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد

که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰)

خداوند شکرخانه‌ای است که وقتی آن را به مرکزمان می‌آوریم هر لحظه به ما شکر می‌دهد و حتی یک لحظه هم نمی‌گوید که زیادی شکر گرفتی، من شکر و شادی بی‌سبب ندارم و تمام شده؛ بلکه هرچقدر که از او شیرینی، شادی، آرامش و گشایش بگیریم، هرچقدر بیشتر به جنس او تبدیل شویم او خوشحال‌تر می‌شود. [این تقصیر ماست که از خداوند شکر و شادی نمی‌گیریم، زیرا مرکز هماننده داریم، با دویی من‌ذهنی می‌بینیم و مرگ و یقین ما فرانسیده است.]

«بیت هندسی»

در هر آن کاری که میل است بدان

قدرت خود را همی‌بینی عیان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۵)

در هر آن کاری که مطابق میل من‌ذهنی توست و برای انجام آن احساس قدرت می‌کنی، می‌گویی که «من قدرت دارم و این انتخاب من است.»

نکته ۱: یکی از چیزهایی که ما با آن همانیده هستیم و از طریق پندار کمال و ناموس فشار زیادی به ما وارد می‌کند این است که بگوییم «حق با من است.» و اگر کسی بگوید حق با تو نیست ناراحت می‌شویم. ولی ما باید بگوییم اشکالی ندارد حق با من نباشد، من هم اشتباه می‌کنم. بنابراین خیلی خوب است که بینشمان را عوض کنیم.

نکته ۲: آیا شما می‌دانستید که انتخاب من ذهنی شما انتخاب زندگی نیست؟ آیا می‌دانستید انتخاب من ذهنی انتخاب نیست بلکه اشتباه است؟

در هر آن کاری که میل نیست و خواست

اندر آن جبری شدی کاین از خداست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۶)

ولی در هر کاری که به‌عنوان من ذهنی به آن میل نداری مثلاً بخشیدن رنجش، انداختن دردهایی مثل خشم، ترس، کینه و آوردن زندگی به مرکزت، خود را جبری نشان می‌دهی و می‌گویی دست من نیست، این کار خداست، خدا باید کمک کند.

نکته ۱: هیچ من ذهنی‌ای نمی‌خواهد خداوند را در مرکز قرار دهد زیرا آرامش و شادی و خرد پیدا می‌کند؛ من ذهنی می‌خواهد حماقتش را حفظ کند و درد به‌وجود بیاورد زیرا دردها سرمایه‌اش هستند. پس اگر من ذهنی‌ای دارید که نمی‌خواهد خدا را به مرکز بیاورد، شما به‌عنوان آلت این کار را انجام دهید.

نکته ۲: شما هر موقع دیدید دارید به‌صورت من ذهنی بلند می‌شوید باید هشیارانه خم شوید، بنشینید و بلند نشوید، دوتا دست‌هایتان را بگذارید روی شانه‌هایتان و فشار بدهید پایین، بگویید بنشین، بلند نشو، جبری نشو! و بدانید که بدبختی شما از خدا نیست.

انبیا در کار دنیا جبری‌اند

کافران در کار عقبی جبری‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۷)

انبیا به کار دنیا نمی‌پردازند و می‌گویند ما از جنس خداوند هستیم، بنابراین چاره‌ای نداریم و نمی‌توانیم یک چیزی را از بیرون به‌جای خداوند در مرکز بگذاریم؛ ولی کافران زندگی را به مرکزشان نمی‌آورند، بلکه ذهن را می‌آورند و می‌گویند ما چاره‌ای نداریم.

انبیا را کارِ عُقبی اختیار جاهلان را کارِ دنیا اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۸)

انبیا در این لحظه از اختیاری که خداوند به آنها داده استفاده می‌کنند، فضا را می‌گشایند و خداوند را به مرکز می‌آورند. اما جاهلان از انتخاب و اختیارشان برای کار دنیا و آوردن چیز ذهنی به مرکزشان استفاده می‌کنند.

گفت آن یعقوب با اولادِ خویش:

جُستنِ یوسف کنید از حدِّ بیش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۲)

یعقوب به فرزندان خود که یوسف را گم کرده بودند گفت باید بیش از حد یوسف را جست‌وجو کنید. [یعقوب نماد خداوند و فرزندان او نماد همه مردم جهان هستند که یوسف یا اصل خود را با آوردن چیزها به مرکز و همانیده شدن گم کرده و از دست داده‌اند؛ بنابراین خداوند به همه انسان‌ها توصیه می‌کند که یوسفی که در چاه همانیدگی‌ها پنهان شده را تا آنجا که می‌توانید و بیش از حد جست‌وجو کنید.]

(قرآن کریم، سوره یوسف (۱۲)، آیه ۸۷)

«يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ اَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ.»

«ای پسران من، بروید و یوسف و برادرش را بجویید و از رحمت خدا مأیوس مشوید، زیرا تنها کافران از رحمت خدا مأیوس می‌شوند.»

توضیح آیه:

اگر پنجاه، صد یا هزار دفعه سعی کردید و یوسف یعنی اصل خودتان را پیدا نکردید، بالاخره اصل خودتان را در درون خودتان خواهید دید؛ شرطش این است که مأیوس و ناامید نشوید.

هر حسِ خود را در این جُستن به جد هر طرف رانید شکلِ مُستعد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۳)

مُستعد: کسی که آماده برای کاری است، آماده، با استعداد

تمام حس‌های خود را در جست‌وجوی یوسف و اصلتان که در درونتان است به‌کار ببرید، نه‌تنها از پنج حس و فکر، بلکه از آن حس دیگری که الآن نمی‌شناسید نیز به‌شکل مستعد یعنی با فضاگشایی و راندمان بالا و بدون اتلاف انرژی استفاده کنید. [وقت تلف نکنید، انرژی خود را صرف مسئله‌سازی، دردسازی، دشمن‌سازی و مانع‌سازی نکنید و سؤال نپرسید بلکه همه وقت خود را صرف بیرون آمدن از ذهن کنید].

نکته ۱: اگر شما می‌گویید که باید به سؤالات من جواب داده شود تا به خداوند زنده شوم، باید بدانید که من ذهنی‌تان این سؤالات را می‌پرسد که مانع ایجاد کند، این موانع مجاز و ذهنی هستند که شما خودتان ایجاد کرده‌اید. لازم نیست به هیچ سؤالی جواب دهید، سؤال از جنس ذهن است؛ درحالی‌که خداوند از جنس سؤال و جواب نیست.

نکته ۲: شما با مسئله‌سازی کار نکنید، شخصاً روی خودتان تمرکز کنید و بگویید من باید مواظب خودم باشم و درگیر مسئله، مانع، دشمن و درد نشوم، والسلام. کاری با جمع ندارم. ولی به‌عنوان این‌که بشناسید کار من ذهنی چیست، به جمع هم نگاه کنید که چکار می‌کند، چقدر پول صرف می‌شود که ما جنگ کنیم، ویران کنیم؛ بعداً چقدر سرمایه صرف می‌کنیم که این‌ها را دوباره بسازیم.

عقلِ جزوی گاه چیره، گه نگون عقلِ کلی ایمن از ریبُ‌المُنون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

ریبُ‌المُنون: حوادث ناگوار روزگار

عقل جزوی من ذهنی گاهی در بعضی از کارهای این جهان موفق می‌شود، مثلاً پولش زیاد می‌شود یا شغل خوبی پیدا می‌کند، و گاهی نیز سرنگون می‌شود و حوادث ناگوار و درد به‌وجود می‌آورد؛ اما عقل کلی که در اثر فضاگشایی به‌دست می‌آید از «ریبُ‌المُنون» یعنی حوادث ناگوار و اتفاقات بدی که برنده شک هستند ایمن است. [کسی که من ذهنی دارد در این‌که می‌تواند فضاگشایی کند و از جنس خداوند شود شک دارد و اگر لحظه‌به‌لحظه با من ذهنی پیش برود زندگی اتفاقات بد را که برنده شک هستند برایش پیش می‌آورد تا شک را دور بیندازد.] «بیت هندسی»

نکته: گذاشتن همانندگی در مرکز و با عقل آن پیش رفتن سبب خواهد شد که اتفاقات ناگوار برای شما بیفتد. یک علتش این است که خداوند، نمی‌خواهد پس از ده دوازده‌سالگی با من‌ذهنی زندگی کنید. بنابراین شما نگوئید من آمدم با چیزهایی که دارم همانیده بشوم و یک صورتی به نام من‌ذهنی از خودم بسازم، هرچه بیشتر دیده شوم، جلب تحسین کنم، پُز بدهم، بعد هم آخرسر بمیرم؛ این فایده ندارد، ما برای این مقصود به این جهان نیامده‌ایم.

عقل بفروش و هنر حیرت بخر

رَو به خواری، نی بُخارا ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۶)

عقل من‌ذهنی را بفروش و «هنر حیرت» بخر، یعنی فضا را باز کن تا عقل کل با «قضا و کُن فکان» زندگی‌ات را در درون و بیرون عوض کند، به‌طوری‌که آن‌قدر کارها منظم و خردمندانه پیش برود که قادر نباشی با عقل من‌ذهنی این تغییرات را توجیه کنی. ای کسی که روی خودت کار می‌کنی، به‌سوی کوچک کردن خودت و خوار کردن من‌ذهنی و عقلش پیش برو، نه به‌سمت درست کردن پارکِ ذهنی و آرایش کردن آن.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون قانون خداوند که خودش از جنس زندگی‌ست این است که از ما به‌عنوان امتداد خودش مردگی من‌ذهنی را جدا کند و بیرون بیندازد، در نتیجه من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند، حول مرگ می‌تند و میل به نابودی دارد.

«بیت هندسی»

نکته ۱: برای من‌ذهنی یک برنامه‌ای نوشته‌اند و گفته‌اند خودت را نابود کن، برای همین است که انسان با من‌ذهنی در سی‌سالگی سرطان، معده‌درد یا مریضی‌هایی می‌گیرد که اصلاً علتش را نمی‌داند و در بیست‌سالگی افسرده و پژمرده و پُر از مسئله می‌شود.

نکته ۲: من‌ذهنی لحظه‌به‌لحظه با دید و عملِ خودش، به خودش ضرر می‌زند ولی فکر می‌کند سود می‌رساند. مثلاً ما حسادت می‌کنیم، آرزو می‌کنیم یک نفر ورشکست و ذلیل شده موفق نشود، ولی ما بشویم و به چشم بیاییم، اما همان ایده ما را بدبخت می‌کند. ما نفرین می‌کنیم نفرین برمی‌گردد ما را

می‌گیرد. خشمگین می‌شویم و یک کاری را پیش می‌بریم، بعد می‌بینیم به ضرر ما تمام شد. پشت‌سر یکی توطئه می‌کنیم که او را زمین بزنیم، بعد می‌بینیم که برعکس شد، خیانت می‌کنیم می‌بینیم که به ما لطمه خورد.

عقلِ مازاغ است نورِ خاصگان عقلِ زاغِ اُستادِ گورِ مردگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

«عقل مازاغ» یا خردی که تمام کائنات را اداره می‌کند هشیاری و نور چشم انسان‌های خاصی مثل مولانا است که لحظه‌به‌لحظه فضا را باز می‌کنند، چیزی را از ذهن به مرکز نمی‌آورند و چشمشان نمی‌لغزد که برحسب دردها و همانیدگی‌ها ببینند. اما «عقلِ زاغ» که نماد عقل من‌ذهنی‌ست به هر سو نگاه می‌کند و استاد این است که به انسان‌ها ضرر بزند، آن‌ها را افسرده کند، نسبت به زندگی بکشد و در گورستانِ ذهن دفن کند.

نکته: «لغزش» یعنی آوردن یک چیزی از ذهن به مرکز و دیدن برحسب آن. «عدم لغزش» یعنی فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه

(قرآن کریم سوره نجم (۵۳)، آیه ۱۷)

«مَا زَاغَ الْبَصَرُ وَ مَا طَغَىٰ.»

«چشم لغزش نکرد و از حد درنگذشت.»

توضیح آیه:

این آیه در مورد حضرت رسول است، ولی در مورد شما هم لحظه‌به‌لحظه کار می‌کند. شما باید ببینید که چشمتان دائماً با عدم می‌بیند؟ یا نه، یک چیزی را از ذهن به مرکز می‌آورید و با آن می‌بینید؟ اگر یک چیزی را از ذهن می‌آورید، چشمتان می‌لغزد و خطا می‌کند.

جان که او دنباله زانان پرد زاغ او را سوی گورستان برد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

جانی که دنبال زانان یا منهای ذهنی می‌رود و از عقلی که می‌لغزد هدایت می‌خواهد، هر لحظه یک چیز ذهنی را به مرکزش خواهد آورد، در این صورت عقلِ زاغ که عقل لغزنده من‌ذهنی است، او را به سوی گورستان ذهن خواهد برد.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۲)

آگاه باش و به دنبال نفس یا من‌ذهنی مثل زاغ که از طریق همانندگی‌ها می‌بیند و هر لحظه می‌خواهد یک چیزی را به مرکزت هل بدهد نرو؛ زیرا این من‌ذهنی با عقلش تو را به گورستان می‌برد نه به سوی باغ، یعنی باعث می‌شود چیزهای ذهنی به مرکزت بیایند و منقبض شوی. [اگر بخواهی به سوی باغ بروی، باید لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کنی و خداوند را به مرکزت بیاوری.]

نه تو اعطیناک کوثر خوانده‌ای پس چرا خشکی و تشنه مانده‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲)

آیا تو آیه «کوثر را به تو عطا کردیم» را نخوانده‌ای که نشان می‌دهد خداوند بی‌نهایت فراوانی‌اش را به انسان عطا کرده‌است؟ پس چرا منقبض، خشک، تشنه و پژمرده‌ای؟ چرا چیزها را به مرکزت آورده‌ای و این قدر تنگ‌نظر و محدوداندیش شده‌ای و خوشبختی را به دیگران روا نمی‌داری؟

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره کوثر (۱۰۸)، آیه ۱-۳)

«إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ.»

«ما کوثر را به تو عطا کردیم.»

«فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَ انْحَرْ.»

«پس برای پروردگارت نماز بخوان و قربانی کن.»

«إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ.»

«که بدخواه تو خود آبر است.»

توضیح آیات:

منظور از «قربانی کن» یعنی قسمتی از من ذهنیات را هر لحظه قربانی کن و «نماز بخوان» یعنی فضا را باز کن متصل بشو. همچنین بدخواه ما که همین من ذهنی ماست، «آبر و ناقص» است؛ یعنی وقتی ما فضاگشایی می‌کنیم، قدرتمان به‌عنوان امتداد خدا از من ذهنی که در زمان مجازی بوده و یک تصویر ذهنی است بیشتر است و ما هر لحظه که اراده کنیم می‌توانیم او را از بین ببریم، نیروی زندگی را در آن سرمایه‌گذاری نکنیم، حرف نزنیم، فکر بعد از فکر نکنیم، فکر همانیده را بشناسیم و چیز ذهنی را به مرکزمان نیاوریم تا این من ذهنی متوقف شود.

یا مگر فرعونی و کوثر چو نیل

بر تو خون گشته‌ست و ناخوش، ای علیل؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳)

علیل: بیمار، رنجور، دردمند

یا شاید تو ای علیل بیمار دل، مانند فرعون دارای من ذهنی و مرکز همانیده هستی و چیزهای ذهنی را به مرکزت می‌آوری که کوثر و بی‌نهایت فراوانی خدا برای تو که معدن زیبایی و شادی هستی، مانند رود نیل، خونین و ناگوار و تبدیل به درد، مانع، مسئله و دشمن شده‌است.

«بیت هندسی»

توبه کن بیزار شو از هر عدو

کاو ندارد آب کوثر در کدو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴)

عدو: دشمن

[هر موقع فضا بندی کردی و به‌صورت فرعون بلند شدی و ذهنت بدون ناظر شد،] توبه کن و با فضاگشایی به فضای یکتایی این لحظه که کوثر و فراوانی زندگی در آن جاری است بیا، و پرهیز کن از هر کسی که آب کوثر و فراوانی خدا را در کدوی درونش ندارد؛ یعنی فضاگشایی نمی‌کند، منقبض است،

ذهنیت فراوانی ندارد و تنگ نظر است، و با دیدن برحسب همانیدگی‌ها زندگی را به خودش و دیگران روا نمی‌دارد.

«بیت هندسی»

نکته ۱: شما با کسی که تنگ نظر و حسود است و من ذهنی دارد رفت و آمد نکنید، نه به این علت که می‌خواهید خودتان را بگیرید بلکه به این علت که این آدم روی شما اثر بد می‌گذارد.

نکته ۲: شما دائماً به من ذهنی‌تان نگاه کنید، من ذهنی از جنس فرعون است و نباید شما را که امتداد خدا هستید محدود کند، پس به هیچ‌وجه چیزی را از ذهنتان به مرکزتان نیاورید.

هر کجا تا بم ز مشکاتِ دمی
حل شد آنجا مشکلاتِ عالمی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۱)

مشکات: چراغ‌دان

هر کجا انسان فضا را باز کند و مرا که یک گوهر روشن، یکتا و پر از جان هستم به مرکز بیاورد و من از روشنایی چراغ این لحظه ابدی به مرکز او بتابم، هم مشکلات عالم و هم مشکلات آن شخص حل خواهد شد.

«بیت هندسی»

ظلمتی را کآفتابش بر نداشت
از دم ما گردد آن ظلمت چو چاشت
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۲)

چاشت: هنگام روز و نیم‌روز

حتی آفتاب بیرون هم تاریکی ذهن و همانیدگی‌ها را نمی‌تواند از میان بردارد و تبدیل به روشنی کند؛ اما اگر فضا باز شود، از دم ما تاریکی من‌ذهنی مثل روز روشن می‌گردد؛ یعنی انسان می‌فهمد که چه مشکلاتی ایجاد می‌کند، کجا دیدش می‌لغزد و چه اشکالاتی دارد که براساس آن‌ها تصمیم می‌گیرد.

«بیت هندسی»

**آب حیوان تیره‌گون شد، خِضِرِ فرّخی کجاست؟
خون چکید از شاخِ گل، بادِ بهاران را چه شد؟**
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۹)

آب حیوان: آب حیات
فرّخی: مبارک، خوش‌قدم

آب حیوان یعنی آب حیات که از آن‌ور می‌آید و سبب زنده شدن انسان می‌شود تیره‌گون شد، پس «خِضِرِ فرّخی» و مبارک‌قدم کجاست که هر کجا قدم می‌گذارد ظلمت من‌ذهنی از بین می‌رود، مشکلات حل می‌شود، انسان‌ها به خرد زندگی زنده می‌شوند و دیدشان عوض می‌شود؟ بادی که از طرف زندگی می‌آید، انسان را سبز می‌کند و گل حضور او را باز می‌کند و به او دید درست می‌دهد کجاست؟
[اگر بخواهیم «خِضِرِ فرّخی» را به مرکز بیاوریم باید فضا را باز و مرکز را عدم کنیم مرتب تسلیم شویم و ناموس و پندار کمالمان و عیب و نقصمان را ببینیم و بیندازیم.]

نکته ۱: خضر وقتی راه می‌رفت، هر کجا که قدم می‌گذاشت سبزه می‌روید و این تمثیل این است که اگر شما فرّخی و فرّخ‌روی بشوید، به هر کجا که قدم می‌گذارید آن‌جا مشکلات حل می‌شود. آن‌جا ظلمت من‌ذهنی از بین می‌رود.

نکته ۲: اگر شما خردمند هستید به خودتان نگاه کنید و بگویید خداوند به من زندگی می‌دهد که زندگی کنم، پس من چرا آن را به ترس، حسادت، خشم، درد و استرس تبدیل می‌کنم؟ آشفته می‌شوم، واکنش نشان می‌دهم، تبدیل به انتقام‌جویی می‌کنم؟ همین‌الآن آب زندگی از آن‌ور می‌رسد و من باید آن را بخورم زنده بشوم پس چرا و چطور آن را تبدیل به خون می‌کنم؟

**صورتگر نقاشم، هر لحظه بتی سازم
وآنکه همه بت‌ها را در پیش تو بگذارم**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۶۲)

بگذارم: بسوزانم.

من صورتگر نقاش هستم، در ذهنم تصویر و فکر می‌سازم یا یک چیزی خلق می‌کنم ولی با هیچ‌چیزی همان‌نمی‌شوم و همه را کنار می‌گذارم، فضا را باز می‌کنم و همه آن نقش‌ها را به پای خداوند می‌اندازم.
نکته: مولانا فضا را باز می‌کند و یک غزل می‌گوید، ولی دیگر اصلاً به آن غزل نگاه نمی‌کند. این‌طور نبوده که همان‌نمی‌شود بگوید این بهترین غزل است، ببرید به همه نشان بدهید و از من تعریف کنید. شما هم وقتی یک چیزی می‌آفرینید بگذارید کنار، با آن همان‌نمی‌شود و براساس آن بلند نشوید.

در این بحر، در این بحر، همه چیز بگنجد

مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۷)

ای انسان، وقتی فضا گشوده شود و خدا به مرکزت بیاید، در این بحر فضای گشوده شده، هرگونه انسانی با هر فکر و باوری که داشته باشد می‌گنجد و اصلاً جای ترس و نگرانی نیست. پس به خاطر از بین رفتن یا کم شدن همانیدگی‌ها اوقات را تلخ نکن و داد نزن.

«بیت هندسی»

نکته: برای من ذهنی که با تعدادی باور همانیده شده و مرتب از آن‌ها عبور می‌کند، باورهای متفاوت ترس و عدم امنیت ایجاد می‌کند. به همین دلیل ما از مردمی که باورهای دیگری دارند بدمان می‌آید و با آن‌ها می‌جنگیم که آن‌ها هم بیایند باورهای ما را بگیرند. ما از تفاوت‌ها می‌ترسیم، درحالی‌که تفاوت‌ها زیبا هستند. تفاوت‌ها تهدیدکننده نیستند. شما آن باورها را دارید، من این باورها را دارم، اصلاً مهم نیست؛ اصل ما فضای گشوده شده و زندگی است.

گاو زرین بانگ کرد، آخر چه گفت

کاحمقان را این همه رغبت شگفت؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

زرین: طلایی

این من ذهنی که همان گوساله زرین سامری است، این همه سال حرف زد و فکر بعد از فکر ایجاد کرد، بالاخره چه گفت و چه حاصلی جز ضرر زدن داشت که انسان‌های احمق عاشقش هستند، به حرف او گوش می‌دهند و این همه رغبت و میل به آن پیدا می‌کنند؟

نکته ۱: شما دائماً از خودتان سؤال کنید که این من ذهنی من، همان گوساله سامری تا حالا که چهل پنجاه سالم است، این همه حرف زده و فکر بعد از فکر ایجاد کرده، غیر از ضرر زدن به من چه گفته؟ من برای چه عاشق این هستم؟ چرا باید این گاو زرین را نگه دارم و خداوند را به مرکز نیاورم و در این راه زحمت نکشم؟ شما بگویید من احمق نیستم، من رغبت یا میلی برای نگهداری و محافظت از من ذهنی‌ام ندارم. من می‌خواهم آبرویم برود، اصلاً آبرو ندارم و آبروی مصنوعی من ذهنی را هم نمی‌خواهم. من پندار کمال ندارم و نمی‌خواهم از من تعریف یا مرا تأیید کنند.

نکته ۲: هر کسی می‌خواهد دیده شود بیچاره می‌شود، بدین معنی که زیر نفوذ من ذهنی است. اگر می‌شد آدم دیده نشود خیلی خوب بود. بنابراین اگر این گوساله طلایی سامری می‌گوید دیده شو، مسابقه بده،

آن شخص چرا بالاتر نشسته؟ چرا از او تعریف می‌کنند از تو تعریف نمی‌کنند؟ شما به حرف‌هایش گوش ندهید و بگویید چه بهتر که از من تعریف نمی‌کنند، چه بهتر که من دیده نمی‌شوم!

چند نهران داری آن خنده را آن مه تابنده فرخنده را؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳)

ای انسان، تو به‌عنوان هشیاری و امتداد خدا از جنس شادی بوده، مبارک‌قدم هستی و همیشه خرد را می‌تابانی، پس چرا آن خنده و شادی اصیلت را نهران کرده‌ای و آن را بیان نمی‌کنی؟ چرا لحظه‌به‌لحظه یک چیز ذهنی را به مرکزت می‌آوری و از طریق آن می‌بینی و نمی‌گذاری آن ماه تابنده و فرخنده زندگی در تو طلوع کند؟

من شتابیدم بر تو بهر آن تا بگویم که ندارم آن توان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۴۳)

[شاه ترمذ که نماد خداوند است اعلام می‌کند که یک نفر را می‌خواهم که سریع به سمرقند که همان فضای یکتایی است برود و از آن‌جا خبر بیاورد. درواقع می‌خواهد مقصود آمدن انسان را بگوید. دلچک که همین من‌ذهنی است در زمان مجازی حرکت می‌کند و تمام امکاناتش را به‌صورت من‌ذهنی از بین می‌برد، تا بالاخره وقتی با خداوند برخورد می‌کند درحالی‌که با احوالش همه‌جا را آشفته و نگران کرده، به خداوند می‌گوید:] من با عجله به این‌جا آمده‌ام که بگویم من آن توان را ندارم که تو را به مرکزم بیاورم!

این چنین چُستی نیاید از چو من
باری، این اومید را بر من مَتَن
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۴۴)

چُستی: چابکی

این چنین چالاکی و زیرکی از آدمی چون من بر نمی آید که به سمرقند یعنی فضای یکتایی بروم و از آن جا خبر بیاورم. پس به من امیدوار نباش! [من نمی توانم درد هشیارانه بکشم، خودم را کوچک کنم، سبک زندگی با من ذهنی و تأیید و توجه گرفتن از مردم را رها کنم و برای خودم و دیگران درد ایجاد نکنم و دچار استرس و غم نشوم.]

مُردگانِ کهنه را جان می دهد
تاجِ عقل و نورِ ایمان می دهد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۵۹)

خداوند به مردگان پنجاه، شصت، هفتاد یا هشتادساله که سالهاست در ذهن مرده اند جان می دهد و همچنین تاج خرد زندگی و فضای گشوده شده و نور ایمان را به آنها می دهد.
نکته: ایمان این نیست که شما با یک سری باورهای مذهبی نما همانیده بشوید؛ ایمان فضاگشایی و تبدیل درون ما به خداوند است.

ای سلیمان، در میانِ زاغ و باز
حِلْمِ حق شو، با همه مرغان بساز
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۷۹)

حِلْم: فضاگشایی

ای انسان، همچون سلیمان در میان زاغان و بازان یعنی در بین منهای ذهنی و انسانهای زنده به حضور فضا را باز کن و مظهر حِلْم حق شو و با همه مرغان یا همه انسانهای خوب و بد و هرچه که می گویند و هر طوری که رفتار می کنند با فضاگشایی بساز.

چون به من زنده شود این مُرده تن

جانِ من باشد که رو آرد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] وقتی جان مرده من ذهنی که از طریق همانیدگی‌ها می‌بیند در اثر فضاگشایی کمی زنده شود و عقل و بینشش درست شود، دیگر این خود زندگی است که از همانیدگی‌ها آزاد شده و به سوی خودش حرکت می‌کند و انسان هشیارانه به وحدت مجدد با خداوند می‌رسد.

«بیت هندسی»

من کنم او را از این جان محتشم

جان که من بخشم، ببیند بخششم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

محتشم: دارای حشمت، شکوهمند

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] من انسان فضاگشا را از این جان جدید محتشم می‌کنم و بزرگی می‌بخشم و با این جان جدیدی که در اثر فضاگشایی به او می‌بخشم، می‌تواند بخشش من را ببیند.

«بیت هندسی»

نکته: بزرگی ما بستگی به این دارد که چقدر فضا را باز می‌کنیم، در این صورت است که خداوند زندگی ما را اداره می‌کند و به ما خرد می‌بخشد.

جانِ نامحرم نبیند رویِ دوست

جز همانِ جانِ کاصلِ او از کویِ اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

جانِ نامحرم من ذهنی، از عشق بیگانه و از خداوند جداست، بنابراین نمی‌تواند روی خداوند را ببیند، مگر همان جانی که اصل آن از آلت و کوی خداوند آمده است. [اگر انسان من‌ذهنی را نگه دارد هیچ موقع روی خداوند را نخواهد دید، اما اگر با انتخاب خودش فضا را باز کند، خداوند را به مرکزش بیاورد و دوباره به آن جان اصلی زنده شود روی او را می‌بیند.]

«بیت هندسی»

در دَمَمِ قِصَّابِ وار این دوست را

تا هَلَدِ آن مغزِ نغزشِ پوست را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۱)

هَلَد: بگذارد، اجازه دهد، فروگذارد.

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] همین‌طور که وقتی قصاب میشی را می‌کشد در او می‌دَمَد تا پوستش را بکند، اگر انسان فضا را باز کند من هم لحظه‌به‌لحظه در او می‌دَمَم تا آگاه بشود که باید این پوست را که همانیدگی‌ها و دردهایش هستند بیندازد و به «مغزِ نغزش» که همان آلت است زنده شود.

«بیت هندسی»

لُعبَتِ مُرده بُودِ جانِ طفل را

تا نگشت او در بزرگی طفل‌زا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱۱)

لُعبَت: هرچیزی که با آن بازی کنند، بازیچه، اسباب‌بازی، عروسک

طفل‌زا: زاینده‌کودک، در این‌جا منظور رسیدن به حد بلوغ و رشد عقلانی است.

عروسک و اسباب‌بازی که مرده است برای طفل مثل جان است، تا زمانی که او بزرگ و طفل‌زا شود، آن موقع است که عروسک را دور می‌اندازد. [ما هم تا زمانی که بالغ نشده‌ایم، همانیدگی‌هایمان را به‌صورت عروسک بغل کرده و با آن‌ها بازی می‌کنیم، اما زمانی که بالغ شدیم دیگر باید آن‌ها را دور بیندازیم.]

نکته: یک دختر بچه هفت هشت‌ساله تا زمانی که هنوز به سنی نرسیده که بچه بزاید به عروسکش می‌چسبد، اما بعد از این که بچه زاید دیگر آن عروسک را کنار می‌گذارد و بچه خودش را بغل می‌کند. اگر مادری بچه خودش را دور بیندازد و عروسک‌های بچگی‌اش را بغل کند، نشان‌دهنده این است که بالغ نیست.

این تصوّر، وین تخیل لُعبت است تا تو طفلی، پس بدآنت حاجت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱۲)

ای انسان این تصویر و خیال که تو لحظه به لحظه چیزهای ذهنی را به مرکزت می‌آوری و از طریق آنها می‌بینی، یک عروسک است که می‌سازی و به عنوان امتداد خدا با آن بازی می‌کنی. پس تا زمانی که طفل هستی و بالغ نشده‌ای، به آن احتیاج داری.

نکته: این که ما به عنوان من ذهنی بلند می‌شویم، پُر می‌دهیم و می‌خواهیم دیده شویم، درست مثل این است که بچه‌ای عروسکش را بلند می‌کند تا مردم آن را ببینند؛ در صورتی که آدم‌های بالغ علاقه‌ای به عروسک ندارند.

چون ز طفلی رست جان، شد در وصال فارغ از حسّ است و تصویر و خیال

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱۳)

رست: رها شد.

وصال: رسیدن، دست یافتن به چیزی، در این جا رسیدن به معشوق ازلی

وقتی روح و جان انسان با فضاگشایی از نابالغی من ذهنی رهید، بالغ شد و به وصال و یکی شدن با خداوند رسید؛ در این صورت از حس و تصویر و خیال فارغ و آزاد می‌شود.

نکته ۱: زمانی که فضا را باز می‌کنیم تفاوت شادی بی سبب را با شادی با سبب می‌بینیم که مثلاً یک چیزی می‌خریدیم خوشحال می‌شدیم، یک چیزی گم می‌کردیم غمگین می‌شدیم؛ مانند بچه‌ای که وقتی عروسکش را گم می‌کند چون با آن همانیده است ناراحت می‌شود، در صورتی که این خنده‌دار است.

نکته ۲: ذهن ما پنج تا حس را با فکرها قاطی می‌کند و از آن یک تصویر و خیال برای خود یا دیگران می‌سازد، با من ذهنی عاشق یک من ذهنی دیگر می‌شود یا از چیزها تصویر می‌سازد، با آنها هم‌هویت شده و درد می‌کشد.

بَدَرَدِ مَرْدَه کَفَن رَا، بَه سِرِ گُورِ بَرِآیْدِ
اگر آن مرده ما را ز بُتِ من خبر آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲)

اگر فضا را باز کنیم، از بُتِ ما که همان خداوند است به این مُرده من ذهنی ما خبر می‌آید؛ در این صورت ما به عنوان امتداد خدا این کفن را که همین پوسته من ذهنی است می‌دریم، بلند می‌شویم، روز قیامت ما می‌شود و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده می‌شویم.

نکته: ذکر ابیات مولانا و تکرار آن‌ها سبب جنبش جان ما می‌شود در این صورت می‌توانیم کمی شادی بی‌سبب را بچشیم.

عقلِ کلِ را گفت: ما زاغِ البَصَرِ
عقلِ جزوی می‌کند هر سو نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

خداوند به عقلِ کلِ یا عقلِ فضای گشوده شده که تمام کائنات را اداره می‌کند فرموده است: «چشم انسانی که مرکزش با فضاگشایی عدم شده و هشیارش بر هشیار منطبق است، به سوی همانیدگی‌ها نمی‌لغزد و چیزی را به مرکزش راه نمی‌دهد، بلکه مستقیم به زندگی می‌نگرد و به سوی او می‌رود.» در حالی که عقلِ جزوی من ذهنی که عقل بیشتر انسان‌هاست به همانیدگی‌های مرکزش توجه کرده و به هر چیزی که ذهنش نشان می‌دهد نظر می‌کند.

(قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۱۷)

«مَا زَاغَ الْبَصَرُ وَمَا طَغَى.»

«چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت.»

توضیح آیه:

ما چشم عدم و خداوند را داریم بنابراین یک چیز ذهنی را به مرکزمان نمی‌آوریم، چشم ما نمی‌لغزد و خطا نمی‌کند. ما در آوردن چیزها به مرکز طغیان و مقاومت نکرده و نمی‌گوییم به هیچ‌کس مربوط نیست من چیز ذهنی را به مرکز می‌آورم این‌ها از حد گذشتن است.

عقلِ مازاغ است نورِ خاصگان

عقلِ زاغ استادِ گورِ مردگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

«عقل مازاغ» یا خردی که تمام کائنات را اداره می‌کند هشیاری و نور چشم انسان‌های خاصی مثل مولانا است که لحظه به لحظه فضا را باز می‌کنند، چیزی را از ذهن به مرکز نمی‌آورند و چشمشان نمی‌لغزد که بر حسب دردها و همانیدگی‌ها ببینند. اما «عقلِ زاغ» که نماد عقل من‌ذهنی‌ست به هر سو نگاه می‌کند و استاد این است که به انسان‌ها ضرر بزند، آن‌ها را افسرده کند، نسبت به زندگی بکشد و در گورستانِ ذهن دفن کند.

جان که او دنبالهٔ زاغان پَرَد

زاغ او را سوی گورستان بَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

جانی که دنبال زاغان یا من‌های ذهنی می‌رود و از عقلی که می‌لغزد هدایت می‌خواهد، هر لحظه یک چیز ذهنی را به مرکزش خواهد آورد، در این صورت عقلِ زاغ که عقل لغزندهٔ من‌ذهنی است، او را به سوی گورستان ذهن خواهد برد.

هین مدو اندر پیِ نَفْسِ چو زاغ

کاو به گورستان بَرَد، نه سویِ باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۲)

آگاه باش و به دنبال نفس یا من‌ذهنی مثل زاغ که از طریق همانیدگی‌ها می‌بیند و هر لحظه می‌خواهد یک چیزی را به مرکزت هُل بدهد نرو؛ زیرا این من‌ذهنی با عقلش تو را به گورستان می‌برد نه به سوی باغ، یعنی باعث می‌شود چیزهای ذهنی به مرکزت بیایند و منقبض شوی. [اگر بخواهی به سوی باغ بروی، باید لحظه به لحظه فضاگشایی کنی و خداوند را به مرکزت بیاوری.]

گر به بُستان بی‌توایم، خار شد گلزارِ ما ور به زندان با توایم، گل بروید خارِ ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷)

خداوندا اگر در باغ و بُستانی که به وسیله ذهن آباد شده باشیم اما تو نباشی، من ذهنی گلزار ما را خار می‌بیند و پژمرده هستیم. اما اگر در زندان ذهن فضا را باز کنیم و با تو باشیم، ذهن ما که مانند خار است گلستان می‌شود و آسایش داریم.

نکته ۱: وقتی من ذهنی داریم و منقبض هستیم هیچ چیزی ما را خوشحال نمی‌کند، برداشت ما از همه چیز سطحی و در ذهن است، با این که چیزهای زیادی داریم که در حدِّ اعلا شکوفا شده‌اند مثل همسر، بچه، بیزینس، پول و مقام اما مُرده و افسرده هستیم. ولی اگر فضا را باز کنیم، همه چیز را قشنگ می‌بینیم و این‌ها به ما امید می‌دهد که روی خودمان کار کنیم.

نکته ۲: در این جهان هیچ نیرویی ما را تهدید نمی‌کند. من ذهنی و دیدن برحسب همانندگی‌ها شبیه سحر شدن است و برای ما درد و مسئله ایجاد می‌کند. هیچ موجود دیگری مثل آجنّه، چیزهای ریز و هشیاری‌های دیگر وجود ندارند که بخواهند به ما آسیب بزنند. یک خدا هست که لحظه‌به‌لحظه می‌خواهد به ما کمک کند و ما هم از جنس او هستیم. فقط دیدِ غلط ماست که ما را اذیت می‌کند که اگر آن را درست کنیم کارمان درست می‌شود.

هرکه او ارزان خرد، ارزان دهد گوهری، طفلی به قُرسی نان دهد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۵۶)

انسان لطف ایزدی را ارزان به دست آورده بنابراین قدرش را نمی‌داند و مانند طفلی گوهر زنده شدن به زندگی را به یک من‌ذهنی که دائماً درد ایجاد می‌کند می‌فروشد.

نکته: ما باید قدر چیزهایی را که به ما ارزان داده شده بدانیم. مثلاً «هوا» را تنفس می‌کنیم اما قدر آن را نمی‌دانیم و آلوده‌اش می‌کنیم. همچنین قدر «آب» را نمی‌دانیم و بنابراین کم‌آبی به وجود می‌آید.

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

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من ذهنیِ عشوه‌گر، مرضی بدتر از داشتن یک من ذهنی که تصور می‌کند کامل است و هیچ عیبی ندارد، در جان تو وجود ندارد.

«بیت هندسی»

نکته ۱: هر من ذهنی در ذاتش خود را عاقل و بقیه را نادان می‌داند؛ بنابراین به هیچ‌وجه زیر بار نمی‌رود که نمی‌فهمد و بلد نیست. اگر به زبان هم بگویند بلد نیستیم و عاجزم دروغ می‌گویند و این بسیار خطرناک است.

نکته ۲: پندار کمال به این معنی است که من کامل هستم و عیب خود را قبول نمی‌کنم. خیلی از کسانی که به این برنامه گوش می‌دهند چون پندار کمال دارند عیب و نقص خود را نمی‌بینند. در صورتی که هر همانندگی یک عیب است و باعث درد و خرابکاری می‌شود.

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

حدید: آهن

خداوند ناموس و حیثیت بدلی من ذهنی را همچون صد من آهن سنگین کرده‌است، چه بسیارند انسان‌هایی که با این بند ناپدید بسته شده‌اند.

«بیت هندسی»

نکته ۱: من ذهنی برای خودش ارزش و احترام قائل است و با این پرسش‌ها که من ارزش دارم یا ندارم؟ آدم امینی هستم یا نیستم؟ من دیده می‌شوم یا دیده نمی‌شوم؟ برای خودش یک حیثیت بدلی درست کرده‌است.

نکته ۲: ناموس به اندازه یک کوه وزن دارد و ما را محدود می‌کند. مثلاً یک آدم پنجاه‌ساله زیر بار نمی‌رود که اولاً من نمی‌دانم، ثانیاً بیایم این شعرها را بخوانم و خودم را درست کنم. می‌پندارد که نقصی ندارد؛ اگر نقصی نداری چرا این همه درد داری و روابطت خراب شده است؟ چرا مریض شدی و شب

خوابت نمی‌برد؟ چرا این همه گرفتاری داری و گرفتاری‌ها را چه کسی ایجاد کرده است؟ انسان دارای پندار کمال یاد گرفته با حس عدم مسئولیت دیگران را ملامت کند.
نکته ۳: هر همانندگی درد خودش را ایجاد می‌کند. شما با هر چیزی که همانیده هستید و می‌خواهید از آن لذت ببرید و زندگی بگیرید، شما را مأیوس و ناامید می‌کند.

در تگِ جو هست سِرگینِ ای فَتّی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

تگ: ته و بُن

فَتّی: جوان، جوان‌مرد

ای جوان، در زیر جویِ به‌ظاهر آرام من ذهنی تو مقدار زیادی درد هست، گرچه ظاهر تو آرام به‌نظر می‌آید.

«بیت هندسی»

نکته: همواره این سوالات را از خود بپرسید که آیا من پندار کمال، حیثیت بدلی و مجازی ناموسم را می‌بینم که من را سنگین کرده و دست و بال مرا بسته است و باعث شده که من به یادگیری و اقرار به این‌که عیب دارم تن ندهم؟ آیا دردهایم را می‌بینم؟ آیا من رنجش، استرس و نگرانی دارم؟ آیا من تندتند فکر می‌کنم و شتاب دارم به چیزی برسم؟ چرا من در فکرها و دردهایم گم شده‌ام و هیچ موقع نشده که این رشته فکری منفصل بشود و من حس وصال بکنم؟

حُکمِ حق گُسترد بهرِ ما بِسَاط

که بگویند از طریقِ اِنْبِساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بِسَاط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

حکم خداوند این بوده‌است که ای انسان، تو با من و هر چیزی که در این جهان و کائنات است باید با فضاگشایی برخورد کنی و حق نداری فضا را ببندی و منقبض شوی.

«بیت هندسی»

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

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

مانند فرشتگان بگو: «من دانش ذهنی را دانش نمی‌دانم و آن را به حساب نمی‌آورم، زیرا هیچ خلاقیتی در آن نیست» تا آن دانشی که در این لحظه خداوند با فضاگشایی به تو می‌دهد، دست تو را بگیرد.

«بیت هندسی»

نکته: این فضای گشوده‌شده از جنس فرشتگی و خداوند است و هر چیزی که از جنس فرشتگی باشد می‌گوید نمی‌دانم. وقتی شما فضا را باز می‌کنید و با خداوند یکی می‌شوید، او به شما علم، عقل، شادی، عشق می‌دهد و شما را از پوسیدگی درمی‌آورد.

چون ملایک گو که لَا عِلْمَ لَنَا یا اِلَهِی، غَیْرَ مَا عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۷۵)

ای انسان، فضا را باز کن و بدون توجه به دانش ذهنی مانند فرشتگان بگو: خداوندا، «نمی‌دانم» و هیچ دانشی ندارم جز آنچه که تو با عدم نگه داشتن مرکز به من می‌آموزی تا از خداوند علم و خرد زندگی را برای حل مسائل دریافت کنی.

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

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

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

توضیح آیه:

خداوندا آن دانش من‌ذهنی من دانش نبوده‌است، این لحظه من فضا را باز می‌کنم، تو به من دانش بده تا آفریننده شوم. تو از تمام همانیدگی‌ها پاک هستی و من هم از جنس تو هستم.

دَمِ او جان دَهَدَت رَو ز نَفَخْتُ بَیذیر
کارِ او کُن فیکون است نه موقوفِ علل
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم.

ای انسان، هر لحظه که فضا را باز می‌کنی، دَمِ خداوند وارد وجودت می‌شود و به تو جان می‌دهد. برو این را از آیه «نَفَخْتُ» یعنی «روح خود را در تو دمیدم» یاد بگیر. کار خداوند «قضا و کُن فکان» است، او قضاوت می‌کند و می‌گوید «بشو و می‌شود» و این وابسته به «علت و معلول» یا «سبب‌سازی ذهن» تو نیست.

«بیت هندسی»

نکته ۱: ما با من‌ذهنی هر لحظه چیزهایی را به مرکزمان می‌آوریم و این باعث پریدن از فکری به فکر دیگر می‌شود، بنابراین گمان می‌کنیم که می‌توانیم با انجام یک سری از کارها به جایی که می‌خواهیم برسیم. به این کار «علت و معلول» یا «سبب‌سازی ذهن» گفته می‌شود.

نکته ۲: ما باید سه عمل فضاگشایی، نمی‌دانم و «قضا و کُن فکان» را در خودمان بازبینی کنیم؛ آیا فضاگشایی می‌کنیم؟ آیا لحظه‌به‌لحظه می‌گوییم نمی‌دانم و این نمی‌دانم ما واقعی است؟ آیا از سبب‌سازی ذهن بیرون می‌پریم؟ آیا اجازه می‌دهیم که با فضاگشایی «قضا و کُن فکان» در ما کار 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 تمرکزت را روی دیگران بگذاری و بخواهی آن‌ها را دانشمند و بزرگوار کنی، خودت را بدخو و خالی می‌کنی.

«بیت هندسی»

نکته: یکی از تله‌های ذهن تمرکز روی دیگران است. اگر بخواهی دیگران را تربیت و درست کنی، نه دیگران را درست می‌کنی نه خودت را؛ بنابراین همیشه باید تمرکزت روی خودت باشد.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

انسان مردۀ من‌ذهنی خودش را رها کرده‌است و می‌خواهد مردۀ من‌ذهنی یکی دیگر را تعمیر و رفو کند.

«بیت هندسی»

دیده‌آ، بر دیگران نوحه‌گری

مدتی بنشین و بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

ای چشم من، تا به حال برای وضعیت دیگران گریه کردی. یک مدتی بنشین و به حال خودت گریه کن، تمرکزت را روی خودت بگذار و خودت را درست کن.

«بیت هندسی»

از قرین بی قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

دل ما بدون این‌که گفت‌وگو کنیم، به‌طور پنهانی از دل قرین خود خو می‌دزدد و تحت‌تأثیر آن قرار می‌گیرد.

«بیت هندسی»

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

هم حضور و هم کینه و درد از سینه‌ای به سینه‌ی دیگر بدون گفت‌وگو و از راه پنهان انتقال پیدا می‌کند. [اگر قرین مولانا شویم، صلاح، نیکی، زیبایی و بیداری به درونمان می‌آید و اگر قرین اخبار بد، کتاب‌ها و یا فیلم‌های بد شویم دچار کینه، انتقام‌جویی و حالت‌های بد می‌شویم.] «بیت هندسی»

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

ای انسان، یقیناً اولین قرین تو گرگ درنده و همین نفسِ بد و من‌ذهنی توست که در اثر گذر کردن از همانیدگی‌ها به صورت یک تصویر پویا در ذهنت ایجاد شده‌است؛ بنابراین همه‌چیز را گردن قرین‌های بیرونی نینداز. [در ضمن شما دریده شدن‌تان به وسیله من‌ذهنی خود را باید ببینید.]

«بیت هندسی»

بر قرینِ خویش مَفْزا در صِفت

کآن فِراق آرد یقین در عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

فِراق: دوری

ای انسان، با تندتند حرف زدن در ذهن از قرین عالی خود که خداوند است، پیشی نگیر؛ زیرا با این کار حتماً از او دور و جدا می‌شوی.

«بیت هندسی»

نکته: چه با قرین این‌جهانی و چه با خداوند مسابقه ندهید. شما اگر در ذهن تندتند فکر کنید، مجال نمی‌دهید که خداوند از طریق شما صحبت کند. اگر فکر را کُند کنید، زندگی هم مجال پیدا می‌کند که به گوش شما چیزی بگوید؛ بنابراین هرچه سرعت فکر را پایین بیاورید به نفع شماست. ممکن است یک پیغام از زندگی بشنوید.

بی بهارت نرگس و نسرين دهم

بی کتاب و اوستا تلقین دهم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۹)

ای انسان، بدون این‌که بهار بیاید من زندگی تو را زیبا و گلباران می‌کنم. بهار تو به بهار بیرون بستگی ندارد. لزومی ندارد که حتماً وضعیت بیرون زیبا باشد تا تو در درون خود حس زیبایی کنی. همچنین بدون این‌که تو کتابی بخوانی و استاد ذهنی داشته باشی، اگر فضا را باز کنی من به تو چیزهای زیادی یاد خواهم داد.

«بیت هندسی»

ای که در معنی زِ شب خامش تری

گفتِ خود را چند جویی مشتری؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۰)

ای انسان، تو در من ذهنی به لحاظ خرد و شادی زندگی، حس امنیت، قدرت و هدایت زندگی از شب هم خامش تری و دائماً برحسب مرکز مادی و به وسیله سلطه دردهایت حرکت می‌کنی. بنابراین چرا برای خودت، معلومات، دانش و رفتار دنبال مشتری می‌گردی؟

ما سَمِیعیم و بَصیریم و خوشیم

با شما نامحرمان ما خامشیم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۱۹)

سمیع: شنوا، شنونده

بصیر: بینا، آگاه

همه نباتات و جمادات می‌گویند که ما می‌شنویم و می‌بینیم و خوش هستیم اما با شما من‌های ذهنی که با عشق و زندگی نامحرم هستید خاموشیم؛ زیرا شما به حضور زنده نیستید. اگر شما به حضور زنده شوید، ما با شما به زبان ارتعاش حرف می‌زنیم.

(قرآن کریم، سوره اسرا (۱۷)، آیه ۴۴)

«تَسْبِخُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا.»

«هفت آسمان و زمین و هرچه در آنهاست تسبیحش می‌کنند و هیچ موجودی نیست جز آن‌که او را به پاکی می‌ستاید، ولی شما ذکر تسبیحشان را نمی‌فهمید. او بردبار و آمرزنده است.»

توضیح آیه:

تمام کائنات می‌دانند و بلدند که چگونه از جنس زندگی شوند و از خرد آن استفاده کنند. این ما هستیم که خداوند را به مرکزمان نمی‌آوریم. خداوند فضاگشاست، باید از این فضاگشایی و آمرزندگی او استفاده کنیم و به خودمان بیاییم.

فلسفی کاو منکر حنّانه است

از حواسِ اولیا بیگانه است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۸۰)

من ذهنی و کسی که بر حسب ذهن فکر می‌کند و فضا را باز نمی‌کند، منکر حنّانه است. می‌گوید یعنی چه که یک ستون می‌تواند ناله کند؟! یعنی چه که انسان روی یک جسم می‌تواند اثر بگذارد؟! او منکر این است که انسان زنده به حضور روی من‌های ذهنی اثر می‌گذارد؛ بنابراین او از حواس کسانی که زنده به بی‌نهایت خدا شده‌اند، بیگانه است.

نکته: شما قبول کنید که مولانا روی جمادات اثر می‌گذارد. ما هم به لحاظ سطح هشیاری تقریباً یا جماد هستیم یا حیوان هستیم و یا نبات؛ بنابراین روی ما هم خواندن مولانا اثر می‌گذارد، این موضوع به این علت شاید برای کاربرد ما مهم است.

جمله اجزای جهان پیشِ عوام

مُرده و، پیشِ خدا دانا و رام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۶۰)

همه اجزای جهان پیش من‌های ذهنی و انسان‌هایی که با ذهن می‌بینند، مرده‌اند اما آن‌ها پیش خدا دانا و رام هستند؛ چون او را ستایش می‌کنند. [یعنی از خودشان «من» ندارند. هیچ سنگی نمی‌گوید من امروز نمی‌خواهم سنگ باشم، می‌خواهم آهن شوم و به هیچ‌کس هم مربوط نیست. هیچ درخت و یا حیوانی هم چنین چیزی را نمی‌گوید.]

من بی می ناب زیستن نتوانم

بی باده کشیدِ بارِ تن نتوانم

(خیام، رباعیات، رباعی شماره ۱۳۲)

من بدون این‌که از طرف زندگی می ناب، پاک و خالص را بگیرم نمی‌توانم زندگی کنم و بدون شراب ایزدی نمی‌توانم این بارِ من‌ذهنی را بکشم.

من بنده آن دم که ساقی گوید

یک جام دگر بگیر و من نتوانم

(خیام، رباعیات، رباعی شماره ۱۳۲)

من آن دمی را می‌خواهم که آنقدر فضا را باز کنم، از ذهن خارج شده و مست شوم که ساقی زندگی بگوید یک جام دیگر بگیر و من نتوانم. یعنی آنقدر از ساقی می‌گیرم که دیگر اصلاً هیچ آثاری از من‌ذهنی در من نماند.

ای آرزوی آرزو، آن پرده را بردار زو

من کس نمی‌دانم جز او، مستان سلامت می‌کنند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۳۳)

ای آرزوی آرزو، ای زندگی، این پرده ذهن را بردار، چون من فهمیده‌ام که غیر از تو چیزی و کسی دیگر وجود ندارد و هیچ‌چیز دیگر را هم نمی‌پرستم. مستان به تو سلام می‌کنند.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند ناموس و حیثیت بدلی من‌ذهنی را که همراه پندار کمال است به سنگینی صد من آهن کرده است. چه بسیاری انسان‌هایی که با این بند ناپدید بسته شده‌اند.

«بیت هندسی»

وقت آن آمد که من عریان شوم

نقش بگذارم، سراسر جان شوم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

دیگر وقت آن رسیده که من تماماً این لباس من‌ذهنی را درآورم، همانیدگی‌ها و تمام نقش‌ها را بیندازم تا هیچ آثاری از من‌ذهنی نماند. هیچ موقع به‌صورت من‌ذهنی بالا نیایم و تماماً تبدیل به خداوند، جان و جاندار شوم. [اگر من به ناموس مسلط شوم، ناموسم را ببینم و اگر ناموس و پندار کمالم اجازه دهد، من این لباس همانیدگی را درمی‌آورم و تماماً جان می‌شوم.] «بیت هندسی»

بیار ساقیِ باقی که جانِ جان‌هایی
بریز بر سرِ سودا شرابِ حمرا را
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲)

حمرا: سرخ

ای خداوند، ای ساقی باقی که تو جان همه جان‌ها هستی، جانِ جان من هستی، بیا و بر سر همانیدگی‌ها و دردهای من شراب قرمزت را بریز تا من زنده و مست شوم. [این جانِ ذهنی من هم نمادی از تو است که نشان می‌دهد تو هستی.]

غُلْغُل و طاق و طُرُنْب و گیر و دار
که نمی‌بینم، مرا معذور دار
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۹)

طاق و طُرُنْب: سروصدا

هر کسی که جوش می‌خورد، واکنش نشان می‌دهد، سروصدا راه می‌اندازد، به مردم اعلام می‌کند که جلال و شکوه مرا ببینید، می‌گیرد و می‌بندد تا مردم را تنبیه کند، تا دیده شود و مردم از او بترسند، معنی‌اش این است که او مست نیست! عملاً می‌گوید من کور هستم و نمی‌بینم، چشم عدمم بسته شده، مرا معذور بدانید و ببخشید.

عقلِ تو قسمت شده بر صد مُهم
بر هزاران آرزو و طِمّ و رِمّ
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸)

طِمّ: دریا و آب فراوان

رِمّ: زمین و خاک

طِمّ و رِمّ: منظور از طِمّ و رِمّ در اینجا، آرزوهای دنیوی است.

عقل خداگونه تو بر صدها همانیدگی، درد، چیزهای مهمی که به مرکزت آمده‌اند و بر هزاران آرزوی کوچک و بزرگ و کارهای متفرقه، پراکنده و تقسیم شده‌است.

جمع باید کرد اجزا را به عشق تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۹)

باید اجزا را به وسیله فضاگشایی و یکی شدن و وصل شدن با زندگی، جمع کرد. باید خودمان را که در ذرات و همانندگی‌ها تقسیم شده‌ایم، با عشق جمع کنیم تا در این انباشتگی حضور شاد شده و همچون سمرقند و دمشق آباد شویم.

جَوَجَوی چون جمع گردی ز اشتباه پس توان زد بر تو سِکّه پادشاه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰)

جَوَجَو: یک‌جو یک‌جو و ذره‌ذره

اگر ذره‌ذره از اشتباه بیش از حد همانیده شدن با چیزها برگردی، خداوند می‌تواند مهرش را روی سکه تو بزند و تو طلای خالص شوی؛ یعنی به هشیاری خالص تبدیل می‌شوی. این هشیاری خالص همین زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت اوست.

کس نیابد بر دل ایشان ظَفَر بر صدف آید ضرر، نی بر گُهر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۹۶)

ظَفَر: پیروزی، دست یافتن

هیچ‌کس نمی‌تواند به دل انسان‌ها دست پیدا کند؛ یعنی هیچ‌کس نمی‌تواند انسان را به‌عنوان الست، امتداد خدا و جنس زندگی از بین ببرد. نمی‌شود به خدا آسیب زد، انسان هم از جنس اوست پس به هیچ انسانی ولو این‌که درد زیادی کشیده باشد، آسیب نخورده‌است.

«بیت هندسی»

نکته: شما به زبان ذهن می‌گویید به من ظلم شده، من بیچاره شده‌ام، خیلی درد و محرومیت کشیده‌ام و مرا به سختی انداخته‌اند. ولو این‌که سال‌ها در سختی بوده‌اید، اصل و خدایت شما هیچ آسیبی ندیده، فقط پراکنده گشته‌اید و در آن دردهایی که ایجاد شده سرمایه‌گذاری شده‌اید؛ بنابراین اگر ضرر و آسیبی به شما رسیده، درحقیقت بر صدف یا بر من‌ذهنی است. شما با شناسایی این موضوع در خود هرگز حس شکستگی نمی‌کنید.

تو را من پاره پاره جمع کردم چرا از وسوسه صدپاره گشتی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰)

[مولانا از زبان خداوند به انسان می‌گوید:] من لحظه‌به‌لحظه می‌خواهم هشیاری تو را که در همانیدگی‌ها پراکنده شده، جمع کنم. می‌خواهم به تو نشان دهم این چیزهایی که با آن‌ها همانیده شده‌ای، جنسِ گذرا و جسمِ فکری‌ست، حواست باشد و آن‌ها را شناسایی کن. چرا با وسوسه و پریدن از فکری به فکر دیگر، به تفرقه افتاده‌ای و هشیاری خالص خود را در همانیدگی‌ها پراکنده و صدپاره کرده‌ای؟
نکته: گاهی اوقات خداوند این پیغام‌ها را با ناکامی و بی‌مرادی به ما می‌رساند، لحظه‌به‌لحظه، تا ما عقلمان برسد و خودمان را از آن چیزی که در مرکزمان است، بیرون بکشیم.

هوش را توزیع کردی بر جهات می‌نیرزد تره‌ای آن ترهات

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۴)

توزیع کردن: پخش کردن

ترهات: حرف‌های بیهود، یاوه

ای انسان، هوش، زندگی و خرد خودت را در جهت‌های فکری توزیع کرده‌ای. هر همانیدگی که به مرکزت می‌آید، یک سو و یک جهت فکری‌ست. آن حرف‌های بیهوده و یاوه که من‌ذهنی با سبب‌سازی و گذشتن از همانیدگی‌ها می‌زند، تره‌ای هم نمی‌ارزد.

خَلقِ بَخُفتند، ولی عاشقان جمله شب، قصه‌کنان با خدا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸)

من‌های ذهنی خفته‌اند ولی عاشقان، تمام شب را یعنی تا زمانی که در جسم هستند، فضا را باز می‌کنند و خداوند قصه زندگی را برای آن‌ها می‌خواند. [خداوند افسانه زندگی را از طریق عاشقان می‌گوید، نه از طریق من‌ذهنی].

خویش مجرمِ دان و مجرمِ گو، مترس تا ندزد از تو آن اُستاد، درس

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۷)

ای انسان، تو خودت را مجرم بدان؛ چرا که همانندگی‌ها را در مرکزت گذاشته‌ای و در آن‌ها پخش و پراکنده شده‌ای. این کار را تو کردی، نترس و بگو من خودم مجرم هستم تا آن استاد یعنی خداوند درس را از تو مضایقه نکند و تدبیر خود را به تو بدهد.

جمع کن خود را، جماعت رحمت است تا تو انم با تو گفتن آنچه هست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۴)

ای انسان، خودت را از همانندگی‌ها جمع کن؛ جمع کردن خود از چیزها رحمت خداوند است تا او بتواند با تو حرف زندگی بزند.

نکته: جماعت یعنی جمع شدن یک جا هم به صورت انسان‌ها و هم به صورت جمع شدن وجود حقیقی آن‌ها و این رحمت خداوند است. ما باید جمع شویم و کمک کنیم که از جنس زندگی شویم؛ با ارتعاش به زندگی، زندگی را در دیگران شناسایی کنیم تا آن‌ها هم روی خودشان کار کنند.

هَلِ تا کُشد تو را، نه که آبِ حیات اوست؟ تلخی مکن که دوست عسل وار می‌کُشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۲)

فضا را باز کن، بگذار زندگی با قانون قضا و کُنْ فکان من‌ذهنی تو را بکُشد، زیرا آب حیات خودِ زندگی‌ست که از این فضای گشوده شده خودش را به تو نشان می‌دهد. آه و ناله و تلخی نکن که خداوند من‌ذهنی تو را با شیرینی و عسل وار می‌کشد.

نکته: هر دفعه که یک همانندگی می‌رود و مقداری از هشیاری ما آزاد می‌شود، به صورت شادی بی‌سبب، آرامش و عشق در ما بروز می‌کند. پس هر شناسایی و انداختن یک همانندگی، با زندگی، شیرینی، شادی و عشق همراه است.

چاره دفع بلا، نبود ستم
چاره احسان باشد و عفو و کرم
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۹۰)

چاره دفع بلا تهدید کردن، کتک زدن و ظلم و ستم و ادامه دادن دید من‌ذهنی نیست، بلکه چاره آن، فضاگشایی، احسان و بخشش و کرم است.

صدقه نبود سوختن درویش را
کور کردن چشم حلم‌اندیش را
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۹۲)

حلم‌اندیش: فضاگشا

صدقه این نیست که درویشی بینوا را بسوزانی و چشم انسان حلم‌اندیش یا فضاگشا را کور کنی. [معلوم می‌شود که دلک در اثر صحبت با شاه، فضاگشایی، صدقه دادن و مهربانی با خود را یاد گرفته است.]

نکته ۱: اصلاً شما به خودتان صدقه می‌دهید؟ به خودتان لطف می‌کنید؟ به خودتان رحم می‌کنید؟ در خدمت خودتان هستید؟ از خودتان مواظبت می‌کنید؟ شما با خودتان مهربانی می‌کنید؟

نکته ۲: همه ما در ذات درویش و از جنس الست هستیم چون هیچ‌چیزی نداریم، من‌ذهنی هیچ‌چیزی ندارد. خداوند با هیچ‌چیزی همانیده نیست و نمی‌گوید من خدا هستم چون این همه چیز دارم؛ بنابراین باید اول به خودتان صدقه بدهید و با خودتان مهربان باشید. درویش و جنس الست خود را نسوزانید. یعنی با هیچ‌چیز همانیده نشوید، خودتان را دچار درد نکنید و چشم عدم خود را کور نکنید، درحالی‌که این چشم عدم حلم‌اندیش است و دائماً فضا را باز می‌کند.

تو بی ز گوش شنو، بی‌زبان بگو با او
که نیست گفتِ زبان بی‌خلاف و آزاری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۵)

اگر می‌خواهی پیغام زندگی را بشنوی و با خداوند سخن بگویی، فضا را بگشا و ذهنت را خاموش کن. بدون این گوش حسی، با گوش عدم پیغام خدا را بشنو و بی‌زبان یعنی با زبان سکوت با او حرف بزنی؛ چراکه زبان تو در من‌ذهنی براساس همانیدگی‌ها حرف می‌زند، نمی‌تواند با خدا سخن بگوید و همیشه درد و رنج می‌آفریند.

خامش کن و کوتاه کن، نظاره آن ماه کن آن مه که چون بر ماه زد، از نورش «انْشَقَّ الْقَمَرُ»

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۷۲)

ذهن را خاموش کن و صحبت را کوتاه کن. تا به حال به ذهن نگاه می‌کردی اما حالا که فضا را باز کردی، به‌صورت حضور ناظر ماه زندگی را نظاره کن که به مرکزت می‌آید. این ماه وقتی بتابد، ماه من‌ذهنی را می‌شکافد و آن را دو نیمه می‌کند.

نکته: یک روزی می‌شود که می‌بینید هیچ گذشته‌ای به شما فشار نمی‌آورد و از این چون و چرا و ملامت بیرون می‌پرید. نه خودتان را ملامت می‌کنید نه دیگران را. از آینده نمی‌ترسید، چون می‌دانید این فضا باز شد و گذشته و آینده فروریخت، شما در این لحظه به‌صورت یک فضای یکتایی فضاگشایی می‌کنید.

(قرآن کریم، سوره قمر (۵۴)، آیه ۱)

«اقْتَرَبَتِ السَّاعَةُ وَ انْشَقَّ الْقَمَرُ.»

«رستاخیز نزدیک شد و ماه بشکافت.»

این‌چنین ساحر درون توست و سِر

إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُسْتَتِرًا

«چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است، همانا در وسوسه‌گری نفسِ سحری نهفته شده‌است.»

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴)

من‌ذهنی ساحری‌ست که درون تو نهان است و تو آن را نمی‌بینی. به‌درستی که وسواس یعنی پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر به‌سرعت و خارج از کنترل تو، یک سحر پنهان است.

اندر آن عالم که هست این سحرها

ساحران هستند جادویی‌گشا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۵)

در این جهان که سحر همانیدگی‌ها و دیدن برحسب هشیاری جسمی وجود دارد، ساحرانی چون مولانا هم هستند که با ابیات زنده‌کننده خود جادوی دیدِ همانیدگی‌ها را باطل می‌کنند.

اندر آن صحرا که رُست این زهرِ تر

نیز رویده‌ست تریاق ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۶)

تریاق: ترکیبی از داروهای مسکن و مخدر که در طب قدیم به‌عنوان ضد درد و ضد سم به‌کار می‌رفته، پادزهر ای پسر در صحرای ذهن که «زهر تر»، عقل من‌ذهنی و دیدن برحسب همانندگی‌ها رویده، پادزهر فضاگشایی، اتصال به مرکز عدم و آموزش مولانا نیز رویده‌است.

گوید تریاق: از من جو سپر

که ز زهرم من به تو نزدیک‌تر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۷)

پادزهر، مرکز عدم، فضای گشوده‌شده یا خداوند به تو می‌گوید: «از من سپری برای خود فراهم کن، چراکه من عین تو هستم و از من‌ذهنی به تو نزدیک‌ترم.»

گفت او سحر است و ویرانی تو

گفت من سحر است و دفع سحر او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸)

[مولانا از زبان زندگی به انسان می‌گوید: ای انسان، سخنان من‌ذهنی، فکرهای همانیده و سبب‌سازی آن تماماً سحر است و تو را ویران می‌کند اما سخنان من که با فضاگشایی از درون تو بیان می‌شود، سحر من‌ذهنی و دید غلطش را باطل می‌کند.

شمس‌الحق تبریزی از خلق چه پرهیزی

اکنون که درافکندی صد فتنه فتانه

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۰۹)

ای خداوند، ای آفتابی که از درون من بلند می‌شوی، حالا که خودت را به من نشان دادی، در ذهن و همانندگی‌های من فتنه انگیزی و آشوب به پا کردی، حالا که میلی به آوردن ذهن به مرکز ندارم و حواسم هست که کار غلطی نکنم، از من نگریز.

بین که چه خواهی کردنا، بین که چه خواهی کردنا گردن دراز کرده‌ای، پنبه بخواهی خوردنا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹)

بین که چه می‌کنی. تو گردنت را دراز کرده‌ای و می‌خواهی پنبه چیزهای این‌جهانی و همانیدگی‌ها را بخوری که نه‌تنها غذا نیستند، بلکه هیچ و پوچ و بیهوده‌اند. این کاری که تو می‌کنی، عبادت با من‌ذهنی‌ست؛ چراکه درواقع دنبال مادیات هستی و از خدا غیر خدا را می‌خواهی.

چشمِ آخربین تواند دید راست چشمِ آخربین غرور است و خطاست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۸۳)

چشمِ آخربین، چشم و دید فضای گشوده‌شده است که راست و درست می‌بیند، یعنی ما می‌بینیم که داریم به‌سوی جنس خداوند می‌رویم. آخر زنده شدن به بی‌نهایت خداوند است اما چشم و دید فضای بسته که خطاست و برحسب غرور من‌ذهنی و همانیدگی‌ها می‌بیند، آخربین است و این جهان را می‌بیند.

حَبِّذا دو چشمِ پایان‌بینِ راد که نگه دارند تن را از فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبِّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوان‌مرد

خوشا به حال دو چشمِ عاقبت‌بینِ انسانِ خردمندی که با فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن خود را از خوردن غذاهای بد ذهن نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به نابودی کشیده شود. **نکته:** پایان ما زنده شدن به خداوند است. شما اگر به او زنده شوید پایانتان را می‌بینید؛ یعنی حضورِ هرچه بیشتر تا هیچ همانیدگی و هشیاری جسمی در شما نماند.

اندیشه‌ات جایی رَوَد، و آنکه تو را آنجا کَشَد زاندیشه بگذر چون قضا، پیشانه شو، پیشانه شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۱)

اگر تو فضا را ببندی و از طریق همانندگی‌ها ببینی، هر جا اندیشه‌ات می‌رود تو هم دنبال آن می‌روی. باید مانند قضا یعنی خداوند از اندیشه بگذری و از همان جنس آلت شوی.

نکته ۱: در جنس آلت و زنده شدن به زندگی با فضاگشایی ما واقعاً به قضا تن می‌دهیم، یعنی خداوند هر تصمیمی می‌گیرد همان هم اجرا می‌شود. اگر شما همانندگی به مرکز خود بیاورید، من ذهنی‌تان بالا بیاید، به سبب‌سازی می‌روید و کارهای خودتان را با من ذهنی می‌کنید و این خوب نیست.

نکته ۲: وقتی شما به‌عنوان یک فضای گشوده‌شده اندیشه می‌کنید، این اندیشه‌ها نباید بُت شوند. اگر کسی باورپرست باشد، اندیشه می‌سازد، آن را بُت می‌کند و می‌پرستد. اگر باورپرست باشید حتماً خرافاتی هم هستید، چون همین‌که با یک فکری همانند شوید تبدیل به خرافات می‌شود، همین‌که فضا را باز کنید خلاق می‌شود.

نکته ۳: پیشانه آن هشیاری اولیه و هشیاری است که قبل از آن هیچ‌چیز نبوده، یک چیز ذهنی نیست و از جنس این لحظه است.

چشمِ او یَنْظُرُ بِنورِ اللّهِ شده پرده‌هایِ جهلِ را خارقِ بده

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۸۰)

خارق: شکافنده، پاره‌کننده

چشم انسانی که فضا را باز می‌کند، بینا و مجهز به نور خدا و هشیاری نظر می‌شود؛ بنابراین پرده‌های جهل را که پرده‌های همانندگی‌ست می‌درد و می‌شکافد و یکی یکی متوجه باورهای همانند خود می‌شود که تبدیل به خرافات شده‌اند.

نکته: ما علی‌الأصول خلاق باورها و خلاق فکرهای خود هستیم. هیچ فکر و باوری نباید ما را در خودشان اسیر کنند.

حدیث

«اتَّقُوا فِرَاسَةَ الْمُؤْمِنِ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ.»

«بترسید از زیرکی مؤمن که او با نور خدا می‌بیند.»

چشم‌ها چون شد گذاره، نورِ اوست

مغزها می‌بیند او در عینِ پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱)

گذاره: آنچه از حدّ درگذرد، گذرنده

چشم‌های هر کسی که به زندگی زنده شده با یک هشیاری دیگر و از طریق نور خداوند مغز را در درون پوست می‌بیند؛ یعنی از تفاوت‌ها گذر کرده، به درون نفوذ می‌کند و زندگی و الستی را در انسان‌ها می‌بیند.

«بیت هندسی»

بیند اندر ذره خورشیدِ بقا

بیند اندر قطره، کُلِّ بحر را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۲)

بحر: دریا

در نتیجه در ذره یعنی در یک انسان که هنوز من‌ذهنی است، خورشید بقا را می‌بیند و متوجه می‌شود که هر انسانی این قوه را دارد که خداوند به صورت خورشید از مرکزش بالا بیاید. درست است که او به علت منقبض بودن در حال حاضر یک قطره است ولی وقتی که مرکزش به اندازه بی‌نهایت خدا باز شود، تبدیل به بحر یکتایی می‌شود.

«بیت هندسی»

تو را هر آن‌که بی‌آزرد، شیخ و واعظِ توست

که نیست مهرِ جهان را چو نقشِ آبِ قرار

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

ای انسان، هر کسی که تو را آزار دهد و یک همانندگی و درد را در تو بالا بیاورد، معلم توست. زیرا مهر جهان مانند نقشی که روی آب می‌افتد قرار و ثبات ندارد و نمی‌ایستد.

نکته: هیچ‌کدام از این نقش‌هایی که ما در ذهن ایجاد می‌کنیم قرار ندارد؛ بنابراین هر کسی ما را می‌آزارد دارد به ما می‌گوید که شما با یک چیزی هم‌هویت هستید، شما در توهم درد و در توهم همانندگی با یک باور هستید.

این جفایِ خلق با تو در جهان

گر بدانی، گنج زر آمد نهران

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱)

آن چیزی را که تو جفای مردم می‌دانی، درحقیقت گنج زر است. وقتی مردم به یک همانندگی تو ضرر می‌زنند، تو باید از آن کسی که این کار را کرده و تو را آزرده قدرشناسی کنی، چون او تو را با یک همانندگی آشنا کرده‌است. این شناسایی، گنج زر است.

نکته: اگر شما همانندگی‌ها را شناسایی نکنید و نیندازید، اصلاً نمی‌توانید زندگی کنید. من ذهنی بدشگون است و دائماً اتفاقات بد می‌افتد. اگر کسی شما را آزرده و اساساً می‌شود شما را رنجاند، پس شما توهم دارید اما می‌توانید از آن توهم بیدار شوید و این گنج است.

بنده آنم که مرا، بی‌گناه آزرده کند

چون صفتی دارد از آن مه که بی‌آزرد مرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳)

هر کسی یا هر واقعه‌ای که مرا بی‌گناه آزار بدهد و بی‌مراد کند، من بنده او هستم، برای این‌که این صفت او شبیه صفت خداوند است که می‌خواهد یک شناسایی و پیغامی به من بدهد. [این بدان معنا نیست که ما مردم را بی‌آزاریم. این کارها دست «قضا و کُنْ فِکَان» است و برای این پیش می‌آیند که ما را از خواب ذهن بیدار کنند و بتوانیم من‌ذهنی خواهیم و همانندگی خود را بشناسیم.]

نکته: شما لحظه‌به‌لحظه جلو می‌روید و اتفاقات به شما درس می‌دهند. مخصوصاً قدر آن اتفاقاتی را بدانید که شما را آزرده می‌کنند. اگر شما به اندازه کافی خوش‌اخلاق و فضاگشا نبودید، در شما یک عیبی وجود دارد. بی‌حوصلگی، کم‌طاقتی، بی‌صبری، شتاب برای رسیدن و تحمل نکردن خاصیت‌های من‌ذهنی هستند. تنها فضاگشایی‌ست که صفت خدایی است.

أذْكُرُوا لِلَّهِ كَارَ هِر اوباش نیست
إِرْجِعِي بر پای هر قَلَّاش نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

قَلَّاش: بیکاره، ولگرد، مفلس

ذکر خدا و فضاگشایی کار هر کسی و هر من‌ذهنی اوباشی نیست. برگشتن به‌سوی زندگی در این لحظه، باز کردن فضا در اطراف بی‌مرادی‌ها و گرفتن پیغام آن اتفاق را نیز هر قَلَّاش و من‌ذهنی بیکار و ولگردی نمی‌تواند بفهمد.

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سورة احزاب (۳۳)، آیه ۴۱)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.»

«ای کسانی‌که ایمان آورده‌اید، خدا را فراوان یاد کنید.»

لیک تو آیسِ مشو، هم پیل باش
ورنه پیلی، در پی تبدیل باش
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

آیس: ناامید

اگر تو فضا را نمی‌توانی باز کنی و ندای إِرْجِعِي و دعوت زندگی را به‌سوی خداوند نمی‌توانی بشنوی، ناامید نباش. فضا را مرتب باز کن، از جنس پیل یعنی از جنس زندگی باش و اگر هم از جنس پیل نیستی، در پی تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری خدایی باش.

«بیت هندسی»

عَجَمِي وار نگویی تو شَهان را که کِیید؟
چون نمایند تو را نقش و نشان، نَسْتیزی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۲)

ای انسان، خودت را به نادانی نزن و به مولانا و بزرگان نگو که این‌ها دیگر که هستند؟! اگر با مطالعه آموزه‌های بزرگان زندگی در تو به ارتعاش درآورده می‌شود، آن‌ها جنس خداگونگی تو را نشان می‌دهند

و حرف‌هایشان برضد و برعکس دید من‌ذهنی توست، مقاومت و قضاوت نکن و نگو که آن‌ها غلط می‌گویند.

ای بگرفته از وفا گوشه، کَران چرا؟ چرا؟
بر من خسته کرده‌ای، روی گِران چرا؟ چرا؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۰)

گوشه گرفتن: جدا شدن، فاصله گرفتن

کَران: کرانه، ساحل، کناره

خسته: زخمی، آزرده

روی گِران کردن: سرسنگین شدن، بی‌اعتنایی کردن

ای زندگی، ای خداوند، چرا به‌لحاظ وفا کردن از من انسان کرانه گرفته و پنهان شده‌ای؟ چرا با من که زخمی و خسته هستم، سرسنگین هستی و رویت را از من برمی‌گردانی؟

بر دل من که جای توست، کارگه وفای توست
هر نفسی همی‌زنی زخم سِنان چرا؟ چرا؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۰)

هر نفسی: در هر لحظه

سِنان: نیزه، سرنیزه

خداوندا، به دل و مرکز من که جای توست و کارگاهی است که در آن تولید وفا می‌کنی، هر لحظه بی‌مرادی می‌دهی و زخم سرنیزه می‌زنی، زیرا با این‌که من از جنس تو هستم و باید مرکزم عدم شود و فضا را باز کنم، از جنس جسم شده‌ام و مرکزم عدم نیست.

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

پایان