

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 درعین‌حال 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



برنامه

۹۸۰

گلج
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۷ / ۵

www.parvizshahbazi.com

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۸۰، گنج حضور، پرویز شهبازی متن ابیات غزل اصلی

امتزاجِ روح‌ها در وقتِ صلح و جنگ‌ها
با کسی باید که روحش هست صافیِ صفا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

امتزاج: آمیختگی، آمیخته شدن

صافیِ صفا: پاکِ پاک، زلالِ زلال

«روح» همان هشیاری‌ست و منظور از هشیاری، انسان است که امتداد خداوند و بی‌فرم است.

امتزاجِ روح‌ها در وقتِ صلح و جنگ‌ها:

آمیختن و وحدت روح‌های انسانی، به‌عنوان هشیاری با یکدیگر و با خداوند، در حالت صلح و جنگ که وضعیت آن‌ها در من‌ذهنی‌ست،

با کسی باید که روحش هست صافیِ صفا:

باید در حالتی باشد که شخص به هشیاری حضور تبدیل شده و مرکز او کاملاً از همانیدگی‌ها پاک و عدم شده باشد.

نکته ۱:

امتزاج و تعامل ما با آدم‌های دیگر براساس تصویر ذهنی با تصویر ذهنی است، یعنی من‌ذهنی با من‌ذهنی ارتباط برقرار می‌کند. این امتزاج اصلاً درست و پایدار نیست، وحدت واقعی نبوده و درواقع جدایی‌ست.

تا زمانی که دو انسان، پاکِ پاک و نابِ ناب نباشند، هر چقدر هم حرف‌های زیبا به یکدیگر بزنند، درواقع زندگی‌شان را براساس جدایی، همانندگی و باورها و عقیده‌ها بنا می‌نهند، نه براساس عشق، زندگی و حضور.

نکته ۲:

توجه کنید اشکال در ماست. اگر ما از جنس خدا شویم، می‌توانیم روی شخص مقابلمان اثر بگذاریم. هیچ‌چیزی مهم‌تر از انعطاف و فضاگشایی در کارها نیست. هر موقع فضاگشایی می‌کنیم، «صافیِ صفا» می‌شویم. از بالا به پایین می‌آییم، از انتقاد و عیب‌جویی، و از دست شیطان می‌گریزیم و به خدا پناه می‌بریم. هر کسی به خداوند پناه می‌برد و ایراد نمی‌گیرد از جنس خداوند است.

چون تغیر هست در جان، وقتِ جنگ و آشتی

آن نه یک روح است تنها، بلکه گشتستند جدا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

تغیر: دگرگون شدن، در اینجا به معنی احساس جدایی و غیرت کردن است.

«جنگ و صلح» یعنی وضعیتی که مرکز انسان همانیده می‌شود و شروع به قضاوت و مقاومت می‌کند.

چون تغیر هست در جان، وقتِ جنگ و آشتی:

هنگامی که مرکز انسان همانیده می‌شود، او در هشیاری خود دچار تغییر و تبدیل شده و حس جدایی و غیرت می‌کند، یعنی جنس هشیاری‌اش عوض می‌شود. در

ابتدا جنس هشیاری از جنس خداوند و حضور است اما وقتی چیزی به مرکز او راه پیدا می‌کند، تبدیل به هشیاری جسمی شده و قضاوت و مقاومت شروع می‌شود. به عبارت دیگر قضاوت و مقاومت در اثر تغیر ایجاد می‌شود.

آن نه یک روح است تنها، بلکه گشتستند جدا:

در این صورت دیگر یک روح، امتداد خداوند و هشیاری واحد نیست. بلکه در هشیاری جسمی انسان‌ها خود را از یکدیگر جدا می‌دانند و حس وحدت و یگانگی نمی‌کنند.

چون بخواهد دل سلام آن یکی، همچون عروس

مر زفاف و صحبت داما دِ دشمن روی را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

زفاف: هم‌بستر شدن

پیوند و وحدت دو من‌ذهنی شبیه آن است که در شب عروسی، یک عروس بخواهد سلام دامادی خشن و دشمن‌کام را بپذیرد که درحقیقت از او بدش می‌آید و عشق و علاقه‌ای به او ندارد.

باز چون میلی بُود سویی بدان ماند که او

میل دارد سوی داما دِ لطیف دلربا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

اگر هم آن عروس سوی دامادی لطیف و دلربا میلی دارد صرفاً به خاطر یک همانیدگی و یا ارضای نیازهای روان‌شناختی‌ست نه از روی عشق و زندگی.

نکته ۱:

من‌ذهنی دو حالت دارد یا از چیزی بدش می‌آید یا خوشش می‌آید. در هر دو صورت آن چیز به مرکزش آمده و مقاومت ایجاد می‌شود. اگر شما با هر چیزی و هر کسی برحسب زندگی و یکتایی برخورد کنید و زندگی را در او ببینید، با عشق با او احساس یکی بودن می‌کنید.

نکته ۲:

تصمیمات انسان در ذهن براساس عشق و فضای گشوده‌شده نیست. اتحادی که این روزها و همیشه در مورد بشر اتفاق افتاده، سبب شده که بین ملت‌ها یا گروه‌ها قرارداد صلح بسته شود ولی خیلی زود به هم بخورد. زن و شوهرها با هم قرار می‌گذارند آشتی کنند ولی دوباره به جنگ و دعوا منجر می‌شود؛ نمی‌توانند در صلح خود پایدار بمانند. برای این‌که این قراردادها براساس من‌ذهنی و جدایی صورت می‌گیرد.

از نظرها امتزاج و از سخن‌ها امتزاج

وز حکایت امتزاج و از فکر آمیزها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

از نظرها امتزاج و از سخن‌ها امتزاج:

انسان‌ها براساس نظرها، عقاید و سخنانشان که وجه اشتراک و تشابه پیدا می‌کنند با هم متحد می‌شوند. این متحد شدن‌ها و یکی شدن‌ها براساس ذهن است. ما از سخنان شیرین و رنگارنگ یکدیگر خوشمان می‌آید و از هم تعریف و تمجید می‌کنیم، بنابراین براساس آن نسبت به هم علاقه و حس یکی بودن پیدا می‌کنیم.

وز حکایت امتزاج و از فکر آمیزها:

انسان‌ها براساس شباهت در حکایت زندگی و اتفاقات تلخ و شیرین زندگی‌شان و همچنین به‌لحاظ افکار و تنوع سوهای ذهنی‌شان باهم پیوند دوستی و اتحاد می‌بندند که این اتحاد واقعی نیست.

همچنان که امتزاج ظاهر است اندر رکوع

وز تصافح وز عناق و قبله و مدح و دعا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

تصافح: دست دادن

عناق: در آغوش کشیدن

قبله: روبوسی

همچنان که امتزاج ظاهر است اندر رکوع:

چنان که وقتی انسان‌ها به یکدیگر احترام می‌گذارند و تعظیم می‌کنند، آمیختگی و متحد شدن براساس آن، ظاهری‌ست.

وز تصافح وز عناق و قبله و مدح و دعا:

دست دادن، در آغوش کشیدن، بوسیدن و مدح و ستایش و دعای ما برای یکدیگر، احترام و اتحاد ظاهری از روی یکسری حرکات بدن و براساس لفظ و کلام و توصیف بوده و حقیقی و اصیل نیست.

بر تفاوت این تمازجها ز میل و نیممیل
وز سرِ گره و گراهِت، وز پی ترس و حیا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

تمازج: درآمیختن، تعامل

گره: اجبار

این آمیختگیها و اتحادها بر روی تفاوتهای سطحی، جدایی، میل شدید و کم، گراهِت، ناچاری، ترس، شرم و یا رودربایستی استوار است. در حالی که این تفاوتهای سطحی برای کسی که شمس تبریزی، خورشید خداوند، از مرکزش طلوع کرده چندان معنا و ارزشی ندارد. چون همه را زندگی می بیند.

آن رکوعِ باتائی و آن ثنایِ نرم نرم
هم مراتب در معانی، در صورها مُجتبا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

تائی: درنگ کردن، آهستگی و تأمل در انجام کار

هم مراتب: هم مرتبه

مُجتبا: مُجتبی، برگزیده. در این جا: متفاوت

آن رکوعِ باتائی و آن ثنایِ نرم نرم:

تعظیم کردن با تأنی، آرامش و درنگ و آن ثنای نرم و لطیف چه در مقابل دیگران و چه در مقابل خداوند، با ذهن است.

هم‌مراتب در معانی، در صورها مُجْتَبَا:

معنی این حرکات یکی است و منظور از آن‌ها اتحاد ما با یکدیگر است، اما در صورت‌ها و ظاهر جدا و متفاوت هستند. این‌ها در واقع روش‌های مختلف اتحاد من‌ذهنی هستند.

این‌همه بازیچه گردد، چون رسیدی در کسی
کِش سما سجده‌ش بَرَد، و آن عرش گوید مَرَحَبَا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

این‌همه بازیچه گردد، چون رسیدی در کسی:

همه این روش‌های اتحاد من‌ذهنی بازیچه می‌شوند وقتی به انسانی بررسی که با خداوند یکی شده و یا شمس تبریزی از درونت طلوع کند و آن یک زندگی در تو زنده شود.

کِش سما سجده‌ش بَرَد، و آن عرش گوید مَرَحَبَا:

کسی که از جنس خدا شده، هرچه که در آسمان است بر او سجده می‌کند و عرش، جهان ملکوت و آن فضای گشوده‌شده به او خوش‌آمد و آفرین می‌گویند.

آن خداوند لطیف بنده‌پرور، شمس دین
کاو رهاند مر شما را زین خیال بی‌وفا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

«خیال بی‌وفا» منظور خیالات و فکرهای من‌ذهنی و فکر کردن برحسب همانندگی‌هاست.

آن خداوند لطیف بنده‌پرور، شمس دین:

آن خداوندی که به‌صورت آفتاب از درون انسان طلوع می‌کند و او را در کمال لطف به‌عنوان بنده می‌پرورد،

کاو رهاند مر شما را زین خیال بی‌وفا:

همان خداوند شما را از فکر و خیالات واهی بی‌وفا که حول همانندگی‌ها و در ذهن می‌گذرند، رها می‌کند.

با عدم تا چند باشی خایف و امیدوار؟

این‌همه تأثیر خشم اوست تا وقتِ رضا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

خایف: ترسان، بیمناک

«عدم» در این‌جا یعنی مرکز همانیده و هر لحظه برحسب جسم دیدن.

با عدم تا چند باشی خایف و امیدوار؟:

با مرکز همانیده تا کی می‌خواهی در این دوییِ ترس و امید زندگی کنی؟ [در من‌ذهنی ما همیشه با ترس و امید زندگی می‌کنیم؛ چراکه به آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد طمع داریم و امیدوار هستیم که یک روزی به ما زندگی می‌دهد و یا هر لحظه بیم نرسیدن به آن یا از دست دادن آن را داریم.]

این همه تأثیر خشمِ اوست تا وقتِ رضا:

این وضعیت بد و نامرادی‌های پیش‌آمده در اثر خشم زندگی‌ست، تا زمانی که تو به مقام و مرحلهٔ رضا برسی. یعنی این لحظه فضا را باز کنی، به حرف ذهن خود گوش ندهی، استدلال نکنی، پیغام آن وضعیت را بگیری و از آن خشنود و راضی باشی.

هستیِ جانِ اوست حقا، چونکه هستی رو بتافت

لاجرم در نیستی می‌ساز با قیدِ هوا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۵۸)

هستیِ جانِ اوست حقا، چونکه هستی رو بتافت:

هستیِ جانِ انسان، حقیقتاً طلوع خداوند به صورت یک آفتاب از درون اوست. اگر او رو برگرداند، یعنی اگر تو به‌عنوان انسان اجازه ندهی او در تو به خودش زنده شود،

لاجرم در نیستی می‌ساز با قیدِ هوا:

به‌ناچار به درد و گرفتاری خواهی افتاد و در من‌ذهنی با زنجیر خواهش‌های نفسانی و خواسته‌های من‌ذهنی باید بسازی.

گه به تسبیعِ هوا و گه به تسبیعِ خیال

گه به تسبیعِ کلام و گه به تسبیعِ لقا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۵۸)

تسبیع: هفت برابر کردن چیزی، مجازاً تکثیر و زیاد کردن

گه به تسبیعِ هوا و گه به تسبیعِ خیال:

انسان‌ها در زندان ذهنشان گاهی به تکثیر و زیاد کردن خواهش‌های گوناگون من‌ذهنی مشغول‌اند و گاه به زیاد کردن خیالات، اقسام فکر و هیروت، مشغول‌اند که هیچ‌کدام واقعیت ندارند.

گه به تسبیح کلام و گه به تسبیح لقا:

و یا دائماً مشغول حرف زدن و مرتب در حال رفتن به ملاقات دیگران و دور هم جمع شدن هستند، غالباً مهمانی برای مردم خیلی مهم است.

زیرا معمولاً به علت فشار ذهن و یا برای تسکین دردهای من‌ذهنی‌شان، شهوت ملاقات با آدم‌ها و حرف زدن راجع به چیزهای بی‌مصرف را دارند.

گه خیال خوش بُود در طنز همچون احتلام

گه خیال بد بُود همچون که خواب ناسزا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

احتلام: انزال در خواب

گه خیال خوش بُود در طنز همچون احتلام:

بعضی خیالات خوش و فکرهای شیرین انسان‌ها در هیروت من‌ذهنی درست مثل انزال در خواب است.

گه خیال بد بُود همچون که خواب ناسزا:

گاهی بعضی دیگر از خیالات آن‌ها شبیه یک کابوس ترسناک است. مردم فکر می‌کنند و ناگهان دچار ترس و نگرانی و وحشت می‌شوند.

نکته:

این‌ها آثار پندار کمال است. آن کسی که فکر می‌کند و فکرهای شیرین برای او شبیه انزال در خواب است، خودش را کامل می‌داند و ناموس دارد. اگر به او بگویند در خواب هستی، از این حرف بدش می‌آید.

**وآنگهی تخیل‌ها خوش‌تر از این قوم رذیل
اینّت هستی کاو بُود کمتر ز تخیلِ عَمّا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)**

تخیل: خیال‌سازی، خیال‌بافی

رذیل: فرومایه

عَمّا: مخفّف اعمی به معنی کور و نابینا

وآنگهی تخیل‌ها خوش‌تر از این قوم رذیل:

با این همه درد و اوضاع خراب، انسان‌های فرومایه با مرکز همانیده از خیال‌بافی و خیال‌سازی‌های خود خوششان می‌آید و به این کار همچنان ادامه می‌دهند که همه این خیالات و توهمات باز به مراتب از این انسان‌های بی‌مایه که فقط براساس همانیدگی‌ها می‌بینند، خوش‌تر و بهترند.

اینّت هستی کاو بُود کمتر ز تخیلِ عَمّا:

شگفتا! که جایگاه تصورات و تخیلات این حس وجود در ذهن و من‌ذهنی پایین‌تر و پست‌تر از خیال‌سازی یک کور است. خیال‌بافی من‌های ذهنی از خیال‌پردازی‌ها و تجسم یک نابینا هم کمتر است زیرا فرد نابینا اگر چشمانش نمی‌بیند با استفاده

از بقیه حواس و دست و پای خود یک چیز واقعی را می‌تواند تصور کند اما من‌ذهنی در هیروت کامل است و ارتباطش را با واقعیت از دست داده‌است.

پس از آن سویِ عدم، بدتر ازین، از صد عدم

این عدم‌ها بر مراتب بود، همچون که بقا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

پس از آن سویِ عدم، بدتر ازین، از صد عدم:

من‌های ذهنی فرومایه فقط از یک سطح عدم برخوردار نیستند. از آن سوی نیستی، بدتر از تجسم و خیال‌بافی یک انسان کور و در صد مرتبه پایین‌تر و فرومایه‌تر زندگی می‌کنند.

این عدم‌ها بر مراتب بود، همچون که بقا:

چنانچه این عدم‌ها و نیستی‌ها مراتب مختلفی دارند. یعنی هرچه که ما در من‌ذهنی سندان بالا می‌رود، عدم و نیستی و هیروتمان بدتر می‌شود. همچنین بقا و فضای گشوده‌شده هم در ما سطوح مختلفی دارد. مثلاً بقای عارفی مثل مولانا با بقای انسانی مثل ما قابل مقایسه نیست. در ما نیز سطوح بقا بهتر و بهتر می‌شود، اگر روی خودمان کار کنیم.

تا نیاید ظلِّ میمونِ خداوندیّ او

هیچ بندی از تو نگشاید، یقین می‌دان دلا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸)

ظلّ: سایه

تا نیاید ظلّ میمون خداوندی او:

تا سایه مبارک خداوند بر سرت نیفتد و او به صورت خورشید از درون تو بالا نیاید،

هیچ بندی از تو نگشاید، یقین می‌دان دلا:

ای دل من، مطمئن باش که هیچ‌کدام از بندهای من‌ذهنی و همانیدگی در تو گشوده نمی‌شود و هیچ مسئله‌ای از تو حل نخواهد شد، اگر تو بخواهی فقط با من‌ذهنی با این موضوعات برخورد کنی.

گر همی خواهی سلامت از ضرر

چشم زاوّل بند و پایان را نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۰)

اگر می‌خواهی از ضرر و زیانی که فکر و عمل برحسب من‌ذهنی به تو می‌زند در امان بمانی، تمرکزت را روی خودت بگذار و بدان که در ابتدا به‌عنوان امتداد خدا وارد جهان همانیدگی‌ها شده‌ای. پس با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، چشم‌ت را بر این جهان و همانیدگی‌ها ببند و به پایان راه که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است بنگر.

نکته: ما با فکر و عمل برحسب من‌ذهنی گمان می‌کنیم داریم به خودمان سود می‌رسانیم، ولی برعکس در حال ضرر زدن به خودمان هستیم.

حَبِّذاً دو چشمِ پایان‌بینِ راد

که نگه دارند تن را از فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبَّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشمِ انسان خردمندی که فضا را باز کرده و پایانِ راه و فضای بی‌نهایت وسیعِ درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی و ضررِ تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به تباهی و نابودی کشیده شود.

نکته: اگر متقبض شویم، مرکزمان جسم باشد و ذهنمان را به مرکز بیاوریم، نمی‌توانیم پایان را ببینیم. پایان درواقع جنس خداگونه ماست.

بنگر سوی حریفان که همه مست و خرابند
تو خمش باش و چنان شو، هله ای عربده‌باره
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲)

عربده‌باره: آن‌که بسیار بدمستی می‌کند. عربده‌جوی

ای انسان، به حریفان و همراهانی مثل مولانا و حافظ که مست و خراب زندگی هستند نگاه کن که فضا را باز کرده‌اند و به بی‌نهایت خدا زنده شده‌اند.

ای کسی که دائماً عربده می‌کشی و مدام با من‌ذهنی‌ات حرف می‌زنی و هیاهو به راه انداخته‌ای، آگاه باش، فضا را بگشا و مثل آن‌ها ذهنت را خاموش کن و در این لحظه حاضر باش.

نکته: ما اصلاً به اشخاص دیگر مثل همسر و دوستانمان کاری نداریم، بلکه همه حواسمان به خودمان است. باید هر لحظه در خودمان بازبینی کنیم که آیا به‌عنوان من‌ذهنی عربده می‌کشیم یا فضا را باز کرده و «آنصتوا» را رعایت می‌کنیم؟

پس شما خاموش باشید آنصتوا
تا زبانتان من شوم در گفت و گو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

[خداوند به ما می‌گوید:] پس شما فضا را باز کنید و ذهن را خاموش نگه دارید تا من زبانتان شوم و از طریق شما در گفت‌وگوهایتان سخن بگویم.

نکته ۱: اگر ما انسان‌ها بخواهیم در زمین باقی بمانیم و همدیگر را به‌خاطر چیزهای سطحی نکشیم، باید حواسمان روی خودمان باشد و فضا را بگشاییم تا خورشید خداوند از درونمان طلوع کند و همه از جنس یک هشیاری واحد شویم.

نکته ۲: من‌ذهنی و هشیاری جسمی، یک سیستم و ساختاری است که زندگی خراب‌کن و ضررزننده است. ما با گوش کردن به ابیات مولانا و تلقین آن‌ها به خود، باید خودمان را متقاعد کنیم که با این من‌ذهنی به خودمان ضررهای زیادی زده‌ایم، درحالی‌که فکر می‌کردیم خداوند یا دیگران به ما ضرر زده‌اند.

آنصتوا را گوش کن، خاموش باش
چون زبان حق نگستی، گوش باش
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

ای انسان، فرمان «أَنْصِتُوا» را که به معنای «خاموش باشید» است، گوش کن و با فضاگشایی ذهنت را خاموش کن. و تا زمانی که آن قدر فضا را نگشوده‌ای که مرکزت عدم بشود و زندگی از طریق تو سخن بگوید، فقط گوش کن.

بانگ سگ اندر شکم، باشد زیان
نه شکارانگیز و نه شب پاسبان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۵)

عوعو و سروصدای سگانی که هنوز در شکم مادر به سر می‌برند زیان دارد و بی‌فایده است؛ زیرا در این حالت نه شکاری تعقیب می‌کنند و نه شب‌ها نگهبانی می‌دهند تا دزدی را فراری دهند.

[عوعو کردن انسان در ذهن که درحقیقت هیچ چیزی نمی‌داند نیز بی‌فایده است؛ زیرا او از طریق فکر و عمل برحسب من‌ذهنی و دید غلط، هم به خودش و هم به دیگران ضرر می‌زند ولی فکر می‌کند سود می‌رساند.]

گرگ نادیده که منع او بود
دزد نادیده که دفع او شود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۶)

چنین سگانی نه گرگی دیده‌اند که او را از تهاجم بازدارند و فراری بدهند، و نه دزدی دیده‌اند که او را دفع کنند.

از حریمی، وز هوای سروری
در نظر کند و به لافیدن جری
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۷)

حریص: آزمند، زیاده‌خواه

جری: گستاخ

انسان‌های فرومایه که من‌ذهنی دارند به سبب حرص فراوان و شهوتِ قدرت‌طلبی، ریاست‌طلبی و بهتر و بالاتر درآمدن از دیگران، درکی ضعیف از پیغام‌های خداوند دارند و در لاف زدن و ادعا کردن گستاخ و پررو هستند.

ماه نادیده نشان‌ها می‌دهد
روستایی را بدان کژ می‌نهد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۹)

آن قوم غافل که در ذهن هستند، بی‌آنکه ماهِ حقیقت یعنی خداوند را دیده باشند از آن نشانی‌ها می‌دهند و بدین ترتیب افراد ساده‌لوح را که من‌ذهنی دارند، به گمراهی می‌کشند.

[در بعضی از نسخه‌ها، به جای روستایی، روشنایی آورده شده که در این صورت می‌توانیم این‌طور معنا کنیم: کسانی که من‌ذهنی دارند، روشنایی یا هشپاری انسان‌ها را کژ و تبدیل به من‌ذهنی می‌کنند.]

نکته ۱: ما نباید خودمان و خداوند را توصیف کنیم؛ زیرا توصیف خود سبب ایجاد من‌ذهنی می‌شود و توصیف خداوند نیز ما را منحرف می‌کند، چون خداوند به توصیف در نمی‌آید.

نکته ۲: خداوند می‌خواهد همین لحظه به صورت آفتاب از مرکز ما بالا بیاید، ولی ما با مقاومت جلوی او را گرفته‌ایم.

نکته ۳: ما باید آنصِتوا را رعایت کنیم و ساکت باشیم، ولی ما با تندتند حرف زدن و فکر کردن امید داریم من‌ذهنی زندگی ما را درست کند که هیچ‌وقت هم درست نمی‌کند.

رازها را می‌کند حق آشکار
چون بخواهد رُست، تخمِ بدِ مکار
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۶۹)

خداوند رازها را آشکار می‌کند، یعنی هر چیزی که در این لحظه فکر و عمل می‌کنی، آشکار می‌شود. حال که هر بذری بکاری همان خواهد روید، پس هرگز تخمِ بدِ من‌ذهنی را نکار یعنی یک چیز ذهنی را به مرکزت نیاور و برحسب آن فکر و عمل نکن، زیرا درد بیشتری را برداشت می‌کنی.

فعلِ توست این غُصّه‌های دَم به دَم
این بُود معنیِ قَدْ جَفَّ الْقَلَمِ
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

معنی «جَفَّ الْقَلَمِ» «خشک شد قلم زندگی به آنچه سزاوار هستی»، همین غصه‌هایی است که هر لحظه یکی پس از دیگری به سراغت می‌آیند و حالت را خراب می‌کنند؛ این‌ها نتیجه‌ی سال‌ها فکر و عمل براساس همانیدگی‌ها، رنجش و ایجادِ درد بوده‌است.

نکته ۱: وضعیت بیرون ما، سلامتی جسم، فکر و هیجانات ما بستگی به این دارد که این لحظه مرکزمان چقدر منبسط و یا چقدر منقبض است. هر کسی بیرونش پر از غصه و خرابی است، یعنی مقاومت دارد و مرکزش منقبض شده است.

نکته ۲: اگر ما بخواهیم با خودمان به صلح برسیم و یا بخواهیم با دیگران به وحدت برسیم باید هیچ همانندگی‌ای در مرکزمان نماند و پاک و ناب شویم.

نکته ۳: هیچ همانندگی‌ای به ما زندگی نمی‌دهد بلکه غصه‌های دم‌به‌دم برای ما ایجاد می‌کند.

حدیث

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت

کَانَ فِرَاقِ آرَدِ یَقِینِ در عَاقِبَتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفت رفتار و حرف زدن با من‌ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی‌نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت 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: ما فکر می‌کنیم اگر از فکری به فکر دیگر و از دردی به درد دیگر برویم زندگی ما درست می‌شود، ولی نه تنها زندگی ما درست نمی‌شود بلکه سبب جدایی ما از خداوند شده و ما را از کمک و رحمت او بی‌نصیب می‌کند.

پیش بینایان خبر گفتن خطاست
کآن دلیل غفلت و نقصان ماست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۱)

پیش بینایانی چون مولانا و قرین اصلی، خداوند، با من‌ذهنی و مرکزی انباشته از همانیدگی‌ها فکر و عمل کردن خطاست، چراکه بینا و دانای اصلی زندگی است و این تندتند فکر کردن و حرف زدن، داشتن ناموس و پندار کمال دلیل بر ناآگاهی، غفلت و نقص من‌ذهنی ماست.

پیش بینا، شد خموشی نفع تو
بهر این آمد خطابِ اَنْصِتُوا
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲)

ساکت کردن ذهن و خاموش ماندن در پیشگاه خداوند و انسان‌های زنده‌شده به زندگی، به نفع تو است. به همین دلیل «خطابِ اَنْصِتُوا» یعنی «خاموش باشید» آمده‌است.

نکته: اگر فضا را باز کنیم و زندگی از طریق ما سخن بگوید، در این صورت ما هم می‌توانیم صحبت کنیم، ولی اگر دیدیم چیزی از فضای درون برنخاست و به عبارتی

از فضای یکتایی چیزی نیامد و خاموش شد، در این صورت ما با من‌ذهنی صحبت کرده‌ایم و نباید دیگر صحبت کنیم.

گر بفرماید: بگو، برگوی خوش
لیک اندک گو، دراز اندر مکش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۳)

اگر فضا را باز کردی و خداوند و یا انسان زنده به زندگی گفت: «حرف بزن، تا من از طریق تو خودم را بیان کنم»، تو خوب و گزیده و اندک بگو، نه این‌که با گفتن زیاد و طولانی دوباره من‌ذهنی را بسازی و براساس سبب‌سازی من‌ذهنی سخن بگویی. [همیشه باید مواظب باشی که خطا نکنی.]

ور بفرماید که اندر کش دراز
همچنین شرمین بگو، با امر ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۴)

شرمین: شرمناک، باحیا

با امر ساز: از دستورات اطاعت کن

اگر فضا را گشودی و نیروی زندگی از طریق تو خود را بیان کرد، در این صورت به خودت مغرور نشو و اگر آن نیرو خواست بیشتر از طریق تو سخن بگوید، امرش را مطیع باش و با شرم او را دنبال کن، یعنی نگذار من‌ذهنی دوباره بیدار شود و با زیاد سخن گفتن خود را بالا ببرد.

چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو
گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

ای انسان از آنجا که تو از جنس سکوت و گوش کردن هستی و خداوند از جنس زبان و سخن گفتن، بنابراین خداوند به خاموشی ذهن و رعایت سکوت فرمان داده است. پس منذهنیات را که همواره از فکری به فکر دیگر می‌پرد خاموش کن و با تندتند فکر کردن از خداوند پیشی نگیر تا شاید مورد رحمت خداوند قرار بگیری، زندگی از طریق تو سخن بگوید و قرآن درونت را که منذهنی به هیچ وجه قادر به خواندنش نیست بخواند.

«وَ إِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَ أَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.»

«هرگاه قرآن خوانده شود، گوش فرادهید و خموشی‌گزینید، باشد که از لطف و رحمت پروردگار برخوردار شوید.»
(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۰۴)

کودک اوّل چون بزاید شیرنوش
مدّتی خاموش باشد، جمله گوش
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۳)

شیرنوش: نوشنده شیر، شیرخوار

به‌عنوان مثال وقتی کودک متولد می‌شود، ابتدا شیر می‌نوشد و مدتی خاموش و سراپا گوش می‌شود.

مدّتی می‌بایدش لب دوختن
از سخن، تا او سخن آموختن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۴)

آن نوزاد شیرنوش باید مدتی ساکت و خاموش باشد و به مادرش گوش بدهد تا سخن گفتن را یاد بگیرد.

ور نباشد گوش و تی تی می کند
خویشتن را گنگ گیتی می کند
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۵)

تی تی: کلمه ای که مرغان را بدان خوانند، زبان کودکانه

اگر کودک تازه متولدشده تا مدتی به مادر و اطرافیانش گوش ندهد، خاموش نباشد و شروع به «تی تی» کند، یعنی حرف های نامربوط و بی معنی بزند، در این صورت هیچگاه زبان به سخن نگشوده و خویشتن را به گنگ بودن در جهان مشهور می کند.

نکته ۱: ما با آوردن چیزهایی که ذهن نشان می دهد به مرکزمان، کر می شویم و حرف های زندگی را نمی شنویم در نتیجه لال هم می شویم و نمی توانیم به زبان زندگی سخن بگوییم.

نکته ۲: اگر مدتی ذهنمان را به مرکزمان نیاورده، بر حسب همانندگی ها فکر و عمل نکنیم، همچنین فضا را باز و مرکز خود را عدم کنیم و به مادر خود، خداوند، گوش دهیم، پس از مدتی خداوند از زبان ما سخن می گوید.

گوش را بندد طمع از استماع
چشم را بندد غرض از اطلاع
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۶)

غرض: قصد

طمع یا آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و زندگی خواستن از آنها باعث می‌شود پیغام‌های زندگی را نشنویم. غرض‌ورزی من‌ذهنی یا دید ذهنی داشتن نیز چشم هشیاری را می‌بندد و انسان را از دیدن حقیقت محروم می‌کند. [مثلاً اگر غرض ما زیاد کردن پولمان باشد، جلوی چشم عدم ما را می‌گیرد.]

نکته ۱: وقتی چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان می‌آیند، من‌ذهنی تشکیل می‌شود.

نکته ۲: انسانی که با مرکز همانیده همواره در فکر بیشتر کردن همانیدگی‌های خود است، هیچ‌گاه به انسان‌های دیگر گوش نمی‌دهد، صحبت‌های آنها را نمی‌شنود و نسبت به درد و رنج آنها بی‌تفاوت است. همچنین او علی‌رغم این که تمام توجهش معطوف زیاد کردن همانیدگی‌هاست، نسبت به حال خود نیز بی‌تفاوت است و نمی‌بیند که چگونه به خودش ضرر می‌زند.

همچنانکه آن جنین را طمع خون
 کآن غذای اوست در اوطان دون
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۷)

اوطان: وطن‌ها

دون: پست و فرومایه

همان‌طور که جنین را طمع خوردن خون، که غذای اصلی او در جایگاه‌های پست و فرومایه، یعنی رحم مادر است، [ادامه در بیت بعد]

از حدیثِ این جهان، محجوب کرد
غیرِ خون، او می‌داند چاشت خورد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸)

از شنیدن و پذیرش توصیفاتِی که دربارهٔ این جهان به او گفته‌اند محروم کرد، چراکه او غیر از خون غذای دیگری نمی‌شناسد.

[ما نیز به‌عنوان هشیاری که در رحمِ ذهن تنها از بند ناف این جهان تغذیه می‌شویم و طمعِ خوردن درد و همانیدگی را داریم، از شنیدن توصیفات فضای یکتایی محروم هستیم و آن را نمی‌پذیریم، درحالی‌که ذهن یک وطن پست به‌شمار می‌آید و باید هرچه سریع‌تر از آن خارج شویم.]

هیچ در گوشِ کسی زایشان نرفت
کاین طمع آمد حجابِ ژرف و زفت
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۵)

زَفَت: سَبَب؛ درشت؛ فربه

ولی این سخنان به گوشِ هیچ‌یک از انسان‌های من‌ذهنی فرو نمی‌رود، چراکه طمع، یعنی آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها و تلاش برای زیادتر کردنشان، حجابی بسیار عمیق و بزرگ است.

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

[اگر به حرف‌های مولانا گوش دهی و از آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد قطع امید کنی] کار زنده شدن به زندگی یک لحظه است، بنابراین فضا را باز کن و با رها کردن من‌ذهنی، به‌سوی زندگی بشتاب و با ماندن در ذهن این کار راحت و کوتاه را این‌قدر طولانی نکن.

خواه در صد سال، خواهی یک زمان
این امانت وا گزار و وارهان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲)

گزاردن: انجام دادن، ادا کردن

حال می‌خواهی کار زنده شدن به زندگی را در صد سال انجام بده و یا در یک لحظه، بالاخره باید حق امانت الهی را ادا کرده و خود را از شرّ من‌ذهنی نجات دهی.

نکته ۱: اگر ما به‌جای زنده شدن به زندگی وقتمان را تلف کرده، مرتب مشغول پیدا کردن علت و سبب‌ها در هیروتِ ذهن شویم و بررسی کنیم که چه کسی ما را به این روز انداخته، یا این‌که مثلاً ما چگونه با سبب‌سازی ذهن این مسائل را برای خودمان به‌وجود آورده‌ایم و چگونه می‌توانیم آن‌ها را حل کنیم، در این صورت به جایی نخواهیم رسید.

نکته ۲: باید توجه کرد سیستم علت‌ومعلولی ذهن یک سیستم اشتباه است که برحسب دید غلط همانیدگی‌ها می‌بیند و انسان با این دید هیچ‌گاه نمی‌تواند حقایق را درک کند. بنابراین فقط باید فضاگشایی کند چراکه در این حالت، تمام علائم من‌ذهنی از جمله خشم، رنجش، حسادت، انتقاد، توقع، نومیدی و ترس و ...

خاموش شده و در فضای گشوده شده از بین می‌رود. این‌گونه است که کار زنده شدن به زندگی نیز کوتاه می‌شود.

نکته ۳: ما مسئولیت زندگی‌مان را نمی‌پذیریم، تقصیر خود را گردن خدا انداخته و می‌گوییم خدا زندگی ما را خراب کرده است، درحالی‌که ما از جنس خداوند هستیم، او سرمست خودش است و هر لحظه می‌خواهد زندگی ما را درست کند. همچنین خداوند تمام گناهان گذشته ما را بخشیده است، ما هم باید خودمان را ببخشیم.

نکته ۴: انسان‌های من‌ذهنی حال انسان را خراب می‌کنند، اما ما با بودن در ذهن متوجه این حقیقت نیستیم و همواره از تنها شدن و تنها ماندن فرار می‌کنیم.

عاقبت‌بینی مکن، تا عاقبت‌بینی شوی
تا چو شیرِ حق باشی، در شجاعت لافتی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

لافتی: جوانی نیست.

داستان زندگی خود در ذهن را ادامه نده و نگو که اگر با سبب‌سازی ذهن این کار را انجام دهم نتیجه‌اش این‌طور و آن‌طور می‌شود و در آینده به مراد خود می‌رسم، بلکه این لحظه را دریاب، فضا را باز کن تا براساس عقل کل عاقبت‌بین شوی و مانند انسانی که به خدا زنده شده و شیر حق است، در شجاعت بی‌نظیر و بی‌همتا گردی و همانیدگی‌های مرکزت را شناسایی کنی.

سَر نَنهد چَرخِ تو را، تا که تو بی‌سَر نشوی
کَس نَخرد نَقَدِ تو را، تا سوی میزان نبری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵)

میزان: ترازو، مقیاس، معیار

تا زمانی که عقل من‌ذهنی و ابزارهایش را کنار نگذاری و با عقل جزوی فکر و عمل کنی، خداوند نیز عقل و خرد کُل را به تو نمی‌بخشد. و تا وقتی که با فضاگشایی آفتاب حضور از مرکز طلوع نکند و میزان حضور خود را در ترازوی خداوند نسنجی، یعنی به‌عنوان حضور خودت را بیان نکنی، هیچ‌کس مرکز همانیده و پر از درد تو را نمی‌خرد و هیچ ارزشی پیدا نمی‌کند.

نکته: به ثمر رسیدن، به‌معنای جبران بی‌مرادی‌ها و فراهم آمدن چیزهایی که روزی آرزویشان را داشتیم و نتوانستیم آن‌ها را به‌دست بیاوریم، نیست؛ بلکه به این معنی است که این لحظه با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم و به بی‌نهایت و ابدیت زندگی زنده شویم.

تا نشوی مَسْت خدا، غم نشود از تو جُدا
تا صِفَتِ گُرگِ دَری، یوسُفِ کَنعانِ نَبَری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵)

تا زمانی که با فضاگشایی‌های پی‌درپی از جنس خداوند و فضای گشوده‌شده نگشته و در این لحظه مستقر نشوی و مرکز انباشته از همانیدگی‌ها باشد، هیچ‌گاه از غم رها نخواهی شد. همچنین تا زمانی که گرگ‌صفتی من‌ذهنی در تو وجود دارد و با ستیزه کردن می‌خواهی انباشتگی‌های مرکزت را زیاد کنی، در این صورت یوسف کنعان نخواهی بود، یعنی نمی‌توانی به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده شوی.

نکته: ما باید در زندگی و بی‌عقلی من‌ذهنی را در خود شناسایی کرده، آن را دور بیندازیم.

خیره مِیا، خیره مَرُو، جانبِ بازارِ جهان
زآنکه در این بیع و شری، این ندهی، آن نبری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵)

بیع و شری: خرید و فروش، معامله

ای انسان در بازار این جهان بیهوده رفت و آمد نکن و عمر خود را هدر نده، چراکه در این بازار اگر چیزی ندهی، درمقابل چیزی نیز دریافت نخواهی کرد.
[به‌عبارتی اگر من‌ذهنی‌ات را به‌طور کامل ندهی، به بی‌نهایت و ابدیت خداوند نیز زنده نخواهی شد.]

نکته: هر کدام از این ابیات ما را متقاعد می‌کند که شناخت کافی از من‌ذهنی پیدا کنیم و در نتیجه از آن نومید شده و رهاش کنیم.

هست احوالم خِلافِ همدگر
هریکی با هم مخالف در اثر
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۱)

احوال درونی من که به‌وسیلهٔ فکرهای همانیده‌ام ایجاد می‌شود، مختلف است؛ زیرا هر لحظه یک همانیدگی به مرکز می‌آید و باعث می‌شود دید من تغییر کند. و چون این همانیدگی‌ها با هم در تعارض هستند، بنابراین حال من نیز با تغییر آن‌ها تغییر می‌کند.

چونکه هر دم راه خود را می‌زنم
با دگر کس سازگاری چون کنم؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۲)

من که هر لحظه با آوردن چیزی به مرکز راه خود را زده و خودم را فریب می‌دهم،
چگونه می‌توانم با انسان‌های دیگر در صلح و سازش باشم؟

[به عبارتی حال انسان من‌ذهنی با به یاد آوردن وضعیت‌های گوناگون زندگی و کم
و زیاد شدن همانیدگی‌های مرکزش، مرتب در نوسان است و با تغییر آن‌ها حالش
خوب و بد می‌شود.]

موج لشگرهای احوالم ببین
هریکی با دیگری در جنگ و کین
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳)

به موج فکرها و احوالات درونی‌ام که همچون لشکریانی از مرکز همانیده‌ام بالا
می‌آیند بنگر، که هر یک با دیگری در جنگ و ستیز هستند تا به‌عنوان همانیدگی
عینک دید من شوند.

نکته: با بودن در ذهن لشکر درد، رنجش، کینه، حسادت، دشمنی، ترس، حس
گناه و ... هر لحظه هشیاری ما را می‌دزدد و ما را دچار درد می‌کند. حال آیا بهتر
نیست تمام دردهای ذهنی را بیندازیم و فقط درد زنده شدن به خداوند را داشته
باشیم؟

می‌نگر در خود چنین جنگِ گران
 پس چه مشغولی به جنگِ دیگران؟
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۴)

به چنین جنگ سنگینی که در مرکز همانی‌دهات برپا شده و مرتب حال تو را بد و خوب می‌کند بنگر! حال با این وجود، چگونه به جنگ با دیگران نیز مشغول شده و می‌خواهی زندگی آن‌ها را هم تغییر دهی؟

نکته: ما با همسر، فرزند، خانه، قدرت بدنی و سایر چیزها هم‌هویت شده‌ایم، بنابراین حال ما نیز با تغییر آن‌ها عوض می‌شود.

یا مگر زین جنگ، حقت واخرد
 در جهان صلح یک‌رنگت برد
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵)

یا مگر خداوند با فضاگشایی از این جنگ یعنی جنگ با دیگران و جنگ درونی تو را بخرد و به جهان صلح و یک‌رنگی ببرد. [به‌عبارتی تو با این مرکز همانی‌دهات نمی‌توانی بر تعارض‌های درونی مرکزت غلبه پیدا کرده و آن‌ها را مداوا کنی.]

نکته ۱: ما باید به کمک این ابیات به این نتیجه برسیم که فضا را باز و مرکز را عدم کنیم، هر لحظه روی خودمان متمرکز باشیم، کاری به دیگران نداشته باشیم و لحظه‌به‌لحظه اجازه ندهیم آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان راه یابد. در اطراف بی‌مرادی‌ها فضا را باز کنیم و از خود بپرسیم در این لحظه من چه چیزی یاد می‌گیرم؟

نکته ۲: اگر می‌خواهیم آسمان درونمان باز و مسائل زندگی‌مان حل شود و با خداوند ارتباط بگیریم، تنها راه این است که فضا را بگشاییم و هر لحظه به خود تلقین کنیم که با عقل جزوی ذهن هیچ‌چیز نمی‌دانیم.

مُفْتَرِقِ شَدِ آفْتَابِ جَانِهَا

دَرِ دَرُونِ رُوزِنِ اَبْدَانِهَا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۶)

مُفْتَرِقِ: پراکنده‌شونده

خورشید جان‌ها، خداوند، وقتی از پنجره کالبد آدمیان تابیدن گرفت به شکل‌های متعددی پراکنده شد.

[به‌عبارتی یک هشیاری و یک خداوند در همه انسان‌ها وجود دارد، ولی مُبَدَلِ به هشیاری جسمی شده و به تفرقه و جدایی افتاده‌است.]

چون نظر در قُصِ داری، خود یکی‌ست

وآنکه شد محجوبِ ابدان، در شکی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۷)

مثلاً اگر به خورشید نگاه کنی، می‌بینی که آن یکی است، ولی در اثر تابش از پنجره‌های متفاوت، به شکل‌های مختلف درآمده‌است. اگر با دید عدم هم ببینی، متوجه می‌شوی که یک آفتاب زندگی است که از مرکز هر انسانی به‌صورت متفاوتی می‌تابد و همه انسان‌ها یک هشیاری هستند. ولی کسی که محجوب بدن‌ها یعنی آلوده دید من‌ذهنی بشود، سخت در شک و تردید است و انسان‌ها را به‌خاطر

همانندگی‌های سطحی که ذهن نشان می‌دهد متفاوت می‌بیند و با آن‌ها ستیزه می‌کند.

تفرقه در روح حیوانی بُود
نَفْسِ واحدِ روحِ انسانی بُود
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۸)

تفرقه و بیگانگی مخصوص روح حیوانی‌ست. همان روحی که از جنس هشیاری جسمی بوده و با دیدن برحسب همانندگی‌ها و تفاوت‌های سطحی، خود را به صورت من‌ذهنی از دیگران جدا می‌داند. اما روح انسانی که با فضاگشایی به خدا زنده شده و زندگی را در دیگران نیز تشخیص می‌دهد، از جنس وحدت و یگانگی است.

نکته: ما درحالی‌که من‌ذهنی داریم، انسان‌ها را براساس دین، باور، سطح اجتماعی و بسیاری از مشخصات دیگر دسته‌بندی می‌کنیم و بر همین اساس به دنبال اتحاد و صلح با یکدیگر هستیم؛ غافل از این‌که صلح میان من‌های ذهنی ناپایدار است و حاصلی جز تفرقه ندارد.

چونکه حق رَشَّ عَلَیْهِمْ نُورَهُ
مُفْتَرِقِ هرگز نگردد نورِ او
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۹)

چون‌که حق تعالی، نور خویش را بر جان انسان‌هایی افشانده که هشیارانه فضا را باز کرده و از طریق انبساط فکر و عمل می‌کنند، نور آن خدا هرگز پراکنده نمی‌گردد و چنین انسان‌هایی هرگز به تفرقه دچار نمی‌شوند.

نکته: اگر ما به درستی فضا را باز کرده و نور زندگی را دریافت کنیم، انسان‌های دیگر نمی‌توانند سبب تحریک ما شوند. اگر فکر می‌کنیم دیگران روی ما اثر گذاشته و آن‌ها را مانع زنده شدن به زندگی می‌بینیم، باید بدانیم که هنوز به اندازه کافی روی خود کار نکرده و از نور خدا بهره‌مند نشده‌ایم.

حدیث

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى خَلَقَ خَلْقَهُ فِي ظُلْمَةٍ فَأَلْقَى عَلَيْهِمْ مِنْ نُورِهِ. فَمَنْ أَصَابَهُ مِنْ ذَلِكَ النُّورِ اهْتَدَى وَمَنْ أَخْطَاهُ ضَلَّ.»

«همانا خداوند بلندمرتبه، آفریدگان را در تاریکی بیآفرید. پس روشنی خود را بر آنان بتابانید. هرکه را آن نور برخورد، به راه راست آید، و هرکه را آن نور برنخورد، به گمراهی رود.»

دیده‌ای کاندر نُعاسی شد پدید

کی تواند جز خیال و نیست دید؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۳)

نُعاس: چُرت، در این جا مطلقاً به معنی خواب.

چشمی که در خواب ذهن فرورفته‌است و خودش را به اشتباه من‌ذهنی می‌داند، چگونه ممکن است چیزی به‌جز توهم همانیدگی‌های زوال‌پذیر را ببیند؟

نکته: چنین چشمی از دیدن برحسب عدم و درک فضای گشوده‌شده محروم و ناتوان است چراکه او در خواب من‌ذهنی فقط «خیال و نیستی» را می‌بیند و قادر به دیدن «هست» نیست، «هست» همان فضای گشوده‌شده و دیدن برحسب عدم است.

لاجرم سرگشته گشتیم از ضلال

چون حقیقت شد نهان، پیدا خیال

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۴)

ما به ناچار در اثر توجه به آنچه ذهن نشان می‌دهد، آوردن آن‌ها به مرکزمان و دیدن برحسب همانیدگی‌ها، در گمراهی ذهن حیران و سرگشته شدیم، چراکه حقیقتِ عدمِ نهان شد و خیال و توهم آشکار گشت.

این عدم را چون نشانند اندر نظر؟
چون نهان کرد آن حقیقت از بصر؟
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۵)

خداوند، معدومی، پوچی و هپروتِ جهانِ ذهن را چگونه در نظر انسان پدیدار کرد که برای او به صورت واقعی جلوه می‌کند؟ همچنین خداوند چگونه حقیقتِ وجودی انسان را که با فضاگشایی به ظهور می‌رسد، از چشم‌ها پنهان ساخته است؟

[به بیانی دیگر ما بعد از آمدن به این جهان و با قرار گرفتن در برابر ارتعاشاتِ من‌ذهنی از طرف خانواده و جامعه، هشیاری جسمی ساخته و با آوردن چیزهای ذهنی به مرکزمان و زندگی خواستن از آن‌ها به افکار و توهماتِ ذهنی خودمان لباس واقعیت پوشاندیم. بنابراین به‌جای این‌که فضا را باز کنیم تا زندگی از درونمان طلوع کند، چشم ما به خیال باز شد و دچار گمراهی شدیم.]

نکته ۱: از مهم‌ترین مشکلاتی که اکثر خانواده‌ها به آن دچار هستند این است که با وجود امکانات رفاهی و روابطِ به‌ظاهر دوستانه، اما باز هم از جدایی رنج می‌برند. از آن‌جا که روابطشان براساس بی‌عشقی شکل گرفته، بنابراین به مانع و مسئله ختم شده و سبب فرسایش جسم و روحشان می‌شود.

نکته ۲: ارتباط من‌ذهنی با من‌ذهنی بسیار سطحی و فرساینده است، چراکه ساختار من‌ذهنی با هشیاری حضور مغایرت دارد و با هدف آمدن انسان به این جهان یعنی زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند در تضاد است.

ز آن سوی کاندازی نظر، آن جنس می‌آید صُور
پس از نظر آید صُور، آشکال مرد و زن شده
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۸۱)

خداوندا، تو به هرچه نظر می‌اندازی، آن جسم صورت می‌پذیرد و موجود می‌شود. بنابراین مبدأ شکل‌گیری جسم مرد و زن نیز نگاه و نظر توست، هرچند در ظاهر دارای تفاوت هستند.

[ما نیز به‌عنوان امتداد خدا اگر فضا را باز کرده و مرکز را عدم کنیم، از جنس عدم و فضای گشوده‌شده می‌شویم و به هر سو که نظر بیندازیم زندگی را در آن بیشتر می‌کنیم. اما اگر جسم را به مرکزمان بیاوریم، از جنس جسم شده و هشیاری جسمی را در خود و دیگران افزایش می‌دهیم. به‌عبارتی مرکزمان از هر جنسی که باشد، همان جنس را در خود و اطرافیان به ارتعاش درمی‌آوریم.]

نکته ۱: مرد و زن به‌عنوان آفریده خداوند هیچ تفاوتی با یک‌دیگر ندارند، فقط باید همواره تمرکزشان روی خودشان باشد و فضا را باز کنند تا دوباره از جنس زندگی شوند. بنابراین تفاوت جنسیت زن و مرد تأثیری در روند زنده شدن به زندگی ندارد، به‌طوری‌که امکان زنده شدن به زندگی برای زن و مرد یکسان بوده و هر دو نیز به یک اندازه در معرض ایجاد درد توسط من‌ذهنی قرار دارند.

نکته ۲: باید توجه کنیم که دیگران مانع پیشرفت ما نیستند، بلکه این مسئولیت تماماً به عهده ماست که با تمرکز و کار کردن روی خود، هم به دیگران و هم به خودمان کمک کنیم تا به زندگی زنده شویم. دانستن این مسئله بسیار بااهمیت است که مهم‌ترین آدمی که می‌تواند در این جهان به ما کمک کند، خودمان هستیم. ما هیچ کنترلی روی دیگران نداریم و نمی‌توانیم از آن‌ها توقع خدمت‌رسانی داشته باشیم.

استخوان و باد، روپوش است و بس
در دو عالم غیر یزدان نیست کس
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۲۳)

استخوان [گوش] و بادی که در آن می‌پیچد پرده و حجابی بیش نیست، دراصل این نیروی زندگی‌ست که در ما سبب شنیدن، دیدن و یا هر عمل دیگری می‌شود. بنابراین در دو جهان غیر از خداوند کسی وجود ندارد و همه کارها توسط او صورت می‌پذیرد.

نکته: باید بدانیم اگر ما فضا را باز می‌کنیم و به زندگی زنده می‌شویم، این عمل نیز توسط اراده او انجام می‌شود و به طرز فکر، عقیده، گفتار و به‌طور کل عملکرد ما با من‌ذهنی بستگی ندارد، تنها مسئله بااهمیت این است که طلب زنده شدن به زندگی در ما وجود داشته باشد.

جان حیوانی ندارد اتحاد
تو مَجو این اتحاد از روح باد
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۱)

جان حیوانی، همان روحی که دارای من‌ذهنی است، نمی‌تواند با کسی یا چیزی متحد شود، بنابراین تو در چنین روحی که براساس باد همانیدگی‌ها شکل گرفته به دنبال اتحاد نگردد.

نکته: اگر ما در حالتی که من‌ذهنی داریم با کسی ازدواج کنیم، این رابطه برحسب عقاید، افکار و انتظارات شکل گرفته و به اتحاد نمی‌رسد، بنابراین دوامی نیز نخواهد داشت.

گر خورد این نان، نگردد سیر آن
 و رکشد بار این، نگردد او گران
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۲)

به‌طور مثال چنین جانی که از جنس من‌ذهنی است اگر نان یا غذایی بخورد، در آن یکی جان که با او متحد شده اثری ندارد و سبب سیری او نمی‌شود. همچنین اگر یکی از این دو من‌ذهنی، باری را حمل کند، سنگینی این بار بر دوش دیگری احساس نمی‌شود.

[به‌عبارت دیگر اتحاد من‌های ذهنی چیزی جز تفرقه نیست، چراکه نسبت به هم حس دلسوزی و مسئولیت ندارند.]

بلکه این شادی کند از مرگ او
 از حسد میرد، چو بیند برگ او
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۳)

بلکه شدت تفرقه در من‌های ذهنی به قدری زیاد است که اگر یکی از آن‌ها بمیرد، دیگری شاد می‌شود و یا اگر در کار و زندگی‌اش رونق و پیشرفتی حاصل شود، آن یکی از شدت حسادت می‌میرد.

نکته: با توجه به این ابیات باید در خودمان شناسایی کنیم که اگر دیگران را عاملِ عدم پیشرفتِ خود می‌دانیم، به این خاطر است که هنوز به درستی منظور آمدن به این جهان را متوجه نشده‌ایم. توجه به این نکته مهم که زندگی با من‌ذهنی دارای کیفیت نیست و از هر جهت به ما ضرر می‌زند، کمک می‌کند تا فضا را باز کنیم و با جدا شدن از هشیاری جسمی، مرکز را عدم کرده و به زندگی زنده شویم.

جان گُرگان و سگان هریک جداست
مُتَّحِدِ جان‌های شیرانِ خداست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۴)

جان من‌های ذهنیِ گرگ‌صفت و سگ‌سیرت که مرکزشان پر از همانیدگی‌ست، از هم جداست اما جان شیران خدا، کسانی که مانند مولانا و سایر بزرگان به بی‌نهایتِ خدا زنده شده‌اند، متحد و از یک جنس است.

جمع گفتم جان‌هاشان من به اسم
کآن یکی جان صد بُودِ نِسَبَتِ به جسم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۵)

[مولانا می‌گوید:] اگر من جانِ عارفان را با علامت جمع ذکر کردم، این جمع بستن از حیثِ معنا نیست، بلکه به لحاظ لفظ است، چون آن‌ها یک هشیاریِ خدایی بیشتر

نیستند. آن جانِ واحد یا نورِ خدا وقتی در جسم‌های عارفان جلوه می‌کند، یک جان است که در چندین جسمِ جدا از هم پدیدار شده‌است.

نکته: با توجه به این بیت ما می‌توانیم هشیاریِ خدایی را در خود حس کنیم. برای این کار باید حواسمان روی خودمان باشد، فضا را باز کنیم و با دیگران کاری نداشته باشیم.

همچو آن یک نورِ خورشیدِ سَمَا
صد بُود نسبت به صحنِ خانه‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۶)

همانند نور خورشید در آسمان که از یک منبع می‌تابد، اما وقتی از پنجرهٔ خانه‌ها عبور کند، همین نور واحد در هر خانه‌ای به اشکال متفاوت انعکاس می‌یابد.

نکته ۱: با استناد به این بیت، ما نیز در باطن یک نور واحد هستیم، اما وقتی در من‌ذهنی گرفتار شده و مقاومت و قضاوت ایجاد کردیم، به جدایی افتاده و در یک‌دیگر تفاوت‌ها را می‌بینیم. درحالی‌که اگر این نور یگانه را در خود و دیگران شناسایی کنیم، می‌توانیم به اتحاد برسیم.

نکته ۲: این موضوع بسیار مهم است که ما روی خودمان کار کنیم و به هشیاریِ خدایی زنده شویم. بنابراین طبق قانون «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند.» هم روی دیگران اثر بگذاریم و هم آن‌ها را به‌صورت زندگی شناسایی کنیم.

نکته ۳: توجه به تفاوت‌های سطحی و ظاهری در من‌ذهنی به‌قدری مخرب و خطرناک است که بقای بشر را تهدید می‌کند، بنابراین هر یک از ما مسئولیم متعهدانه روی خود کار کنیم تا به‌محض دیدن تفاوت‌های ظاهری، به‌جای ایرادگیری و القای حس نقص به دیگران، با فضاگشایی تفاوت‌ها را بپذیریم و در درون خود برای آن‌ها جا باز کنیم. در این حالت می‌توانیم به‌عنوان ناظر یک زندگی را در خود و دیگران شناسایی کنیم.

لیک یک باشد همه انوارشان
چونکه برگیری تو دیوار از میان
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۷)

بنابراین اگر دیوارها و موانع را از میان برداری، خواهی دید که همه آن نورها که به اشکال مختلف منعکس می‌شدند، حالا به‌صورت یک نور واحد بر همه‌جا می‌تابند.

[همه ما انسان‌ها نیز با مرکز عدم یک نور بیشتر نیستیم که آن نور خدا یا زندگی است. و این حس جدایی ما از همدیگر تنها به‌دلیل وجود من‌ذهنی است که باید با فضاگشایی نسبت به آن صفر شویم.]

چون نماند خانه‌ها را قاعده
مؤمنان مانند، نفس واحد
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۱۸)

پس اگر دیوار همانیدگی و خانه من‌ذهنی از پایه فروریزد و پرده پندار از بین برود، همه مؤمنان از جنس یک هشیاری و یک نفس واحد می‌شوند که هشیارانه به خدا زنده است.

حدیث

«الْمُؤْمِنُونَ كَنَفْسٍ وَاحِدَةٍ»

«مؤمنان مانند نفسی واحدند.»

مستان خدا گرچه هزارند، یکی‌اند
مستان هوی جمله دوگانه‌ست و سه‌گانه‌ست
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۳۲)

اگرچه تعداد کسانی که با فضاگشایی، شناسایی همانیدگی‌ها و انداختن آن‌ها مست خدا شده و به او زنده شدند زیاد است، اما آن‌ها در باطن از یک جنس هستند. درحالی‌که «مستان هوی»، کسانی که مست خواسته‌ها و تمایلات من‌ذهنی هستند، کاملاً متفاوت بوده، هیچ‌کدام شباهتی به دیگری ندارند و در جدایی به سر می‌برند.

ای تو آب زندگانی فاسقنا
ای تو دریای معانی فاسقنا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

فَاسِقِنَا: پس آب ده ما را.

[و آن‌گاه که زندگی در درون ما انسان‌ها از طریق فضاگشایی شروع به طلوع کند و بالاخره به این نتیجه برسیم که زندگی در چیزهای این‌جهانی که ذهن به ما نشان می‌دهد وجود ندارد، خطاب به شمس که از مرکز ما طلوع کرده می‌گوییم:] ای که تو آب حیات زندگی هستی و شادی بی‌سبب، آرامش و خرد کل را در مرکز ما جاری

می‌کنی، ما دیگر متوجه شده‌ایم ذهن آبی به ما نخواهد داد و تو دریایی از هشیاری اصیل هستی، پس تو این آبِ حیات را به چهار بعدمان جاری کن.

نکته: اکنون باید در خود تأمل کنیم و ببینیم که ما آبِ زندگی را از ذهن می‌گیریم یا فضا را گشوده‌ایم و از خورشیدی که از فضای گشوده‌شده درونمان طلوع کرده آبِ زندگی می‌گیریم؟

ما سبوه‌ای طلب آورده‌ایم
سوی تو ای خضرِ ثانی فَاسَقِنَا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

ای خضرِ ثانی، ای شمس تبریزی که به‌صورت خورشید از مرکز ما طلوع کرده‌ای، اکنون ما اقرار می‌کنیم که به‌عنوان من‌ذهنی چیزی بلد نیستیم و آگاه شده‌ایم که آنچه ذهن نشان می‌دهد آبِ زندگی ندارد، بنابراین کوزه‌هایی از جنس طلب حقیقی نزد تو آورده‌ایم پس ما را آبِ حیات ده.

نکته: خضرِ ثانی یا دوم نماد هشیاری حضور است. بدین منظور که در ابتدا انسان به‌صورت هشیاری جسمی پا به این جهان می‌گذارد، ولی بالاخره خورشید هشیاری جسمی غروب خواهد کرد. اما هشیاری حضور که طلوع کند دیگر هرگز غروب نخواهد کرد.

ماهیانِ جان ما زنه‌ارخواه
از تو ای دریایِ جانی فَاسَقِنَا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

زندهارخواه: پناهجو، امانخواه

ای دریای جان، ای زندگی، جانِ ما انسان‌ها که به‌عنوانِ امتدادِ تو مثل ماهی در دریای یکتایی شنا می‌کند، از تو پناه می‌جوید، نه از ذهن. پس به ما آبِ حیات ده.

نکته: ما انسان‌ها تا کنون در ذهن بودیم و از بیرون پناه می‌جستیم و زندگی طلب می‌کردیم، به‌طوری‌که گویی در دریای مرگ شناور بودیم، اما اکنون آگاه شدیم که دریای جان خداوند است و تنها اوست که آبِ زندگانی را به ما می‌بخشد.

از ره هجر آمده و آورده ما
عجزِ خود را ارمغانی فاسقینا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

هجر: فراق و هجران

ارمغان: سوغات

[ای زندگی، ما انسان‌ها در ذهن به جدایی از تو افتاده بودیم و ادعا می‌کردیم به‌عنوانِ من‌ذهنی بسیار دانا و قدرتمندیم،] اما اکنون درحالی‌که از این فراق و از این راه دور به‌سوی تو می‌آییم سوغاتِ عجز و ناتوانی را برای تو به ارمغان آورده و اقرار می‌کنیم با من‌ذهنی هیچ نمی‌دانیم و عاجز و ناتوانیم، پس به ما آبِ حیات ده.

نکته: مولانا در این بیت صراحتاً این نکته را بیان می‌کند که اگر می‌خواهیم خورشید زندگی از مرکز ما طلوع کند، باید به‌جای آن‌که خود را به‌عنوانِ من‌ذهنی با قدرت ارائه کنیم، به عجز و ناتوانی خود در من‌ذهنی اقرار کنیم.

داستان خسروان بشنیده‌ایم
تو فزون از داستانی، فَاسَقِنَا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

ما داستان پادشاهان بسیاری را شنیده‌ایم که در اوج بخشنده‌گی و قدرت و شهرت، بدون آن‌که به منظور اصلی آمدنشان به این جهان برسند مردند. اما ای زندگی، تو ورای تمام داستان‌های ذهن هستی، این داستان‌ها توهمی بیش نیستند، بنابراین ما نیز دیگر نمی‌خواهیم مانند من ذهنی به‌عنوان داستان در آینده به ثمر برسیم. پس به‌جای کمک خواستن از این جهان و پادشاهان، از توهم این داستان‌ها بیرون آمده و می‌خواهیم به حقیقت تو زنده شویم، ما را آب ده.

در گمان و وسوسه افتاده عقل
زآنکه تو فوق گمانی، فَاسَقِنَا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

خداوندا، عقل ما به شک و گمان افتاده، دائماً از ذهن کمک می‌گیرد و مرتب در این وسوسه است که از طریق فکرهای پی‌درپی یک داستان ادامه‌دار و توهمی بسازد تا بتواند در آینده به ثمر برسد. درحالی‌که تو فوق گمان و داستان‌های توهمی هستی، تو حقیقی هستی و ما نیز به‌عنوان امتداد تو حقیقی هستیم. ما را آب ده.

نیم‌عاقل چه زند با عشق تو؟
تو جنون عاقلانی، فَاسَقِنَا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰)

عقلِ ناقصِ من‌ذهنی در مقابل عقلِ کل که تمام کائنات را اداره می‌کند، قابل سنجش نیست و هیچ ارزشی ندارد، بنابراین ما تا زمانی که به تو زنده نشده‌ایم چطور می‌توانیم با این عقل ناقص دم از عشقِ تو بزنیم؟ آخر این عقلِ نصفه‌نیمه ذهن چیست که نمی‌گذارد ما به تو زنده شویم؟ در نهایت این تو هستی که عاقلان را هم به وادی جنونِ عشق می‌کشانی، پا به مرکز آنها می‌نهی و با گرفتنِ عقل جزوی، آنان را از نعمتِ برخورداری از عقلِ کل بهره‌مند می‌کنی، پس ما را آب ده.

کعبهٔ عالم ز تو تبریز شد
شمسِ حق رکنِ یمانی فاسقنا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۰)

رکنِ یمانی: زاویهٔ جنوب غربی کعبه که به‌سوی یمین است؛ در این‌جا یعنی پایهٔ زندگی، ستون دین ای خورشیدِ زندگی، تبریز که نماد فضای گشوده‌شده است به برکت وجود تو چنان اعتباری یافت که تبدیل به «کعبهٔ عالم» شد، به‌طوری‌که تمام انسان‌ها باید در آن نماز بگذارند، یعنی فضا را بگشایند تا به وحدت کامل با تو برسند، چراکه تو پایهٔ زندگی هستی، پس ما را آب ده.

در ستایش‌های شمس‌الدین نباشم مُفَتَّن
تا تو گویی کاین غرض نفی من است از لا و لن
(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۹۷۷)

مُفَتَّن: مفتون، شیفته

لا و لن: دو حرف نفی

در ستایش طلوع شمس‌الدین در مرکز انسان‌ها، هشیار هستم و اجازه نمی‌دهم ذهن با ترفندهایش مرا فریب دهد و در افکار گم کند، چراکه اگر در ستایش شمس زیاد سخن بگویم، در همین سخن‌ها گم می‌شوم و نمی‌توانم به آن‌ها عمل کنم. آنگاه ممکن است یک شخصی با من‌ذهنی از روی غرض خاصی به مخالفت پردازد و من در مورد خداوند و طلوع او از مرکز به بحث و جدل بیفتم و در افکار گم شوم.

نکته ۱: مولانا در این بیت توصیه می‌کند که از ستایش و تعریف و توصیف در خصوص چگونگی طلوع خورشید زندگی از مرکزمان پرهیز کنیم و فقط فضا را بگشاییم.

نکته ۲: خواندن این ابیات باعث می‌شود ما از من‌ذهنی دست بکشیم و خود را متقاعد کنیم که باید با فضاگشایی به وحدت مجدد با زندگی برسیم. در این راه من‌ذهنی تمام ابزارهایش را به کار می‌گیرد تا ما را در ذهن و فکرها گم کند، بنابراین باید از ترفندهای من‌ذهنی آگاه باشیم و تمام ابزارهایش را شناسایی کنیم تا به محض به‌کارگیری آن‌ها، با فضاگشایی آن‌ها را خنثی کنیم.

حق همی‌گوید منم، هش دار ای کوتاه‌نظر
شمسِ حقّ و دین بهانه‌ست اندرین برداشتن
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۷۷)

حضرت حق، خداوند، خطاب به انسان می‌گوید ای کوتاه‌نظر، حواست باشد که «شمسِ حق و دین» فقط بهانه است، این من هستم که از درون شما طلوع می‌کنم.

هرچه تو با فخر تبریز آوری، بی خردگی
آن به عین ذات من، تو کرده‌ای ای ممتحن
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۷۷)

بی‌خردگی: ظاهراً بدون عیب و اشکال

[مولانا از جانب زندگی می‌گوید:] ای انسانی که بارها مورد امتحان من قرار گرفته و رنج کشیده‌ای، بدان که هر چقدر تو فضا را باز کنی و بدون ایراد گرفتن از کار زندگی اجازه دهی تا خداوند به صورت خورشید از مرکز طلوع کند، در واقع تو این کار را در حق ذات من انجام داده‌ای و به جنس اصلی خودت یعنی خدائیت ایمان آورده‌ای.

[به بیانی مولانا در این بیت به ما می‌گوید که با کمتر کردن ایرادگیری و مخالفت‌هایی که من‌ذهنی در مقابل زندگی و اتفاقاتش دارد، فضای درون به تدریج بازتر شده و خورشید زندگی فرصت طلوع از مرکز ما را می‌یابد.]

نکته ۱: تمام دردهای ما به این علت است که هنوز اجازه نداده‌ایم زندگی از مرکز ما طلوع کند. همین امر باعث شده تا ارتباط ما با جهان، انسان‌های دیگر و حتی با خودمان و زندگی به درستی شکل نگیرد. بنابراین نمی‌توانیم با انسان‌های دیگر اتحاد و عشق را تجربه کنیم.

نکته ۲: تمام انسان‌ها با وجود تفاوت‌های ظاهری، همگی از یک نور و هشیاری واحد هستند که همان هشیاری خدایی است. بنابراین همه آنها باید فضا را باز

کنند و از جنس همان یک نور و هشیاری بشوند تا بتوانند با یکدیگر به وحدت رسیده و در صلح زندگی کنند. این تبدیل با من ذهنی امکان پذیر نیست.

چون به من زنده شود این مُرده تن
جان من باشد که رو آرد به من
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

[مولانا از زبان خداوند می‌گوید:] هرگاه با فضاگشایی زیر نفوذ قانون «قضا و کُن فکان» مرده من ذهنیات زنده شود، این جانی که جدیداً دارد به تو بخشیده می‌شود درواقع همان جان من است که در تو زنده می‌شود، به طوری که رفته رفته که هشیاریات از همانیدگی‌ها جمع شده و فضای درونت گشوده می‌شود، من از من ذهنی به سوی خودم حرکت می‌کنم.

من کنم او را از این جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخششم
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] من انسان فضاگشا را از این جان که درواقع «انباشتگی هشیاری خالص» است، بزرگ و شکوهمند می‌سازم و جانی که من به او می‌بخشم، بخشش و لطف مرا می‌بیند و آن را درک می‌کند و دیگر با چیزها همانیده نمی‌شود.

جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از کوی اوست
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

جان نامحرم من ذهنی نمی‌تواند از طریق پریدن از فکری به فکر دیگر روی دوست یا خداوند را ببیند و به کرم و بخشش او آگاه شود، مگر همان هشیاری خالصی که از جنس خود زندگی‌ست و با فضاگشایی از همانیدگی‌ها آزاد می‌شود.

نکته: اگر ما در من ذهنی بمانیم، هرگز نمی‌توانیم زندگی را بشناسیم و آن را حقیقتاً حس کنیم، چراکه من ذهنی از جنس جسم بوده و نسبت به زندگی نامحرم است. اما هرچه بیشتر فضا را بگشاییم و اجازه دهیم آفتاب زندگی از مرکز ما طلوع کند، بیشتر با زندگی محرم می‌شویم.

بیار مفخر تبریز، شمس تبریزی
مثال اصل، که اصل وجود و ایجادی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۲)

ای خداوندی که باعث افتخار فضای یکتایی هستی، ای شمس تبریزی که از درون انسان‌ها طلوع می‌کنی، به صورت اصل و ریشه از درون من بالا بیا تا وجود من روی این اصل بنا شود، چراکه تو ریشه همه وجود و ایجاد و کل کائنات هستی.

سپاس آن عَدَمی را، که هست ما بر بود
ز عشق آن عدم آمد، جهان جان به وجود
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۵۰)

شکر و سپاس آن عدمی را که هستی موهومی ما به عنوان من ذهنی را می‌دزدد تا این وجود موهومی کوچک و کوچک‌تر گردد. جهان جان، زنده شدن انسان به بی‌نهایت خدا، به این خاطر به وجود آمده که به عشق آن عدم برسد و به بی‌نهایت

و ابدیت خداوند زنده شود. چراکه عدم عاشقِ خودش بوده و بالاخره در انسان بی‌نهایت می‌شود.

نکته ۱: ما در ابتدا که به این جهان آمدم خود را به صورت افکار و اجسام بافتیم. اما هدف زندگی این است که ما را به بی‌نهایت و ابدیت خود زنده کرده و دوباره به جنس اولیه خود یعنی عدم بازگردیم. به این ترتیب با شناسایی خود به عنوان جسم به علاوه انکار جسم، خورشید زندگی از مرکز ما طلوع کرده و از همانیدگی‌هایی که قبلاً ذهن به مرکزمان می‌آورد آزاد می‌شویم.

نکته ۲: اگر ما فضا را باز کنیم و شمس تبریزی یا همان خورشید زندگی به تدریج از مرکز ما طلوع کند، چیزهای بیرونی کم‌کم ارزش خود را از دست می‌دهند و دیگر حتی جرأت پیدا نمی‌کنند که به مرکز ما راه یابند.

نکته ۳: اگر همچون خداوند که دارای ذات شادی است، ما نیز به شادی بی‌سبب دست یابیم خواهیم دید که زیاد شدن کیفیت ظاهری زندگی دیگر برایمان ارزشمند نیست. این مسئله بدین معنی است که سبک زندگی ما تغییر کرده و آزادانه و خردمندانه به زندگی زنده شده‌ایم و هر چیزی نمی‌تواند به مرکزمان راه یابد.

نکته ۴: زمانی که به منظور آمدنمان به این جهان دست یابیم، می‌فهمیم که ما برای اندوختن و زیاد کردن همانیدگی‌ها، درد کشیدن، مواجه شدن با بی‌مرادی و ناامیدی به این جهان نیامده‌ایم. حتی عقل من‌ذهنی هم چنین عملکردی را درک

نمی‌کند. تمام این اتفاقات برای این است که پیغام زندگی را به ما برساند و منظور آمدنمان را برای ما روشن سازد.

خیزید عاشقان که سوی آسمان رویم
دیدیم این جهان را تا آن جهان رویم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳)

ای عاشقان، از زمینِ ذهن برخیزید تا به سوی آسمانِ فضای گشوده‌شده برویم. ما این جهانِ سرشار از همانیدگی و بی‌مرادی را که محل کسب رضایت و به ثمر رسیدنِ آرزوهایمان با من‌ذهنی بود، دیدیم، اکنون باید به جهانِ دیگری برویم.
نکته: ما در این جهان با من‌ذهنی در پی کام گرفتن از چیزهایی هستیم که ذهنمان نشان می‌دهد. اما این چیزها ثمر ندارند و در نهایت ما را به ناامیدی می‌رسانند.

نی نی که این دو باغ اگرچه خوش است و خوب
زین هردو بگذریم و بدان باغبان رویم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳)

نه، نه، هرچند این دو باغ که ذهن به‌صورت دویی یا این جهان و آن جهان نشان می‌دهد، خوب و خوش است، اما از هر دوی آنها می‌گذریم و به سوی آن باغبان که خود زندگی‌ست، می‌رویم.

سجده‌کنان رویم سوی بحر همچو سیل
بر روی بحر زآن پس ما کف‌زنان رویم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳)

ما سجده‌کنان، درحالی‌که فضا را باز کرده و با تکرار «نمی‌دانم» تأثیرات ذهن را بی‌اثر ساخته‌ایم، همچون سیل با سرعت به‌سوی دریای یکتایی می‌رویم. سپس وقتی به دریای یکتایی رسیدیم از آن پس همیشه کف‌زنان و شادی‌کنان بر روی این دریا سفر می‌کنیم.

نکته: وقتی فضای درون به‌اندازه‌کافی باز شود، خورشید زندگی از مرکزمان طلوع کرده و همه غم‌ها و عزاداری‌های من‌ذهنی که تا به حال بی‌فایده بوده، از بین می‌روند، چراکه از خشکی ذهن گذشتیم و به دریای یکتایی رسیدیم. این‌جاست که درمی‌یابیم زندگی سراسر شادی‌ست و غمی ندارد.

زین کویِ تعزیت به عروسی سفر کنیم
 زین رویِ زعفران به رخ ارغوان رویم
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳)

تعزیت: عزاداری کردن، تسلیت گفتن

از این کوچه‌ عزاداری که نماد ذهن است به عروسی، فضای گشوده‌شده که سراسر شادی‌ست، سفر می‌کنیم. سپس این روی بیمار من‌ذهنی را که همچون زعفران زرد است رها کرده و به‌سوی رُخی می‌رویم که در اثر یکی شدن با خداوند مانند ارغوان سرخ است.

[چراکه قلم خداوند درون ما را به زیبایی نوشته و انعکاس آن در جسم، فکر، زندگی و هیجانات ما مشاهده می‌شود.]

از بیم اوفتادن لرزان چو برگ و شاخ
دل‌ها همی‌طپند، به دارالآمان رویم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳)

دارالآمان: جای امن و امان، جای سلامت

آن‌چنان که شاخ و برگ درختان از ترسِ افتادن، مدام در حال لرزیدن هستند، دل‌های خلق نیز از سقوط در فضای ذهن می‌ترسند. بنابراین فضا را باز می‌کنیم و با انبساط به «دارالآمان»، جایی که محل امنیت و سلامت است، می‌رویم.

از درد چاره نیست، چو اندر غریبی‌ایم
وز گرد چاره نیست، چو در خاکدان رویم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳)

مادامی که در جهان غربتِ ذهن و در میان همانیدگی‌ها به سر می‌بریم، از دردِ خلاصی و چاره‌ای نداریم. زیرا ذات من‌ذهنی ایجاد درد است. همچنین تا زمانی که به‌سوی خاکدان این جهانِ ذهن می‌رویم به‌ناچار در میان گرد و غبار درد و همانیدگی خواهیم بود.

نکته ۱: از آن‌جا که هرچه ذهن نشان می‌دهد آفل است، پس جهانی که ذهن ما را به سمت آن می‌کشد نیز آفل است.

نکته ۲: وقتی فضا را باز می‌کنیم، زندگی از مرکز ما طلوع کرده و زمینِ ذهن ما از موهبت‌های آسمان گشوده‌شده بهره‌مند می‌شود. اگر زندگی از مرکز ما طلوع نکند،

قطعاً به درد دچار خواهیم شد چراکه با بلند شدنِ فکرها گرد و غبار جلوی چشم
عدم را در ما می‌گیرد.

همچنین حُبُّ الْوَطَنِ باشد درست
تو وطن بشناس، ای خواجه نخست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۰)

همچنین حدیثِ «حُبُّ الْوَطَنِ» که می‌گوید «وطن‌دوستی از ایمان است» سخنی
درست است. به شرط آن‌که تو ابتدا وطنِ حقیقیِ خود را که فضای گشوده‌شده است،
بشناسی.

نکته ۱: ذهن، مثل رحم، وطن موقت ماست. همان‌طور که زیاد ماندنِ ما در رحم،
باعث مرگ ما و مادر می‌شود، زیاد ماندنمان در ذهن نیز کل بشریت را به نابودی
تهدید می‌کند. تا زمانی که در ذهن باشیم، در غریبی و درد بوده و به خود و دیگران
ضرر خواهیم زد، مگر این‌که به وطن خود، فضای گشوده‌شده باز گردیم و عاقبتِ
خود را که همین زنده شدنِ دوباره به بی‌نهایتِ خداست، ببینیم.

نکته ۲: این‌که ما بخواهیم در من‌ذهنی باقی بمانیم و مسائلِ ذهنی را با نظرِ خودمان
حل کنیم، جنگیدن با منظورِ اصلیِ آمدنمان است. به این ترتیب اگر به‌طور جمعی
این مفاهیم را متوجه نشویم، به‌صورت من‌ذهنی و براساس تفاوت‌ها یک‌دیگر را از
بین خواهیم برد.

حدیث

«حُبُّ الْوَطَنِ مِنَ الْإِيمَانِ.»

«وطن‌دوستی از ایمان است.»

آن یار همان است، اگر جامه دگر شد
 آن جامه به در کرد و دگر بار برآمد
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۹)

آن یار، همان خداوند است که از درون همه انسان‌ها به صورت یک زندگی واحد طلوع کرده، اگرچه لباس هشیاری عوض شده است. زندگی جامه خود را در یک فرد [با مرگ جسمی او] درآورده و دوباره در فرد دیگر [با تولد او] طلوع می‌کند. [حافظ، مولانا، فردوسی و سایر بزرگان، همگی یک هشیاری هستند که فقط لباسشان عوض شده است. این هشیاری به صورت آفتاب از درون همه انسان‌های روی زمین می‌تواند طلوع کند.]

آن باده همان است، اگر شیشه بدل شد
 بنگر که چه خوش بر سر خمّار برآمد
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۹)

آن شرابی که از طرف زندگی می‌آید، همان هشیاریِ خدایی است، اگرچه ظرف شراب که همان انسان‌ها هستند تغییر کرده است. نگاه کن که این شراب، چه زیبا در سر باده‌فروشانِ می‌الهی که نماد بزرگان و عارفان است، نمایان شده است.
نکته: می‌الهی در سر مولانا، به صورت این اشعار زیبا پدیدار گشته است.

ای قوم گمان برده که آن مشعله‌ها مُرد
 آن مشعله زین روزن اسرار برآمد
 (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۹)

ای گروهی که با من ذهنی خود فکر کرده‌اید، مشعل‌های حضور خاموش شده‌اند، این‌گونه نیست! آن مشعل از طریق این دریچه اسرار به تابش درآمده‌است.

[خداوند هر لحظه می‌خواهد از درون ما انسان‌ها به صورت خورشید طلوع کند و ما جلویش را گرفته‌ایم. ما باید ببینیم با چه ابزاری از من ذهنی، جلوی طلوع خورشید از درونمان را گرفته‌ایم.]

صلا رندان دگرباره، که آن شاهِ قِمار آمد
اگر تلبیسِ نو دارد، همان است او که پار آمد
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۸۸)

تلبیس: پوشاندن، فریب و خدعه به‌کار بردن، پوشاندن حقیقت امری، روپوش

پار: پارسال

ای انسان‌هایی که به‌سوی آزادگی قدم برمی‌دارید، شما را دعوت می‌کنم دوباره به این لحظه ابدی بیایید و فضا را در اطراف وضعیت این لحظه بگشایید، چراکه آن شاهِ قِمار، خداوند آمده‌است و می‌خواهد از درون انسان‌ها طلوع کند. اگرچه لباس نو، پوشش جدید وضعیت این لحظه را بر تن کرده‌است، اما همان است که همیشه بوده.

[ما هرچه زودتر همانندگی‌هایمان را ببازیم بهتر است، زیرا بالاخره همه آن‌ها را به شاهِ قِمار یا خداوند می‌بازیم تا به‌عنوان هشیاری توجه زنده خود را روی مرکز عدم و زندگی بگذاریم. پس باید آگاه باشیم که هر لحظه لباس یک فکر را نپوشیم و زندگی را در فکرها نبازیم.]

دیده‌ای خواهیم که باشد شه‌شناس
تا شناسد شاه را در هر لباس
(منسوب به مولانا)

چشمی می‌خواهم که «شاه‌شناس» باشد و زندگی یا خداوند را در لباسِ وضعیت این لحظه شناسایی کند.

[وضعیت این لحظه، چه ذهن آن را خوب نشان بدهد چه بد، مصنوع بوده و به‌منزله لباسِ شاه است. کسی که عاشق این وضعیت شده و آن را به مرکزش بیاورد کافر است، یعنی تنها لباس را که روپوش است دیده، درحالی‌که لباس بهانه‌ای است برای این‌که داخل لباس یعنی عدم و زندگی دیده شود.]

شب که جهان است پُر از لولیان
زُهره زَنَد پرده شنگولیان
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴)

لولیان: جمع لولی، کولی، سرودخوانِ کوچه

شنگولیان: جمع شنگولی، شاداب، شوخ

در شب تاریک ذهن که هشیاری خدایی به‌صورت فرم و تن درآمده و در خواب همانیدگی‌ها فرورفته‌است، جهان پُر از لولی یا باشندگانی است که با شادی و شَعَف به عهد آلت و فادار بوده و از جنس خدا هستند. در این میان زهره که نماد خداوند است دائماً آهنگ شادی و طرب را برای شنگولیان، کسانی که فضا را می‌کشایند، می‌نوازد تا جنس خود را که شادی، آرامش و سرور است در آن‌ها به ارتعاش درآورد.

قُلْ أَعُوذُ بِكَ يَا أَحَدُ
هَيْنَ زَنْفَاتٍ، افغان وَزْ عُقَدَ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۲)

نَفَّات: دمنگان

عُقَد: جمع عقده، گره‌ها

در این صورت باید سوره «قُلْ أَعُوذُ» را بخوانی، به خدا پناه ببری و بگویی ای خداوند یگانه، به فریاد رس از دست دمنگان و جادوگران من‌ذهنی و این گره‌های درد و همانیدگی.

[جادوگران نماد من‌های ذهنی هستند که نیروی زندگی را به درد تبدیل کرده و سبب ارتعاش منفی در جهان می‌شوند.]

نکته: حال باید از خودمان بپرسیم آیا ما نیز نیروی زندگی را به درد تبدیل می‌کنیم؟ آیا مانع به حضور رسیدن خود و دیگران می‌شویم؟ آیا وقتی از پهلوی کسی رد می‌شویم با ارتعاش به درد روی او اثر منفی می‌گذاریم؟ آیا با ایجاد رنجش مثل جادوگران در گره‌ها می‌دمیم؟

می‌دمند اندر گِره آن ساحرات
الْغِيَاثِ الْمُسْتَعَاثِ از بُرْد و مات

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

الْغِيَاث: کمک، فریادرسی

الْمُسْتَعَاث: فریادرس، از نام‌های خداوند

آن زنان، من‌های ذهنی جادوگر در گره‌های درد و همانیدگی می‌دمند. ای خداوند
دادرس، به فریادم برس که با آوردن ذهن به مرکز، دنیا در حال غلبه بر من است
و با ابزارهای فکر بعد از فکر، ترس، رنجش و استرس مرا مات می‌کند.

لیک برخوان از زبان فعل نیز
که زبان قول سُست است ای عزیز
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۴)

ای عزیز من، ای انسان، این سوره را فقط با ذهنت نخوان بلکه با زبان عمل نیز
بخوان و بدان عمل کن، زیرا اگر عملاً عدم را به مرکزت نیاوری و حضور ناظر را
تجربه نکنی، زبان حرف ناتوان است و اثر ندارد.

گاو در بغداد آید ناگهان
بگذرد او زین سران تا آن سران
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۷۷)

انسانی که من‌ذهنی دارد و بدون هشیاری حضور در این جهان به این طرف و آن
طرف می‌رود، شبیه گاوی است که وارد شهری آباد شده و در خیابان‌ها سرگردان
است.

از همه عیش و خوشی‌ها و مزه
او نبیند جز که قشر خربزه
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۷۸)

او از میان آن همه مغز، عمق و لذتِ واقعیِ زندگی که از مرکز عدم و فضای گشوده شده می آید، به جز پوست خربزه، یعنی همانیدگی‌ها، دردها و آنچه که ذهن معتبر و باارزش می داند چیزی نمی بیند.

که بُود افتاده بر ره یا حشیش
لایق سیران گاوی یا خَریش
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۷۹)

حشیش: گیاه خشک، علف.

سیران: همان سیرانِ عربی است که فارسیان «یا» را به سکون خوانند. به معنی سیر و گردش. در اینجا به معنی خوش آمدن است.

زیرا برای من ذهنی که خاصیت گاوی و خری در ذاتش نهفته است، ایجاب می کند به جای فضاگشایی و زنده شدن به زندگی، مرتب مشغول سیر و گردش در ذهن بوده و به دنبال الگوهای همانیده، دردها و باورهای خشک و پوسیده باشد و از آن‌ها خوشی و لذت بگیرد.

از هر جهتی تو را بلا داد
تا بازگشَد به بی جهات
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

بی جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

ای انسان، از هر جهتی که برای به دست آوردن یا زیاد کردن همانیدگی‌ها رفتی، زندگی با قانون قضا تو را به بلا دچار ساخت تا به جای انقباض و جذب شدن به

جهت‌های فکریِ همانیده، تو را به بی‌جهات یا فضای گشوده‌شده و استقرار در این لحظهٔ ابدی بکشد.

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفس زنده سوی مرگی می‌تند
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون قانون خداوند این است که به‌وسیلهٔ «قضا و کُن‌فکان» از زندگی زنده یعنی هشیاریِ خالص ما به‌عنوان امتداد خودش، مُردگی من‌ذهنی را بیرون بیندازد، بنابراین من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند و میل به مرگ و نابودی دارد.

جانِ جان، چون واگشد پا را زِ جان
جان چنان گردد که بی‌جان تن، بدان
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۷۴)

[اگر در اثر فضا‌بندیِ تو] جانِ جان یعنی زندگی یا خداوند، پایش را از جان تو عقب بکشد و اتصالش را با تو قطع کند، یعنی شمس تبریزی از مرکزت طلوع نکند، در این صورت فقط جان من‌ذهنی‌ات باقی می‌ماند که این جان مانند تنی مرده و فاقد حیات است.

نکته: از آن‌جا که همهٔ ما این موضوع را تجربه کرده‌ایم که سبک زندگیِ من‌ذهنی در واقع یک نوع خودکشی، مرگ، پژمردگی و بی‌رمقی است، بنابراین بهتر است به‌وسیلهٔ تکرارِ این ابیات و به عمل درآوردنِ آن‌ها در زندگی‌مان، عقل من‌ذهنی را کنار بگذاریم.

جَوَّوِی، چون جمع گردی ز اِشْتَبَاهِ
پس توان زد بر تو سِکَّهُ پادشاه
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰)

جَوَّوِی: یکجو یکجو و ذره ذره

اگر ذره ذره و به تدریج فضا را بگشایی و از اشتباه آوردن ذهن به مرکزت برگردی و به صورت حضور ناظر نگهبان هشیاری خود باشی، در این صورت با شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها، شمس تبریزی از مرکزت طلوع کرده، تماماً از جنس خدا می‌شوی و می‌توان سکه و مهر خدا را که علامت زنده شدن به اوست، بر تو زد.

عَلَّتِی بَتْرَ ز پِنْدَارِ کِمَالِ
نیست اندر جان تو ای دُودَلَالِ
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلَالِ: صاحبِ ناز و کرشمه

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

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

فَتّی: جوان، جوانمرد

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

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

حدید: آهن

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

نکته: به بیان مولانا ما دو نوع ناموس داریم، ناموس اصلی و ناموس بدلی.

اگر در برابر رفتار و حرف‌های دیگران فضا را باز کرده و با شعار «نمی‌دانم» اجازه می‌دهیم خداوند از مرکزمان به صورت خورشید بالا آمده و براساس «قضا و کُن فکان» خود به جای ما فکر و عمل کند، در این صورت ناموس و حیثیت ما اصلی است.

ولی اگر حرف‌ها و رفتارهای مردم به ما برمی‌خورد و خشمگین می‌شویم، باید بدانیم که ناموس و حیثیت ما بدلی بوده و ناشی از پندار کمال من‌ذهنی‌مان است.

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 به وسیله دانش من‌ذهنی عمل نکن 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.

«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.»
(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

بَر خِیَالِ صَلْحِشَانِ وَ جَنگِشَانِ
وَز خِیَالِ فخرِشَانِ وَ نَنگِشَانِ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱)

انسان‌ها در من‌ذهنی براساس یک فکر با هم صلح می‌کنند و یا با هم می‌ستیزند. همچنین براساس یک فکر احساس بزرگی کرده، فخر می‌فروشند و با یک فکر دیگر کوچک شده و حس حقارت می‌کنند. به عبارتی صلح، جنگ، فخر و ننگ آن‌ها بر مبنای فکر و خیال است.

نکته: اگر در اثر فضاگشایی و عدم کردن مرکزمان شمس تبریزی، خداوند، از درون ما طلوع کند، رابطه‌مان با دیگران براساس رابطه زندگی با زندگی پیریزی می‌شود، نه براساس خیالات توهمی و زودگذر من‌ذهنی.

خفته از احوال دنیا روز و شب
چون قلم در پنجه تَقْلِبِ رَبِّ
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳)

تَقْلِب: برگردانیدن، واژگونه کردن

[انسانی که فضا را گشوده و به بی‌نهایت خدا زنده شده‌است] نسبت به احوال دنیا که ذهن نشان می‌دهد و قصد تحریک او را دارد چشم فرو بسته‌است، به طوری که هیچ همانیدگی‌ای نمی‌تواند توجهش را به خود جذب کند. او مانند قلمی در دستان زندگی است و خداوند از طریق او فکر و عمل کرده، زندگی درون و بیرونش را نیک می‌نویسد.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم
او بهانه باشد و، تو منظرَم
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

مَنْظَر: جای نگریستن و نظر انداختن

خداوندا، من به هیچ‌کس و هیچ‌چیز که ذهنم در این لحظه نشان می‌دهد نگاه نمی‌کنم و اگر فرضاً به آن نگاه هم کنم، آن چیز یا آن کس فقط بهانه‌ای است برای آن‌که تو را ببینم. [به عبارتی با نگاه کردن به هر چیز و هر اتفاقی، می‌خواهم در اطراف آن فضاگشایی کرده و با مرکز عدم به تو وصل شوم].

عاشقِ صُنْعِ توأم در شکر و صبر
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

شکر و صبر: در این جا کنایه از نعمت و بلاست.

گبر: کافر

خداوندا، من در هر وضعیتی که ذهنم نشان می‌دهد عاشق آفریدگاری و صُنْعِ تو هستم، چه در اتفاقات خوب که سبب شکرگزاری من شده و چه در وضعیت‌های بد که صبر مرا می‌طلبند. در هر دو حالت با فضاگشایی در اطراف اتفاق، مرکز را عدم می‌کنم تا خردت را به کار ببری و از طریق من بیافرینی. من همچون من‌های ذهنی کافر، عاشق آن چیز ساخته‌شده‌ای که ذهنم نشان می‌دهد نیستم.

عاشقِ صُنْعِ خدا بافر بُود
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

صُنْع: آفرینش

فَر: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

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

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی
خویش را بدخو و خالی می کنی
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به جای تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با عقل من ذهنیات که از پندار کمال و «می دانم» سرچشمه می گیرد، آن ها را نصیحت و هدایت کنی و به بزرگی و دانایی برسانی، درواقع خودت را از جنس من ذهنی کرده و در نهایت بدخو و خالی از انرژی زنده زندگی می شوی.

نکته: برای ایجاد آبادانی در جهان، باید از طریق فضاگشایی اجازه دهیم شمس تبریزی از درونمان طلوع کند و تشعشع زندگی، خرد و بنده پروری او به فکر و عملمان بریزد تا بتوانیم در بیرون کارهای نیک و سازنده انجام دهیم؛ نه این که مرتب با انتقاد کردن انرژی منفی به جهان بریزیم و جسم خود را نیز فرسوده کنیم.

مردۀ خود را رها کرده ست او
مردۀ بیگانه را جوید رفو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

انسان در من ذهنی که مُرده ای بیش نیست تمرکز روی خود را رها کرده، به دنبال اصلاح و زنده کردن مرده، یعنی من های ذهنی دیگر است. به بیانی او ایرادهای خود را نمی بیند، بلکه مشغول ایراد گرفتن و نصیحت کردن دیگران است.

رَهَد ز خویش و ز پیش و ز جان مرگ اندیش
رَهَد ز خوف و رجا و رَهَد ز باد و ز بود
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۵۰)

رَهیدن: رها شدن، خلاص شدن

مرگ اندیش: آن که پیوسته در اندیشه مردن باشد. مجازاً، من ذهنی که با اندیشیدن و عمل به آن خودش را تباه می‌سازد.

خوف: ترس

رجا: امید

باد و بود: من ذهنی و آثار آن، بود و نبود

[وقتی مرکز انسان از طریق فضاگشایی و تحمل درد هشیارانه عدم می‌شود]، او به‌عنوان هشیاری خالص از خویش من‌ذهنی، از زمان روان‌شناختی گذشته و آینده و از جان ذهنی که فقط در اندیشه مرگ و نابودی است، رها می‌شود. این هشیاری خالص که از جسم‌ها، از تغییرات و از بین رفتن‌ها آزاد شده، دیگر امید به دست آوردن و ترس از دست دادن چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد، ندارد. همچنین او از خشم، غرور، رنجش، حسادت و هرچه که من‌ذهنی و آثارش در بیرون به‌وجود می‌آورد، می‌رهد.

بیاموز از پیمبر کیمیایی
که هر چت حق دهد، می‌ده رضایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۷۵)

از پیامبر یک کیمیایی را یاد بگیر که در اطراف هرچه که خداوند این لحظه از طریق قضا و کنفکان پیش می‌آورد، هرچند از نظر ذهن تو یک بی‌مرادی باشد، فضا را باز کن و با تسلیم و رضا، آن را بپذیر.

همان لحظه در جنت گشاید
چو تو راضی شوی در ابتلایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۷۵)

اگر در برابر اتفاق یا امتحان زندگی که این لحظه قانون قضا برای تو به‌وجود می‌آورد، فضاگشایی کرده و با رضایت کامل آن را بپذیری، بلافاصله در بهشت فضای یکتایی به رویت گشوده می‌شود.

رسول غم اگر آید بر تو
کنارش گیر همچون آشنایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۷۵)

پس اگر این لحظه قاصد غم به‌سویت آمد، تو فضاگشایی کن و مثل یک دوست آن را در آغوش بگیر، [تا پیغام آن را که درواقع نشان دادن یک همانیدگی است بگیری و بتوانی با شناسایی و تحمل درد هشیارانه ناشی از انداختن همانیدگی، مرکزت را عدم کنی و به زندگی زنده شوی.]

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست
اگر ببارم، از آن ابر بر سرت ببارم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] ابرهای بیشمارِ عنایت و رحمت در آسمان سینه‌ای وجود دارد که در اثر رضا و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه، گشوده می‌شود. بنابراین اگر من بخواهم از باران رحمت و لطفِ بیکرانم بر تو ببارم و جسم و فکرت را پرورش بدهم، از همان ابرها بر سر تو می‌بارم.

[این امر تنها زمانی میسر می‌شود که در پی سبب‌سازی ذهن نباشی و با بیکار کردن آنچه ذهن نشان می‌دهد، فضا را باز کرده و پیغام اتفاقات را دریافت کنی.]

تا نیارد سجده‌ای بر خاکِ تبریزِ صفا
کم نگردد از جبینش داغِ نفرینِ خدا
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

جبین: پیشانی

تا کسی از طریق فضاگشایی بر خاک فضای یکتایی و هشیاری ناب و پاک خدایی تسلیم نشود، سجده نکند و خودش را صفر نکند، داغ نفرین خداوند که همان من‌ذهنی او و اثرات مخرب و دردناک آن است، از پیشانی‌اش پاک نمی‌شود و رحمت ایزدی به او نمی‌رسد.

نکته ۱: شرط دریافتِ رحمت خداوند این است که این لحظه با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم. بنابراین اگر با جذب شدن به یک چیز ذهنی، فضابندی کرده و دچار انقباض شویم، این رحمت به ما نمی‌رسد.

نکته ۲: علت فضا‌بندی ما این است که به‌عنوان من‌ذهنی، طوری عادت کرده و شرطی شده‌ایم که در برابر هر وضعیت این لحظه واکنش تند ذهنی نشان داده و دچار انقباض می‌شویم.

نکته ۳: انسان‌ها در من‌ذهنی خشمگین شدن، دشمن‌کامی، انتقام‌جویی، نبخشیدن، ترساندن و .. را قدرت می‌دانند، درحالی‌که این‌ها نشانه ضعف می‌باشد. در حقیقت قوی کسی است که انعطاف‌پذیر، نرم و فضاگشا باشد؛ چراکه یک چیز سفت شکننده است، اما یک چیز انعطاف‌پذیر نمی‌شکند.

این حالت در حیوانات هم دیده می‌شود، جانورانی که انعطاف داشتند، یعنی می‌توانستند هم در آب، هم در خشکی و هم در هوا زندگی کنند باقی ماندند و از بین نرفتند، ولی حیواناتی که فقط در شرایط خاصی قرار بود زندگی کنند، با تغییر آن شرایط از بین رفتند.

نکته ۴: ما باید به خودمان توجه کنیم که آیا من در باورها و فکرها انعطاف دارم؟ می‌توانم تغییر کنم؟ می‌توانم فضاگشایی کنم؟ می‌توانم بگویم ممکن است من هم اشتباه بکنم؟ آیا می‌توانم به اشتباهم اقرار کنم؟

گفته او را من زبان و چشم تو
من حواس و من رضا و خشم تو
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷)

خداوند به انسان گفته است: «من هم زبانِ تو می‌شوم و از طریق تو سخن می‌گویم، هم چشمِ تو می‌شوم تا تو با دید عدم به جهان نگاه کنی. همچنین من حواس، رضا و خشمِ تو می‌شوم.» [خشمی که از روی هیجانات من‌ذهنی برنمی‌خیزد، بلکه از جنس عشق و قدرتِ عمل است و موجب تغییرِ جهان می‌گردد. تو فقط ذهنت را خاموش کن، مرکزت را عدم نگه دار تا من در تو به خودم زنده شوم.]

نکته: تنها زمانی که ما فضا را باز می‌کنیم و خداوند به صورت آفتاب از درون ما بالا می‌آید و ما با او یکی شده و به بینهایت و ابدیتش زنده می‌شویم، می‌توانیم از دردها و هیجانات مخرب من‌ذهنی رها گردیم.

مصطفی فرمود: گر گویم به راست
شرح آن دشمن که در جانِ شماست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۱)

حضرت مصطفی فرمود: «اگر احوال این دشمنی را که به صورت من‌ذهنی درون شماست، شرح دهم،

[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، باجرت

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

[زندگی به تدریج من‌ذهنی را به ما نشان می‌دهد و آن را ضعیف می‌کند تا ما از پلیدی و شرارت آن نترسیم، قادر باشیم روی خود کار کنیم و تبدیل هشیاری ما صورت گیرد.]

تیترا

رجوع به قصه رنجور

بازگرد و قصه رنجور گو

با طبیب آگه ستارخو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۱)

[مولانا خطاب به خود می‌گوید:] برگرد داستان آن بیمار من‌ذهنی که فقط به سطح توجه داشت و طبیب بسیار آگاه و عیب‌پوش را که نماد خداوند یا انسان زنده‌شده به اوست، بازگو کن.

نکته ۱: قصه می‌گوید که انسان به دلیل داشتن من‌ذهنی حرف‌های بزرگان و حتی کتاب‌های مقدس را برعکس می‌فهمد؛ چراکه دیدگاه خداوند با دید من‌ذهنی که با مرکز همانیده می‌بیند فرق دارد. از نظر خداوند من‌ذهنی وجود ندارد، در حالی که انسان در ذهن حس وجود می‌کند و همه چیز را با معیارهای ذهنی می‌سنجد.

نکته ۲: خداوند ستار و پوشانندهٔ عیب‌هاست. او گناهان و اشتباهات ما را چنان نادیده می‌گیرد که گویی بخشیده‌است. اما این ما هستیم که نمی‌توانیم خود را ببخشیم و در بخشش خداوند دچار شک می‌شویم.

نبض او بگرفت و واقف شد ز حال
که امید صحت او بُد مُحال
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۲)

طیب یا زندگی با گرفتن نبض بیمارِ من‌ذهنی، یعنی از طریق دیدن حال و وضعیتِ ظاهری او، پی به حالِ خرابِ درونی‌اش بُرد و دانست که به صحت و سلامتی او امید چندان نیست.

نکته ۱: ما هر لحظه انعکاس درون خود را در بیرون تجربه می‌کنیم.

نکته ۲: انسانی که روند تکاملی من‌ذهنی را در پیش بگیرد، مرتب زندگی را به مسئله، مانع، دشمن و درد تبدیل کند، خدای ذهنی را پرستش نماید، فقط از اوصاف خودش و خداوند حرف بزند و با سبب‌سازی بخواهد به زندگی زنده شود، هرگز به خداوند زنده نشده و روی زندگی را نخواهد دید.

گفت: هر چتِ دل بخواهد، آن بکن
تا رود از جسمت این رنج کهن
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۳)

[طیبِ زندگی به بیمار] گفت: «دلت به هر کاری میل کرد همان کار را انجام بده تا بدین ترتیب بیماری مُزمنِ تو بهبود یابد و حالت خوب شود.»

[درواقع بیماری مُزمن همان درد من‌ذهنی، سبک زندگی و ضررهای من‌ذهنی است و منظور طبیب خواسته‌های دل اصلی و مرکزِ عدم او بود که باید هر لحظه فضاگشایی کند، ولی این شخص فکر کرد که او همین دل جسمی و خواسته‌های نفسانی من‌ذهنی را می‌گوید.]

نکته: سؤال مهم و اساسی که باید از خود بپرسیم این است آیا ما که به سخنان بزرگانی چون مولانا گوش می‌کنیم واقعاً آنها را می‌فهمیم؟ پاسخ را باید در میزان عملکرد خود بیابیم. ما موقعی ابیات مولانا و آموزش‌های گنج حضور را می‌فهمیم که حقیقتاً به آنها عمل کنیم.

هرچه خواهد خاطر تو، وامگیر
تا نگردد صبر و پرهیزت زحیر
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۴)

هرچه به ذهنت آمد و به هر کاری که میل کردی، همان را انجام بده و خودت را محروم نکن تا صبر و پرهیز تو تبدیل به درد و پریشانی نشود.

[به‌بیانی زندگی به ما می‌گوید براساس دل اصلی‌مان که خودش است، هر کاری دلمان خواست انجام دهیم و برای فضاگشایی و رفتن به دل اصلی، اصلاً صبر و پرهیز نکنیم؛ یعنی هرچه زودتر مرکزمان را عدم کنیم. ولی ما در من‌ذهنی، منظور زندگی را درست متوجه نمی‌شویم.]

صبر و پرهیز این مرض را دان زیان
هرچه خواهد دل، درآرش در میان
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۵)

بدان که صبر و پرهیز در برابر خواسته‌ها، این بیماری را تشدید می‌کند. بنابراین هرچه دلت خواست سریع به عمل دریاور.

[درواقع طبیبِ زندگی به بیمار توصیه می‌کند که در ذهن صبر نکن، بلکه فضا را باز کن و از مرکز عدم پرهیز نکن تا به دل اصلی که من هستم، دست یابی. وقتی من به مرکز آمدم با دید عدم فکر و عمل کن.]

این‌چنین رنجور را، گفت ای عمو
حق تعالی، اِعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۶)

ای عمو، بدان که برای همین خداوند به چنین بیمارانی گفته‌است: «هر چه می‌خواهید بکنید.»

[از آن‌جا که بیمار آیه را کامل نخواند، بنابراین فکر کرد که طبیب به او می‌گوید براساس عقل من ذهنی که دلت است، هرچه هوایِ نفسِ خواست می‌توانی انجام دهی؛ درحالی‌که در ادامه آیه می‌گوید: «او، خداوند به کارهایتان بیناست.» درواقع طبیب می‌گوید وقتی خداوند به کارهایی که می‌کنی نگاه می‌کند، پس تو خاموش باش و بگذار او از طریق تو کارها را انجام دهد.]

نکته: به بیان مولانا همه ما به‌عنوان من‌ذهنی حرف‌های بزرگانی مانند مولانا و حتی قرآن را ناقص می‌خوانیم و ناقص هم عمل می‌کنیم. خداوند به ما می‌گوید

مرکزت را عدم کن و مرا در مرکزت بگذار، اما ما باز چیزها را به مرکزمان می‌آوریم و از طریق آن‌ها می‌بینیم و توجه نمی‌کنیم که خداوند به کارهای ما بیناست.

«... مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.»

«...هرچه می‌خواهید بکنید، او به کارهایتان بیناست.»

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۴۰)

گفت: رُو، هین خیر بادت جانِ عم

من تماشای لبِ جو می‌روم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۷)

طیب گفت: «برو خیرپیش ای جانِ عمو، من برای گردش و تماشا به کنارِ جوی آب می‌روم.»

[در واقع منظور طیب این بود که ای بیمار، من به صورتِ تو فضا را باز می‌کنم و ناظرِ آب حیاتی می‌شوم که این لحظه از طرف فضای یکتایی می‌آید تا ببینم زندگی من و تو که با هم یکی هستیم چگونه تغییر می‌کند. ولی از آن‌جا که بیمار در سطح بود و با زندگی به وحدت نرسیده بود، فکر کرد منظور او همین جوی آب بیرونی‌ست. بنابراین در ادامه داستان خواهیم دید که او راه جدایی، راه سبب‌سازیِ ذهن را در پیش می‌گیرد و برای گردش به کنارِ جوی بیرونی می‌رود.]

بر مرادِ دل همی گشت او بر آب

تا که صحت را بیابد فتح باب

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۸)

بیمار براساس میل و خواسته دل من ذهنی‌اش برای گردش به کنار رودخانه رفت تا برای بهبودی حالش یک دری گشوده شود.

[درحالی‌که اگر درست متوجه می‌شد و با طبیب زندگی به وحدت می‌رسید، فضا را باز می‌کرد و به‌عنوان ناظر مشغول تماشای جوی درونی‌اش می‌شد تا زندگی او را هدایت کند.]

نکته: تفسیر ذهن از مطالب معنوی برعکس است. وقتی ما با دید من ذهنی می‌بینیم همه‌چیز را وارونه درک کرده و به آن عمل می‌کنیم. در این‌جا اگر مریض و طبیب با هم یکی می‌شدند و هشیاری از هشیاری آگاه می‌شد، مریض از هدایت زندگی برخوردار می‌گشت.

بر لب جو صوفی‌ای بنشسته بود
دست و رو می‌شست و پاکی می‌فزود
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۹)

[بیمار ضمن گردش دید که] بر لب جوی آب، یک صوفی نشسته بود که دست و رویش را می‌شست و پاکی را اضافه می‌کرد.

[به‌عبارتی اگر او فضا را باز می‌کرد و به‌صورت حضور ناظر مرکزش را مشاهده می‌کرد، جوی آب روان زندگی جاری می‌شد و اوضاع و احوالش بهبود می‌یافت.]

او قفاش دید، چون تخیلی‌ای
کرد او را آرزوی سیلی‌ای
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۰)

تخیلی: آدم خیالاتی

وقتی بیمار پسِ گردنِ صوفی را دید، مانند آدم دیوانه و خیالاتی و براساسِ عقل من‌ذهنی، میل کرد که سیلی‌ای بر آن بزند.

نکته: ذاتِ من‌ذهنی صدمه زدن به خود و دیگران است، یعنی ما به‌عنوان من‌ذهنی میل داریم به همدیگر آسیب برسانیم. اما اگر مرکزمان از جنس زندگی و عدم، باشد با خرد کل عمل کرده و دائماً منبع خیر برای خود و دیگران می‌شویم. ما باید تفاوت این دو حالت را بفهمیم.

بر قفای صوفی حمزه‌پرست
راست می‌کرد از برای صَفْعِ دست
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۱)

حمزه‌پرست: کسی که آتش بلغور را بسیار دوست دارد. در این‌جا کنایه از آدم شکم‌باره است.

صَفْع: پس‌گردنی

بیمارِ من‌ذهنی برای زدن سیلی به پس‌گردن آن صوفی شکم‌پرست دست خود را آماده می‌کرد.

[صوفی در این‌جا کسی است که دارد روی خودش کار می‌کند و دلش را از همانیدگی‌ها پاک می‌نماید.]

نکته: مولانا در این داستان می‌خواهد نشان دهد که ما در من‌ذهنی مریض و سیلی‌باره هستیم، به خودمان و دیگران ضرر می‌زنیم و درد ایجاد می‌کنیم؛ ما به‌جای فضاگشایی و کمک به همدیگر مرتب خشمگین می‌شویم، به دیگران سیلی

زده، آن‌ها را به‌واکنش وامی‌داریم و مانع زنده شدن آن‌ها به زندگی می‌شویم، و یا اگر هم بخواهیم روی خود کار کنیم من‌های ذهنی همیشه مانع می‌شوند. پس ما باید به این نکته آگاه باشیم، فضا را بگشاییم و تحت تأثیر رفتارهای بیمارگونه آن‌ها قرار نگیریم.

کآرزو را، گر نرانم تا رَوَد
آن طبیبم گفت کآن علّت شود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۲)

[بیمار با خود گفت:] آن طبیب به من گفته‌است که اگر میل و خواسته دلم را ارضا نکنم، مزیدی بر علت بیماری شده و هر لحظه بیماری‌ام شدت پیدا می‌کند. پس باید آرزو و فکر سیلی زدن به پس‌گردنِ صوفی را به‌جا بیاورم.

نکته: سیستم من‌ذهنی براساس آزار رساندن به خود و دیگران است یعنی فکر می‌کند اگر به دیگران آزار نرساند، از آن‌ها انتقام نگیرد، خشمگین نشود و آن‌ها را نترساند، حالش خراب شده و به خودش ظلم می‌کند.

سیلی‌اش اندر بَرَم در معرکه
زآنکه لاَتَلَقُوا بِأیدی تَهْلُکَه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۳)

فعلاً سیلی‌ای به پس‌گردنِ او می‌زنم و از این فرصت پیش‌آمده استفاده می‌کنم تا بیماری مرا از بین نبرد. زیرا خداوند گفته‌است: «خود را با دست خود به هلاکت نیفکنید.»

[درواقع بیمار من ذهنی این آیه را هم برعکس متوجه شده است.]
**«وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَ أَحْسِنُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ.»**

«در راه خدا انفاق کنید [مال، وقت و هرچه دارید را ببخشید] و خویشان را به دست خویش به هلاکت میندازید [با چیزها همانیده نشوید و از طریق همانیدگی‌ها در قبر من‌ذهنی نمیرید.] و نیکی کنید [فضا را باز کنید تا خرد زندگی به فکر و عملتان بریزد] که خدا نیکوکاران [کسانی را که مرکزشان عدم است] دوست دارد.
(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۹۵)

تَهْلُكَةُ است این صبر و پرهیز ای فلان
 خوش بکوبش، تن مزن چون دیگران
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۴)

[بیمار خطاب به خودش می‌گوید:] ای فلانی این‌گونه صبر و پرهیز کردن مایه هلاکت می‌شود. سیلی محکمی به او بزن و مانند دیگران از این کار خودداری مکن.
 [بیمار به اشتباه این‌گونه به خود تلقین کرد که چون طبیب گفته است شرط بهبودی تو ارضای میل و خواسته‌های دلت است و خداوند نیز گفته است: «خود را به دست خود هلاک مساز.» پس من اگر الآن صبر و پرهیز کنم و سیلی را نزنم، به این معنی است که با دست خودم، خودم را می‌کشم.]

چون زدش سیلی، برآمد یک طَراق
گفت صوفی: هَی، هَی ای قَوَادِ عَاق
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۵)

طَراق: صدایی که از کوفتن و شکستن چیزی نظیر چوب و استخوان برآید. صدای زدن تازیانه و امثال آن.

قَوَادِ عَاق: بی‌ناموس نافرمان

همین‌که بیمار یک پس‌گردنی به صوفی زد، یک صدای مهیبی از آن بلند شد. صوفی برگشت گفت: «آهای بی ناموس نافرمان!»

[قوآد کسی است که ناموس خود را محترم نمی‌شمرد، مثلاً زن خودش را به دیگران عرضه می‌دارد. مولانا از این اصطلاح استفاده می‌کند تا ما را متوجه کند که چگونه مانند قوآدان هشیاری لطیف خود را در اختیار من‌های ذهنی بیرونی قرار می‌دهیم و برایمان مهم نیست که هشیاریمان مورد تجاوز نامحرمان قرار گیرد!]

خواست صوفی تا دوسه مُشتش زَنَد
سَبَلت و ریشش یکایک بَر کَنَد
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۶)

صوفی خواست دو سه مشتت به او بزند و ریش و سبیل او را هم یکی‌یکی بکنند.

خَلق، رنجورِ دِق و بیچاره‌اند
وز خِداعِ دیو، سیلی‌باره‌اند
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۷)

خِداع: حيله‌گری

سیلی‌باره: کسی‌که میل فراوانی به زدن سیلی دارد. در این‌جا مراد کسی است که خوی آزار و تهاجم بسیار داشته باشد.

همه انسان‌ها من‌ذهنی دارند و دچار خیال‌بافی و مرض روانی هستند، بنابراین بیچاره‌اند و بدین علت که شیطان هر لحظه با آوردن درد و چیزهای ذهنی به مرکزشان آن‌ها را گول می‌زند، مدام در حال آسیب‌رساندن به یک‌دیگر هستند.

نکته: با این بیت ما باید از خودمان بپرسیم که آیا مرکز من من ذهنی است؟ اگر من ذهنی است، من باید بدانم که زیر فریب و نفوذ شیطان هستم و هر لحظه به خودم و دیگران آسیب می‌رسانم، بنابراین باید چاره‌ای بیندیشم.

جمله در ایذای بی‌جرمان حریص
در قفای همدگر جویان نقیص
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۸)

ایذا: اذیت کردن

قفا: پشت گردن، پس سر

نقیص: عیب‌جویی

همه من‌های ذهنی در اذیت کردن انسان‌های بی‌گناه حرص می‌ورزند و پشت‌سر آن‌ها عیب‌جویی می‌کنند. [و حتی اگر عیبی در آن‌ها نیابند با ذهن خود برایشان عیب و نقص می‌تراشند].

گرچه آن صوفی پُرآتش شد ز خشم
لیک او بر عاقبت انداخت چشم
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۵)

[مولانا به حکایت صوفی بازمی‌گردد و می‌گوید:] اگرچه آن مرد صوفی، از شدت خشم آتشین شد و یک لحظه تحت تأثیر ذهن قرار گرفت، اما با عاقبت‌بینی فضا را باز کرد و به پایان کار نگریست.

نکته: ما نیز می‌توانیم مانند آن مرد صوفی عاقبت‌بین باشیم، یعنی اگر بدون دلیل از جایی به ما آسیبی رسید، واکنش نشان ندهیم و فضاگشایی کنیم.

اوّل صف بر کسی ماند به کام
کو نگیرد دانه، بیند بند دام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۶)

آن کسی در این دنیا کامروا می‌شود که آنچه را ذهن به او نشان می‌دهد به مرکزش
بیاورد، در دامش نیفتد و متوجه دام ذهن باشد.

[به عبارتی چنین شخصی می‌داند اگر آنچه را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزش
بیاورد و با آن همانیده شود، بی‌شک در دام آن خواهد افتاد.]

حبّذا دو چشم پایان بین راد
که نگه دارند تن را از فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حبّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشم انسان خردمندی که فضا را باز کرده و پایان راه و فضای
بی‌نهایت وسیع درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی
و ضرر تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به
نابودی کشیده شود.

کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور

منابع: برنامه ۹۸۰ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان

جهت همکاری با کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور، در بخش کار با کامپیوتر با آیدی:

[@samanebahadori095](https://t.me/samanebahadori095)

در تلگرام تماس بگیرید.

لینک کانال خلاصه برنامه های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/GanjeHozourSummNotes>