

## 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

برنامه

۹۸۲

گلزار  
حضور

تاریخ اجرا: ۱۹ / ۷ / ۱۴۰۲

اجرا: آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۸۲، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

جانا قبول گردان این جست و جویِ ما را  
بنده و مُریدِ عشقیم، برگیر مویِ ما را

بی ساغر و پیاله دَرده مییِ چو لاله  
تا گلِ سُجود آرد سیمایِ رویِ ما را

مخمور و مست گردان، امروز چشمِ ما را  
رشکِ بهشت گردان، امروز کویِ ما را

ما کانِ زرّ و سیمیم، دشمن کجاست زر را؟  
از ما رسد سعادت، یار و عدویِ ما را

شمعِ طراز گشتیم، گردن دراز گشتیم  
فحل و فراخ کردی زین میِ گلویِ ما را

ای آبِ زندگانی، ما را رُبود سیلت  
اکنون حلال بادت، بشکن سبویِ ما را

گر خویِ ما ندانی، از لطفِ باده واجو  
هم‌خویِ خویش کرده‌ست، آن باده خویِ ما را

گر بحر می‌بریزی، ما سیر و پُر نگردیم  
زیرا نِگون نهادی در سرِ کدویِ ما را

مهمانِ دیگر آمد، دیگی دگر به کف کن  
کاین دیگ بس نیاید، یک کاسه‌شویِ ما را

نک جوقِ جوقِ مستان، درمی‌رسند بُستان  
مخمور چون نیاید، چون یافت بویِ ما را؟

ترکِ هنرِ بگوید، دفتر همه بشوید  
گر بشنود عطارِ این طرّقویِ ما را

سیلی خورند چون دف، در عشق فخرجویان  
زخمه به چنگ آور، می زن سه تویِ ما را

بس کن که تلخ گردد دنیا بر اهلِ دنیا  
گر بشنوند ناگه، این گفت و گویِ ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

## جانا قبول گردان این جست و جویِ ما را

### بنده و مُریدِ عشقیم، برگیر مویِ ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

برگرفتنِ موی: نشانهٔ بندگی و ارادت بوده است.

### جانا قبول گردان این جست و جویِ ما را:

[مولانا به نمایندگی از جانب هر انسانی می‌گوید:] خداوندا، این عمل ما را که جست‌وجوی تو و درحقیقت جست‌وجوی خود ماست، قبول کن. هرچند که ما به غلط خودمان را به صورت من‌ذهنی جست‌وجو می‌کنیم.

### بنده و مُریدِ عشقیم:

ما بندهٔ تو هستیم، مطابق «قضا و کُنْ فکان» و آن چیزی که با فضاگشایی، خرد زندگی به ما می‌گوید فکر و عمل می‌کنیم. ما مرید عشق هستیم و از یکی شدن و اتحادی که بین ما انسان‌ها با خود زندگی به وجود می‌آید، پیروی می‌کنیم.

### برگیر مویِ ما را:

حال که ما خودمان را به غلط جست‌وجو می‌کنیم، موی ما را بگیر و به سمت خودت بکش، یعنی ما می‌دانیم که تنبیه خواهیم شد. [یکی دیگر از معانی این قسمت از بیت می‌تواند این باشد که طبق راه و رسم قدیم، اشاره به تراشیدن موی سر دارد که نماد کوتاه کردن همانیدگی‌ست. یعنی ما به زندگی می‌گوییم من اجازه می‌دهم که تو مرکز مرا از همانیدگی‌ها خالی کنی. ولی معنی مفیدتر دیگر این است که من‌ذهنی مانند مویی است که جلوی چشم عدم ما را گرفته است و مانند یک تار مو بی‌ارزش و بی‌اهمیت است. یعنی ما به اندازهٔ یک مو با خداوند فاصله داریم، مانع بین ما و زندگی این یک تار موست که آن را باید خود خداوند بردارد.]

### نکته ۱:

مطلب مهمی که در این بیت دیده می‌شود این است که ما باید زندگی و اصلمان را جست‌وجو کنیم. درواقع به «آلست» اشاره می‌کند. ما فطرتاً از جنس خداوند هستیم، خداوند هم ذاتاً عاشق خودش در ماست و ما هم به‌عنوان امتداد او عاشق خودمان هستیم.

### نکته ۲:

بنابراین شاید ما متوجه نباشیم که لحظه‌به‌لحظه به‌جای خود اصلی‌مان به غلط در حال جست‌وجوی چیز دیگری به‌نام من‌ذهنی هستیم.

## نکته ۳:

مولانا در مصرع اول جست‌وجو را جمع می‌بندد و می‌گوید: «جست‌وجوی ما» نمی‌گوید: «جست‌وجوی من». این‌گونه به ما یادآوری می‌کند که همه ما از یک جنس، از جنس آلت و از جنس زندگی هستیم، اما همه ما در این جهان چیز جدیدی به نام من‌ذهنی درست کرده‌ایم که بین ما مشابه است. فقط اقلام به‌کار رفته برای به‌وجود آوردن من‌های ذهنی مختلف هستند. درست مانند ساختمان‌های مختلفی که با مصالح متفاوت ساخته می‌شوند. دو من‌ذهنی از نظر ساختار یکی هستند، براساس جدایی و همانندگی تشکیل می‌شوند، اما محتوای فکری آن‌ها متفاوت است.

## نکته ۴:

همان‌طور که می‌بینید دو جور جست‌وجو حاصل شد. یکی این‌که ما با هماننده شدن، درست کردن من‌ذهنی و تغییر فکرها، دنبال یک من‌ذهنی بزرگ‌تر بگردیم برای ارائه به خودمان و دیگران. جست‌وجوی دیگر این است که فضا را باز کنیم، مرکزمان عدم شود و با آن مرکز عدم، اصل خود و زندگی را جست‌وجو کنیم که جست‌وجوی درست همین است.

(قرآن کریم، سوره علق (۹۶)، آیه ۱۵)

«كَلَّا لَئِن لَّمْ يَنْتَه لِنَسْفَعًا بِالنَّاصِيَةِ.»

«حقا، که اگر باز نایستد موی پیش سرش را می‌گیریم و می‌کشیم.»

(قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۲۷)

«لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا.»

«خدا رؤیای پیامبرش را به صدق پیوست که گفته بود: اگر خدا بخواهد، ایمن، گروهی سرتراشیده و گروهی موی کوتاه کرده، بی هیچ بیمی به مسجدالحرام داخل می‌شوید. او چیزها می‌دانست که شما نمی‌دانستید. و جز آن در همین نزدیکی فتحی نصیب شما کرده بود.»

بی ساغر و پیاله دَرده میی چو لاله  
تا گل سُجود آرد سیمایِ رویِ ما را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

ساغر: جام، پیاله شراب

بی ساغر و پیاله دَرده میی چو لاله:

ای خداوند، بدون این‌که نیازی به ساغر و پیاله باشد به ما از آن شراب زندگی بده. یعنی بدون سبب‌سازی و ابزارهای ذهنی، آن می‌سرخ‌رنگ مثل لاله را بده که از جنس الست و زندگی‌ست، و نشان و داغ عشق دارد.

تا گل سُجود آرد سیمایِ رویِ ما را:

تا گل سرخ لطیف و زیبا و خوش‌بو به ارتعاش روی ما که ارتعاش حضور، عشق و زنده شدن ماست، سجده کند و ما را ستایش کند. [یعنی گل سرخ که در این‌جا نماد زیباترین چیز این جهان است نمی‌تواند ما را جذب کند و به مرکزمان بیاید، بلکه ما باید بنده و مُرید عشق باشیم.]

مخمور و مست گردان، امروز چشمِ ما را  
رشکِ بهشت گردان، امروز کویِ ما را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

مخمور: مست، خمار آلوده

مخمور و مست گردان، امروز چشمِ ما را:

چشمِ عدم ما را مست و مخمور خودت کن و هر لحظه و هر ساعت چشمان اصلی ما را باز کن.

رشکِ بهشت گردان، امروز کویِ ما را:

چشم ما باید مست تو باشد، این مکانی که ما در آن زندگی می‌کنیم هم باید مورد حسادت بهشت قرار گیرد. یعنی سبک زندگی و محیط زندگی‌ای که انسان در روی کره زمین برای خودش درست کرده، از زیبایی و آبادانی باید مورد حسادت و حیرت بهشت موعود باشد.

ما کانِ زَرّ و سیمیم، دشمن کجاست زر را؟  
از ما رَسَد سعادَت، یار و عَدویِ ما را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

«زر و سیم» در این‌جا منظور هر برکتی‌ست که از فضای گشوده‌شده می‌آید.

### ما کانِ زَرِّ و سیمیم:

ما معدن و مخزن هر چیزی هستیم که از طرف زندگی می‌آید. بسته‌های انرژی، برکت، فرّ ایزدی، صنّع، خرد، شادی، هدایت، قدرت و هر چیزی که زندگی در ما به وجود می‌آورد. اما این معدن به علت فکرهای همانیده پشت سرهم، از چشم ما پوشیده شده است.

### دشمن کجاست زر را؟:

زر دشمن ندارد یعنی هیچ انسانی طلا را حیف و میل نمی‌کند و دور نمی‌اندازد. عشق و عقلی هم که از فضای گشوده شده می‌آید و به ما کمک می‌کند، دشمن ندارد. بلکه مرکز همه چیز خریدار این هشیاری و این ارتعاش است.

### از ما رسد سعادت، یار و عدوی ما را:

با دسترسی به معدن عشق و وحدت درونمان از سوی ما به دوست و دشمن نیک‌بختی می‌رسد، زیرا دوست و دشمن با دید عدم، هر دو از جنس زندگی‌ست. در حالت فضاگشایی و حضور آن ارتعاشی که از ما صادر می‌شود، به درد دوست و دشمن ما می‌خورد.

حدیث

«النَّاسُ مَعَادِنٌ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ.»

«مردم همچون معادن زر و سیم‌اند.»

## شمع طراز گشتیم، گردن دراز گشتیم فحل و فراخ کردی زین می گلوی ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

طراز: شهری در شرق ایران قدیم که مردمش زیبا بوده‌اند. شمع طراز: کنایه از خوب‌رو.

گردن‌دراز: کنایه از سرافراز و افتخارکننده

فحل: نر، در این‌جا: نیرومند

«شمع طراز» در این‌جا منظور انسانی‌ست که به حضور زنده است و مثل شمع نور می‌اندازد.

### شمع طراز گشتیم، گردن‌دراز گشتیم:

ما همچون «شمع طراز» روی زیبای حضور و نور آن را پیدا کردیم و آفتاب زندگی از درونمان طلوع می‌کند، سرافراز گشتیم و موفق شدیم دنیا را با عقل مولانا روشن کنیم.



### فحل و فراخ کردی زین می گلوی ما را:

ای خداوند، هشیاری ما را پرورش دادی و بزرگ کردی و گلویمان را با می ایزدی خودت فراخ و نیرومند گرداندی. یعنی ما توانایی می گرفتن از تو را پیدا کردیم، فهمیده ایم که ما می توانیم فضا را باز کنیم و این من ذهنی نیستیم.

### ای آب زندگانی، ما را رُبود سیلت اکنون حلال بادت، بشکن سبوی ما را (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

### ای آب زندگانی، ما را رُبود سیلت:

ای آب زندگانی، سیل قضا و کن فکان تو دست ما را از همه همانیدگی ها رها کرد و ما را با خود برد.  
اکنون حلال بادت، بشکن سبوی ما را:

این من ذهنی ما حلالیت باشد، این کوزه ذهن را بشکن، آن را خالی کن و بگذار تمام آب گل آلود آن بیرون بریزد و از بین برود؛ زیرا هشیاری جسمی که در این کوزه است، سبب خرابکاری در زندگی شخصی و هر فکر و عمل من شده، هم به خودم ضرر رساندم و هم به دیگران.

### گر خوی ما ندانی، از لطف باده واجو هم خوی خویش کرده ست، آن باده خوی ما را (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

واجو: بازجوی، بپرس.

### گر خوی ما ندانی، از لطف باده واجو:

اگر خوی ما را به عنوان انسان نمی دانی، به این علت که به خوی من ذهنی عادت داری، در این صورت از لطف باده بپرس.

### هم خوی خویش کرده ست، آن باده خوی ما را:

آن شراب زندگی که خوی مست کنندگی دارد، ما را هم مانند خودش ذاتاً مست کننده کرده است. اول خودمان را مست می کنیم و سپس به هر کسی که می رسیم، از آن شراب شادی و خرد زندگی به صورت ارتعاش می دهیم. به تدریج که همانیدگی ها و دردهای ما شسته می شود و می رود، ما هم خوی خداوند و زندگی می شویم.

گر بحر می‌بریزی، ما سیر و پُر نگردیم

زیرا نِگون نهادی در سرِ کدویِ ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

کدو را وارونه نهادن: پیمانۀ را واژگون و معکوس گذاردن که هرگز در آن چیزی جمع نمی‌شود و پُر نمی‌گردد.

گر بحر می‌بریزی، ما سیر و پُر نگردیم:

اگر تمام دریای شراب خودت را هم درون ما بریزی، ما سیر و پُر نمی‌شویم.

زیرا نِگون نهادی در سرِ کدویِ ما را:

زیرا سر کدوی ما رو به پایین است هرچه در آن بریزی روی زمین می‌ریزد. به زمینیان، به انسان‌ها و به موجودات دیگر. یعنی همه جهان ارتعاش ما را می‌گیرد.

مهمانِ دیگر آمد، دیگی دگر به کف کن

کاین دیگ بس نیاید، یک کاسه‌شویِ ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

به کف کن: به دست بگیر، تدارک ببین، مجازاً به جوش بیاور.

کاسه‌شوی: ظرف شوی، مجازاً دارای شغل حقیر، مجازاً شوینده ظرف ذهن

مهمانِ دیگر آمد، دیگی دگر به کف کن:

یک مهمانِ دیگر رسید، دیگ را برای غذا پختن و پذیرایی از آن مهمان آماده کن. یعنی کسی که مثل مولانا به زندگی ارتعاش می‌کند، مرتب برای او مهمان می‌رسد. مهمان تمام این کائنات، انسان‌ها، حیوانات، جمادات، نباتات یا فرشتگان هستند. دیگ و غذایی هم که برای آن مهمان مهیا می‌کند از جنس لطف و رحمت است، مثلاً می‌تواند یک غزل و یا یک پیغام بیدارکننده دیگر از فضای یکتایی باشد.

کاین دیگ بس نیاید، یک کاسه‌شویِ ما را:

این می و شرابی که ما اکنون از زندگی می‌گیریم کافی نیست، به درد شستن و خالی کردن ذهن خودمان هم نمی‌خورد. چه برسد که بخواهیم به مهمانان و همه جهانیان هم بدهیم؛ بنابراین نیاز به شراب ایزدی بیشتری داریم. نیاز به گرفتن پیغام‌های معنوی بیشتری از بزرگان برای پخش در جهان وجود دارد. [کاسه‌شو درست است که به معنی کسی‌ست که ظرف می‌شوید و مقام حقیری دارد، ولی در این جا می‌تواند مثبت باشد؛ کسی که مثل ما کاسه ذهنش را از همانیدگی‌ها می‌شوید.]

نک جوقِ جوقِ مستان، درمی‌رسند بُستان  
مخمور چون نیاید، چون یافت بویِ ما را؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

جوقِ جوق: دسته دسته

نک جوقِ جوقِ مستان، درمی‌رسند بُستان:

اینک انسان‌ها در حالی که از ارتعاش ما مست هستند، دسته‌دسته به باغ و بستان یکتایی می‌آیند.

مخمور چون نیاید، چون یافت بویِ ما را؟:

کسی که بوی زندگی را در ما احساس کرده و از ارتعاش آن مست شده چگونه به باغ یکتایی وارد نشود و خودش هم به صنع و شادی زندگی ارتعاش نکند؟

ترکِ هنر بگوید، دفتر همه بشوید  
گر بشنود عطارد این طرّقویِ ما را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

عطارد: خدای دبیری و کتابت در یونان باستان، در این‌جا نمادِ عقلِ جزئی.  
طرّقا: راه باز کنید، راه و روش قرار دهید.

«عطارد» نماد عقل جزوی و انسانی‌ست که خودش را دانشمند می‌داند.

«طرّقا»، اگر با فتحه بخوانیم یعنی سبک زندگیِ عشقی.

«طرّقا» اگر با کسره بخوانیم یعنی راه را باز کنید.

اگر دانشمندترین انسان و در کل داناترین عقل جزوی سبک زندگی عشقی ما را ببیند، کتاب‌ها را می‌شوید و از آن فضیلت ذهنی‌اش که از کتاب آموخته، در ذهنش انباشته کرده و با آن همانیده شده، دست می‌کشد. می‌فهمد چیزی که تا به حال به آن چسبیده بود زندگی و خرد کل نبوده، زندگی او چیز دیگری است. بنابراین هنر‌نمایی، خودنمایی، حس برتری از دیگران و فضیلت خود را ترک می‌کند.

سیلی خورند چون دف، در عشق فخرجویان  
زخمه به چنگ آور، می‌زن سه‌تویِ ما را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

سه‌تو: سه‌تا، سازِ تنبور که سه سیم دارد، در این‌جا مطلق ساز.

### سیلی خورند چون دف، در عشق فخرجویان:

مستان می الست، مانند دَف، از زندگی سیلی می خورند و درد هشیارانه می کشند، آن من ذهنی که با پندار کمال و به خاطر حفظ ناموس برایش سخت و دردناک بود که خم شود و خودش را صفر کند، اکنون زیر بار این درد هشیارانه می رود و می گوید نمی دانم. می فهمد تنها آبرو و ارزش واقعی زنده شدن به بی نهایت خداست. این که بین مردم چگونه جلوه می کند ارزشش را از دست می دهد و به جای این که خجالت بکشد فخر می فروشد و به درد هشیارانه کشیدن خود افتخار می کند.

### زخمه به چنگ آور، می زن سه توی ما را:

ای خداوند، حالا تو زخمه به دست گیر و این سه تار ما را بنواز. درون ما تو هستی، فکر ما را تو خلق کن و مثل ساز ما را بزن. بگذار به عمل ما خرد تو بریزد تا درست عمل کنیم.

**نکته:**

«سه توی»، ممکن است حقیقتاً همان سه مرحله صُنْع باشد؛ یعنی پتانسیل و قُوّه، ایجاد فکر در حدّ ذهن و عمل. قُوّه در درون شما خود زندگی ست، او فکر را می آفریند. اگر من ذهنی نباشد شما حوزه آفریننده هستید که فکرهای خلاق را می نویسید و عمل می کنید.

**بس کن که تلخ گردد دنیا بر اهل دنیا**

**گر بشنوند ناگه، این گفت و گوی ما را**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۳)

ساکت باش، زیرا اهل دنیا که بر حسب من ذهنی فکر و عمل می کنند، هیچ خلاقیتی ندارند، فکرهای پوسیده و کهنه را که بر اساس درد درست می کنند در جهان به کار می برند و همه جا را تخریب می کنند، اگر این سخنان ما را بشنوند، به آنها برمی خورد و برایشان تلخ خواهد بود.

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۸۲

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، من‌ذهنی را جدی نگیر، به دیگران واکنش نشان نده و تمرکزت را روی خودت بگذار. بدان که در ابتدا به‌عنوان امتداد خدا وارد جهان همانندگی‌ها شده‌ای؛ پس با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، چشمت را بر این جهان و همانندگی‌ها ببند و به پایان راه که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است بنگر.

بازگو آنچه بگفتی که فراموشم شد

سَلِّمَ اللّٰهُ عَلَیْکَ، اِی مَه و مَه پاره ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

سَلِّمَ اللّٰهُ عَلَیْکَ: سلام خدا بر تو باد. خدا بر تو درود فرستاد.

مَه پاره: کنایه از زیبارو

خدایا، دوباره آنچه را که در روز آلت به من گفتی بگو، چراکه من آن را در مسیر طولانی تبدیل از جماد به نبات و حیوان و سپس ذهن فراموش کرده‌ام. می‌خواهم دوباره به یادم بیاوری که انسان، عاشق فطرت خویش و از جنس خداست پس نباید عاشق جسم باشد. درود من بر تو ای هشیاری، ای مه و مه پاره ما، من به‌عنوان امتداد خدا و آلت و ذات اصلی‌ام، دوباره حس کردم در این لحظه از جنس تو هستم و جنسیت تو را در خودم تثبیت کردم.

**نکته ۱:** ما نمی‌توانیم درود جسم را به خداوند بفرستیم و باید از جنس او باشیم تا درود فرستادن میسر شود.

**نکته ۲:** مه پاره یا ماه، یا خود خداوند است یا کسی مانند مولانا است که واقعاً به خداوند زنده شده است.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۷۲)

«وَ إِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَ أَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۖ شَهِدْنَا ۚ أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ.»

«و پروردگار تو از پشت بنی آدم فرزندانشان را بیرون آورد. و آنان را بر خودشان گواه گرفت و پرسید: آیا من پروردگارتان نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می دهیم. تا در روز قیامت نگویید که ما از آن بی خبر بودیم.»

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اى همه اَيَّامِ تو خوش  
سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اى دَمِ يَحْيَى الْمَوْتَى

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

يَحْيَى الْمَوْتَى: زنده می کند مردگان را، برگرفته از آیات قرآن کریم.

«سلام و درود خدا بر تو» ای هشیاری حضور که لحظه به لحظه من از تو خوش می شود، زیرا دارم از جنس تو می شوم. «سلام و درود خدا بر تو» ای دم زنده کننده زندگی که مرده من ذهنی مرا زنده می کنی. **نکته:** ما امتداد خدا و از جنس او هستیم و برای ناظر خود شدن، لازم نیست با ذهن به جست و جوی خودمان پردازیم، بلکه فقط باید ذهن را به مرکزمان نیاوریم، و فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم.

(قرآن کریم، سوره حج (۲۲)، آیه ۶)

«ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَ أَنَّهُ يُحْيِي الْمَوْتَى وَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»

«و اینها دلیل بر آن است که خدا حق است، مردگان را زنده می سازد و بر هر کاری تواناست.»

(قرآن کریم، سوره شوری (۴۲)، آیه ۹)

«أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ ۖ فَاللَّهُ هُوَ الْوَلِيُّ وَ هُوَ يُحْيِي الْمَوْتَى وَ هُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»

«آیا جز خدا را به دوستی گرفتند؟ دوست حقیقی خداست. و اوست که مردگان را زنده می کند، و اوست که بر هر کاری تواناست.»

(قرآن کریم، سوره علق (۹۶)، آیه ۱۵)

«كَلَّا لَئِن لَّمْ يَنْتَه لِنَسْفَعَا بِالنَّاصِيَةِ.»

«حقا، که اگر باز نایستد موی پیش سرش را می‌گیریم و می‌کشیم.»

(قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۲۷)

«لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا

تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا.»

«خدا رؤیای پیامبرش را به صدق پیوست که گفته بود: اگر خدا بخواهد، ایمن، گروهی سر تراشیده و گروهی موی کوتاه کرده، بی هیچ بیمی به مسجدالحرام داخل می‌شوید. او چیزها می‌دانست که شما نمی‌دانستید. و جز آن در همین نزدیکی فتحی نصیب شما کرده بود.»

تو خوش و خوبی و کانِ هر خوشی

تو چرا خود منتِ باده‌گشی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳)

ای انسان، تو در ذاتِ خود به صورت مرکز عدم و فضای گشوده‌شده حالت خوب است و خوش و زیبا هستی، به طوری که معدن همه شادی‌ها درون توست. پس چرا از چیزهای بیرونی که ذهنت نشان می‌دهد و با آنها همانیده هستی، شراب می‌خواهی و منت می‌کشی؟

تاجِ کرمناست بر فرقِ سرت

طوقِ اعطیناک آویزِ برت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)

خداوند تاج پادشاهی و کرامت الهی را [که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خودش است] بر فرق سرت گذاشته و گردن‌بند عطا‌های ربّانی و خیر و برکت فراوانش را بر سینه‌ات آویزان کرده است [تا بتوانی در این لحظه که قیامت است به گذشته و آینده نروی و شاهد خودت باشی]. خدا تو را گرامی داشته و می‌خواهد در تو به خودش زنده شود و مرکزت را عدم کند.

## جوهرست انسان و چرخ او را عَرَض

### جمله فرع و پایه‌اند و او غَرَض

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۵)

انسان جوهر بوده و از جنس خدایت است، اما بدن و فکر و حال من‌ذهنی‌اش که چیزهای گردنده هستند و مدام در تغییر و چرخشند عَرَض هستند؛ درواقع این‌ها فرع و پایه‌اند و برای رسیدن به غَرَض و مقصود اصلی آفرینش انسان که زنده‌شدن به بی‌نهایت خداست، ساخته و پرداخته شده‌اند. **نکته:** یکی از ضررهایی که ما در من‌ذهنی به خودمان می‌زنیم این است که بدمان را خراب می‌کنیم، درحالی‌که با عشق و فضای گشوده‌شده، حتی بدمان هم سالم می‌ماند.

## نه تو أعطیناک کوثر خوانده‌ای

### پس چرا خشکی و تشنه مانده‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲)

مگر تو آیه «کوثر را به تو عطا کردیم.» نخوانده‌ای؟ [که نشان می‌دهد خداوند بی‌نهایت فراوانی‌اش را به ما عطا کرده]، پس چرا در خشکی و تشنگی ذهن گیر افتاده‌ای [و این قدر با من‌ذهنی‌ات تنگ‌نظر و خسیس هستی؟]

**نکته:** اگر فضا را باز کنیم و سلامتی، موفقیت و خوشبختی را به دیگران روا بداریم، به خودمان هم روا داشته‌ایم.

(قرآن کریم، سوره کوثر (۱۰۸)، آیه ۱)

«إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ.»

«ما کوثر را به تو عطا کردیم.»



## یا مگر فرعونی و کوثر چو نیل بر تو خون گشته‌ست و ناخوش، ای علّیل

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳)

علّیل: بیمار، مریض، رنجور، دردمند

یا شاید تو ای بیماردل، مانند فرعون دارای من‌ذهنی هستی [و از مرکز جسمی شادی و خوشبختی می‌خواهی،] که کوثر و بی‌نهایت فراوانی خدا برای تو که معدن زیبایی و شادی هستی، مانند رود نیل، خونین و ناگوار شده‌است.

**نکته ۱:** برای انسان من‌ذهنی هر آبی که خداوند می‌دهد زهرمار و خون می‌شود، اما کسی که فضا را باز می‌کند و درست جست‌وجو می‌کند، در این صورت آبی که هر لحظه از آن‌ور می‌آید، برایش آب حیات می‌شود.

**نکته ۲:** هیچ انسانی نیست که خداوند بی‌نهایت فراوانی‌اش را به او نداده باشد، اما بیشتر انسان‌ها خودشان با انقباض و تنگ‌نظری این نعمت را خراب می‌کنند.

**نکته ۳:** هرچه من‌ذهنی قوی‌تر و همانندگی سخت‌تر می‌شود، دردمان نیز زیادتر می‌شود و دچار جهل می‌شویم و همواره حرص و شهوت همانندگی‌ها را در دل داریم.

## جهد فرعونی چو بی‌توفیق بود هرچه او می‌دوخت، آن تفتیق بود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰)

از آن‌جا که جهد فرعونی یعنی تلاش با عقل من‌ذهنی و مرکز جسمی، امری بی‌توفیق و بی‌حاصل است و هر کاری کند ایجاد درد خواهد کرد، پس هرچه را انسان همانند با ذهنش بدوزد [مثل روابط با دیگران و نگهداری از تن و روان]، در نهایت توسط «قضا و کُنْ فکان» شکافته شده و از بین می‌رود.

## گر بروید، ور بریزد صد گیاه عاقبت برروید آن کشتهٔ اله

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۷)

اگر در مرکز انسان هزاران گیاه همانندگی که او با هشیاری جسمی کاشته‌است، رشد کرده و به ثمر برسند و یا خشک شده و فروبریزند، سرانجام آن هشیاری خالص که خداوند روز آلت در وجود او کاشته‌است خواهد روید، یعنی انسان به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده خواهد شد.  
**نکته:** ما فطرتاً عاشق ذات خودمان و «خداگرا» هستیم، نه «جسم‌گرا».

## کِشْتِ نو کارید بر کِشْتِ نخست این دوم فانی‌ست و آن اوّل درست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸)

اگر انسان بر روی کشت اولیه که خداوند در روز آلت به‌عنوان هشیاری خالص در وجود او کاشته‌است، کشت جدید یا تخم همانندگی با چیزهای آفل را بکارد، بدانید که این تخم ثانویه گذرا و از بین‌رفتنی‌ست، ولی آن کشت اول درست بوده و بدون آسیب خواهد روید.

## کِشْتِ اوّل کامل و بُگزیده است تخم ثانی فاسد و پوسیده است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)

کشت اول یا همان هشیاری خالص ما که از جنس زندگی است کامل و برگزیده‌است، یعنی ریشه در خاک زندگی دارد و لزومی ندارد چیزی از بیرون به آن اضافه شود تا بهتر گردد. ولی تخم ثانی یا همانندگی‌های ما که برحسب هشیاری جسمی کاشته‌ایم، فاسد و پوسیده است و راه به جایی نمی‌برد.  
**نکته:** بیشتر جست‌وجوی ما در این جهان این است که چطور باید خداوند را در خودمان پیدا و کامل کنیم و این غلط است.

## افکن این تدبیر خود را پیش دوست

### گرچه تدبیرت هم از تدبیر اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۶۰)

این تدبیر من‌ذهنی را با عدم کردن مرکزت و فضاگشایی، پیش پای زندگی بیفکن و دست از آن بردار. گرچه هر تدبیری که می‌اندیشی باز هم از تدبیر و تقدیر زندگی است و توسط او درست می‌شود.

## کار آن دارد که حقّ افراشته‌ست

### آخر آن روید که اوّل کاشته‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۶۱)

کاری اعتبار دارد که دست زندگی آن را به وجود آورده است. هرچقدر هم که تخم همانیدگی کاشته باشیم، عاقبت آن چیزی خواهد روید که از اول دست خدا کاشته و همان مرکز عدم ماست. **نکته ۱:** هرچه بیشتر اجازه دهیم که «قضا و کُن فکان» کار کند و هرچه بیشتر مرکزمان عدم شود، جست‌وجوی ما درست‌تر و نتیجه‌بخش‌تر است، زیرا خرد زندگی به فکر و عملمان می‌ریزد. **نکته ۲:** ما با سرکشی و جهل من‌ذهنی قادر به اداره جهان نیستیم. اتفاقاتی مانند شیوع کرونا نشان داد چقدر یکی هستیم و به کمک هم احتیاج داریم و هرگز نباید این را فراموش کنیم.

## هرچه کاری، از برای او بکار

### چون اسیر دوستی ای دوست‌دار

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۶۲)

هر کاری می‌کنی باید با فضاگشایی و مرکز عدم و به‌منظور یکی شدن با خدا انجام دهی؛ زیرا تو به‌عنوان هشیاری خدایی عاشق و دوست‌دار و اسیر خدا هستی و به ذات او تعلق داری و چیز دیگری نمی‌توانی باشی.

## اول و آخر تویی ما در میان

### هیچ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

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

## چشم او مانده‌ست در جوی روان

### بی‌خبر از ذوق آب آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

کسی که من‌ذهنی دارد چشمش را به سلسله افکاری دوخته که در این لحظه مانند جوی روان به صورت فکر بعد از فکر از ذهنش می‌گذرند، چرا که طعم آب زندگی را که از آسمان گشوده‌شده درون و مرکز عدم می‌آید، نچشیده و از آن بی‌خبر است.

## مَرکَبِ هَمَّتِ سَوِي اسباب راند

### از مُسَبِّبِ لاجَرَمِ محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

چون من‌ذهنی تلاش و کوشش خود را صرف سبب‌سازی ذهن و یافتن علت و معلول‌ها می‌کند و همه حواسش به اتفاق این لحظه است تا آن را مبنای زندگی خود قرار دهد، بنابراین با فضا‌بندی از مُسَبِّبِ الْأَسباب یعنی خداوندی که به‌وجود آورنده آن اتفاق است، محروم می‌ماند.

## آن‌که ببیند او مُسَبِّبِ را عیان

### کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

کسی که با فضا‌گشایی مُسَبِّبِ الْأَسباب یعنی خداوند را آشکارا ببیند و به او زنده شود، چگونه ممکن است به سبب‌های این‌جهانی و توهمی ذهن یعنی همانندگی‌ها دل ببندد؟

## تو ز طفلی چون سبب‌ها دیده‌ای در سبب از جهل برچفسیده‌ای (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳)

چفسیده‌ای: چسبیده‌ای  
چفسیدن: چسبیدن

ای انسان، تو از کودکی بر اثر خامی و ناپختگی، به جای فضاگشایی و عدم کردن مرکز، به سبب‌ها و وضعیت‌هایی که ذهن نشان می‌دهد توجه کرده و من‌ذهنی تشکیل داده‌ای، به همین دلیل در این لحظه از روی جهل و نادانی من‌ذهنی، به سبب‌سازیِ ذهن چسبیده‌ای و نمی‌توانی از ذهن خارج شوی.

**نکته ۱:** سبب‌سازی در ذهن در مورد حقایق علمی و قوانین فیزیکی کار می‌کند، اما در مورد جست‌وجوی خداوند و کارهای معنوی و عشقی نمی‌توان با سبب‌سازی در ذهن به جایی رسید.

**نکته ۲:** از ابتدای کودکی به ما یاد داده‌اند برحسب سبب‌سازی فکر کنیم و چیزهای جسمی را که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان بیاوریم، درحالی‌که فقط باید از جنس اصلمان بشویم تا از ایجاد درد برای خودمان و دیگران مصون بمانیم.

## با سبب‌ها از مُسَبِّبِ غافلی سویِ این روپوش‌ها ز آن مایلی (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴)

تو به دلیل توجه به اسباب ظاهری که ذهن نشان می‌دهد، از خداوند که مُسَبِّبُ‌الْأَسْبَابِ است و با فضاگشایی تو خودش را نشان می‌دهد، غافل مانده‌ای. آن اسباب به منزله حجابی است که این لحظه روی عدم و زندگی را می‌پوشاند و تو به خاطر همانیده شدن با این اسباب به آن‌ها تمایل داری.

**نکته:** هر چیز ذهنی که به مرکزمان می‌آید و برحسب آن عمل می‌کنیم و تصورمان این است که خوشبختمان می‌کند، درواقع حجاب و روپوشی است که ما مایل به آن هستیم.

## چون سببها رفت، بر سر می زنی ربنا و ربناها می کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵)

زمانی که سببها یعنی چیزهای آفل و گذرا که ذهن نشان می دهد، با فرمان «قضا و کُن فکان» زندگی از میان رفت و بی مراد شدی، تو بر سر می زنی و خدا خدا می کنی و از او کمک می خواهی.  
**نکته:** مادامی که در سبب سازی ذهن باشیم نمی توانیم با دیگر انسانها بدون مشکل در یک جا زندگی کنیم. این کار سخت بوده و نیازمند آن است که از جنس زندگی باشیم.

## ربّ می گوید: برو سوی سبب چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب!

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶)

صنعم: آفرینش، آفریدن، عمل، کار، نیکی کردن، احسان

خداوند می گوید: «برو به سوی علل و اسباب ظاهری که با ذهن ایجاد کرده ای. شگفتا! چطور شد که از صنعم و آفرینش من یاد کردی؟»  
**نکته:** فضاگشایی معادل روی آوردن به «صنعم» است. در نقطه مقابل، فضابندی و انقباض معادل سبب سازی ذهن است که همیشه پوسیده و کهنه است و اصلاً کار نمی کند.

## گفت: زین پس من تو را بینم همه ننگرم سوی سبب و آن دمدمه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۷)

دمدمه: شهرت، آوازه، مکر و فریب

آن بنده گفت: «خداوندا، من از این به بعد با فضاگشایی، مرکز را عدم کرده و فقط تو را می بینم و دیگر به سوی سببهای ذهنی نمی روم و به مکر و فریب من ذهنی ام گوش نمی کنم.»

گودش: رُدُّوا لَعَادُوا، کَارِ توست

ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

رُدُّوا لَعَادُوا: اگر آنان به این جهان برگردانده شوند، دوباره به آنچه که از آن نهی شده‌اند، بازگردند.

خداوند به او می‌گوید: «ای کسی که در توبه یعنی بازگشت از ذهن به سوی فضای گشوده‌شده و بله گفتن به اتفاق این لحظه، بسیار توبه‌شکن و سست‌عهد هستی، اگر به تو یاری رسانم و مرکزت را عدم کنم، به محض بازگشت به ذهن، باز مجذوب همان کارها و سبب‌های ذهنی می‌شوی، مرا از یاد می‌بری و پیمان آلت را فراموش می‌کنی.»

**نکته:** زندگی دل ما را مثل تندباد، پی‌درپی به ذهن می‌برد و به فضای یکتایی برمی‌گرداند و ما در این تغییرات ذهن هیچ اختیاری نداریم، مگر این‌که همان‌دگی‌ها را بیندازیم و به حضور زنده بشویم.

(قرآن کریم، سوره انعام (۶)، آیه ۲۸)

«بَلْ بَدَا لَهُمْ مَا كَانُوا يُحْفُونَ مِنْ قَبْلُ ۗ وَلَوْ رُدُّوا لَعَادُوا لِمَا هُوَ عَنْهُ وَإِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ.»

«بلکه آنچه را که زین پیش پوشیده می‌داشتند بر آنان آشکار شود، و اگر آنان بدین جهان باز آورده شوند، دوباره بدانچه از آن نهی شده‌اند، بازگردند. و البته ایشان‌اند دروغ‌زنان.»

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحمتم پُر است، بر رحمت تنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

[خداوند می‌گوید:] ای انسان، من سست‌عهدی تو را که مرتب به ذهن رفته و مرا فراموش می‌کنی در نظر نمی‌گیرم، بلکه رحمت ایزدی را که پیوسته و پُر و کامل است بر جانت می‌ریزم تا به بی‌نهایت من زنده شوی.

**نکته:** این بیت می‌تواند مشکل بسیاری از ما را حل کند که مرتب می‌پنداریم به‌خاطر کارهای بدمان خدا ما را نمی‌بخشد و تنبیه‌مان می‌کند. خداوند به گذشته توهمی ما نگاه نمی‌کند. او به فضاگشایی ما در این لحظه نگاه می‌کند و کمک و رحمتش را عطا می‌نماید.

ننگرم عهدِ بدت، بدهم عطا  
از گرم، این دم چو می‌خوانی مرا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰)

[خداوند می‌گوید:] من به عهدِ بدِ تو که وفا نمی‌کنی، تسلیم نمی‌شوی، اتفاق این لحظه را نمی‌پذیری و مرا به مرکزت نمی‌آوری نگاه نمی‌کنم. اگر این لحظه با فضاگشایی مرا بخوانی، از روی بخشش و گرم بی‌نهایتی به تو کمک می‌کنم.

ساخت موسیِ قدس در بابِ صغیر  
تا فرود آرند سر قومِ زحیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۶)

قومِ زحیر: مردم بیمار و آزاردهنده

حضرت موسی در قدس دری کوچک برای عبادتگاهش ساخت تا قومِ زحیر، انسان‌هایی که دچار بیماری تکبر بودند، به هنگام ورود به آن، سر خود را خم کنند. [خداوند هم برای فضای یکتایی یک دری کوچک ساخته که همان گرفتاری‌ها و دردهایی است که بابت داشتن من‌ذهنی می‌کشیم].  
**نکته:** دو سؤال اساسی را مدام باید از خود پرسیم؛ اول، چرا ما این‌همه درد داریم؟ دوم، چرا ما این‌همه ناز می‌کنیم و نیازی به داشتن مرکز عدم نمی‌بینیم؟ پاسخ هر دو این است: «چون هرچه را ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان می‌آوریم.»

زان‌که جبّاران بُدند و سرفراز  
دوزخ آن بابِ صغیر است و نیاز  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۷)

جبّار: ستم‌گر، ظالم

[موسی از این جهت در را کوچک ساخت] که قومش مردمی زورگو و گردن‌کش بودند و به‌خاطر پندار کمالشان به‌جای فکر و عمل با خرد زندگی، از عقل من‌ذهنی استفاده می‌کردند. دوزخ من‌ذهنی که انسان را زیر فشار دردها قرار می‌دهد همان «بابِ صغیر» است و برای این ساخته شده تا به انسان یادآور شود او باید به‌جای ناز کردن، با تسلیم و فضاگشایی به درگاه خدا اظهار نیاز کند.

**نکته ۱:** ما، هم به‌صورت فردی و هم جمعی سرکش هستیم و وقتی حالمان خوب و مشکلمان حل می‌شود، شکر و چارق ایاز و عقل زندگی یادمان می‌رود و مانند فرعون سرکش می‌شویم؛ در نتیجه روی



زمین دوزخ درست کرده‌ایم و حتی قصد ایجاد جهنم‌های بزرگ‌تر را داریم، بنابراین به کمک خدا بسیار نیاز داریم.

**نکته ۲:** ارتعاش ما انسان‌ها روی همدیگر اثر دارد. اگر از جنس شادی و آرامش و موفقیت باشد، به همدیگر کمک کرده‌ایم. در این صورت وضع دیگران خوب می‌شود و به دنبالش وضع ما هم خوب خواهد شد. اما اگر این ارتعاش، ارتعاش درد باشد، هرچقدر هم بی‌درد باشیم بر ما اثر می‌گذارد و پردرد می‌شویم. از آن‌جا که خداوند «رحمت اندر رحمت» است، مقصودش این بوده که ما کمک و شادی و آرامش بپراکنیم.

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

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

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

**نکته:** در واقع این مرض که نامش «پندار کمال» است و مانند آلت شکنجه همه‌چیز ما را خراب می‌کند، برای این به وجود آمده که ما بیدار شویم.

### ناز کردن خوش‌تر آید از شِکر لیک، کم خایِش، که دارد صد خطر (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴)

هرچند ناز کردن یا همان اظهار بی‌نیازی و احتیاج نداشتن به کمک خداوند و انسان‌های زنده به زندگی مثل مولانا، برای من‌ذهنی از شِکر هم شیرین‌تر به نظر می‌رسد، اما تو در پی جَویدن و چشیدن این شیرینی نباش؛ زیرا فکر کردن براساس همانیدگی‌ها خطرات بسیاری به دنبال دارد.

## ایمن آبادست آن راهِ نیاز ترکِ نازش گیر و با آن ره بساز (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵)

پس «راه نیاز» راه فضاگشایی و عدم کردن مرکز راهی ایمن و سرشار از آسایش و آرامش است. بنابراین ناز کردن را کنار بگذار و با فضاگشایی با «راه نیاز» و سختی‌ها و دردهای هشیارانه‌اش بساز تا به بی‌نهایت خداوند زنده شوی.

**نکته ۱:** بزرگ‌ترین و عمده‌ترین هیجان من‌ذهنی که بر همه هیجانات غالب است ترس می‌باشد. وقتی ما با فضاگشایی بگوییم به خداوند نیاز داریم، در این صورت حس امنیت را از او می‌گیریم و همه ترس‌های ما و ترس از مرگ جسمی از بین می‌رود.

**نکته ۲:** مهم‌ترین شرط برای ما این است که همیشه حواسمان به خودمان باشد و کاری به دیگران نداشته باشیم و آگاه باشیم که هر اتفاقی بازی زندگی است و به شرط فضاگشایی می‌توانیم پیغام آن را بگیریم.

**نکته ۳:** راه نیاز به زندگی و فضاگشایی سخت است، مثلاً اگر کسی به ما توهین کند و ما بخواهیم فضا را باز کنیم و جواب ندهیم، ناگهان از کوره در می‌رویم و شکست می‌خوریم، اما آن قدر شکست می‌خوریم تا بالاخره موفق شویم.

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش باخبر گشتند از مولای خویش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

عاشقان و انسان‌های فضاگشا از طریق بی‌مراد شدن و نرسیدن به خواسته‌های ذهن، از مولای خود، زندگی آگاه شدند؛ بدین طریق که آن‌ها به محض بی‌مراد شدن، به جای خشم و واکنش به پیغام زندگی توجه می‌کنند، فضا را در اطراف بی‌مرادی باز کرده و همانندگی خود را شناسایی می‌کنند.

**نکته ۱:** ما نمی‌توانیم با استدلال، سبب‌سازی و علت‌های ذهنی فضاگشایی کنیم، درحقیقت فضاگشایی و گرفتن خرد زندگی بدون شرط و شروطهای من‌ذهنی است.

**نکته ۲:** ما با داشتن پندار کمال خود را فردی کامل می‌دانیم و گمان می‌کنیم شخصی زیباتر از ما وجود ندارد، اما ناگهان متوجه می‌شویم همسرمان با شخص دیگری رابطه دارد. حال این اتفاق با این‌که به نظر خیلی سخت می‌آید، ولی پیغام مهمی دارد و آن پیغام این است که تو با زیبایی، جوانی و غیره

همانیده هستی و پندار کمال داری و برای همین از بالا سقوط کردی، پس فضا را باز کن، خشمگین نشو و یاد بگیر.

**نکته ۳:** خداوند دائماً در حال بیداری ما است و چون ما به صورت جمعی و فردی سرکش هستیم، این بیداری با بی‌مرادی همراه است. به طور مثال جنگ یک بی‌مرادی بزرگ و موفقیت شیطان است، یعنی انسان با خرد و درایت زندگی نتوانسته مسائش را حل کند.

### بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خَوْشِ سِرْشَتْ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیش‌رو لشکر

بی‌مرادی یا ناکام ماندن انسان در رسیدن به خواسته‌های این‌جهانی و هر آنچه که با آن همانیده شده‌است، قلاووز و راهنمای او به بهشت فضای گشوده‌شده می‌باشد. بنابراین ای انسانی که از جنس خدا هستی و قدرت فضاگشایی به تو عطا شده، به این حدیث پیامبر گوش کن که می‌گوید: «بهشت در سختی‌ها پوشیده شده‌است.»

**نکته ۱:** وقتی یک چیز را در مرکزمان قرار دهیم ولو این‌که آن چیز را به دست بیاوریم، درحقیقت به سوی جهنم می‌رویم.

**نکته ۲:** ما چرا بی‌مراد می‌شویم؟ زیرا با چیزها همانیده می‌شویم، اگر همانیده نباشیم بی‌مرادی اتفاق نمی‌افتد. هر بی‌مرادی پیغامی دارد که بگوید ما در هپروت، پندار کمال و بابِ صغیر هستیم و نیاز به فضاگشایی و خداوند داریم، اگر پیغام را نگیریم مانند در جهنم ذهن را ادامه می‌دهیم.

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

«بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.»

## مدتی بر نذرِ خود بودش وفا تا درآمد امتحاناتِ قضا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۳۷)

[این بیت به داستانی از مثنوی اشاره می‌کند که شخصی در کوه که نماد من‌ذهنی و همانندگی‌های انسان است، زندگی می‌کند و روزی تصمیم می‌گیرد میوه درخت گلابی را در صورتی بخورد که توسط باد به زمین بیفتد. به بیانی آن شخص می‌خواهد همیشه میوه فضاگشایی را بخورد، ولی در این تصمیم ان‌شاءالله نمی‌گوید، یعنی خودش با ذهنش تصمیم می‌گیرد و فضا را باز نمی‌کند تا زندگی به او کمک کند.] آن درویش، مدت‌ها بر عهد و پیمان ذهنی خود پایدار ماند، تا این‌که امتحانِ قضای الهی فرا رسید.

**نکته:** ما تصمیم می‌گیریم که دیگر مرکز را عدم نگه داریم و توبه می‌کنیم. ولی قضا، ذهن و فکر خداوند، ما را امتحان می‌کند، زیرا ما نمی‌دانیم چه همانندگی‌هایی داریم، خداوند می‌خواهد آن‌ها را به ما نشان دهد تا ببیند فضا را باز می‌کنیم یا به‌طور خودکار و شرطی‌شده چیزهای ذهنی به مرکزمان می‌آید؟

## زین سبب فرمود: استثنا کنید

### گر خدا خواهد به پیمان برزنید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۳۸)

استثنا کنید: ان‌شاءالله بگویند، اگر خدا بخواهد بگویند.

برای همین خداوند گفته‌است ان‌شاءالله بگویند، یعنی حواستان به خودتان باشد و با فضای گشوده‌شده فکر و عمل کنید تا پیمان آلت را به‌جای آورده و به بی‌نهایت و ابدیت او زنده شوید.

## هر زمان دل را دگر میلی دهم

### هر نفس بر دل دگر داغی نهم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۳۹)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] هر لحظه میلی متفاوت در مرکز انسان ایجاد می‌کنم و هر لحظه او را با چیزی جدید همانیده می‌کنم، سپس همانندگی را از او گرفته، او را بی‌مراد می‌کنم، داغ آن را بر دلش می‌گذارم تا بداند مرکزش را باید از هر همانندگی خالی گرداند.

**نکته ۱:** چرا خداوند ما را بی‌مراد می‌کند؟ آیا دوست دارد به ما آزار برساند؟ خیر، او می‌خواهد ما بفهمیم که استعداد همانش داریم و می‌توانیم با چیزهای مختلف همانیده شویم و اگر بی‌مراد شویم و

داغ آن چیزها بر دل‌مان گذاشته شود، متوجه می‌شویم که باید فقط خودِ خداوند را در مرکزمان قرار دهیم.

**نکته ۲:** اگر با چیزهایی که در این جهان است همانیده شویم، نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم، ولی اگر همانیده نباشیم، می‌توانیم آن چیزها را داشته باشیم، استفاده کنیم و لذت هم ببریم.

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ  
كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

[مولانا از زبان خداوند می‌گوید:] در هر بامداد، در هر لحظه در کاری تازه هستیم و لحظه‌به‌لحظه کار جدید انجام می‌دهم. هیچ چیزی در مورد انسان‌ها و هیچ کاری از حیطة نفوذ و اراده و مشیت من خارج نیست و بر همه امور و کائنات احاطه دارم. و تمام زندگی انسان‌ها را می‌دانم و می‌بینم.

(قرآن کریم، سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۲۹)

«يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ»

«هرکس که در آسمان‌ها و زمین است سائل درگاه اوست، و او هر لحظه در کاری جدید است.»

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد

شیرین‌تر و نادرتر، ز آن شیوه پیشینش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷)

[اگر ما در حال فضاگشایی، شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها باشیم، خواهیم دید که لحظه‌به‌لحظه پیشرفت می‌کنیم و خداوند] در این لحظه و در تمام دوران زندگی یک شیوه نو دارد که با ذهن قابل پیش‌بینی نیست، چراکه هیچ کار زندگی شبیه به لحظه قبلش نیست و خلاقانه از طریق صنع و آفریدگاری عمل می‌کند؛ درحالی‌که ذهن براساس کهنگی و الگوهای از پیش تعیین شده کار می‌کند. بنابراین شیوه و طرح زندگی که از «قضا و کُنْ فِکَان» می‌آید، هر لحظه شیرین‌تر و شگفت‌انگیزتر از لحظه قبل است.

## تا به دیوارِ بلا ناید سرش نشنود پندِ دل آن گوشِ کرش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

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

**نکته:** اگر ما مکانیسم تغییر و این را که زندگی چگونه روی ما کار می‌کند بدانیم، دیگر چیزها را به مرکزمان نمی‌آوریم و شکایت نمی‌کنیم زیرا در این صورت گرفتارِ بلا می‌شویم و زندگی‌مان خراب می‌شود و آن گاه مجبور به فضاگشایی می‌شویم.

## در حدیث آمد که دل همچون پری‌ست

### در بیابانی اسیرِ صرصری‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۱)

صرصر: باد سرد و سخت، باد تند

در حدیثی آمده که دل یا مرکز انسان همچون پری در دستان خداوند است و در بیابان ذهن اسیر طوفان و تندبادِ سرد و سخت همانیدگی‌ها و فکرهای پشت‌سرهم شده‌است.

**نکته:** دو موضوع است که باید بدانیم، یکی این که جست‌وجوی درستِ زندگی این است که با فضاگشایی و عدم کردنِ مرکز خدا را در مرکزمان بگذاریم و دیگر این که مرکز ما در اختیار ما نیست بلکه در اختیار زندگی است. اگر این دو موضوع را ندانیم، نمی‌توانیم پیشرفت کنیم.

حدیث

«إِنَّ هَذَا الْقَلْبَ كَرِيْشَةٍ بِفَلَاةٍ مِنَ الْأَرْضِ يُقِيمُهَا الرِّيحُ ظَهْرًا لِبَطْنٍ.»

«این قلب پری را مانند به هامون که باد آن را زیر و زبر کند.»

## بادُ پر را هر طرف راند گزاف گه چپ و گه راست، با صد اختلاف

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۲)

بادِ «قضا و کُنْ فکان» الهی دل همانیده انسان را که مانند پَرِ ناچیزی است، بیش از حدِ انتظارِ من‌ذهنی‌اش و به صورتی که اصلاً برایش قابل پیش‌بینی نیست گاه به چپ یعنی به ذهن و گاه به راست یعنی به فضای یکتایی می‌برد، او نمی‌تواند این اختلاف را با ذهنش اندازه بگیرد.

## در حدیثِ دیگر این دل دان چنان کآبِ جوشان زآتش اندر قازغان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۳)

قازغان: دیگ بزرگ، پاتیل

همچنین در حدیثی دیگر حضرت رسول فرمود: این دل همانیده را مانند آبِ جوشانِ درونِ دیگ بدان که با حرارتِ آتش قضای الهی می‌جوشد و هر لحظه یک همانیدگی بالا می‌آید و هیچ ثباتی ندارد.

**نکته ۱:** این ما هستیم که باید همانیدگی‌هایمان را شناسایی کرده و بینداریم، نمی‌شود دیگران برای ما این کار را انجام دهند.

**نکته ۲:** اگر گاه و بی‌گاه به برنامه گنج حضور گوش دهیم و یا ابیات مولانا را تکرار نکنیم، موفق نمی‌شویم.

حدیث

«لَقَلْبُ الْمُؤْمِنِ أَشَدُّ ثَقَلًا مِنَ الْقَدُورِ فِي غَلِيَانِهَا.»

«مَثَلِ قَلْبِ مُؤْمِنٍ فِي دَوْرِ كَوْنِهِ هَائِلًا مِثْلَ حَالِ جَوْشِ اسْت.»

## هر زمان دل را دگر رایی بُود آن نه از وی، لیک از جایی بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۴)

دل انسان هر لحظه، یک راه و یک اندیشه جدیدی پیدا می‌کند، اما این اندیشه‌ها از دلِ او نیست، بلکه از طرف دیگری یعنی از طرف خداوند است.

**نکته ۱:** دل ما هر لحظه یک چیزی می‌خواهد و یک اندیشه‌ای به او دست می‌دهد، ما باید ببینیم آیا این یک اندیشه همانیده است و چرا به مرکز ما راه یافته و باقی مانده است؟ بنابراین اگر با آن فکر همانیده هستیم، باید شناسایی کنیم که این فکر نباید در مرکز ما باشد و باید آن را با شناسایی بیندازیم.

**نکته ۲:** زندگی هر لحظه حواسش به ما است به شرط این‌که خودمان را در اختیار او قرار دهیم.

### هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

#### هر صباحی ضیفِ نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

ضیف: مهمان

ای انسان، این تن و ذهن تو مانند مهمان‌خانه‌ای است که هر لحظه مهمانی جدید از طرف زندگی در قالب یک فکر و یا یک اتفاق، شتابان به آن‌جا می‌آید تا پیغامی را به تو برساند.

**نکته:** پیغام زندگی از طرق مختلف می‌آید مثلاً از اخباری که می‌بینیم، حرف‌هایی که دیگران می‌زنند و غیره. می‌توانیم این پیغام را بگیریم و همه این‌ها برای بیداری ما طراحی شده‌اند.

### هین، مگو کاین ماند اندر گردنم

#### که هم‌اکنون بازپرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

پیغام زندگی می‌تواند ناکامی و بی‌مرادی باشد، پس مبدا در برابر وضعیت این لحظه واکنش نشان دهی، خشمگین شوی و بگویی این اتفاق در گردنم ماند و حالم را بد کرد؛ زیرا در این صورت بدون آن‌که پیغامش را برساند، برمی‌گردد و رهسپار فضای عدم می‌شود.

### هرچه آید از جهان غیب‌وش

#### در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

هر فکر یا اتفاقی که این لحظه از جهان غیب، توسط «قضا و کُن فکان» به مرکزت می‌آید، فارغ از آن‌که ذهن چطور آن را نشان می‌دهد، مهمانی از طرف زندگی است. بنابراین با فضاگشایی خوش‌آمد بگو و با احترام از آن پذیرایی کن، تا پیغامش را که در واقع کمک به شناسایی یک همانیدگی است بگیری.



## لیک حاضر باش در خود، ای فتی

### تا به خانه او بیاید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

فتی: جوان مرد، جوان

اما تو ای جوان، هر لحظه در پیشگاه خودت «حاضر باش»، یعنی به هر آنچه که ذهن نشان می‌دهد اهمیتی نده تا فضای درونت باز شود. به صورت حضور ناظر از ذهنت بیرون بیا و پا به فضای گشوده شده درون بگذار، تا وقتی زندگی می‌خواهد پیغام اتفاق این لحظه را به تو برساند، تو را که دراصل از جنس خداوند هستی، به صورت مرکز عدم و فضای گشوده شده در خانه درونت پیدا کند.

**نکته:** اگر بی‌مراد شدیم، نباید مقاومت و شکایت کنیم، زیرا در این صورت پیغام زندگی را نمی‌گیریم، رحمت زندگی از طریق بی‌مرادی می‌آید تا همانندگی ما را نشانمان دهد، اما ما با مقاومت این رحمت را پس می‌زنیم، پیغام را نمی‌گیریم و فضای درونمان گشوده نمی‌شود.

## ورنه خِلَعَت را بَرَد او بازپس

### که نیابیدم به خانه هیچ کس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)

خِلَعَت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه

وگرنه خداوند لباس حضور را برمی‌دارد می‌برد و می‌گوید که در خانه مرکز انسان هیچ کس را به عنوان جنس اصلی خودم نیافتم، تا پیغامم را به او برسانم که در این لحظه باید چکار کند؛ زیرا هشیاری او جذب همانندگی‌ها و مشغول زندگی گرفتن از بیرون بود.

## چونکه قَبْضی آیدت ای راهرو

### آن صلاحِ توست، آتش دل مشو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قَبْض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای کسی که در مسیر فضاگشایی و زنده شدن به زندگی قدم گذاشته‌ای، هرگاه در اثر وجود یک همانندگی و آمدن جسم به مرکزت، بی‌مراد شدی و قبض و ناراحتی برایت پیش آمد، بدان که آن به صلاح تو

است و یک پیغام از طرف زندگی است تا به جای خشم و واکنش نشان دادن، فضا را باز کرده، از خرد زندگی بهره‌مند شوی و راجع به خودت چیزهایی یاد بگیری و بفهمی چه همانندگی‌هایی داری.

**نکته ۱:** من ذهنی یک چیز توهمی و ساخته شده از فکر است که در فضای مجازی و با زمان مجازی گذشته و آینده کار می‌کند.

**نکته ۲:** جهنم من ذهنی را خدا برای ما نساخته، بلکه ما خودمان با آوردن چیزهای آفل به مرکز و ادامه دادن به من ذهنی بعد از سن ده دوازده سالگی ساخته‌ایم.

**نکته ۳:** جنگ‌ها برای این به وجود می‌آید که ما از اشتباهاتمان درس گرفته، خودمان را تربیت کنیم و یاد بگیریم این ما هستیم که با من ذهنی ایجاد درد، کارافزایی، مانع، مسئله و غیره می‌کنیم، اما نه تنها چیزی یاد نمی‌گیریم، بلکه هنوز هم تمایل به ایجاد جنگ داریم زیرا من ذهنی را ادامه می‌دهیم.

### قبض دیدی چاره آن قبض کن

### زان‌که سرها جمله می‌روید ز بُن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بُن: ریشه

اگر این لحظه در درون خود گرفتگی و انقباضی حس کردی، خشمگین شدی و رنجیدی، مطمئن باش که ذهنت به مرکزت آمده. در این صورت برای این حالت چاره‌ای بیندیش، یعنی فضاگشایی کن تا آن چیز از مرکزت خارج شود و از ذهن بیرون بیایی، چراکه شاخ و برگ همانندگی و درد و نتایج بد آن‌ها از ریشه تدبیر با من ذهنی می‌روید.

**نکته:** ما بر اساس سبب‌سازی من ذهنی فکر می‌کنیم اگر با شخص خاصی ازدواج کنیم، خوشبخت می‌شویم و وقتی او با شخص دیگری ازدواج کند، حس می‌کنیم بدبخت و بیچاره و روزگارمان سیاه شده‌است. این قبض دارد به ما می‌گوید که عاشق آن شخص نبوده‌ایم، بلکه با او همانیده شده بودیم. پس باید فضا را باز کنیم و انسان‌ها را در مرکزمان نگذاریم.

### بسط دیدی، بسط خود را آب ده

### چون برآید میوه، با اصحاب ده

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر هشیارانه فضا را گشودی و حالت انبساط را تجربه کردی، به این کار ادامه بده و دائم در حال انبساط باش و از طریق مرکز عدم عمل کن، چراکه این حالت حتماً ثمره نیکو خواهد داشت و آنگاه که

با استمرار در فضاگشایی زندگی از طریق تو صحبت کرد و به عشق ارتعاش کردی، این ارتعاش را که حاصل و میوه فضاگشایی است، با دیگران به اشتراک بگذار تا آن‌ها نیز زنده شدن به زندگی و مرکز عدم را تجربه کنند.

## حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

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

**نکته ۱:** پرهیز یعنی چیزهای ذهنی را به مرکزمان نیاوریم و با آن‌ها همانیده نشویم.

**نکته ۲:** ما باید فضا را بگشاییم تا «قضا و کُن فکان» الهی توانایی شناسایی همانیدگی‌هایمان را به ما بدهد و ما بعد از شناسایی، هر همانیدگی را در هشیاری‌مان نگه داریم و صبر کنیم تا از مرکزمان خارج شود.

**نکته ۳:** شکر برای نعمت‌ها شکرِ سطح پایین است. درحقیقت ما برای این‌که داریم به خداوند زنده می‌شویم و او به مرکز ما می‌آید، هر لحظه شکر می‌کنیم و این نوع شکر کردن، شکر حقیقی است. ما اصلاً نباید بفهمیم که چگونه شکر می‌کنیم، اگر بفهمیم، آن شکر نیست.

**نکته ۴:** ذات ما همیشه شاد و عاشق خودش است، ولی ما چون همانیده شده و با عینک همانیدگی‌ها می‌بینیم غمگین شده‌ایم.

«هلال پنداشتن آن شخص خیال را، در عهد عمر رضی الله عنه»

ماه روزه گشت در عهدِ عُمَر

بر سر کوهی دویدند آن نفر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۲)

[این داستان مثنوی درباره افرادی است که در زمان عمر به بالای کوه بلندی رفتند تا هلال ماه رمضان را ببینند. رفتن به بالای کوه نماد رفتن به ورای همه فکرهای ذهن است تا فضای درون آن‌قدر باز

شود که واقعاً از ذهن گسسته شویم و به صورت حضورِ ناظرِ ذهنمان را ببینیم و منظور از هلالِ ماه تجلی و بُروزِ اصلِ ما و آگاه شدنِ هشیاری از هشیاری است، یعنی وقتی انسان با فضاگشایی و پرهیز از آوردن چیزهای ذهنی به مرکز اندکی به زندگی زنده شود، به صورت حضورِ ناظرِ خودش را می بیند. [در دورانِ عُمر، مردم در ماه رمضان برای دیدنِ هلالِ ماه با شتاب بر بالایِ کوهی رفتند. نکته: در واقع مردم دچار این اشکال هستند که من ذهنی و جسمها را که مانند مویی جلوی چشمِ عدمشان است، به جای خداوند می بینند و فکر می کنند دارند به او زنده می شوند.]

### تا هلال روزه را گیرند فال آن یکی گفت: ای عُمر، اینک هلال

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۳)

مردم به بالای کوه رفتند [تا رؤیتِ هلالِ ماه را به فال نیک بگیرند. یکی از میانِ آن جمع به عُمر گفت: این هلالِ ماه است. [دیدنِ هلالِ ماه یعنی برای اولین بار با فضاگشایی روی پای ذات خودمان می ایستیم، هشیاری روی هشیاری قائم می شود، به ذهن نگاه می کند و عدم خودش را نشان می دهد. از آن پس ما دیگر عاقبت بین شده و فضا بندی نمی کنیم. حال ما باید این را به فال نیک بگیریم، چرا که پس از آن زندگی از طریق ما فکر و عمل کرده و همیشه اتفاقات خوب خواهد افتاد.]

### چون عُمر بر آسمان، مه را ندید گفت کاین مه از خیال تو دمید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۴)

عمر نماد یک انسان زنده به حضور است که می تواند هم آسمان بی نهایتِ خدا را ببیند، هم آسمان من ذهنی را؛ بنابراین در آسمانِ آن شخص ماه حضور را ندید و فهمید که او ذهنش را می بیند، به او گفت: این هلالی که می گویی زاده خیال تو است و یک فکر است، در حقیقت تو خدا را نمی بینی، من ذهنیات را می بینی.

### در خبر بشنو تو این پند نکو بَيْنَ جَنْبَيْكُم لَكُمْ اَعْدٰی عَدُو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۶)

تو این پند و اندرزِ خوب را که در یکی از احادیثِ شریف آمده بشنو و به آن عمل کن:

«سرسخت‌ترین دشمن شما در درون شماست.» [سرسخت‌ترین دشمن ما، من‌ذهنی ما است.]  
**نکته:** خیلی از ما انسان‌ها با بودن در ذهن توهم زنده شدن به خداوند را داریم و گفت‌وگوی ذهنی را گفت‌وگو با خداوند می‌پنداریم، اما درواقع همین توهم است که زندگی ما را خراب کرده‌است.

حدیث

«أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ.»

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

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

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

مصطفیٰ فرمود: گر گویم به راست

شرح آن دشمن که در جانِ شماست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۱)

حضرت رسول فرمود: «اگر واقعاً احوال این دشمن یعنی من‌ذهنی که در درون شماست را شرح دهم و بگویم چقدر با شما دشمنی دارد و چه ضررهایی می‌تواند به شما بزند، [ادامه در بیت بعد]

زهره‌های پُردلان هم بَرَدَرَد

نه رَوَد ره، نه غمِ کاری خورَد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۲)

پُردل: شجاع، دلیر، دلاور، باجرت

دراین‌صورت زهره پُرجرت‌ترین و شجاع‌ترین انسان‌ها هم پاره می‌شود. به‌طوری‌که از ترس دیگر قادر به راه رفتن و یا انجام دادنِ کاری نیستند. [زندگی به‌تدریج من‌ذهنی را به ما نشان می‌دهد و آن را

ضعیف می‌کند تا ما از پلیدی و شرارت آن نترسیم و قادر باشیم روی خود کار کنیم و تبدیل هشیاری در ما صورت گیرد.

### خانه را من روفتم از نیک و بد خانه‌ام پُرست از عشقِ احد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)

[مولانا از زبان انسان زنده‌شده به زندگی می‌گوید:] من با فضاگشایی خانه دلم را از تمام همانیدگی‌هایی که ممکن است به مرکزم بیایند پاک کردم. اینک خانه دلم عدم شده و پر از عشق خداوند یگانه است. **نکته:** این ادعا که به حضور رسیده‌ایم و قادریم هلال ماه زندگی را ببینیم، ناشی از پندار کمال و ناموس ما است.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۵)

در آینه دلم که از همانیدگی‌ها پاک شده، هر چیزی جز خدا را بینم انعکاس وجود من نیست، بلکه انعکاس من‌های ذهنی گداصفت است، زیرا از من‌ذهنی من دیگر چیزی باقی نمانده‌است. **نکته:** اگر ما آینه شویم و عکس گداهای بیرون که تشنه همانیدگی‌ها هستند، در آینه ما بیفتد، نباید عصبانی شویم. فقط باید گداهای را ببینیم. اگر ناراحت و عصبانی شویم، یعنی هنوز همانیدگی داریم و آینه نشده‌ایم.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

اگر من‌ذهنی خودمان با آوردن همانیدگی‌ها به مرکزمان ما را گمراه نمی‌کرد، من‌های ذهنی دیگر نمی‌توانستند به ما دسترسی داشته باشند و ما را به واکنش وادارند.

ز آن عَوَانِ مُقْتَضَى که شهوت است  
دل اسیرِ حرص و آز و آفت است  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴)

عَوَان: داروغه، مأمور

مُقْتَضَى: اقتضاکننده، خواهشگر

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

ز آن عَوَانِ سِرِّ شَدِی دزد و تباه  
تا عوانان را به قهرِ توست راه  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

بر اثر تلاش آن مأمورِ نهانی یعنی من ذهنی که درون تو است، ایجاد مسئله و درد کردی، دزد شدی و زندگی‌ات در اثر همانیده شدن با چیزها تباه گشت و به باد رفت؛ بنابراین من‌های ذهنی دیگر نیز می‌توانند از طریق من‌ذهنی‌ات به تو آسیب برسانند.

ورنه من بیناترم آفلاک را  
چون نمی‌بینم هلالِ پاک را؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۵)

[عمرگفت:] «من در دیدن آسمان‌ها و ستارگان از تو بیناتر هستم و آسمان حضور را بهتر از تو می‌شناسم. چطور ممکن است که هلال پاک حضور تو را در آسمان زندگی نبینم؟»

گفت: تر کن دست و بر ابرو بمال  
آنگهان تو برنگر سویِ هلال  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۶)

عمر که نماد انسان زنده‌شده به حضور است گفت: «دستت را تر کن و بر ابروانت بکش و سپس دوباره به هلالی که دیده‌ای بنگر.»

**نکته:** ما باید با فضاگشایی ابتدا من‌ذهنی خودمان را از جلوی چشمانمان کنار بزنیم و بعد به دیگران هم کمک کنیم تا این کار را انجام دهند.

چون که او تر کرد ابرو، مه ندید  
گفت: ای شه، نیست مه، شد ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۷)

همین که آن شخص دستِ ترِ خود را بر ابروانش کشید، آن مو از جلوی چشمش کنار رفت و گفت: «ای پادشاه، ای انسانی که به حضور زنده هستی، هلال ماه ناپدید شد و دیگر آن را نمی بینم.»

گفت: آری، موی ابرو شد کمان  
سوی تو افکند تیری از گمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۸)

عمر گفت: «آری موی ابروی تو کمان شد و تیرِ وهم و خیال را به سویت پرتاب کرد.» [به عبارتی چیزی که ذهنت نشان داد به مرکز آمد، تو را به سبب سازی ذهن بُرد و تو فکر کردی آنچه را که می بینی واقعاً خداوند و اصل تو به عنوان حضور ناظر است.]

چونکه مویی کز شد، او را راه زد  
تا به دعوی، لاف دید ماه زد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹)

وقتی یک چیز کوچک حتی به اندازه تار مویی در این لحظه به مرکز انسان بیاید و راهش را بزند، در این صورت او را دچار گمراهی می کند؛ طوری که به دروغ ادعا می کند ماه زندگی را دیده است.

موی کز چون پرده گردون بُود  
چون همه اجزات کز شد چون بُود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰)

وقتی که یک موی کج و راه یافتن چیزی کوچک به مرکز انسان، پرده ای بر روی آسمان زندگی می کشد، حال اگر همه اعضا و اجزای وجودت کج و ناراست شد و لحظه به لحظه چیزی از ذهن به مرکزت راه یافت، ببین که چه می شود؟

**نکته:** وقتی هر لحظه بر حسب ذهن فکر می کنیم، زندگی مان غلط اندر غلط می شود.



## صبح کاذب صد هزاران کاروان داد بر بادِ هلاکت ای جوان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۳)

ای جوان، صبح کاذب که نماد بیداری انسان در من‌ذهنی‌ست، صدها هزار کاروان انسانی را به باد هلاکت سپرده‌است. [هشیاری مراحل گوناگونی از جماد به نبات، از نبات به حیوان و از حیوان به انسان پیموده، اما در ذهن به دام افتاده‌است. به عبارتی هشیاری او در صبح کاذب و دروغین ذهن، دزدیده شده‌است.]

**نکته:** علت این‌که ملت‌ها به جان هم افتاده و با هم در جنگ و ستیزند این است که هر کدام از آنها فکر می‌کنند، درست می‌بینند و درست رفتار می‌کنند؛ اما در واقع آن‌ها در صبح کاذب یا دید غلط ذهنی هستند.

## میلِ شهوت، کر کند دل را و کور تا نماید خر چو یوسف، نار نور

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۵)

میل و شهوت چیزها و همانیدگی‌هایی که به مرکزمان می‌آوریم، دل ما را کر و کور می‌کنند، به طوری که خر که همین من‌ذهنی است به نظر ما حضرت یوسف جلوه می‌کند و آتش و درد به صورت نور نمایان می‌شود. [بدین ترتیب در من‌ذهنی ایجاد درد می‌کنیم و جنگ و خراب‌کاری راه می‌اندازیم، اما می‌پنداریم که خرد و هشیاری را رواج داده‌ایم و صلح را به جهان آورده‌ایم.]

## ای بسا سرمستِ نار و نارجو خویشتن را نورِ مطلق داند او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶)

چه بسیارند افرادی که در مرکزشان همانیدگی‌های زیادی دارند، سرمست آتشِ درد هستند و به دنبال تخریب می‌باشند، اما خود را نور مطلق و زنده‌شده به زندگی می‌دانند.

## جز مگر بنده خدا، یا جذبِ حق با رهش آرد، بگرداند ورق

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۷)

مگر این‌که یکی از بندگان خدا مانند مولانا و یا جذبِ حق از طریق فضاگشایی، عدم کردن مرکز و فکر و عمل کردن با هشیاری حضور، انسان من‌ذهنی را به راه بیاورد، ورق را برگرداند، و سبکِ زندگی‌اش را دگرگون کند.

**نکته:** برنامه گنج حضور و ابیات مولانا در روند تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور نقش مهمی دارند.

## تا بداند کآن خیال ناریه در طریقت نیست الا عاریه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۸)

ناریه: آتشین

عاریه: قرضی

تا شخصی که فضاگشایی می‌کند بداند که خیالِ پُر از آتش و دَرِدِ من‌ذهنی، در راه زنده شدن به خدا و جست‌وجوی درست زندگی، موقتی بوده، به درد نمی‌خورد و باید هرچه زودتر از آن خارج شود.

## راست کُن اجزات را از راستان سر مکش ای راسترو، ز آن آستان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱)

ای من‌ذهنی مغرور و فریفته، به واسطه وجود انسان‌های زنده‌به‌زندگی مانند مولانا، اجزای وجودت را با تکرار ابیات، تسلیم و فضاگشاییِ راست کن، چراکه تو هر لحظه چیزهای ذهنی را به مرکزت آورده و براساس آن‌ها اشتباه می‌بینی. بنابراین ای راسترو از آستان ایشان سرپیچی مکن و با دانش ذهنی خودت پیش نرو.

هم ترازو را ترازو راست کرد

هم ترازو را ترازو کاست کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۲)

هرگاه ترازویی صحیح و سالم باشد، ترازوهای نامیزان و خراب را به وسیله آن میزان می‌کنند ولی هرگاه ترازویی خراب و ناسالم باشد، هر ترازویی را که بخواهند به وسیله آن میزان کنند خراب و نامیزان می‌شود. [به بیانی دیگر ترازوی مرکز ما نیز که با آمدن چیزهای ذهنی، از تعادل خارج شده، به واسطه خواندن و قرین شدن با ابیات بزرگانی چون مولانا که بهترین آینه و ترازو هستند، میزان می‌شود. همچنین قرین شدن با انسان‌های من‌ذهنی سبب می‌شود ترازوی وجود ما خراب شود.]

**نکته:** اگر آثار انسان‌های من‌ذهنی را مطالعه کنیم، ترازویمان خراب می‌شود، یعنی ترازوی من‌ذهنی ما را من‌های ذهنی نمی‌توانند درست کنند؛ پس باید به شدت از مصاحبت با انسان‌هایی که با مرکز همانیده مرتب در حال پخش درد هستند بپرهیزیم.

هرکه با ناراستان هم‌سنگ شد

در کمی افتاد و، عقلش دنگ شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۳)

هم‌سنگ: هم‌وزن، همتایی، در این‌جا مصاحبت

دنگ: احمق، بی‌هوش

هر کسی با ناراستان، کسانی که ذهن خود را به مرکزشان می‌آورند و از طریق آن فکر و عمل می‌کنند، قرین و هم‌صحبت شد، دچار درد و بدبینی گشت، عقلش از بین رفت و احمق شد.

این قدر گفتیم، باقی فکر کن

فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵)

تا این‌جا را ما گفتیم، حال برو و باقی مطلب را خودت با فضاگشایی و فکر کردن دریاب. اگر فکر خلاق و صنع زندگی را نداری و همواره با هشیاری جسمی فکر و عمل می‌کنی، در این صورت به ذکر که همان تکرار ابیات مولاناست پرداز.

## 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

فضاگشایی و تکرار ابیات بزرگانی چون مولانا، فکر خلاق را که از طرف زندگی می‌آید به جنبش و حرکت درمی‌آورد. پس تو ذکر و تکرار ابیات را مانند خورشیدی بر این من‌ذهنی افسرده که با هشیاری جسمی کار می‌کند بتابان و آن را به جنب و جوش دریاور.

## 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.

ای کسی که هر دویمان یک خواجه و سرور داریم و از یک جنس هستیم، درست است که عامل اصلی که در زنده شدن به زندگی به ما کمک می‌کند، جذبه زندگی است، اما تو باید با صبر و فضاگشایی و تکرار ابیات روی خودت کار کنی و فقط منتظر این نباشی که خداوند تو را جذب کند و نجات دهد.

## آب ذکر حقّ و، زنبور این زمان

### هست یاد آن فلانه و آن فلان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۳۷)

هنگامی که زنبورهای فکر و مسائل ذهنی که یاد فلان مسئله و فلان چیز و فلان کس است، مرتب شدیدتر شده و به انسان حمله می‌کنند، در این هنگام ذکر حق کردن که همان تسلیم، گشودن فضا و عدم کردن مرکز است، مانند آبی است که او را از شر این زنبورها در امان می‌دارد.  
**نکته:** مسائل ما از جایی ایجاد می‌شود، که مرتب ذهن را به مرکزمان می‌آوریم.

(قرآن کریم، سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸)

«...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.»

«...آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.»

دَمِ بخور در آبِ ذکر و صبر کن  
تا رَهِی از فکر و وسواسِ کُهن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۳۸)

مراقبه و تکرار اشعار مولانا را ذکرِ خود قرار ده و در آبِ فضای گشوده شده نفس خود را نگه دار و صبر کن تا از افکار و وسوسه‌های کهنه من‌ذهنی [که مانند زنبور تو را نیش می‌زنند] نجات پیدا کنی. **نکته:** منظور از وسواس کهنه این است که ما از نسل‌های قبل یاد گرفته‌ایم برای حل مسائلمان براساس من‌ذهنی و دردها، بی‌اختیار و بدون وقفه فکر کنیم، درحالی‌که من‌ذهنی خودش کارخانه مسئله‌سازی است و هرگز مسائل ما را حل نخواهد کرد.

چون به من زنده شود این مُرده‌تن  
جانِ من باشد که رو آرَد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

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

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 در واقع «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 زندگی است و با فضاگشایی از همانیدگی‌ها آزاد می‌شود.

## رو اشداء علی الکفار باش خاک بر دلداری آغیار پاش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۴)

برو نسبت به کافران سخت و با صلابت باش و بر سر عشق و دوستی نامحرمان بدنهاد، خاک بپاش.

[به عبارتی نسبت به من ذهنی‌ات که همواره می‌خواهد چیزی را به مرکز تو بیاورد و همچنین انسان‌هایی که به درد ارتعاش می‌کنند و می‌خواهند دردهای تو را نیز به ارتعاش درآورند، سخت‌گیر باش، اما با خود اصلیات شفیق و مهربان باش یعنی همواره در پیدا کردن حقیقت خویش بکوش]

(قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۲۹)

«...أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...»

«...بر کافران سخت‌گیر و با خود شفیق و مهربانند...»

[مفهوم آیه این نیست که ما با من ذهنی فکر کنیم فقط ما دیندار هستیم و دیگران که باورهایی غیر از باورهای ما دارند جزو کفار هستند.]

## بر سر آغیار چون شمشیر باش هین مکن روباه‌بازی، شیرباش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۵)

نسبت به آنچه ذهن نشان می‌دهد و تو شهوت این را داری که به صورت همانیدگی آن را در مرکزت قرار داده، حول محورش بچرخ و از آن زندگی بگیری، مانند شمشیر قاطع و بُرنده باش یعنی با

شناسایی و حضور ناظر آن را از مرکز دور کن. همچنین آگاه باش، مبدا مانند روباه فریبکار مرکز انباشته از همانیدگی‌های را انکار کرده و بگویی «مرکز عدم است و هیچ همانیدگی ندارم»، بلکه همچون شیر دلیر و شجاع باش و تسلیم من‌ذهنی خود و دیگران نشو.

## تا ز غیرت از تو یاران نسُکَلند زان‌که آن خاران عدوّ این گُکند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶)

سُکَلیدن: پاره‌کردن، بُریدن

تا یاران و انسان‌هایی که به حضور زنده‌اند، از روی غیرت از تو جدا نشوند. زیرا این تبهاران و انسان‌های من‌ذهنی مانند خارهایی هستند که با گُل حضور یا همان هشیاری واحد در انسان‌های زنده به زندگی دشمنی دارند. [به‌عبارتی قرین شدن با من‌ذهنی و راه یافتن هر همانیدگی به مرکز، گُل حضور انسان را پرپر می‌کند].

**نکته:** غیرت زندگی این است که تا زمانی‌که انسان، من‌ذهنی و شهوت همانیدگی‌ها را دارد، نمی‌تواند وارد فضای یکتایی شود. در این صورت او به منظور آمدنش که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است نیز هرگز نائل نخواهد شد.

## آتش اندر زن به گرگان چون سپند زان‌که آن گرگان عدوّ یوسف‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷)

گرگ من‌ذهنی خود و دیگران را مانند اسپند، درون آتش بریز، چراکه این گرگ‌ها همگی دشمن یوسفیت و زنده بودن انسان به خداوند هستند. [گرگ نماد هر کس و هر چیزی است که به مرکز ما راه یافته، حضور ما را می‌درّد و با ایجاد درد ما را نیز به گرگ تبدیل می‌کند، در نتیجه هشیاری ما و همچنین هشیاری دیگران به‌وسیله تأثیر قرین مورد حمله قرار می‌گیرد].

## عقل جزوی گاه چیره، گه نگون عقل کلی ایمن از ریب المنون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

ریب المنون: حوادث ناگوار روزگار

عقل جزوی یا عقل من‌ذهنی که گاهی در کارها موفق می‌شود و گاهی شکست می‌خورد، به‌طور کلی از حوادث ناگواری که زندگی با قانون «قضا و کُنْ فِکَان» پیش می‌آورد تا او را بیدار کند، در امان نیست. اما عقل کل یا خردی که تمام کائنات را اداره می‌کند و با فضاگشایی جریان می‌یابد همیشه از چنین حوادثی دور و ایمن است.

## جان بابا گویدت ابلیس، هین تا به دم بفریبدت دیو لعین

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۸)

ای انسان به‌هوش باش که شیطان برای فریب تو خود را مانند پدری شفیق و مهربان نشان می‌دهد و تو را جان بابا خطاب کرده و می‌گوید ای فرزندم بیا و این چیز را در مرکزت بگذار تا از طریق تو ببینم. اما درواقع او می‌خواهد با سخنان افسون‌کننده خود تو را فریب دهد. [به‌عبارتی ما عقل من‌ذهنی را عقل می‌دانیم و از طریق همانیدگی‌ها فکر و عمل می‌کنیم، اما با این کار هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهیم.]

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۰)

«فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْآتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَکَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ.»

«پس شیطان آن دو را وسوسه کرد تا شرمگاهشان را که از آن‌ها پوشیده بود در نظرشان آشکار کند. و گفت: پروردگارتان شما را از این درخت منع کرد تا مباد از فرشتگان یا جاویدانان شوید.»

[انسان‌ها و از جمله آدم و هوا همه از یک هشیاری و خدایت بودند و نمی‌دانستند که با هم تفاوت دارند، بنابراین چیزی را از هم نمی‌پوشاندند و قایم نمی‌کردند، اما از زمانی که آن دو از میوه درخت قضاوت خوردند، تفاوت‌ها مهم شد و به‌جای این‌که طبق وعده شیطان جاودانه شوند، دچار ترس شدند.]



این چنین تلبیس با بابات کرد  
آدمی را این سیه رُخ، مات کرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۹)

تلبیس: نیرنگ ساختن، پنهان کردن حقیقت، پنهان کردن مکر خویش

شیطان ملعون اینگونه پدرت حضرت آدم را فریب داد و آدمی را این روسیاه مات کرد.

**نکته ۱:** وقتی انسان در ذهن است تفاوت‌ها جدی شده و به تفاوت‌های هم‌دیگر واکنش نشان می‌دهد.

اما وقتی از جنس زندگی می‌شود، آن یک زندگی را در همه شناسایی کرده و تفاوت‌ها زیبا می‌شود.

**نکته ۲:** جنگیدن ادیان و ترسیدن انسان‌ها از یک‌دیگر نیز محصول دید من‌ذهنی و اهمیت دادن به تفاوت‌هاست.

**نکته ۳:** انسان‌ها در ذهن نیز بسیار به هم شبیه می‌باشند، چراکه همه نوکر شیطان هستند، هرچند به علت تفاوت همانیدگی‌ها متفاوت به نظر می‌رسند.

**نکته ۴:** تنها در صورتی جاودانه می‌شویم که خود خدا را در مرکزمان بگذاریم، زیرا فقط خداوندست که نمی‌میرد و اصل ما هیچ‌گاه مرگ‌پذیر نیست.

بر سر شطرنج چُست است این غُراب  
تو مَبین بازی به چشم نیم‌خواب  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰)

چُست: چابک، چالاک

غُراب: کلاغ سیاه، زاغ

این کلاغ سیاه، شیطان، هنگام بازی شطرنج بسیار چابک است و وقتی انسان می‌خواهد مرکزش را عدم کند، فوراً یک جسم یا یک درد را در مرکزش می‌گذارد؛ بنابراین مبادا درحالی‌که در خواب همانیدگی‌ها هستی، با چشم نیم‌باز با او بازی کنی و بگویی که می‌توانم مرکز را عدم کنم و بازی را از او ببرم.

## گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا او ز فعلِ حَقِّ نَبْدِ غَافِلِ چو ما (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

ولی حضرت آدم گفت: پروردگارا ما به خود ستم کردیم. و او همچون ما از حکمتِ کار حضرت حق بی‌خبر نبود. [هر موقع ما نیز مانند حضرت آدم به گناه خود اعتراف کرده، بپذیریم که زندگی خود را با سبب‌سازی ذهنی خراب کرده‌ایم و اشتباهات خود را گردن دیگران نیندازیم، از جنس حضرت آدم خواهیم شد. و این یکی از نشانه‌های پیشرفت ماست.]

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۳)

«قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.»

«آدم و حوا گفتند: پروردگارا، به خود ستم کردیم و اگر بر ما آمرزش نیاوری و رحمت روا مداری، هرآینه از زیان‌کاران خواهیم بود.»

## گفت شیطان که بِمَا أَغْوَيْتَنِي کرد فعلِ خودِ نِهَانِ، دیوِ دَنی (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

دَنی: فرومایه، پست

شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی. او گمراهی خود را به حضرت حق نسبت داد و آن دیوِ فرومایه کارِ خود را پنهان داشت. [ما نیز اگر من‌ذهنی و مرکز جسمی خود را که از جنس درد است انکار کنیم، نپذیریم که آینه نیستیم، ترازو در مرکز خود نداریم و تمام‌مسئله و موانع زندگی‌مان را به خدا و دیگران نسبت دهیم، در این صورت از جنس شیطان شده و گمراه می‌شویم.]

**نکته ۱:** باید از خودمان سؤال کنیم که آیا زندگی برای ما در چیزهایی مثل بچه، همسر، پول، متعلقات و باورهایمان خلاصه شده‌است؟

**نکته ۲:** ذهن ما مرتب با آوردن چیزها به مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها ما را وسوسه می‌کند.

**نکته ۳:** راه مستقیم، راه فضاگشایی و مرکز عدم است.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۶)

«قَالَ فِيمَا أُغْوِيْتَنِي لِأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.»

«ابلیس گفت: پروردگارا، به عوض آنکه مرا گمراه کردی، من نیز بر راه بندگانت به کمین می‌نشینم و آنان را از راه مستقیم تو باز می‌دارم.»

کوه بود آدم، اگر پُرمار شد  
کانِ تریاق است و بی‌اضرار شد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۵)

تریاق: پادزهر

اضرار: ضرر کردن

حضرت آدم در مثل مانند کوه بود. هرچند که آن کوه پُر از مارِ همانیدگی شده و او را دچار لغزش کرد، ولی با فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه، پذیرش اتفاق این لحظه و نرفتن به ذهن، به معدن پادزهر فضای گشوده‌شده تبدیل شد. بنابراین مارها نتوانستند به او ضرری برسانند.

**نکته:** اگر ما فضا را ببندیم و منقبض شویم، دیگر معدن تریاق و بی‌نهایت فراوانی خداوند نیستیم، بلکه نوکر شیطان هستیم.

قُلْ أَعُوذُ بِكَ خَوَانِدِ كَيْ آحَدِ  
هين ز نَفَّاتِ افغان، وَز عُقَدِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۲)

قُلْ: بگو

أَعُوذُ: پناه می‌برم.

نَفَّاتِ: بسیار دمنده

عُقَدِ: جمع عقده، گره‌ها

در این صورت باید سوره «قُلْ أَعُوذُ» را بخوانی و بگویی که ای خداوند یگانه، به فریاد رس از دست این دمندگان و این گره‌ها. [ما با مرکز همانیده و عمل کردن با هشیاری جسمی مدام در حال ایجاد دردی و زندگی زنده را به تله می‌اندازیم، گره ایجاد می‌کنیم و با زنده نگه داشتن این رنجش‌ها و دردها مرتب در حال دمیدن به این گره‌ها هستیم. همچنین من‌های ذهنی دیگر با مرکزی انباشته از همانیدگی‌ها و با ارتعاش در این گره‌ها می‌دمنند.]

**نکته:** باید در خودمان بازبینی کنیم که آیا ما زندگی را می‌گیریم و تبدیل به گره می‌کنیم؟ آیا ما قوه و پتانسیل رنجیدن داریم؟ آیا با یادآوری لحظه‌به‌لحظه دردهایمان همواره به گره‌ها می‌دمیم، یا با فضاگشایی و عدم کردن مرکز از این که نوکر شیطان باشیم به خدا پناه می‌بریم؟

## می‌دمند اندر گره آن ساحرات الغیاث المٌستغاث از بُرد و مات

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

الغیاث: کمک، یاری، فریادرسی

المٌستغاث: فریادرس، کسی که به فریاد درماندگان رسد.

آن زنان جادوگر در گره‌های افسون می‌دمند. ای خداوندِ دادرس به فریادم رس از غلبه دنیا و مقهور شدنم به دست دنیا. [زمانی که چیزهای ذهنی به مرکزمان می‌آید و ما نمی‌توانیم جلوی آن را بگیریم، و مرتب برحسب همانندگی‌ها فکر و عمل کرده و درد ایجاد می‌کنیم، در این صورت دنیا از ما برده‌است و ما مات شده‌ایم.]

**نکته ۱:** هر انسانی که دچار جبر است و می‌گوید کاری نمی‌توانم بکنم، دائماً برحسب همانندگی‌ها و دردها فکر و عمل می‌کند و اگر به او بگویند اشتباه می‌کند، ناموس و پندار کمالش اجازه پذیرفتن اشتباهاتش را نمی‌دهد و زندگی را تبدیل به درد، مانع، مسئله و دشمن می‌کند و مدام در حال کارافزایی است، این شخص مات شده و دنیا از او برده‌است. یکی دیگر از موارد مات شدن و بردن دنیا از ما انسان‌ها، انتقاد و عیب‌جویی است که در این صورت باید از خود بپرسیم آیا پیشنهاد و راه‌حلی هم برای قصه مصیبت وضعیت‌ها ارائه می‌دهیم یا نه فقط ناله و شکایت می‌کنیم؟

**نکته ۲:** باید از خودمان سؤال کنیم که آیا دنیا از ما برده و ما مات شده‌ایم؟ مثلاً در خود بازبینی کنیم که آیا ما چاره‌ای داریم که خود را نجات دهیم، یا نه مسئولیت اشتباهاتمان را نمی‌پذیریم، جبر بر ما چیره شده و می‌گوییم کاری از دستان بر نمی‌آید.

## لیک برخوان از زبانِ فعلِ نیز که زبانِ قولِ سُست است ای عزیز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۴)

ای عزیز من، ای انسان، این سوره را فقط با ذهنتِ نخوان، بلکه بدان عمل کن. تغییری در حال خود بده، فضا را باز کن و بگذار زندگی از زبان تو حرف بزند و عمل کند، چراکه زبانِ ذهن، زبانِ حرفِ زدن، سست است و به درد نمی‌خورد.

## زآن‌که فرزین‌بندها داند بسی که بگیرد در گلویت چون خسی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۱)

فرزین: مهره‌ای در شطرنج که امروزه به آن وزیر هم می‌گویند.

من‌ذهنی که نمایندهٔ شیطان است، فن و حیل‌های زیادی می‌داند و هر لحظه با زدن یک عینک همانندگی بر چشمش، مانند خاری راه گلوئیِ عدمِ تو را می‌گیرد و نمی‌گذارد غذای نور و فضاگشایی بخوری.

**نکته:** همانندگی با چیزها گاهی خود را به ما نشان نمی‌دهد و شناسایی نمی‌شود و این یکی دیگر از مکرهای ذهن است.

## در گلو ماند خَسِ او سال‌ها چیست آن خَس؟ مِهَرِ جاه و مال‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۲)

خَس: خار و خاشاک

خس و خاشاک این شیطان ملعون سال‌ها راه گلوئی هشیاری تو را بسته است. آن خس چیست؟ آن خس، مِهَرِ جاه، مال و عاشق شدن بر جسم و هر همانندگی‌ای است که مانع خوردن غذای نور می‌شود.

مالِ خَسِّ باشد، چو هست ای بی‌ثبات

در گلویت مانع آبِ حیات

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۳)

ای کسی که با مرکزی پُر از همانندگی سکون و ثبات نداری و متزلزلی، مال و ثروتی که با آن همانیده می‌شوی، مانند خَس است، و تا وقتی که آن خَس راه گلوی هشیاریات را بسته، امکان ندارد آب حیات به تو برسد.

صورتی را چون به دل ره می‌دهند

از ندامت آخرش ده می‌دهند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴)

ده دادن: منجزر شدن

وقتی یک صورت ذهنی به مرکز انسان راه می‌یابد و او حول محور آن همانندگی می‌گردد و فکر و عمل می‌کند، سرانجام طبق طرح «قضا و کُنْ فکان» الهی که باید مرکز انسان عدم باشد، از شدت پشیمانی نسبت به آن همانندگی اظهار تنفر و انزجار می‌کند.

**نکته:** ما باید در روز چندین بار این شعر را بخوانیم و در خودمان بازبینی کنیم که آیا صورتی به مرکز ما راه یافته‌است یا نه.

حُبِّكَ الْأَشْيَاءُ يُعْمِيكَ يُصِمُّ

نَفْسُكَ السُّودَا جَنَّتْ لَا تَخْتَصِمِ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۲۴)

ای انسان، عشق تو به اشیا یا به تصویر ذهنی انسان‌ها و قرار دادن آن‌ها در مرکزت، تو را به‌لحاظ گوشِ عدم و هشیاریِ نظر کور و کر می‌کند. پس با من ستیزه نکن و این گناهی را که با من ذهنی یا نفس سیاه‌کارت انجام داده‌ای، گردن دیگران نینداز.

**نکته ۱:** همانندگی با اشخاص، املاک، پول، مقام‌های دنیایی، باورهای ذهنی، دردها و هر چیزی که می‌تواند به ما تعلق داشته باشد، ما را نسبت به خداوند و مرکز عدم کور و کر می‌کند.

**نکته ۲:** اگر در مرکز انسان هیچ همانندگی‌ای نباشد و مرکزش عدم شود، وجودش آینه می‌شود و انسان‌های دیگر می‌توانند خودشان را در آینه مرکز او ببینند.

**نکته ۳:** اگر کسی آینه شود با هیجان واکنش نشان نمی‌دهد و دچار خشم، درد، عصبانیت، حسادت، رنجش و دیگر هیجانات نمی‌شود و روابطش را با دیگران خراب نمی‌کند.

**نکته ۴:** با توجه به حدیثی که از پیامبر اسلام ذکر شد این سؤال پیش می‌آید که چرا دینداران این قدر با جاه و مقام‌های این دنیایی همانیده می‌شوند.

حدیث

«حُبُّكَ الْأَشْيَاءُ يُعْمِي وَ يُصِمُّ.»

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

کوری عشق‌ست این کوری من  
حُبُّ يُعْمِي وَ يُصِمُّ است ای حَسَن  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۲)

[مولانا از زبان انسان زنده‌شده به زندگی می‌گوید:] اگر من دچار کوری باشم، آن کوری قطعاً کوری عشق است، چراکه در اثر یکی شدن با زندگی، دیگر چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد مهم نمی‌دانم و آن‌ها را به مرکز نمی‌آورم. ای انسان، بدان که عشق موجب کوری و کوری می‌شود، یعنی حالتی که انسان در اثر فضاگشایی و عدم کردن مرکز به زندگی زنده شده و دیگر هرآنچه را ذهن نشان می‌دهد مهم نمی‌داند و برحسب آن‌ها فکر و عمل نمی‌کند.

**نکته:** باید هر لحظه از خود پرسیم که آیا نسبت به چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، کور و کر هستیم؟ آیا مقصود ما فقط زنده شدن به زندگی است و برای رسیدن به این منظور فضاگشایی می‌کنیم؟

کورم از غیرِ خدا، بینا بدو  
مقتضایِ عشق این باشد بگو  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۳)

مقتضا: لازمه، اقتضاشده

من نسبت به هر چیزی که به‌جای عدم یا خداوند در مرکزم قرار بگیرد، نابینا هستم، چراکه لازمهٔ عشق، یعنی وحدت مجدد با خداوند، همین است که در اطراف اتفاقات فضاگشایی کنم تا آن‌ها به مرکزم نیایند و از هرآنچه که ذهن نشان می‌دهد چشم بپوشم. پس ای انسان، تو نیز با عمل کردن به این اصل، آن را بیان کن.

گوهرِ باقی، در آ در دیده‌ها  
سنگِ بستان، باقیان را برشکن  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۱۱)

ای گوهرِ باقی، ای خداوند به صورت حضور ناظر در دل و دیده انسان‌هایی که اتفاق این لحظه را جدی نگرفته، فضا را باز کرده و مرکزشان عدم شده است، قدم بگذار. سپس سنگ هشیاری حضور را بردار و بر باقیان، همه همانیدگی‌هایی که مرکز عدم را اشغال کرده اند، بزن و آن‌ها را بشکن به این ترتیب طرز دید من ذهنی را اصلاح کن.

همچنین هر شهوتی اندر جهان  
خواه مال و، خواه جاه و، خواه نان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۷)

همچنین هر چیزی را که ذهن مهم نشان می‌دهد تا به مرکزت بیاوری و از جنس آن شوی، و تو با علاقه و از روی شهوت بدون هیچ کنترلی به سویش می‌روی تا بلکه از آن زندگی مصنوعی بگیری، مثل مقام، مال، چیزهای خوردنی، تأیید و توجه و غیره [ادامه معنا در بیت بعد]

هریکی زین‌ها تو را مستی کند  
چون نیابی آن، خُمارت می‌زند  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۸)

هر کدام از این همانیدگی‌ها که در مرکزت قرار داده و شهوتِ دستیابی به آن‌ها را داری، تو را به انسانی تبدیل می‌کند که مست این همانیدگی‌هاست و اگر در به دست آوردن آن‌ها ناکام بمانی، سببِ خُماری، گرفتگی و بی‌حالی تو می‌شود.

این خُماری غمِ دلیلِ آن شده است  
که بدان مفقودِ مستی‌ات بدهست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹)

این «خُماری غم»، بی‌حالی و پژمردگی به این دلیل است که زندگی را از این چیزی که کم شده یا از دست داده‌ای و به صورت همانیدگی در مرکزت بود، می‌گرفتی و مست آن شده بودی. [درواقع اگر انرژی و



مستی را از زندگی دریافت می‌کردی و مرکزت را از همانندگی خالی می‌ساختی، دچار این حالت نمی‌شدی.

جز به‌اندازهٔ ضرورت، زین مگیر  
تا نگردد غالب و، بر تو امیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰)

از امکاناتی که زندگی در اختیار قرار داده و تو با آنها همانیده شده‌ای، جز به‌اندازهٔ ضرورت و نیاز استفاده نکن تا مبادا به مرکزت راه یابند و شهوتِ دستیابی به آنها بر تو چیره و غالب شود.

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

غرض: قصد

طمع به‌دست آوردنِ زندگی از چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و قرار دادنِ آنها در مرکز، سبب می‌شود که گوش انسان، قدرت شنیدن پیغام زندگی و حتی پیغام مردم را نداشته باشد. همچنین غرض‌ورزی و بالا آمدن به‌صورت یک من‌ذهنی بزرگ و برتر نیز چشم انسان را از دیدن حقیقتِ وجودی خود و دیگران می‌بندد.

همچنانکه آن جنین را طمعِ خون  
کآن غذایِ اوست در اوطانِ دون  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۷)

اوطان: وطن‌ها

دون: پست و فرومایه

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

## از حدیثِ این جهانِ محبوبِ کرد غیرِ خون، او می‌داند چاشتِ خورد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸)

از شنیدن و پذیرش توصیفاتِی که دربارهٔ این جهان به او گفته‌اند محروم کرد. چرا که او غیر از خون غذای دیگری نمی‌شناسد. [ما نیز به‌عنوان هشیاری در رحمِ ذهن مانده و از هماندگی‌ها تغذیه می‌کنیم. بنابراین باور نداریم که خارج از این فضای محدودِ ذهن، جهانی دیگر وجود دارد که آن جهانِ حضور و فضای یکتایی است. در آنجا طمعِ زندگی گرفتن از چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد وجود ندارد و پیغام زندگی مستقیم دریافت می‌شود.]

## ننگرم کس را وگر هم بنگرم او بهانه باشد و، تو منظرَم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن

خداوندا، من به هیچ‌کس و هیچ‌چیز غیر از تو نگاه نمی‌کنم. اگر هم نگاه کنم، او بهانه‌ای است برای این‌که فضا را در برابر آن باز کنم و تو را در آن ببینم.

## هرچه از وی شاد گردی در جهان از فراقِ او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

هرگاه چیزی در این جهان تو را خوشحال کرد و به‌صورتِ هماندگی در مرکزت قرار گرفت، در همان لحظه به دوری و فراقِ آن فکر کن و از همانیده شدن با آن بپرهیز.

ز آنچه گشتی شاد، بس کس شاد شد

آخر از وی جَست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از آن چیزی که ذهنت به تو نشان داد و تو را شاد کرد تا با آن همانیده شوی، انسان‌های زیادی شاد و سرمست شدند، اما در آخر همچون بادی که می‌آید و می‌رود، از آن‌ها دور شد و آن را از دست دادند.

از تو هم بجهد، تو دل بر وی مَنه

پیش از آن کاو بجهد، از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

آن همانیدگی که مایه شادی تو بود، بالاخره از دستت می‌جهد؛ بنابراین به آن دل نبند و قبل از این که زندگی تو را از آن جدا کند، به صورت حضورِ ناظر به آن نگاه کن و با شناسایی، همانیدگی را از مرکزت بینداز.

به جز از عشقِ مُجرّد، به هر آن نقش که رفتم

بِنه‌آرزید خوشی‌هاش، به تلخیِ ندامت

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۵)

مُجرّد: یکتا، تنها

ندامت: پشیمانی

به غیر از عشقِ مُجرّد یا همان عشقی که در آن دوباره به وحدتِ هشیارانه با خداوند رسیدم و تمام همانیدگی‌ها از مرکزم پاک شد، با ذهن در پی هر خوشی و همانیدگی که رفتم، متوجه شدم که هیچ‌کدام از این خوشی‌ها به تلخی و پشیمانی‌ای که در اثر هم‌هویت‌شدگی ایجاد شده، نمی‌آرزد.

## چون نباشد قوتی، پرهیز به در فرارِ لا یطاق آسان بجه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)

لا یطاق: که تاب نتوان آوردن  
آسان بجه: به آسانی فرار کن

حال که قدرت نداری تا درد ناشی از همانیدگی‌ها را تحمل کنی و همواره با آوردن جسم در مرکزت به خودت آسیب می‌رسانی، بهتر است به‌طور کامل از همانیده شدن پرهیز کنی و به سمت آن‌ها نروی. پس در کاری که تاب و تحملش را نداری با ابزار فضاگشایی به آسانی از آن بجه و فرار کن.

**نکته ۱:** ما باید ابزار شناسایی را در خود فعال کنیم. اگر می‌بینیم کسی یا چیزی به مرکزمان راه یافته و در حال همانیده شدن هستیم، هشیارانه پرهیز کنیم تا از درد حاصل از آن، در امان بمانیم.  
**نکته ۲:** گاهی با آوردن تصویر ذهنی یک انسان به مرکزمان، با او همانیده شده و آن را با عشق اشتباه می‌گیریم. در این حالت ما دور یک محور توهمی چرخیده و گمراه می‌شویم. این توهم از فریب‌های شیطان است.

**نکته ۳:** یکی از بدترین توهماتی که انسان می‌تواند به آن دچار شود و در زندان ذهن به تله بیفتد، این است که کسی را دوست داشته باشد ولی آن شخص نداند. باید بدانیم این حالت خرافات و هیپروت ذهن است و نتیجه‌ای جز تباهی زندگی نخواهد داشت.

## در لأحِبُّ الْآفِلین، پاکی ز صورت‌ها یقین در دیده‌های غیب‌بین، هر دم ز تو تمثال‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲)

لأحِبُّ الْآفِلین: اشاره به سخن حضرت ابراهیم (ع) که گفت: «من غروب‌کنندگان را دوست ندارم»، اشاره به آیه ۷۶، سوره انعام (۶)

تمثال: تصویر، صورت، اشاره به تجلیات حق

خدایا، من درحالی‌که فضای درونم را باز کرده‌ام، مانند حضرت ابراهیم می‌گویم: «من آفلین را دوست ندارم» و آنچه ذهن نشان می‌دهد را به مرکز راه نمی‌دهم. در این فضا تو از هرچه دارای صورت و فرم است، پاک و منزهی. من نیز به‌واسطه مرکز عدم و فضای گشوده‌شده درونم، دیده غیب‌بین و عدم‌بین یافته‌ام و در همه‌چیز تجلی و تمثال تو را دیده و از آن‌ها پیغام‌های غیبی دریافت می‌کنم.

(قرآن کریم، سوره انعام (۶)، آیه ۷۶)

«فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْآفِلِينَ.»

«چون شب او را فروگرفت، ستاره‌ای دید، گفت این است پروردگار من، چون فروشد، گفت: فروشندگان را دوست ندارم.»

لَعِبِ مَعكُوسِ اسْتِ وَ فَرزِينِ بِنْدِ سَخْتِ

حِیلَه كَم كُن كَارِ اِقْبَالِ اسْتِ وَ بَخْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۶۷)

لَعِبِ مَعكُوسِ: بازی وارونه

فکر و عمل برحسب همانندگی‌ها مانند یک بازی وارونه است، یعنی هرچه ذهن به صورت تدبیر نشان می‌دهد، از هر جهت به درد ختم شده و سبب باختن می‌شود، ولی آن چاره‌ای که از مرکز عدم و با فضاگشایی می‌آید، باعث رفع گرفتاری‌ها می‌گردد. بنابراین حیلۀ من‌ذهنی را کمتر کن و دیگر برحسب همانندگی‌ها فکر نکن، چراکه همه کارها تنها به دست زندگی انجام می‌شود. پس فضا را باز کن تا بخت و اقبال به تو رو کرده و خداوند کمکت کند.

هَر كِه رَا هَسْتِ اَز هُوسِ هَا جَانِ پَاكِ

زُود بَیْنِد حَضْرَتِ وَ اِیْوَانِ پَاكِ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۹۶)

هر کسی که جان و روانش را از هوس همانندگی‌ها و آوردن چیزهای ذهنی به مرکزش پاک کند، به زودی می‌تواند با چشم عدم، زندگی را ببیند و در فضای گشوده شده با خداوند یکی شود.

هَیْن مَبَادَا كِه هُوسْتَانِ رِه زَنْدِ

كِه فُتَیْدِ اَنْدَر شَقَاوْتِ تَا اَبَدِ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۵۱)

شَقَاوْتِ: بدبختی

به هوش باشید، مبادا هوس آوردن چیزهای ذهنی به مرکزتان، شما را به بیراهه بکشاند، زیرا در این صورت تا ابد به بدبختی دچار خواهید شد.

هرکه خود را از هوا خو باز کرد

چشم خود را آشنایِ راز کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۳)

هر کسی که خود را از خواسته‌های من‌ذهنی و هرچه ذهن به مرکز می‌آورد، برهاند، چشم هشیاری خود را به راز زندگی آشنا می‌کند، زیرا فضای درونش باز شده و مرکزش عدم خواهد شد.

نفسِ شهوانی ز حق کَرست و کور

من به دل، کوریت می‌دیدم ز دور

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۵)

من‌ذهنی که برحسب شهوت همانیدگی‌ها فکر و عمل می‌کند، نسبت به دریافت پیغام‌های خداوند کر و کور است. [خداوند و یا یک انسان زنده به حضور می‌گوید:] من با دیده‌ی جان از دور، کوردلی تو را می‌دیدم.

دان که هر شهوت چو خمر است و چو بنگ

پرده‌ی هوش است و، عاقل زوست دنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۲)

دنگ: احمق، بی‌هوش

این را بدان، هر چیزی که به‌صورت همانیدگی به مرکزت آورده و حرص زیاد کردن و زندگی گرفتن از آن را داری، همچون شراب و افیون، حجابی بر روی هشیاری تو است و کسی که با عقل من‌ذهنی کار می‌کند، بر اثر استفاده از آن بی‌هوش و احمق می‌شود.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۲)

ترک خواسته‌های من‌ذهنی و اجتناب از آوردن آن‌ها به مرکز، عین سخاوتمندی و بخشش است. هر کسی که در حرص و شهوت همانندگی‌ها و به مرکز آوردن آن‌ها فرو رود، دیگر نمی‌تواند به‌عنوان حضور ناظر، بلند شود.

**نکته:** اگر ما برحسب چیزهای ذهنی فکر نکنیم، فضای درونمان باز شده و به بی‌نهایت زندگی تبدیل می‌شویم، بنابراین فراوانی زندگی را حس کرده و بخشنده می‌شویم.

## شهوت ناری به راندن کم نشد او به ماندن کم شود، بی هیچ بُد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۳)

بُد: گزیر، فرار

شهوت قرار دادن چیزهای ذهنی در مرکز، زندگی خواستن و دیدن برحسب آن‌ها، نه‌تنها با افزودن این همانندگی‌ها و شهوت‌رانی، کاسته نمی‌شود، بلکه فقط وقتی نقصان می‌یابند که بدون فرار کردن از آن‌ها فضای درون باز شود و با عمل پرهیز، به‌تدریج زنده شدن به خدا صورت پذیرد.

## گر بَرَد مالت عَدُوّی پُرفنی رَه‌زنی را بُرده باشد رَه‌زنی (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۴)

عَدُوّ: دشمن

هرگاه دشمنی با حيله و نیرنگ مالت را دزدید، درست مانند این است که یک راهزن، از راهزن دیگر چیزی را ربوده باشد. [به‌بیان دیگر اگر کسی یک همانندگی را از تو گرفت، ناراحت نباش، چرا که تو نیز تشنه همانندگی بودی و همچون راهزن آن را از دست دیگران ربوده‌ای. همان‌طور که این همانندگی برایت سودی نداشت و حتی مایه آسیب رساندن به تو بود، برای شخص بعدی نیز فایده‌ای نخواهد داشت.]

در طریقت هرچه پیشِ سالک آید خیرِ اوست  
در صراطِ مستقیم ای دل، کسی گمراه نیست  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۷۱)

انسانی که در مسیر زنده شدن به زندگی است، هر چیزی که برایش پیش بیاید اگرچه ذهن آن را اتفاقی بد جلوه دهد، ولی در واقع خیر و نیکوست. ای دل من این را بدان، کسی که در راه فضاگشایی و عدم کردن مرکزش قدم برمی‌دارد، دچار گمراهی نمی‌شود.

جست و جویی از وِرایِ جست و جو  
من نمی‌دانم، تو می‌دانی، بگو  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱)

[برای زنده شدن به خدا] به دنبال جست‌وجویی باش که وِرای جست‌جوهای ذهنی و دید جسمی باشد و با مرکز عدم صورت پذیرد. من نمی‌دانم و نمی‌توانم با ذهنم آن جست‌وجو را بیان کنم، اما اگر تو با فضاگشایی، هشیاری نظر و مرکز عدم، جست‌وجوی خداوند را به عمل درآورده و می‌دانی، پس از طریق ارتعاش برای من نیز بازگو کن.

کارگاه و گنجِ حق در نیستی‌ست  
غیره هستی، چه دانی نیست چیست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۵۱۶)

شرط این‌که کسی بتواند کارگاه ایزدی شود، تغییر کند و گنج حضرت حق را بیابد، این است که با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، به «نیستی» و اشکال داشتن خود اقرار کند. ای کسی که هر لحظه به صورت من‌ذهنی بالا آمده، با غرور و پندار کمالیت، در ذهن حس وجود می‌کنی و به ضعف‌های خود اعتراف نمی‌کنی، تو چه می‌دانی که «نیستی» چیست؟



## کارگاهِ صنَعِ حق چون نیستی ست

### پس برونِ کارگه بی‌قیمتی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

از آنجا که کارگاه آفریدگاری خداوند همین «نستی»، فضاگشایی، مرکز عدم و اقرار به داشتن همانندگی است، پس هر کس که بیرون از این کارگاه است یعنی هر لحظه به صورت من‌ذهنی بلند می‌شود و خود را کامل می‌پندارد، هیچ ارزش و اعتباری ندارد و از کمک زندگی بهره‌مند نخواهد شد.

## هر کجا دردی، دوا آنجا رَوَد

### هر کجا پستی‌ست، آب آنجا دَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

از آنجایی که هر کجا درد و مریضی وجود داشته باشد، دارو و درمان نیز همانجا می‌رود و هر کجا گودی و پستی وجود داشته باشد، آب هم به همان سمت سرازیر می‌شود، بنابراین تمام آب و دوی زندگی به سوی کسی می‌رود که اقرار می‌کند من‌ذهنی و درد دارد و نیازمند کمک خداوند است، بنابراین او با هشیاری جسمی فکر و عمل نمی‌کند و خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند تا از دیگران برتر درآید، بلکه با فضاگشایی، پست و صفر شده و نسبت به من‌ذهنی کوچک می‌شود.

## آبِ رحمت بایدت، رَو پست شو

### وآنگهان خور خَمَرِ رحمت، مست شو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰)

اگر واقعاً خود را نیازمند و طالب آب حیات و رحمت ایزدی می‌دانی، به جای بلند شدن به عنوان من‌ذهنی و دخالت کردن در کار زندگی، زیر بار مسئولیت برو و نسبت به من‌ذهنی کوچک شو. آن زمان شراب رحمت الهی را بنوش و از آن مست شو تا دردهای تو را شفا دهد.

## رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

### بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

فرو ما: نایست

ای پسر، اگر مدام به دردها و ضعف‌هایت در من‌ذهنی اعتراف کنی، کمک و رحمت بیکران ایزدی، سراسر وجودت را فرامی‌گیرد. پس تو به یک رحمت خداوند در این لحظه بسنده نکن، دست از فضاگشایی برندار و به کار کردن روی خود ادامه بده، چراکه رحمت حضرت حق، یکی پس از دیگری می‌رسد و هیچ انتهایی ندارد.

## مال چون مارست و آن جاه ازدها

### سایه مردان زمرّد این دو را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۹۵۱)

مالی که انسان با من‌ذهنی در جست‌وجوی آن است مانند مار است و جاه و مقامی که با آن همانیده است، همچون ازدها است، اما سایه انسان‌های زنده به حضوری چون مولانا، برای این دو موجود، که نماد من‌ذهنی هستند، مثل زمردی است که چشم آن‌ها را کور می‌کند. [مولانا در این بیت به یک باور قدیمی اشاره دارد که می‌گوید، نگه داشتن زمرد در برابر چشم افعی، آن را کور می‌کند. پس اگر ما نیز زیر سایه خداوند و مولانا از طریق فضاگشایی عمل کنیم، چشمان من‌ذهنی ما، کور خواهد شد.]

## سرنگون ز آن شد، که از سر دور ماند

### خویش را سر ساخت و تنها پیش راند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱)

انسان به این دلیل در کارهایش شکست خورد و سرنگون شد، که از سر اصلی که سر و خرد زندگی است، دور ماند. به عبارتی فضاگشایی نکرد تا مرکزش از جنس عدم شود و سر من‌ذهنی را عقل خود کرد. او با پندار کمال و بدون کمک خداوند و بزرگان، پیش رفت و زندگی‌اش را اداره کرد، در نتیجه سرنگون شد.

**نکته:** تا زمانی که با من‌ذهنی فکر کنیم و از خرد زندگی کمک نگیریم، امکان پیشرفت در هیچ کاری را نداریم.

## وآنکه اندر وَهْمِ او ترکِ ادب بی ادب را سرنگونی داد رب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵)

کسی که با قرار دادن چیزهای ذهنی در مرکزش، دیدن از طریق آنها و سبب‌سازی ذهنی در توهّم من‌ذهنی باشد، در مقابل خداوند که هر لحظه می‌خواهد از طریق او پیغام برساند، ترک ادب کرده‌است. خداوند چنین شخص بی‌ادبی را که انتظار دارد زندگی براساس فکر و عمل من‌ذهنی او پیش برود، دچار سرنگونی خواهد ساخت.

**نکته ۱:** دلیل ناکامی‌های ما در زندگی، سبب‌سازی ذهنی و همچنین امتحان‌کردن خداوند است. اگر زندگی طبق خواسته‌های من‌ذهنی ما پیش نرود، وجود خداوند را انکار کرده، با عصبانیت به شکایت می‌پردازیم و بیشتر از خدا دور می‌شویم.

**نکته ۲:** برای این‌که بتوانیم از خرد زندگی استفاده کنیم، باید عقل من‌ذهنی را که عقل درستی نیست، کنار بگذاریم و با خاموش کردن ذهنمان اجازه دهیم تا خداوند از طریق ما حرف بزند.

## دَمِ او جان دَهَدَت، رو ز نَفَخْتُ بپذیر کارِ او کُنْ فیکون‌ست، نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

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

## آن سبویِ آب را در پیش داشت تخمِ خدمت را در آن حضرت بکاشت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۱۵)

[در ادامه مولانا داستان زن و شوهر عربی را بیان می‌کند که تنگ‌دست بودند و برای بهره‌مندی از الطاف خلیفه، تصمیم می‌گیرند تحفه‌ای را نزد او ببرند. از آن‌جا که در صحرای خشک و بی‌آب زندگی

می‌کردند و بهترین هدیه برای آن‌ها آب بود، بنابراین شروع به جمع کردن آب از گودال‌ها می‌کنند و آن را در کوزه‌ای می‌ریزند، سپس به بغداد، محل اقامت خلیفه، عزیمت می‌کنند. [مرد عرب، آن کوزه آب را نزد خدمتکاران خلیفه می‌گذارد و در آن پیشگاه اعلام می‌کند که برای خدمتگزاری و بندگی آماده‌است، به این ترتیب اولین قدم را برمی‌دارد و به اصطلاح تخم خدمت را می‌کارد. [کوزه در این بیت می‌تواند نماد ذهن و آب نیز نماد محتویات ذهن از جمله افکار و باورهای همانیده باشد.]

**گفت: این هدیه بدان سلطان برید**

**سائلِ شه را ز حاجت واخرید**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۱۶)

اعرابی به خدمتکاران گفت: این کوزه را به‌عنوان هدیه، نزد خلیفه ببرید و درخواست و حاجت مرا که سائل و محتاج خلیفه هستم، برآورده کنید.

**آب شیرین و سبوی سبز و نو**

**ز آب بارانی که جمع آمد به گو**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۱۷)

سبوی سبز و نو: به عقیده عامّه، سفال سبز، آب را خنک نگه می‌دارد.  
گو: گودال

این هدیه، آب شیرین و گوآرایی است که در یک کوزه سبز و نو ریخته شده و از آب باران درون یک گودال و در بیابان، جمع‌آوری شده‌است.

**خنده می‌آمد نقیبان را از آن**

**لیک پذیرفتند آن را همچو جان**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۱۸)

نقیبان و خدمتکاران خلیفه، از این ارمغان ناچیز خندیدند، زیرا رود دجله از کنار کاخ عبور می‌کرد. با این وجود هدیه و درخواست او را مانند جان پذیرفتند.

**نکته:** باتوجه به این ابیات متوجه می‌شویم، ما نیز باید از افکار همانیده و پوسیده خود که درون کوزه ذهنمان قرار دارد، دست بکشیم و آن را به خداوند تقدیم کنیم تا از رحمت بی‌نهایت او، بهره‌مند شویم.

زانکه لطفِ شاهِ خوبِ باخبر  
کرده بود اندر همه ارکان اثر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۱۹)

زیرا خوی لطف و مهربانی شاه خوب و آگاه، بر تمام ارکان و اجزاء مملکت از جمله این دربانان و خدمتکاران، اثر کرده بود.

خوی شاهان در رعیت جا کند  
چرخِ آخضرِ خاک را خضرا کند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۲۰)

چرخِ آخضر: کنایه از سپهر و آسمان  
خضرا: سبز

زیرا خلق و خوی شاهان در وجود مردم عادی، اثر می‌بخشد. چنانکه آسمان سبز رنگ، خاک زمین را سبز و آباد می‌کند. [به بیانی دیگر اگر حاکمان عادل بوده و خلق و خوی خوب داشته باشند، بر خدمتگزاران و مردم اثر می‌گذارد و اگر ظالم باشند، مردم هم همین شیوه را یاد می‌گیرند. حالا که خوی شاه جهان، خداوند «رحمت اندر رحمت» است، ما هم به عنوان انسان، خوی او را داریم و باید «رحمت اندر رحمت» باشیم.]

آن سبوی آب دانش‌های ماست  
و آن خلیفه دجله علم خداست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۸)

منظور از آن کوزه، همان ذهن ما است و آب گودال، نماد هشیاری جسمی و درد است که درون آن ریخته شده است. خلیفه نیز نماد علم خداوند است که مانند رود دجله، خروشان و با عظمت است.

ما سبوها پُر به دجله می‌بریم  
گر نه خر دانیم ما خود را، خریم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۹)

ما ذهن‌های پر از خرافات و همانندگی را به سوی رودخانه علم خدا می‌بریم و چون ذهن ما پر از دانش من‌ذهنی است دیگر نمی‌توانیم از علم خداوند بهره ببریم. اگر در این حالت خود را خر ندانیم پس واقعاً خر و نادان هستیم.

**نکته:** ما من ذهنی مان را پُر کردیم و نمی‌خواهیم تغییرش بدهیم. دائماً در سبب‌سازی هستیم، می‌گوییم بلدیم. «پُر به دجله می‌بریم» یعنی ناز می‌کنیم، می‌گوییم خدایا ما به شما احتیاجی نداریم، بلکه شما به ما احتیاج دارید و ما با سبب‌سازی سرنوشت خودمان را تعیین می‌کنیم و شما یک‌جوری باید «قضا و کُن فکان» را تنظیم کنید که با این فکرهای ما جور دربیاید. این امکان ندارد.

باری، اعرابی بدن معذور بود

کاو ز دَجَله، بی‌خبر بود و ز رود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۰)

اما این اعرابی معذور بود، برای این‌که از دجله جلوی قصر خبر نداشت. [ما نیز در من ذهنی خبر نداریم که رودخانه علم خدا از درون ما می‌گذرد و با مقاومت جلوی آن را گرفته‌ایم].  
**نکته:** ما به ذهن پُر از خرافات و همانندگی رو آوردیم و این را عقل خود می‌دانیم و زندگی خودمان و این جهان را با عقل من‌ذهنی خراب می‌کنیم.

گر ز دَجَله باخبر بودی چو ما

او نَبُردی آن سبو را جا به جا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۱)

اگر این عرب بدوی مثل ما می‌دانست که رود دجله از جلوی کاخ رد می‌شود، هرگز آن سبو را به کاخ خلیفه نمی‌برد.

بلکه از دَجَله اگر واقف بُدی

آن سبو را بر سرِ سنگی زدی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۲)

بلکه اگر از دجله واقف بود آن سبو را به سنگی می‌زد و می‌شکست و می‌فهمید که برای خلیفه که دائماً به دجله نگاه می‌کند کوزه‌های پُر از آب گل‌آلود نمی‌برند.

«قبول کردن خلیفه، هدیه را و عطا فرمودن با کمال بی‌نیازی از آن هدیه و از آن سبو»

چون خلیفه دید و احوالش شنید

آن سبو را پُر ز زر کرد و مزید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۳)

وقتی خلیفه احوال اعرابی را شنید و فهمید که بیچاره این کوزه را با زحمت بسیار از بیابان‌ها آورده، آن سبو را پر از طلا کرد و چیزهای دیگر هم به او داد.

آن عرب را داد از فاقه خلاص

داد بخشش‌ها و خلیعت‌های خاص

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۴)

فاقه: نیازمندی و تهیدستی

خلیفه، آن عرب بدوی را که درواقع نماد ما است از این تنگدستی نجات داد و بخشش‌ها و خردهای خاص هم به او داد.

**نکته:** اگر ما حاضر باشیم محتوای کوزه خود را که فکرها و باورهای پوسیده و همانیده است، به خداوند تقدیم کنیم، یعنی از همانیدگی‌ها بگذریم و سبوی من‌ذهنی را بشکنیم، خلیفه یا خداوند از سر کرم و لطف کوزه ما را می‌پذیرد و ما را به هشیاری حضور زنده می‌کند.

کاین سبو پُر ز به‌دستِ او دهید

چون‌که واگردد سوی دَجَلَه‌ش برید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۵)

خلیفه گفت: این کوزه پُر از طلا را به آن اعرابی بدهید، و همین‌که خواست بازگردد او را از طریق دجله ببرید. [یعنی سوار هشیاری کنید برود. او دارد زنده می‌شود، ذاتش روی ذاتش سوار می‌شود، به فرمان خلیفه هشیاری روی هشیاری سوار می‌شود.]

از ره خشک آمده‌ست و از سفر

از ره آبش بُود نزدیک‌تر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۶)

خلیفه می‌گوید: چون آن اعرابی از راه خشکی، بیابان ذهن، به این‌جا آمده، بهتر است او را از راه آبی که نزدیک‌تر هست بازگردانید. [یعنی بعد از این دیگر سوار هشیاری با هشیاری بشود].  
**نکته:** اگر دست از همانیدگی‌ها بکشیم، سیل آب زندگانی، ما را می‌کند با خودش می‌برد.

چون به کشتی درنشست و دَجَله دید

سَجده می‌کرد از حیا و می‌خمید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۷)

همین‌که این عرب بدوی در کشتی نشست و دجله را دید، حالش خراب شد و از شرمندگی سجده و تعظیم می‌کرد و می‌گفت:

کای عجب لطف، آن شه و هَاب را

وین عجب‌تر کو سِتد آن آب را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۸)

وَهَاب: بسیار بخشنده

عجب لطفی دارد این شاه بخشنده. و عجیب‌تر این‌که این کوزه آب گل‌آلود را به‌عنوان هدیه از من قبول کرد و به روی من نیاورد که آب صاف رودخانه از این‌جا رد می‌شود.

چون پذیرفت از من آن دریایِ جود

این‌چنین نقدِ دَغَل را زود زود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۵۹)

نقدِ دَغَل: سکهٔ تقلبی

آن دریای بخشش چطور به این زودی این سکهٔ تقلبی را از من قبول کرد؟

**نکته:** خداوند مشتری من‌ذهنی ما که پُر از خرافات و عقل بد است، می‌باشد. او گفته، منظور از این خرید اصلاً سود نیست. بنابراین باید از خود سؤال کنیم که آیا ما نمی‌خواهیم عقل من‌ذهنی را بدهیم و خرد کل را بگیریم؟



کلّ عالم را سبو دان ای پسر  
کاو بُود از علم و خوبی تا به سر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۶۰)

ای پسر، همه عالم را یک کوزه بدان که از علم و خوبی خداوند پُر است.

قطره‌ای از دجله خوبی اوست  
کآن نمی‌گنجد ز پُری زیر پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۶۱)

همه عالم قطره‌ای از دجله زیبایی و دانش خداوند است که این قدر پُر است که زیر پوست، در هیچ ظرفی، نمی‌گنجد. [«رحمتم پُرس، بر رحمت تنم»؛ رحمت من وسیع و بی‌کران است. اشاره به همین مطلب دارد.]

گنج مخفی بُد، ز پُری چاک کرد  
خاک را تابان‌تر از افلاک کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۶۲)

خداوند مانند گنجی پنهان بود که از شدت پُری شکافته شد و خلق کرد تا از طریق آفریدگان شناخته شود. و خورشید خداوند، خاک وجود انسان (چهار بعد انسان) را تابان‌تر از آسمان کرد.  
**نکته:** فاصله ما با خداوند، یک مو است. اگر فضا را باز کنیم این فاصله را که به اندازه یک مو است، زندگی برمی‌دارد.

گنج مخفی بُد ز پُری جوش کرد  
خاک را سلطانِ اطلّس پوش کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۶۳)

اطلس پوش: پوشنده اطلس

خداوند مانند گنجی پنهان بود که از شدت پُری جوشیدن گرفت. خاک را یعنی وجود انسان را سلطان اطلس پوش، حضور پوش، کرد. [تا انسان به بی‌نهایت و ابدیت او زنده شود و انرژی زندگی را در کائنات پخش کند.]

## ور بیدی شاخی از دجله خدا آن سبو را او فنا کردی فنا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۶۴)

شاخ: جویباری که از رودخانه یا نهری بزرگ منشعب می‌شود.

اگر ما می‌فهمیدیم که یک شاخه‌ای از این دجله، علم پهناور خدا، هستیم در این صورت این سبوی ذهن را فنا می‌کردیم.

**نکته:** هر انسانی شاخه‌ای از علم پهناور خدا است. اگر این را درست بدانیم، سبوی ذهن را می‌شکنیم. چرا ما این سبو را با خودمان حمل می‌کنیم؟ این گنج مخفی خداوند می‌خواهد شکافته شود، می‌خواهد خودش را از ما بیان کند.

## در چه کاری تو، و بهر چت خرنند؟ تو چه مرغی و، تو را با چه خورند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۶۴)

ای انسان، به چه کاری مشغول هستی؟ چرا خلق باید طالب تو باشند؟ چگونه مرغی هستی و تو را باید به چه صورت بخورند؟ [این بیت از قصه‌ای از دفتر ششم است. یک سائل در خانه یک من‌ذهنی می‌رود و می‌گوید که به من نان بده، صاحبخانه می‌گوید این‌جا مگر نانویی است؟ می‌گوید به من آب بده، صاحبخانه می‌گوید این‌جا مگر آب‌شخور است؟ مسخره می‌کند. نشان می‌دهد که من‌ذهنی هیچ‌چیزی ندارد.]

**نکته:** ما باید در خود بنگریم که واقعاً چه مرغی هستیم؟ مرغ حضور هستیم؟ سلطان اطلس پوش هستیم یا سلطان قلبی خرافه‌پوش هستیم؟ آیا کوزه لجن را حمل می‌کنیم؟ یا نه، خوی باده زندگی را داریم؟ آیا به هرکه می‌رسیم مستش می‌کنیم؟ زندگی را در او بیدار می‌کنیم؟ چه نیازی از مردم را برآورده می‌کنیم؟ آیا در کاری که می‌کنیم خرد وجود دارد یا با من‌ذهنی کار می‌کنیم؟

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

پایان