

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

۹۶۶

گلچین
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

تاریخ اجرا: ۱۳۱ / ۳ / ۱۴۰۲

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۶۶، گنج حضور، پرویز شهبازی

متن ابیات غزل اصلی

چند خُسپیم؟ صبح است، صلا، برخیزیم
آبِ رحمت بستانیم و بر آتش ریزیم

آن کُمیتِ عربی را که فلک پیمای است
وقتِ زین است و لگام است، چرا ننگیزیم؟

خوش برانیم سویِ بیشه شیران سیاه
شیرگیرانه ز شیران سیه نگریم

در زندانِ جهان را به شجاعت بکنیم
شحنه عشق چو با ماست ز که پرهیزیم؟

زنگیانِ شبِ غم را همه سر برداریم
زنگ و رومی چه بود چون به و غا بستیزیم؟

قدح باده نسازیم جز از کاسه سر
گرد هر دیگ نگردیم، نه ما کفلیزیم

ز آخورِ ثور برانیم سویِ برج اسد
چو اسد هست چه با گله گاو آمیزیم؟

اندرین منزل هر دم حشری گاو آرد
چاره نبود ز سرِ خر چو در این پالیزیم

موج دریایِ حقایق که زند بر که قاف
زان ز ما جوش برآورد که ما کاریزیم

بدر ما راست، اگرچه چو هلالیم نزار
صدر ما راست، اگرچه که در این دهلیزیم

گل‌رخان روی نمایند، چو رو بنماییم
که بهاریم در آن باغ، نه ما پاییزیم

وز سر ناز بگوییم چه چیزید شما
سجده آرند که ما پیش شما ناچیزیم

گل‌عذاریم، ولی پیش رخ خوب شما
روی ناشسته و آلوده و بی‌تمیزیم

آهوان تبتی بهر چرا آمده‌اند
زان‌که امروز همه مُشک و عبر می‌بیزیم

چون دهد جام صفا بر همه ایثار کنیم
ور زنده سیخ بلا همچو خران نسکیزیم

تاب خورشید ازل بر سر ما می‌تابد
می‌زند بر سر ما تیز از آن سرتیزیم

طالع شمس چو ما راست چه باشد اختر؟
روز و شب در نظر شمس حق تبریزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

چند خُسپیم؟ صبح است، صلا، برخیزیم

آبِ رحمت بستانیم و بر آتش ریزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

«آتش» در اینجا اشاره دارد به دردهایی که به علت دید من‌ذهنی و مرکز همانیده در انسان ایجاد می‌شود. اساساً دیدن بر حسب همانیدگی‌ها دردهایی مثل خشم، رنجش، حسادت، حرص و شهوت قدرت به وجود می‌آورد.

چند خُسپیم؟:

چقدر در ذهن و در خواب همانیدگی‌ها و دردهای حاصل از آن‌ها بخوابیم؟ این خواب، بیش از حد معین طولانی شده‌است.

صبح است:

صبح شده، هنگام بیداری از خواب ذهن فرارسیده که همیشه این لحظه است. این لحظه صبح ماست و باید بیدار شویم. درحالی‌که با دید من‌ذهنی فکر می‌کنیم فرصت برای این کار وجود دارد، حضور را در ذهن تجسم کرده و در زمان مجازی گذشته و آینده به سوی آن می‌رویم.

صلا:

به معنای دعوت همگانی و فراخواندن همه انسان‌ها به این بیداری‌ست؛ زیرا خوابیدن در ذهن درخصوص همه انسان‌ها صادق است مگر کسانی که از این خواب بیدار شده و به خدا زنده شده باشند.

برخیزیم:

باید از خواب ذهن بیدار شده، دیدن بر حسب همانیدگی‌ها را رها کنیم و بر حسب مرکز عدم بینیم و دوباره به خواب ذهن نرویم؛ یعنی دوباره چیزی را به مرکزمان نیاوریم. این کار باید تک به تک توسط هر کدام از ما صورت بگیرد و هرکسی روی خودش کار کند.

آبِ رحمت بستانیم و بر آتش ریزیم:

باید فضا را در درون خود بگشاییم، آب رحمت ایزدی را از آن فضای گشوده‌شده بگیریم و به وسیله آن آتش، دردها و همانیدگی‌ها را در مرکزمان خاموش کنیم.

نکته ۱:

این بیت نشان می‌دهد که همه ما انسان‌ها در یک وضعیتی مانده‌ایم به نام «**خوابیدن در ذهن**». «**خوابیدن در ذهن**» یعنی رفتن از یک فکر همانیده به یک فکر همانیده دیگر که این کار باعث ایجاد یک پرده و حجاب بین ما و مرکز عدم می‌شود که همان پرده پندار است و انسان را به یک تصویر ذهنی پویا به نام من‌ذهنی بدل می‌کند. نتیجه مهم دیگر این وضعیت به وجود آمدن مقدار زیادی آتش درد در مرکز ما و باز همانیده شدن با همان دردهاست.

نکته ۲:

تمام واژه‌های این بیت دارای بار معنایی معینی هستند که جنبه‌های مختلف دید غلط ما را در ذهن اصلاح می‌کنند.

نکته ۳:

مولانا در این بیت افعال را جمع بسته‌است. این بدان معناست که همه ما یک هشجاری هستیم و هر نوع پیشرفتی در زمینه زنده شدن به خدا برای هر کدام از ما اتفاق بیفتد باید آن پیشرفت را به همه روا بداریم تا برای دیگران هم اتفاق افتد. این نکته دید ما را اصلاح می‌کند، چراکه ما در من‌ذهنی فکر می‌کنیم اگر مثلاً پول ما زیاد شود، مهم نیست دیگران پول داشته باشند یا نه. تازه اگر هم ندارند بهتر است چون برحسب آن راحت‌تر می‌توانیم خودنمایی کنیم، پز بدهیم و برتر از آن‌ها دربیاییم. من‌ذهنی فقط با «**تر**» و با مقایسه کار می‌کند؛ پولدارتر، دانشمندتر، زیباتر و موفق‌تر... چون راه دیگری برای اندازه‌گیری ارزشش ندارد.

نکته ۴:

درست است که باید بیدار شدن از خواب ذهن را به همه انسان‌ها روا بداریم، اما باید مراقب بود که من‌ذهنی از این موضوع برای به کنترل درآوردن و تحمیل کردن عقیده‌اش به دیگران سوءاستفاده نکند. مولانا می‌گوید هرکس باید روی خودش کار کند و از طریق ارتعاش مرکز عدم، روی دیگران اثر بگذارد.

نکته ۵:

یادمان باشد میل شدید یاد دادن چیزی به دیگران، شهوت است. در این حالت یک فکری به صورت خیرخواهی به مرکز ما می‌آید. در صورتی می‌توانیم کمک کنیم که از ما چیزی پرسیده شود؛ آن هم فقط باید وصل شدن به خداوند، برگشت به خرد ایزدی و صنع را در دیگران تشویق کنیم.

آن کُمیتِ عربی را که فلک پیمای است وقت زین است و لگام است چرا ننگیزیم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

کُمیت: اسب سرخ یال و دم سیاه، کهر

لگام: دهنه اسب، افسار

انگیختن: به جنبش و حرکت درآوردن

«کُمیت عربی» در این جا اشاره به هشیاری است که در این لحظه در اثر فضاگشایی و مرکز عدم روی هشیاری سوار شده است. قبل از آن، هشیاری سوار بر جسم بود و برحسب جسم فکر و عمل می کرد اما اکنون برحسب هشیاری خدایی فکر و عمل می کند. به عبارت دیگر قبلاً در خواب ذهن، ما با چیزهای آفل همانیده بودیم ولی حالا که از خواب ذهن بیدار شده ایم، با فضاگشایی لحظه به لحظه، با خود هشیاری و یا با خود خداوند همانیده می شویم.

آن کُمیتِ عربی را که فلک پیمای است:

هشیاری ما که همچون اسب عربی بر هشیاری سوار شده است و آسمان پیماست، دیگر در ذهن حرکت نکرده، به همانیدگی ها برخورد نمی کند و مقاومت و ستیزه ندارد. بر آسمان، روی همانیدگی ها در حرکت است.

درست مانند کسی که بر فراز آسمان حرکت می کند و دیگر با موانع و اتفاقات روی زمین سروکاری ندارد.

وقت زین است و لگام است چرا ننگیزیم؟:

دیگر وقت آن شده که ما به عنوان هشیاری بر اسب هشیاری سوار شویم و افسار زندگی خود را به دست بگیریم و آن را به دست من ذهنی و عقل آن ندهیم. این اسب هشیاری را زندگی در اختیار ما گذاشته چرا آن را به حرکت درنیاوریم؟ این تنها اسبی است که ما می توانیم سوار بر آن شویم تا ما را به مقصود برساند.

نکته ۱:

این جاست که اگر شما برحسب ذهن و چیزهایی که نشان می دهد فکر و عمل نکنید، در این صورت به یاد چیزهای بیرونی، آدم های دیگر و عوض کردن آن ها نمی افتید. فقط متوجه وضع خودتان هستید.

این که چقدر فضاگشایی کرده ام و حالم چگونه است؟ چه چیزی می خواهم؟ در چه مرحله ای هستم؟ نه خودم را با کسی مقایسه کرده و نه بر کسی تحمیل می کنم. با صفر کردن من ذهنی ام

اجازه نمی‌دهم دیگران از طریق ذهنشان زندگی مرا زیر کنترل و نفوذ خود درآورند. زیرا این نفس من است که موجب می‌شود دیگران روی من اثر بگذارند.

نکته ۲:

این نکته مهم است که بدانیم وقتی ما به‌سوی حضور حرکت می‌کنیم، منظور این نیست که ما از یک وضعیت ذهنی به یک وضعیت ذهنی دیگر می‌رویم.

خوش برانیم سوی بیشه شیران سیاه

شیرگیرانه ز شیران سیه نگریزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

«خوش برانیم» منظور این است که با شادی، میل، رضایت و بدون درد این اسب هشیاری را برانیم. وقتی مرکز عدم است ما شاد هستیم، از جنس خداوند هستیم و خداوند هم همیشه شاد است. «شیران سیاه» منظور همانیدگی‌هاست.

مولانا از آن جهت همانیدگی‌ها را به شیر تشبیه کرده که زندگی ما را می‌خورند. سیاه بودن آن‌ها هم اشاره به این دارد که در شب و تاریکی ذهن ما نمی‌توانیم آن‌ها ببینیم. متوجه نمی‌شویم اکنون کدام درد و همانیدگی در حال خوردن زندگی ماست.

خوش برانیم سوی بیشه شیران سیاه:

ما به‌عنوان امتداد خداوند اگر زندگی بودن خودمان را حس کنیم، می‌بینم به‌جای اتکا به جهان روی پای خودمان ایستاده‌ایم و درواقع به‌عنوان هشیاری بر هشیاری سوار شده‌ایم. بدون کمک از عوامل بیرونی و سبب‌سازی ذهن شاد و راضی، به‌سوی شناسایی همانیدگی‌ها و دردها می‌رویم و آن‌ها را نابود می‌کنیم.

شیرگیرانه ز شیران سیه نگریزیم:

حالا که روشنایی صبح و بیداری بر ما دمیده، درحالی‌که این شیرهای سیاه درد و همانیدگی را در روشنایی و نور فضای گشوده‌شده شناسایی می‌کنیم و آزاد می‌شویم، از دیدن و روبه‌رو شدن با آن شیران سیاه با مقاومت و قضاوت نمی‌گریزیم.

در زندان جهان را به شجاعت بکنیم شحنه عشق چو با ماست ز که پرهیزیم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

شحنه: داروغه، پاسبان

«در زندان جهان» یعنی در زندان ذهن. «داروغه عشق» نماد زندگی است.
در زندان جهان را به شجاعت بکنیم:

وقتی فضای درون ما گشوده شد، در زندان ذهن را با شجاعت و نیروی عمل زندگی از جا خواهیم کند. زیرا یکی از کیفیت‌های مهم مرکز عدم، قدرت عمل است. هم شیر هستیم و هم شیرگیر، هم قوی هستیم و هم اشتباهات خود را می‌بینیم و از آنها نمی‌گریزیم.

شحنه عشق چو با ماست ز که پرهیزیم؟:

در این حالت که داروغه عشق، خداوند، با ماست و ما او یکی شده‌ایم، دیگر از چه چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، بترسیم؟ دیگر محتاج دنیا نیستیم، زیرا ما با عقل خداوند کار می‌کنیم و به الست زنده شده‌ایم.

نکته ۱:

«در زندان ذهن را کندن» یعنی تصمیم می‌گیریم یک چیز ذهنی به مرکزمان نیاید؛ یعنی یک شناسایی بسیار عمیق از این نکته که هرآنچه ذهنمان نشان می‌دهد مربوط به جهان، آفل و گذراست و مهم نیست.

اگر در زندان ذهن کنده شود بازگشت مجدد ما از ذهن به فضای گشوده‌شده، سریع و راحت صورت می‌گیرد.

زنگیان شب غم را همه سر برداریم زنگ و رومی چه بود چون به و غا بستیزیم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

و غا: جنگ، کارزار

«زنگیان» یعنی چیزهایی که سیاه و تیره‌اند.

«شب غم» شب همانندگی‌هاست. هرکسی که وارد این جهان می‌شود و به همانندگی‌ها می‌رود، در واقع به شب غم می‌رود.

«زنگ و رومی» اشاره به دویی ذهن است.

زنگیان شبِ غم را همه سر برداریم:

حالا که داروغه عشق با ماست و ترسی از روبه‌رو شدن و دیدن شیرهای سیاه و دردهای درون خود نداریم، همه آن چیزهایی را که با آنها همانیده هستیم، سیاه و تاریک‌اند و در شب ذهن قابل مشاهده نیستند، شناسایی می‌کنیم و سر آنها را می‌زنیم؛ چون اکنون برحسب عشق و مرکز عدم می‌بینیم.

زنگ و رومی چه بود چون به و غا بستیزیم؟:

دویی ذهن و خوب و بد کردن آن از بین می‌رود وقتی ما براساس زندگی شروع به جنگی مقدس کنیم و بخواهیم خودمان را از همانیدگی‌ها آزاد کنیم.

قدح باده نسازیم جز از کاسه سر گرد هر دیگ نگردیم، نه ما کفلیزیم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

کفلیز: کفگیر

«دیگ» در اینجا نماد ذهن و محتویات آن است.

«کفلیز» کفگیری‌ست که دارای سوراخ است و چیزی جز کف بالا نمی‌آورد. یعنی ما در من‌ذهنی نمی‌توانیم از دیگ همانیدگی‌ها چیز مفیدی برداریم.

قدح باده نسازیم جز از کاسه سر:

وقتی آن چیزی را که ذهنمان نشان دهد بی‌اهمیت و بیکار کنیم، مثل این است که کاسه سر را خالی کرده و از آن ظرف شراب می‌سازیم. شرابی که با صفر کردن عقل من‌ذهنی به‌صورت خرد، امنیت، قدرت و هدایت از زندگی می‌گیریم. به‌اندازه‌ای که کاسه سر را از عقل جزوی خالی می‌کنیم به همان اندازه از زندگی می‌گیریم.

گرد هر دیگ نگردیم، نه ما کفلیزیم:

گرد هر دیگی که من‌ذهنی چیزی را با بی‌عقلی خود در آن می‌پزد نخواهیم گشت. یا سمت من‌های ذهنی بیرون نمی‌رویم که چیزی را در دیگ ذهنی خود به ما چیزی ارائه و تحمیل می‌کنند. ما مانند کفگیر نیستیم که از این دیگ‌های همانیدگی غذا برداریم، کسی نمی‌تواند از ما به‌عنوان کفگیر استفاده کند؛ بلکه ما خود زندگی هستیم و نیازی به غذا گرفتن از چیزهای این‌جهانی و آدم‌ها نداریم.

ز آخوَرِ ثورِ برانیمِ سویِ برجِ اسد چو اسد هست چه با گلهٔ گاو آمیزیم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۴۳)

ثور: گاو، برج ثور: دومین برج فلکی

اسد: شیر، برج اسد: پنجمین برج فلکی

«ثور» یا گاو نماد من‌ذهنی‌ست.

«آخوَرِ ثور» منظور این جهان است.

«برج اسد» اشاره می‌کند به مرکز عدم.

«اسد» نماد خداوند و قدرت و نیروی اوست.

«گلهٔ گاو» گله و جماعت من‌های ذهنی‌ست.

ز آخوَرِ ثورِ برانیمِ سویِ برجِ اسد:

ما باید از آخور این جهان و غذا گرفتن از همانیدگی‌ها به‌سوی مرکز عدم برویم. مرکز عدم و فضای گشوده‌شده ما را به‌لحاظ قدرت عمل و نیرو به شیر تبدیل می‌کند.

چو اسد هست چه با گلهٔ گاو آمیزیم؟:

وقتی می‌توانیم شیر شویم، از جنس خداوند شویم و می‌توانیم با خداوند سروکار داشته باشیم، چرا با گلهٔ گاو، من‌های ذهنی، آمیزش کنیم و قرین شویم.

اندرین منزل هر دم حَشَرِ گاو آرد

چاره نبود ز سرِ خرِ چو در این پالیزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۴۳)

حَشَر: گروهی از افراد متفرقه که معمولاً بدون مزد کار می‌کردند. جنگاوری که در سپاه متفرقه عضویت دارد.

پالیز: بُستان، برای دفع جانوران معمولاً در بُستان‌ها سرِ خری مرده را نصب می‌کردند.

«حشر» اکثریت مردم که در من‌ذهنی به‌سخره و به بیگاری گرفته شده‌اند.

«گاو» نماد من‌ذهنی‌ست.

«سر خر» مترسک سر جالیز را می‌گویند که در این‌جا نماد انسانی‌ست که من‌ذهنی دارد و از

همانیدگی‌های خود محافظت و مراقبت می‌کند.

اندرین منزل هر دم حَشَرِ گاو آرد:

در این جهان در هر لحظه هر انسان بیکاره‌ای که کار بی‌مزد می‌کند و با مرکز همانیده بهره‌ای از

عمل خود نمی‌بیند، من‌ذهنی خود را به معرض نمایش می‌گذارد و می‌خواهد آن را به ما تحمیل کند.

چاره نبود ز سرِ خر چو در این پالیزیم:

این جهان، جهان ایده‌آلی نیست. تا هنگامی که همانندگی در این جهان باشد، انسانی هم وجود دارد که از آن‌ها مراقبت کند و عقل من‌ذهنی داشته باشد. باید حواسمان روی خودمان باشد و فضاگشایی کنیم؛ چراکه این انسان‌های سر خر که نگهبان باورهای خود هستند، ممکن ما را از کار روی خودمان منع کنند.

موج دریای حقایق که زند بر که قاف

زان ز ما جوش برآورد که ما کاریزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

کاریز: مجرای آب روان در زیر زمین، قنات

«که قاف» تمثیل انسانی‌ست که همانندگی‌هایش را انداخته و تماماً از جنس زنده شده‌است.

«موج دریای حقایق» هم اشاره به خود زندگی و دریای یکتایی دارد.

«قنات» اشاره به ویژگی ذاتی هر انسانی‌ست که به‌عنوان امتداد خداوند، زندگی می‌خواهد هر لحظه آب حیات را از طریق او جاری کرده و خودش را بیان کند.

موج دریای حقایق که زند بر که قاف:

موج دریای یکتایی که بر مرکز عدم و دل پاک‌شده ما از همه همانندگی‌ها می‌زند...

زان ز ما جوش برآورد که ما کاریزیم:

به تدریج از درون ما مانند قنات می‌جوشد و بالا می‌آید.

بدر ما راست، اگرچه چو هلالیم نزار

صدر ما راست، اگرچه که در این دهلیزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

«دهلیز» یا دالان منظور تنگنای ذهن است.

بدر ما راست، اگرچه چو هلالیم نزار:

درست است که ما اکنون اندکی حضور را حس می‌کنیم، ابتدای فضاگشایی را تجربه می‌کنیم و مثل یک هلال باریک ماه هستیم، ولی اگر به این فضاگشایی، عدم کردن مرکز و قرین شدن با

خداوند ادامه دهیم، هشیاری حضور ما به صورت ماه شب چهارده خواهد تابید.

صدر ما راست، اگرچه که در این دهلیزیم:

صدر مجلس خلقت و هم این فضای بی‌نهایت گشوده‌شده از آن ماست. ما بالاخره به بی‌نهایت خداوند زنده خواهیم شد و به الست اقرار خواهیم کرد، اگرچه اکنون در دالان ذهن هستیم.

نکته ۱:

پیغام نهفته در این بیت مولانا بسیار برای ما امیدوارکننده است و ما را از مترسک‌ها و تأثیر من‌های ذهنی بیرون فارغ می‌کند. در بیت‌های قبل مولانا به ما گفت به مترسک‌ها، کسانی که فقط من‌ذهنی را به نمایش گذاشته‌اند، مواظب همانیدگی‌های خود هستند و سر آن‌ها می‌توانند با شما دعوا کنند، اصلاً توجه نکنید. توجه شما باید روی خودتان باشد ولو این‌که هلال باریکی از ماه حضور هستید. به تدریج به شکل یک ماه شب چهارده از هشیاری حضور خواهید درآمد.

گل‌رخان روی نمایند، چو رو بنماییم

که بهاریم در آن باغ، نه ما پاییزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

«گل‌رخان» یعنی هرچیز یا هرکس که رخس مانند گل زیباست.

گل‌رخان روی نمایند، چو رو بنماییم:

اگر ما فضا را باز کنیم، من اصلی و روی اصلی‌مان را که فضای گشوده‌شده به صورت خداوند است، نشان دهیم زیبارویان، هم انسان‌ها و هم چیزهای بیرونی زیبای دیگر، خودشان را به ما نشان می‌دهند.

که بهاریم در آن باغ، نه ما پاییزیم:

که ما در باغ یکتایی بهار خداوند هستیم نه پاییز. اما در من‌ذهنی پاییز هستیم؛ زیرا از وقتی که همانیده شدیم، آن‌ها را زیاده‌تر کردیم و شهوت و حرص آن‌ها با درگیر شدن روزبه‌روز ناشادتر، بیمارتر و بیچاره‌تر شدیم. هرکسی که من‌ذهنی را نگه دارد از پاییز به سوی زمستان می‌رود و بدبختی و دردهایش بیشتر می‌شود.

نکته ۱:

همه ما باید به بهارمان زنده شویم و اجازه دهیم گل سرخ حضورمان شکفته شود، روی اصلی‌مان را به جهان ارائه کرده و به عشق ارتعاش کنیم. در این صورت خواهیم دید که همه کسانی که از این جنس هستند قرین ما می‌شوند.

وز سرِ ناز بگویم چه چیزید شما سجده آرند که ما پیش شما ناچیزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

وز سرِ ناز بگویم چه چیزید شما:

هرچیزی که به نظر ما زیبا می‌رسید و آن چیز خودش را به مرکز ما هل می‌داد و ما هم برحسب آن می‌دیدیم، حالا که صمد بودن و بی‌نیازی خداوند در ما تجربه می‌شود، از سر تفاخر و بی‌نیازی به آن چیزهای زیبا می‌گوییم شما چه چیزی هستید؟

سجده آرند که ما پیش شما ناچیزیم:

آن‌ها دیگر به مرکز ما نمی‌آیند و کنترل و اراده ما در دست نمی‌گیرند بلکه بر ما سجده می‌کنند و می‌گویند ما در برابر کرامت شما به‌عنوان امتداد خداوند، حقیر و ناچیزیم.

گل‌گذاریم، ولی پیش رخ خوب شما روی ناشسته و آلوده و بی‌تمیزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

گل‌گذار: آن‌که چهره‌ای مانند گل دارد، گل‌رو، گل‌چهره، زیبارو

«روی ناشسته» کنایه از همانیدگی داشتن.

گل‌گذاریم، ولی پیش رخ خوب شما:

آن انسان‌ها یا چیزهای زیبا می‌گویند هرچند صورت ما مثل گل است، ولی پیش رخ زیبای شما که ارتعاش عشقی دارید و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شده‌اید...

روی ناشسته و آلوده و بی‌تمیزیم:

ما همانیده و آلوده به هشیاری جسمی هستیم. مثل شما به خداوند زنده نیستیم، قوه تمیز و خرد خداوندی نداریم. ما به شما نیازمند هستیم، از شما ارتعاش عشقی می‌گیریم تا خودمان را بشناسیم، تا بدانیم ما هم از جنس زندگی هستیم.

نکته ۱:

تمام باشندگان به ارتعاش عشقی ما احتیاج دارند.

آهوانِ تَبَتی بهرِ چرا آمده‌اند ز آن‌که امروز همه مُشک و عبر می‌بیزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

آهوانِ تَبَتی: آهوانِ منسوب به تَبَّت در چین. منظور آهوانِ خُتَن است که مُشک از نافهٔ آن‌ها به دست می‌آید.
بیزیدن: بیختن، الک کردن، غربال کردن

آهوانِ تَبَتی بهرِ چرا آمده‌اند:

آهوانِ زیبا انسان‌هایی هستند که تشخیص داده و شناسایی کرده‌اند که تمام باشندگان برای خوردن غذای نور آمده‌اند. همهٔ انسان‌ها نیز به جهان آمده‌اند که به بی‌نهایت خداوند زنده شوند و سایر باشندگان به این ارتعاش عشقی محتاج‌اند.

ز آن‌که امروز همه مُشک و عبر می‌بیزیم:

از آن روی که امروز همهٔ ما این انرژی زنده‌کنندهٔ زندگی را تشخیص می‌دهیم، دائماً بوی خوش عشق را در جهان می‌پراکنیم.

چون دهد جامِ صفا بر همه ایثار کنیم ور زَنَد سیخِ بلا همچو خرانِ نَسْکِزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

سَکِزیدن: جست و خیز کردن، جفتک انداختن

«سیخِ بلا زدن» کنایه از بالا آمدن درد و یا قبضی در درون انسان است.

چون دهد جامِ صفا بر همه ایثار کنیم:

اگر در این لحظه ذهن ما به ما چیزی را نشان داد که آن را قضا به وجود آورده، ما توانستیم اطراف آن فضاگشایی کنیم و زندگی یا خداوند به ما جام ناب هشیاری حضور، شراب صاف فضای یکتایی را عطا کرد، در این صورت ما هم آن شراب را رایگان بر همگان روا می‌داریم.

ور زَنَد سیخِ بلا همچو خرانِ نَسْکِزیم:

اگر انقباضی در درون ما پیش آید و دلمان بگیرد، مانند خران واکنش نشان نمی‌دهیم. بلکه با عدم کردن مرکز خود برای آن قبض پیش‌آمده چاره‌ای می‌کنیم، آرام می‌شویم، فضا را باز می‌کنیم و اشکال خود را می‌پذیریم.

نکته ۱:

اگر زندگی به ما جام صفا داد، اجازه ندهیم من‌ذهنی‌مان آن جام صفا را غصب کند. این بسیار

مهم است که شما اجازه ندهید من ذهنی‌تان از تمرین و پیشرفت معنوی شما به نفع خودش استفاده کند. ممکن است به خاطر پیشرفت معنوی از مردم امتیاز و تأیید بگیرد. هر جا خودنمایی پیش بیاید من ذهنی می‌خواهد از میوه و ثمره تلاش معنوی شما سوءاستفاده کرده و آن را حیف و میل کند.

تاب خورشید ازل بر سر ما می‌تابد

می‌زند بر سر ما تیز از آن سرتیزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

تاب خورشید ازل بر سر ما می‌تابد:

در فضای گشوده شده که چیزی به مرکز ما نمی‌آید و انرژی من ذهنی به ما نمی‌تابد، تابش خورشید زندگی بر ما و عقل و تشخیص ما می‌تابد. هرچه فضا گشوده شده تر شود تابش این نور به صورت هشیاری نظر بر ما بیشتر می‌شود.

می‌زند بر سر ما تیز از آن سرتیزیم:

نور ایزدی بر فکر و عمل و عقل ما تیز می‌تابد. یعنی در این لحظه آثاری از عقل من ذهنی باقی نمی‌ماند؛ ازین جهت است که سرتیز و تمیزدهنده هستیم و تشخیص و تمیز ما توسط خداوند صورت می‌گیرد.

طالع شمس چو ما راست چه باشد اختر؟

روز و شب در نظر شمس حق تبریزیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳)

«طالع شمس» یعنی طلوع و بالا آمدن خداوند به صورت خورشید حضور از درون ما. «اختر» منظور من ذهنی است. «روز و شب» اشاره به دویی و خوب و بد ذهن دارد.

طالع شمس چو ما راست چه باشد اختر؟:

وقتی خورشید خداوند از درون ما طلوع می‌کند، هر اتفاقی که می‌افتد زیباست و رحمت اندر رحمت است، چه نیازی به من ذهنی و عقل ناقص و نور حقیر آن است؟

روز و شب در نظر شمس حق تبریزیم:

تغییر وضعیت‌ها از دید احوال ذهن، چه خوب و چه بد در نظر هشیاری حضور بالا آمده در درون ما، فرقی نمی‌کند و دید من ذهنی ما بی‌اثر می‌شود.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۶۶

ننگرم کس را، و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و تو منظرم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

منظر: جای نگرستن و نظر انداختن

خداوندا من به آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد توجه نمی‌کنم و اهمیت نمی‌دهم، حتی اگر به آن نگاه هم کنم، آن را وسیله‌ای قرار می‌دهم تا در اطرافش فضا را باز کرده و با مرکز عدم به تو وصل شوم.

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر

عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

شُکر و صبر: در این‌جا کنایه از نعمت و بلاست.

گبر: کافر

خداوندا، من در هر وضعیتی که ذهنم نشان می‌دهد عاشق آفریدگاری و صنَع تو هستم؛ چه در اتفاقات خوب که سبب شکرگزاری من شده و چه در وضعیت‌های بد که صبر مرا می‌طلبند. در هر دو حالت با فضاگشایی در اطراف اتفاق، مرکز را عدم می‌کنم تا صنَع تو کار کند و از طریق من بیافرینی. من همچون من‌های ذهنی کافر، عاشق فکرهای ازپیش‌ساخته‌ای که ذهنم نشان می‌دهد نیستم.

عاشقِ صنَعِ خدا با فر بُود

عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

صنَع: آفرینش

فر: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

هرکسی که عاشق نیروی آفریدگاری خداست و با فضاگشایی اجازه می‌دهد خداوند از طریق او

ساختارهای نیک بیافریند، دارای فرّ و شکوه ایزدیست و برکت زندگی را وارد زندگی‌اش می‌کند. اما کسی که عاشق آفریده‌های خدا باشد کافر است، چراکه با همانیده شدن با چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد، روی زندگی، مرکز عدم، را می‌پوشاند.

نکته: کافر کسیست که با همانیده شدن با چیزها آنها را به مرکزش راه داده و پرده پندار می‌سازد. درمقابل دین‌دار واقعی کسیست که به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجهی نکرده، مرکزش را عدم نگه می‌دارد و از ورود چیزها به مرکزش می‌پرهیزد.

خواب چون درمی‌رمد از بیمِ دلِق

خوابِ نسیانِ کی بُود با بیمِ حلق؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

در جایی که ترس از دزدیده شدن رخت و لباس، خواب را از چشمان مردم می‌دزدد، پس چگونه ممکن است انسان با وجود دشمنی به خطرناکی من‌ذهنی که درون اوست و در پی گرفتن جان زنده زندگی‌اش می‌باشد به خواب غفلت و فراموشی فرورود و منظور خود را از آمدن به این جهان از یاد ببرد؟

نکته: ما نباید نگران از دست رفتن همانیدگی‌هایمان باشیم، بلکه باید نگران از دست رفتن زندگی‌مان باشیم که با همانیده شدن با چیزها تلف و حیف و میل می‌شود.

لَا تُؤَاخِذِ اِنْ نَسِينَا شَدْ غَوَاه

که بُود نسیان به وجهی هم گناه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

آیه‌ای که می‌گوید: «مؤاخذه مکن اگر فراموش کردیم»، گواه بر این امر است که اگر انسان در این لحظه مرکز عدم را فراموش کرده و جسمی را به مرکز خود بیاورد، در این صورت مرتکب گناه شده‌است و به همین سبب مؤاخذه خواهد شد.

نکته: ما نباید اجازه بدهیم نسیان یا فراموشی با ما جنگ کند و پیروز بشود. یعنی ذهن این لحظه چیزی را با مهم جلوه دادن به مرکز ما هل بدهد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶)

«... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِينَا اَوْ اَخْطَاْنَا ...»

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

زانکه استکمال تعظیم او نکرد

ورنه نسیان درنیاوردی نبرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲)

زیرا انسان به طور تمام و کمال تعظیم خداوند را به جای نیاورده و فقط بخشی از اداره امور زندگی خود را به خدا سپرده بود؛ یا به عبارتی او با فضاگشایی مرکز عدم خود را حفظ نکرد، وگرنه در مقابل حمله های منذهنی در قالب فراموشی شکست نمی خورد و به بهبود وضعیت ظاهری و مادی زندگی اش بسنده نمی کرد.

نکته ۱: ما در مسیر تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور، کار کردن روی خود را به صورت صدر در صد ادامه نمی دهیم و پس از مدتی کار روی خود و بهبود نسبی اوضاع، با منذهنی خود دوست شده و به همین مقدار بسنده می کنیم، در حالی که باید اداره تمام امور خود را به دست خداوند بسپاریم، همواره مراقب هشیاری خویش باشیم تا جسمی به مرکزمان راه نیابد و این کار را همچنان ادامه بدهیم و رها نکنیم، در غیر این صورت زیان کرده و هزینه پرداخت خواهیم کرد.

نکته ۲: بسیاری از مردم آگاهانه زندگی شان را خراب نمی کنند، بلکه چون دچار نسیان یا فراموشی هستند، ناآگاهانه در تخریب زندگی خود می کوشند. آن ها نمی دانند که باید به آنچه ذهن نشان می دهد اهمیتی ندهند، اجسام را به مرکزشان نیاورند و همواره مرکز خود را عدم نگه دارند.

نکته ۳: مردم همواره مشغول آه و ناله هستند و فکر می کنند خداوند هم مانند انسان با شنیدن این ناله ها رحمش بیشتر می شود.

نکته ۴: هرچه بیشتر آه و ناله کنیم، معنی اش این است که بیشتر، چیزها را به مرکزمان آورده ایم و در نتیجه وضعیت زندگی مان خراب تر خواهد شد.

چه لطیفی و، ز آغاز چنان جباری

چه نهانی و عجب این که در این غوغایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

خداوندا، تو بسیار لطیف و فضاگشایی و درعین حال از آغاز جبار بوده و قوانین خود را دائماً بی کم و کاست اعمال می کنی. خداوندا از چشم های ذهن نهانی و هیچ چشم حسی تو را نمی تواند ببیند. با این که از جنس سکوت هستی، شگفتا که در غوغا و هیاهوی ذهن هستی. [به بیانی

دیگر ما در ذهن قادر به این تشخیص نیستیم که این هیاهو و سروصدا مربوط به ذهن است نه خداوند.]

نکته ۱: در این جهان صدای حضور خیلی کم شنیده می‌شود و درعوض سروصدا و هیاهوی من‌های ذهنی برای دیده شدن که می‌گویند: «**مرا ببینید، مرا ببینید**»، بسیار بلند است.

نکته ۲: هر انسانی که در این جهان سروصدا و هیاهو به راه انداخته‌است، درواقع دارد می‌گوید که مرا براساس آنچه با آن همانیده شده‌ام ببینید. به‌عنوان مثال ببینید چگونه این کار را خوب انجام می‌دهم! پس مرا تأیید کرده و مورد تشویق خود قرار دهید. قدرم را بدانید و مرا بالا ببرید و همواره بدانید که من از شما برتر و بهترم.

نکته ۳: همان‌طور که خداوند از جنس سکوت و نهان است، ما نیز به‌عنوان امتداد او باید مثل او نهان باشیم، یعنی چیزی را به مرکزمان راه ندهیم و در سروصدا و هیاهوی ذهن مشارکت نکنیم.

با قضا پنجه مزنی تند و تیز

تا نگیرد هم قضا با تو ستیز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۰)

ای انسان که من‌ذهنی داری و مرتب واکنش نشان می‌دهی، مرکزت را عدم نمی‌کنی و اداره امور زندگی‌ات را دست من‌ذهنی داده، به خرد زندگی اعتماد نمی‌کنی و نمی‌سپاری، از این پس فضا را باز کن؛ ستیزه با قضا را کنار بگذارد تا قضا نیز با تو نستیزد و اتفاقات بدی برایت رقم نزنند.

مُرده باید بود پیش حکم حق

تا نیاید زخم، از رَبِّ الْفَلَقِ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۱)

رَبِّ الْفَلَقِ: پروردگار صبح‌گاه

در برابر حکم الهی که در این لحظه قضاوت می‌کند و اتفاقاتی را پدید می‌آورد، باید با من‌ذهنی صفر مانند مردگان تسلیم بود. فضا را گشود، مرکز را عدم کرد، هیچ‌گونه واکنش منفی مانند شکایت، خشم، رنجش از خود نشان نداد، تا بدین‌ترتیب از بارگاه پروردگاری که صاحب بامدادان، پایان‌بخش شب من‌ذهنی و گشاینده صبح حضور است، قهری به انسان نرسد.

نکته ۱: این بیت دید ما را که می‌گوییم: «ما همیشه می‌توانیم با من‌ذهنی‌مان فکر کنیم و به صورت من‌ذهنی بالا بیاییم، تسلیم نشویم و خودمان را نشان بدهیم»، عوض می‌کند.

نکته ۲: باید در خود بازبینی کنیم که این بیت کدام دید غلط من‌ذهنی را در ما عوض می‌کند.

با قضا پنجه زدن نبود جهاد زان‌که این را هم قضا بر ما نهاد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۷۶)

مقاومت و کشتی گرفتن در برابر قضا یعنی آوردن جسمی به مرکز و هشپاری جسمی پیدا کردن ولو این‌که انسان فکر کند در راه خدا کار می‌کند، جهاد یا کار کردن در راه خدا نیست، چراکه پنجه زدن با قضا و عدم کردن مرکز را هم قضا برای ما معین کرده‌است.
[به عبارتی دیگر خداوند ما را به تسلیم و عدم کردن مرکزمان فرمان داده‌است].

کافر من گر زیان کرده‌ست کس در ره ایمان و طاعت، یک نفس (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۷۷)

[مولانا می‌گوید:] کافر باشم اگر کسی در راه ایمان و طاعت قدم بردارد و لحظه‌ای زیان کند.
[به عبارتی محال است کسی که فضاگشایی کرده و مرکزش را عدم می‌کند، درحالی‌که خرد زندگی به فکر و عملش می‌ریزد، درد ایجاد کند و دچار زیان و خسران شود].

سر شکسته نیست، این سر را مَبند یک‌دو روزی جهد کن، باقی بخند (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۷۸)

سر حضور و سر زنده زندگی تو سالم است و شکسته نیست. تو می‌توانی با فضاگشایی و عدم کردن مرکزت، با عقل اصلی و خرد کل کار کنی، بنابراین نیازی نیست با آوردن آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکزت، سر حضور را با دستمال ذهن ببندی. پس مدتی تلاش کن و به کار کردن روی خود ادامه بده تا با فضاگشایی و شناسایی همانیدگی‌ها از شر من‌ذهنی راحت گردی و آن‌گاه در اثر این بیداری شاد شوی و بخندی.

نکته ۱: طاعت و ایمان واقعی این نیست که ما چیزی مثل چند باور را به مرکزمان بیاوریم و در ذهن از این وضعیت به آن وضعیت برویم و براساس آن با خودمان و دیگران ستیزه کنیم.

نکته ۲: علت این که ما شاد نیستیم و نمی‌توانیم بخندیم، این است که ما جهد و کوشش لازم برای شناسایی و «لا» کردن همانیدگی‌ها را نکرده و هنوز با آن‌ها زندگی می‌کنیم.

هر کجا دردی، دوا آنجا رَوَد
هر کجا پستی‌ست، آب آنجا دَوَد
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

هرجا انسان درد ناشی از همانیدگی را حس کرده و به نقصش اقرار کند، دواي زندگی به آنجا می‌رود. و هرجا تواضع نشان داده و برحسب من‌ذهنی بلند نشود و فضا را باز کند، خداوند آب حیات را به سمتش روانه می‌کند و تبدیل به کارگاه زندگی می‌شود.

آبِ رحمت بایدت، رو پست شو
وآنگهان خور خمرِ رحمت، مست شو
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰)

اگر واقعاً آب لطف و رحمت و کمک زندگی را می‌خواهی تا آتش دردهایت را خاموش کنی، دراین صورت تا جایی که می‌توانی نسبت به من‌ذهنی کوچک شو و به اشکالات اقرار کن. سپس شراب رحمت الهی را بنوش و مست زندگی شو.

نکته: اگر موفق به دریافت رحمت خداوند نمی‌شویم، دراین صورت نباید فکرهای لق و بیهوده کنیم و بگوییم خدا با ما دشمنی دارد، چراکه رحمت خداوند برای همگان است و استثنا قائل نمی‌شود. بنابراین باید به اشکال خود اقرار کرده، قضاوت و مقاومت نکنیم، به دانش بزرگانی چون مولانا روی بیاوریم، فضا را باز کرده و در این کار مداومت و استمرار داشته باشیم.

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر
بر یکی رحمت فرو ما ای پسر
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، کمک و رحمت بیکران ایزدی وجودت را فرامی‌گیرد. پس ای پسر، با اندک رحمت و بخشش خداوند قانع نشو و دست از فضاگشایی

برندار، و مرتب به این کار ادامه بده تا به زندگی زنده شوی، چراکه حضرت حق سراپا رحمت است.

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا کارِ 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 انسان می‌گوید: «برگشتن به جهان ذهن و مهم دانستن آنچه من ذهنی نشان می‌دهد و دیدن برحسب همانیدگی‌ها کار همیشگی تو است. هرگاه تو را به عالم اسباب بازگردانم، دوباره جذب و شیفته همان علل ظاهری می‌شوی. تو در برگشت از ذهن، تعهد به عهد آلت و عدم نگه داشتن مرکز، بسیار سست و ناپایدار هستی.»

نکته: گرچه که خارج شدن از سبب‌سازی ذهن و باز کردن فضا تا مرکز عدم شود بسیار خوب است، ولی آنچه حائز اهمیت است استمرار و مداومت در این کار می‌باشد.

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحمتم پُر است، بر رحمت تنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

[مولانا از زبان خدا به انسان می‌گوید:] من به اشتباهات تو، به بازگشت به من‌ذهنی و سستی عهد تو نگاه نمی‌کنم، بلکه رحمت ایزدی را که پیوسته و پُر و کامل است، بر جانت می‌ریزم تا به بی‌نهایت من زنده شوی.

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا

از گرم، این دم چو می‌خوانی مرا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰)

[خداوند می‌گوید ای انسان] من به عهد بد تو که تسلیم نمی‌شوی، فضا را نمی‌گشایی، اتفاق این لحظه را نمی‌پذیری و مرا به مرکزت نمی‌آوری نگاه نمی‌کنم و اگر این لحظه با فضاگشایی مرا بخوانی و مرکزت را عدم کنی، با بخشش و گرم بی‌نهایت به تو کمک خواهم کرد.

نکته: ما نباید طرز فکر غلط خود را در من‌ذهنی، که همواره کینه و دشمنی می‌ورزیم و درصدد انتقام‌جویی برمی‌آییم، به خداوند منعکس کرده، فکر کنیم او نیز با ما لج می‌کند و ما را نمی‌بخشد.

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 نشان می‌دهد تا به مرکزت بیاوری، از جنس آن شوی و تو با علاقه و میل شدید به سویش می‌روی تا بلکه از آن زندگی بگیری، مثل ثروت، مقام و غذاهای خوشمزه ... [ادامه معنا در بیت بعد]

نکته: این بیت و دو بیت بعد به ما می‌گوید، ما باید به‌عنوان دکتر به خودمان نگاه کنیم، اگر حالمان گرفته شده و بدحال هستیم، حتماً چیزی را به مرکزمان راه داده و با آن همانیده شده‌ایم. به بیانی دیگر خداوند باعث خرابی حال ما نشده‌است.

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

هرکدام از این همانیدگی‌ها تو را مست می‌کند و اگر آن‌ها را به‌دست نیاوری خمار می‌شوی، یعنی ناخوش، بی‌حوصله و غمگین می‌شوی.

نکته ۱: این ابیات طرز فکر من‌ذهنی را که گمان می‌کند باید با هر چیز زیبایی که می‌بیند همانیده شده و آن را به مرکز بیاورد، باطل می‌کند و طرز فکر جدیدی برحسب عدم ارائه می‌دهد. به‌عنوان مثال اگر در ویتترین مغازه‌ای چیزی زیبا را دیدیم، خوشمان آمد و خواست به مرکزمان بیاید، آن را نمی‌خریم، نگاه می‌کنیم و می‌رویم.

نکته ۲: دید عدم می‌گوید آن چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد، به مرکزت نیاور، چون آن‌ها متغیر هستند و تغییراتشان روی تو اثر خواهند گذاشت.

این خُمارِ غم دلیل آن شده‌ست که بدان مفقودِ مستیات بده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹)

این «خُمارِ غم»، پژمردگی و بی‌حوصلگی و غمگین بودنِ تو نشانه‌ی این است، که این چیزی که از دست داده‌ای و تو را دچار مستی کرده، هنوز در مرکزت وجود دارد و تو با آن همانیده هستی و از آن شراب می‌گیری.

نکته: با هر چیزی که همانیده شویم و از آن انرژی و خوشی بگیریم، با فقدان و از دست دادنش، دچار درد و خماری خواهیم شد.

گفت: واللّه آمدم من بارها تا تو را واقف کنم زین کارها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۵۹)

این ابیات اشاره به قصه کوتاهی‌ست که مولانا در مورد تقلید بیان کرده‌است. خلاصه داستان بدین‌صورت است که صوفی‌ای با خر خود وارد مهمانسرای می‌شود و خر خود را به مسئول آنجا می‌سپارد. صوفیان دیگری نیز که اسم صوفی را یدک می‌کشند و در واقع در پی پر کردن شکم خود هستند، در آن کاروان‌سرا به سر می‌برند. آن‌ها با کشیدن نقشه‌ای خر صوفی را بدون اطلاع او می‌فروشند و سوروسات مهمانی را فراهم می‌آورند و پس از سیر کردن شکمشان به سماع و رقص و پایکوبی می‌پردازند و این جمله را تکرار می‌کنند که خر صوفی رفت. به عبارتی دیگر یعنی خر که نماد من‌ذهنی است رفت و ما به خدا زنده شدیم. از طرفی صاحب خر بدون این‌که واقعیت را بداند، با صدایی به‌مراتب رساتر و بلندتر از سایر صوفیان و فقط صرف تقلید از آن‌ها جمله «خر برفت» را تکرار می‌کند و در واقع سرود بیچارگی خود را می‌خواند.

فردای آن روز که صوفی خر خود را می‌طلبد، صاحب کاروان‌سرا در جواب می‌گوید خر تو که به فروش رفت و با پولش مهمانی دیشب ترتیب داده شد. صوفی شکایت سر می‌دهد که آیا نباید به من اطلاع می‌دادی؟ و صاحب کاروان‌سرا این‌گونه پاسخ می‌دهد که به خدا قسم من بارها آمدم تا تو را از این وقایع آگاه و باخبر کنم.

نکته ۱: در این ابیات مولانا به ما می‌گوید شما با بی‌حاصلان، انسان‌هایی که من‌ذهنی دارند و آنچه را که ذهنشان نشان می‌دهد جدی می‌گیرند، نه همانیده شوید و نه تقلید کنید.

نکته ۲: یکی از بزرگ‌ترین خطرها و موانع در راه تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور تقلید از جمع است، چون برای انسانی که در ذهن است تقلید از جمع امنیت پوشالی می‌آورد.

نکته ۳: تقلید از جمع حس دانش و دانندگی می‌آورد، چراکه ما می‌گوییم مثلاً یک میلیون نفر این‌گونه فکر می‌کنند پس قطعاً این فکر باید درست باشد، در نتیجه آن را در مرکز خود گذاشته و با آن همانیده می‌شویم.

نکته ۴: اگر ما قصد بیداری از خواب ذهن را داریم، به هر ترتیبی که شده باید خود را از تحت نفوذ قرین‌های مخرب بی‌حاصل درآورده و حفظ کنیم.

تو همی‌گفتی که خر رفت ای پسر

از همه گویندگان باذوق‌تر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۰)

ولی تو نه‌تنها مانند دیگر صوفیان می‌گفتی: «**خر رفت ای پسر**»، بلکه از همه آن‌ها هم با ذوق‌تر و شورانگیزتر این جمله را تکرار می‌کردی.

باز می‌گشتم که او خود واقف است

زین قضا راضی‌ست، مرد عارف است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۱)

از پیش تو باز می‌گشتم و با خود می‌گفتم، او از این قضیه خبر دارد و به این کار رضایت دارد، زیرا که او مردی عارف و آگاه است و بیخود و بیهوده جمله «**خر برفت**» را تکرار نمی‌کند.

گفت: آن را جمله می‌گفتند خوش

مر مرا هم ذوق آمد گفتنش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۲)

صوفی مال‌باخته در جواب صاحب کاروان‌سرا گفت: «واقع امر این است که صوفیان دم «**خر برفت و خر برفت و خر برفت**» را بسیار دلنشین و گیرا می‌گفتند و این دم گیرا مرا هم بر سر ذوق آورد.»

مر مرا تقلیدشان بر باد داد که دو صد لعنت بر آن تقلید باد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳)

به راستی که تقلید از من‌های ذهنی پُردرد، هستی‌ام را بر باد داد و بیچاره‌ام کرد. لعنت بسیار بر این تقلید کورکورانه.

نکته: باید از خودمان بپرسیم آیا من هم در راه زنده شدن به زندگی به جمع نگاه کرده و از آن‌ها تقلید می‌کنم؟ به عبارتی دیگر یعنی بدون این‌که معنای رفتاری را بفهمم فقط آن را تقلید کرده و تکرار می‌کنم؟

خاصه تقلیدِ چنین بی‌حاصلان خشمِ ابراهیم با بر آفلان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۴)

به خصوص تقلید از من‌های ذهنی بی‌حاصلی که مرکزشان از چیزهای آفل است و با هر باد همانندگی به این سو و آن سو می‌روند و تقلید می‌کنند. بر ایشان باید خشمگین شد، مانند خشم ابراهیم بر چیزهای آفل که حاضر نشد آن‌ها را در مرکزش بگذارد و از آن‌ها دوری کرد.

نکته: باید مواظب باشیم چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان نیاوریم زیرا آفل و گذراست.

عکسِ ذوقِ آن جماعت می‌زدی وین دلم ز آن عکسِ ذوقی می‌شدی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۵)

ذوق و شوقِ جماعتی که با آن‌ها قرین بودم، در دلم بازتاب داشت و من‌ذهنی‌ام را به ذوق می‌آورد، به حدی که خوشش می‌آمد با تقلید از آن‌ها همان کارها را انجام دهد. [از خودمان بپرسیم ما از چه کسی تقلید می‌کنیم؟]

عکس چندان باید از یاران خوش که شوی از بحر بی عکس، آب گش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۶)

[ای انسان، اگر هنوز من‌ذهنی داری با یاران فضاگشا مثل مولانا که مرکزشان عدم شده قرین شو و از آنها کمک بگیر.] از انعکاس و ارتعاش انرژی یاران عاشق و زنده‌شده به حضور، آن قدر باید ذوق و معانی در روح و جان و مرکز تو منعکس شود که دیگر به مرحله بی‌نیازی برسی و بدون واسطه و تقلید، از بحر بدون انعکاس یعنی از دریای یکتایی و عدم، آب رحمت و برکت را بکشی و مستقیم به زندگی وصل شوی.

نکته ۱: اگر ابیات مولانا را تکرار کنیم، به آنها دل بدهیم و صبر داشته باشیم، بر جانمان می‌نشینند و طرز فکر ما را درست خواهند کرد.

نکته ۲: انعکاس به معنای اثر قرین هم هست. در اثر همنشینی با قرین فضاگشا و عدم کردن مرکزمان، ارتعاش ما مثبت می‌شود و نتیجه آن در بیرون نیکی و خیر است. عکس آن نیز مصداق دارد.

نکته ۳: حتی وقتی وضعیت بیرونی مان بد است شکر و صبر را پیشه کنیم و اجازه دهیم خدا به مرکزمان بیاید. من‌ذهنی را صفر کنیم تا صنع خدا خودش را نشان دهد.

عکس کاوّل زد، تو آن تقلید دان چون پیایی شد، شود تحقیق آن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۷)

در ابتدای کار روی خود اگر حال خوب و شادی و ذوقی با خواندن ابیات مولانا در تو منعکس شد، آن را مرتبه تقلید بدان. هنگامی که آن حال و ذوق با فضاگشایی پیایی و قرین شدن با مولانا به‌طور دائمی به تو رسید، آن دیگر مرتبه تحقیق و وصل به زندگی است و تو در بحر یکتایی و مرکز عدم ریشه دوانده‌ای و از رحمت خدا بهره‌مند خواهی بود.

تا نشد تحقیق، از یاران مبر از صدف مگسل، نگشت آن قطره در

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۸)

تا وقتی که با صبر و فضاگشایی، بی‌واسطه به مرتبه تحقیق نرسیده‌ای و به دریای بی‌عکس

یکتایی وصل نشده‌ای از مولانا و یاران معنوی خود که روی خودشان کار می‌کنند جدا نشو، زیرا قطره باران تا زمانی که به مروارید تبدیل نشده نباید صدف را ترک کند.

نکته ۱: قرین شدن با جمع بی‌حاصلان و تقلید از آن‌ها پندار کمال ما را تقویت می‌کند و حس امنیتی به ما می‌دهد که کاذب و ناکارآمد است.

نکته ۲: هروقت کم و زیاد شدن همانیدگی‌ها روی ما تأثیری نگذارد و برحسب آن‌ها در ذهن فکر نکنیم، به مرحله تحقیق رسیده‌ایم.

صاف خواهی چشم و عقل و سمع را

بَرَدْران تو پرده‌های طَمَع را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۹)

سَمْع: گوش

طَمَع: حرص، آز

اگر می‌خواهی چشم و عقل و گوش تو صاف باشد یعنی به وسیله عدم بینی و بشنوی و با عقل عدم خردورزی کنی، چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت نیاور و فضای درونت را عدم کن. پرده‌های همانیدگی، حرص و طمع را که از طریق آن‌ها می‌بینی، پاره کن و دور بینداز.

نکته ۱: وقتی چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان می‌آوریم و برحسب آن فکر و عمل می‌کنیم دچار شهوت و طمع آن می‌شویم و دیگر چشم و گوش زندگی در ما از کار می‌افتد.

نکته ۲: مادامی که به مرکز جسمی عادت کرده باشیم از عدم کردن مرکزمان ترس خواهیم داشت.

جمله عالم زین غلط کردند راه

کز عَدَم ترسند و آن آمد پناه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲)

همه انسان‌ها به این علت راه را گم کرده‌اند که از فضاگشایی و کوچک کردن من‌ذهنی و عدم کردن مرکزشان می‌ترسند، درحالی‌که تنها پناهشان مرکز عدم است که آن‌ها را در معرض نسیم جان‌بخش رحمت ایزدی قرار می‌دهد و به کارگاه خدا تبدیلشان می‌کند. بدین ترتیب با آزاد شدن هشیاری‌شان از همانیدگی‌ها، به زندگی زنده می‌شوند.

نکته ۱: همین‌که شناسایی کنیم آنچه را ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و به مرکزمان راهش ندهیم، فضا خودبه‌خود باز و مرکزمان عدم می‌شود و این پناه ماست، زیرا به وحدت مجدد با خدا منجر می‌شود.

نکته ۲: اگر انسان‌های دیگر روی ما اثر منفی می‌گذارند به‌خاطر من‌ذهنی خود ماست.

گر نه نفس از اندرون راهت زدی

ره‌زنان را بر تو دستی کی بُدی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

اگر من‌ذهنی تو با هشیاری جسمی و دید غلطش از درون راه تو را که هشیاری ایزدی هستی نمی‌زد، اگر تو فضا را می‌گشودی، چیزی را که ذهنت نشان می‌داد به مرکزت نمی‌آوردی، با عینک من‌ذهنی نمی‌دید و به‌جای عقل جزبی از خرد کل استفاده می‌کردی، من‌های‌ذهنی دیگر چگونه می‌توانستند بر تو غلبه کنند و به تو مسلط شوند و آزارت دهند؟

ز آن عَوَانِ مُقْتَضٰی که شهوت است

دل اسیرِ حرص و آز و آفت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴)

عَوَان: داروغه، مأمور

مُقْتَضٰی: اقتضاکننده

بر اثر تلاش آن مأمور خواهش‌گر یعنی من‌ذهنی که برحسب سبب‌سازی، هم‌هویت‌شدگی با چیزها و شهوت گذاشتن آن‌ها در مرکز و زیاده‌خواهی کار می‌کند، مرکز انسان اسیرِ حرص و طمع و آفت می‌گردد.

نکته: اقتضای مأمور درون ما که من‌ذهنی است، شهوت و زیاده‌خواهی است؛ تا حدی که اگر نتواند چیزهایش را زیاد کند با خودش و دیگران دشمن می‌شود و دردهای مختلفی را مثل حسادت، خشم، ترس، اضطراب و استرس ایجاد می‌کند.

ز آن عَوَانِ سِرِّ شَدٰی دزد و تباه

تا عوانان را به قهرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

تو بر اثر تکاپوی من‌ذهنی، آن مأمور مخفی و نماینده شیطان که در درونت پنهان است، دزد و

تباه شدی و زندگیات بر باد رفت، بنابراین منهای ذهنی دیگر به راحتی می‌توانند تو را ناراحت و آزرده‌خاطر کنند.

نکته: وقتی چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد و مربوط به بیرون است به مرکزمان می‌آوریم، درواقع چیزی را از دنیا دزدیده‌ایم و به‌جای خدا در درونمان گذاشته‌ایم، پس دزد و تباه هستیم.

حَزْمِ آن باشد که ظَنِّ بَدِ بَرِي

تا گریزی و شوی از بَدِ بَرِي

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

دوراندیشی و حزم آن است که همیشه به هرچیزی که ذهنت نشان می‌دهد بدگمان باشی. حواست به خودت باشد و از خود بپرسی که در این لحظه در چه وضعی هستی؟ آیا برحسب من‌ذهنی، پندار کمال و تقلید از جمع فکر و عمل می‌کنی یا فضا را باز کرده و مبدل به کارگاه ایزدی شده‌ای؟ با این شناسایی می‌توانی از خاصیت‌های بد من‌ذهنی فرار کرده و در امان بمانی. **نکته:** وقتی از عقل من‌ذهنی استفاده می‌کنیم و یک چیز ذهنی را به مرکزمان می‌آوریم و هشیاری جسمی داریم، این بد است و حتماً درد ایجاد خواهد کرد.

حَزْمِ سُوءِ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول

هر قدم را دام می‌دان ای فَضول

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

فضول: زیاده‌گو

حضرت رسول فرموده‌است: «حزم، دوراندیشی و احتیاط به‌معنای سوءظن و بدگمانی به من‌ذهنی خویش است.» ای من‌ذهنی پرگو که دائماً حول همانیدگی‌های مرکزت حرف می‌زنی، بدان که در هر قدم و هر لحظه یک دام همانیدگی است که می‌تواند مرکزت را از جنس جسم کند. پس مراقب باش چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت نیاوری.

نکته: پریدن از یک همانیدگی به همانیدگی دیگر همراه با سبب‌سازی ذهن سبب حرف زدن مدام و زیاده‌گویی می‌شود و این خصوصیت فضول است.

روی صحرا هست هموار و فراخ هر قدم دامی‌ست، کم ران اوستاخ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹)

اوستاخ: گستاخ و بی‌پروا

ای انسان، صحرای ذهن که تو در آن از یک فکر به فکر دیگر می‌تازی ظاهراً هموار و گسترده است، اما توجه کن که در هر قدم که چیزی را به مرکزت می‌آوری یک دام نهاده شده‌است، بنابراین فضا را باز کن، هشیار باش و این‌قدر گستاخانه در وادی ذهن پیش نرو تا در دام همانیدگی‌ها گرفتار نشوی.

نکته ۱: چیزهایی که با شرطی‌شدگی در ذهن به مرکزمان می‌آوریم ما را به سبب‌سازی وامی‌دارد و از دردی به درد دیگر می‌افتیم. کافی است هرچه ذهن اقتضا می‌کند مهم ندانیم و دنبالش نرویم.

نکته ۲: مدام باید به خودمان سوءظن داشته باشیم و خودمان را بازرسی کنیم که آیا واقعاً از خواب ذهن بیدار شده‌ایم و لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی می‌کنیم یا هنوز خوابیم و اجازه می‌دهیم من‌ذهنی زندگی ما را خراب کند؟

نکته ۳: با خواندن این ابیات متوجه می‌شویم که باید قانون جبران را انجام دهیم، دیدمان را درست کنیم و حواسمان به خودمان باشد که داریم اشتباه می‌کنیم یا نه؟ و دنبال درست کردن دیگران هم نباشیم، چراکه ایرادهای خودمان آن‌قدر زیاد است که مجالی نمی‌گذارد تا به دیگران بیندیشیم.

آن بزِ کوهی دَوَد که دام کو؟ چون بتازد، دامش افتد در گلو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰)

بز کوهی که نماد من‌ذهنی و هشیاری بدون ناظر است، در صحرای ذهن می‌دود و با خود می‌گوید در جهان دام کجا بود؟ ولی همین‌که بدون حزم و فضاگشایی می‌تازد، در دام همانیدگی‌ها و فکرها گرفتار شده، اسیر ذهن می‌گردد.

نکته: ما هم از بدو تولد می‌پرسیم دام کجا بود و خبر نداریم که در دام من‌ذهنی و همانیدگی‌ها اسیر شده‌ایم. درحالی‌که به بیان مولانا حفظ کردن همانیدگی‌ها بعد از ده‌دوازده‌سالگی روا نیست. به همین دلیل والدین باید فرزندانشان را بیدار نگه دارند و تا دیر نشده با آموزه‌های مولانا آشنایشان کنند.

کجاست ساقی جان؟ تا به هم زند ما را

بروید از دل ما فکر دی و فردا را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۳)

دی: دیروز

خداوندی که ساقی جان است کجاست تا مرکز همانیده و پارک ذهنی ما را به هم بریزد و از دل و

جان ما در زمان مجازی، فکر دیروز و فردا را جارو و ما را در این لحظه ابدی جاودانه کند؟

نکته ۱: خداوند ساقی جان در همین جا، همین لحظه و در درون ماست. کافی است با

فضاگشایی چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد مهم ندانیم و به مرکزمان نیاوریم تا صنع او پارک

ذهنی‌مان را به هم بریزد و در این لحظه ابدی ساکنمان کند.

نکته ۲: زمان مجازی گذشته و آینده درواقع به من‌ذهنی و همانیدگی‌ها اشاره دارد، چون

همین‌که براساس آن‌ها بلند می‌شویم و فکر می‌کنیم، به زمان مجازی وارد می‌شویم. درواقع

انتظار ما برای این‌که همانیدگی‌ها به ما زندگی بدهند ما را وارد گذشته و آینده می‌کند.

از درون خویش این آوازا

منع کن تا کشف گردد رازها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳)

آوازهایی را که غول من‌ذهنی با آوردن چیزهای ذهنی به مرکزت از درون تو سر می‌دهد و سبب

دید غلط تو می‌شود، با فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه منع کن. چیزی را که ذهنت در این لحظه

نشان می‌دهد به مرکزت نیاور تا آن آوازا خاموش شود و رازها و حقایق زندگی بر تو آشکار

گردد.

ذکر حق کن، بانگِ غولان را بسوز

چشمِ نرگس را از این کرکس بدوز

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۴)

ذکر حق کن و چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد به مرکزت نیاور. با فضاگشایی مرکزت را عدم

کن و با بلند شدن براساس زندگی، بانگ گمراه‌کننده من‌ذهنی را بسوزان و بگذار زندگی حرف

بزند. چشم عدم خود را که چشم من اصلی توست از این کرکس من‌ذهنی فروبند و از طریق

هشیاری نظر و با فضای گشوده‌شده ببین.

نکته ۱: «ذکر حق کن» به معنای این نیست که با من ذهنی خدا خدا کنیم و در ذهن بگوییم: «ای خدا کمک کن»، بلکه به این معنی است که در این لحظه به زندگی زنده شویم.

نکته ۲: هر لحظه که یک جسم را به مرکزمان می‌آوریم، یک غول ذهنی درون ما بالا می‌آید که براساس آن حرف می‌زنیم و عمل می‌کنیم.

پس تو خود را صید می‌کردی به دام که شدی محبوس و، محرومی ز کام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶)

آن‌گاه که دام پهن می‌کردی تا چیزهای بیرونی را به دست آوری و با آن‌ها همانیده شوی، دراصل آن دام موجب صید کردن خودت می‌شد، زیرا با آوردن اجسام به مرکزت دچار شهوت همانیدگی می‌شدی و کم شدن هریک از آن‌ها حالت را خراب می‌کرد. درنتیجه با جذب شدن به ذهن در حبس همانیدگی گرفتار شده و از درست زندگی کردن محروم می‌شدی.

نکته: زندگی درست آن است که اگر چیزی می‌خواهد توجه ذهن را جلب کند و به مرکز ما راه یابد آن را شناسایی کنیم، جذب ذهن نشویم، فضا را باز کرده و همانیدگی را به مرکز راه ندهیم. به این ترتیب است که دیگر فکرها سبب آرامش و خوشحالی ما نمی‌شوند، بلکه شادی بی‌سبب از درون جریان یافته و براساس زندگی زنده این لحظه، زندگی می‌کنیم.

در زمانه صاحب دامی بود

همچو ما احمق که صید خود کند؟!

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷)

از ابتدای جهان وجود تا به حال، آیا صاحب تله و دامی به نادانی انسان بوده که برای خود دام بگذارد، هشیاری خویش را صید کند و به خود درد بدهد؟
[به عبارتی دیگر انسان با همانیده شدن با انسان‌ها و چیزهای دیگر درحالی‌که گمان می‌برد آن‌ها را شکار می‌کند، خودش به دام آن همانیدگی می‌افتد.]

چون شکارِ خوک آمد صیدِ عام

رنج بی‌حد، لقمه خوردن زو حرام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۸)

تلاش برای به دست آوردن و تحت کنترل گرفتن همانیدگی‌ها مانند شکار خوک کاری پُر زحمت

است، اما نتیجه‌ای ندارد. زیرا از نظر شرع گوشت خوک حرام است و انسان مجاز به خوردن آن نیست. به بیان دیگر کوشش برای دریافت حس خوشبختی، شادی و عشق از همانیدگی‌ها امری غیرممکن است و انرژی زنده زندگی را تلف می‌کند.

آن‌که ارزد صید را، عشق است و بس

لیک او کی گنجد اندر دام کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹)

تنها چیزی که ارزش تلاش و صید کردن را دارد عشق است و بس. عشق همان عدم نگره داشتن مرکز، قرین شدن با زندگی و به وحدت رسیدن با خداوند است. بنابراین انسان در حالت منذهنی و با قرار دادن جسم در مرکزش نمی‌تواند عشق را به دام بیندازد و به پیوند مجدد با زندگی دست یابد.

نکته: برای شکار عشق نباید همانیدگی‌ها را مهم بدانیم، بلکه باید با فضاگشایی و انبساط درون به عشق تبدیل شویم و چیزی غیر از خدا را در مرکز قرار ندهیم.

همچو گور کافران، بیرون حَلّ

اندرون قهر خدا عزوجل

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۷)

حَلّ: زیورها، پیرایه‌ها، جمع حَلّه

عَزَّوَجَلَّ: گرامی و بزرگ است، از صفات خداوند

مانند گور کافران که ظاهری زیبا و مجلل دارد، منذهنی منافق و دروغگو برای جلب تأیید و توجه مردم، ظاهری زیبا از خود ارائه می‌دهد، درحالی‌که درونش آکنده از قهر خداوند گرامی و بزرگ است.

نکته ۱: از این ابیات متوجه می‌شویم که نباید چشم عدم را به چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و به مرکزمان می‌آورد، بدوزیم. دقت کنیم که در پی صید کردن همانیدگی‌ها و خوشبختی خواستن از آنها، خودمان به دام آنها گرفتار نشویم.

نکته ۲: برای بیدار شدن از خواب ذهن باید دست به دست هم دهیم و به یکدیگر کمک کنیم. این کار با منذهنی میسر نمی‌شود. منذهنی دائم در حال تحمیل عقایدش به دیگران است و می‌خواهد دیگران را تحت کنترل خود داشته باشد. منذهنی نه تنها مفهوم کمک را نمی‌فهمد، بلکه به عنوان کمک، به دیگران آسیب هم می‌رساند.

قبض دیدی چاره آن قبض کن زانکه سرها جمله می‌روید ز بن (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بن: ریشه

اگر یک همانندگی به مرکز آمد و باعث ایجاد انقباض و درد در وجودت شد، نشان این است که اشکال داری و باید با فضاگشایی به فکر چاره آن باشی. از آنجا که رشد شاخه و برگ از وجود ریشه است، پس اگر همانندگی در مرکز باقی بماند و ریشه بدواند، باعث ایجاد اتفاقات بد و بروز خصوصیات من‌ذهنی مانند خشم و رنجش می‌شود.

نکته: وقتی منقبض می‌شویم، باید حواسمان را روی خود قرار دهیم تا این انقباض و حال بد فروکش کند و دوباره بتوانیم با استفاده از خرد کل زندگی‌مان را اداره کنیم.

بسط دیدی بسط خود را آب ده چون برآید میوه، با اصحاب ده (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر این لحظه زندگی اتفاقی پیش آورد و تو با بی‌اهمیتی به آنچه ذهن نشان می‌دهد، فضا را باز کرده و عدم را به مرکز آوردی، در این صورت به فضاگشایی و انبساط فضای درونت ادامه بده. و اگر با مداومت در این فضاگشایی به بینشی دست یافتی که سبب ارتعاش تو به زندگی شد، این میوه زندگی را با دوستان و یارانت به اشتراک بگذار و با فضاگشایی و حالت انبساط نزد مردم برو.

نکته: باید توجه داشته باشیم اگر منقبض شویم، از طریق قانون قرین روی دیگران تأثیر منفی خواهیم گذاشت. اما با فضاگشایی و عدم قضاوت، مقاومت، پندار کمال و «می‌دانم» من‌ذهنی می‌توانیم به زندگی ارتعاش کرده و در نتیجه دیگران را هم بهره‌مند سازیم.

چون که قبضی آیدت ای راهرو آن صلاح توست، آتش دل مشو (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

آتش دل: دل‌سوخته، ناراحت و پریشان‌حال

پس ای کسی که می‌خواهی با فضاگشایی به مقصود آمدنت که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت

خداوند است برسی، اگر زندگی دل‌گرفتگی یا قبضی را برایت پیش آورد، واکنش نشان نده و با خشمگین شدن باعث بالا آمدن درد نشو، چراکه این به صلاح توست و زندگی می‌خواهد عیبی را در تو نشان دهد، بنابراین با فضاگشایی، عدم کردن مرکز و پذیرش مسئولیت چاره‌ای برای آن بیاب.

چون‌که قبض آید تو در وی بسط بین

تازه باش و چین می‌فکن در جبین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۹)

جَبین: پیشانی

اگر اتفاقی باعث بروز انقباض و ناراحتی در تو شد، در آن ماجرا بسط را ببین، یعنی فضا را باز کن و با راندن همانیدگی‌ها عدم را به مرکزت بیاور. پس با بی‌اعتبار کردن آنچه ذهن به صورت درد نشان می‌دهد تازه باش، یعنی برحسب من‌ذهنی فکر و عمل نکن و با خشمگین شدن و واکنش نشان دادن چهره‌ات را درهم نکن.

نکته: با توجه به ابیات اخیر که حول محور «قبض» بود درمی‌یابیم تا زمانی که در من‌ذهنی باشیم، زندگی پیغام خود را تنها از طریق قبض به ما می‌رساند تا متوجه شویم اشکال داریم و باید به فکر چاره باشیم. پس باید فضا را باز کرده و به من‌ذهنی، وجود همانیدگی در مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها اعتراف کنیم.

لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیابد مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

فَتی: جوان‌مرد، جوان

ای جوان‌مرد، اگر در اثر آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزت، زندگی قبض و ناراحتی برایت پیش آورد، تو به صورت انسان فضاگشا و ناظر بر ذهنت حاضر و آماده باش تا خداوند که به خانه دلت می‌آید تو را و دراصل خودش را پیدا کند و پیغامش را به تو برساند.

نکته ۱: پیغام خداوند این است که ما اشکال داریم و باید تمرکز را روی خودمان قرار دهیم و علت قبض را در خود جست‌وجو کنیم.

نکته ۲: باید بدانیم روند کار کردن روی خود و زنده شدن به حضور به این سادگی هم نیست که مثلاً شخصی ورد و دعایی بخواند و ما به حضور زنده شویم، بلکه باید با خواندن این ابیات آگاهی لازم برای شناسایی اشکالات خود را به دست بیاوریم و تمام حواسمان به خودمان باشد. هرچند ممکن است در این مسیر و در تلاش برای زنده شدن به زندگی، اشتباه هم داشته باشیم، ولی با مداومت در این راه و همچنین تکرار ابیات می‌توانیم به مقصود خود که زنده شدن به زندگی است نائل شویم.

ورنه خِلَعَت را بَرَد او بازپس

که نیابیدم به خانه هیچ‌کس

(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 و می‌برد و می‌گوید: «چون آن انسان را در خانه، مرکز عدم، نیافتیم، نتوانستم لباس حضور را به او بپوشانم و پیغامم را بدهم، چراکه او در من‌ذهنی مشغول دیدن اتفاقات با عینک همانیدگی‌ها بود.»

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

ضیف: مهمان

ای جوان، این تن و چهار بُعد تو مانند مهمان‌خانه است که هر لحظه پیغام جدید به صورت یک فکر و یا همانیدگی که ذهن نشان می‌دهد دوان دوان به مرکزت می‌آید. [این پیغام را زندگی مهیا کرده و دقیقاً به آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد و اشکال توست احتیاج داری و باید از دانش بی‌نهایت زندگی استفاده کرده و پیغام آن را دریافت کنی.]

هین، مگو کاین ماند اندر گردنم

که هم‌اکنون باز پَرَد در عَدَم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

مبادا از اتفاق این لحظه منقبض شده، گله و شکایت کنی و بگویی این اتفاق در گردنم ماند و

حالم را خراب کرد، در این صورت بدون این که پیغامش را دریافت کنی باز می‌گردد و به دیار نیستی می‌رود.

هرچه آید از جهان غیب‌وش در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

هرچه از جهان غیب به صورت قضا و کن فکان به سوی تو می‌آید در دلت مهمان است. پس با فضاگشایی و مرکز عدم از آن پذیرایی کن تا پیغام زندگی را دریافت کنی.

نکته ۱: زندگی بیشتر از همه با انقباض و بی‌مرادی پیغامش را به ما می‌دهد، چون اگر بی‌مراد نشویم به زندگی با افکار همانیده ادامه داده و زندگی خود را خراب می‌کنیم. پس تکرار این ابیات کلیدی بسیار مهم است.

نکته ۲: ما در من‌ذهنی با پریدن از یک فکر به فکر همانیده دیگر در هیروت ذهن فرو می‌رویم. تنها چیزی که برایمان مهم است خوشی‌های مصنوعی است که با تأیید و توجه از مردم و نشان دادن همانیدگی‌هایمان به آنها کسب می‌کنیم. غافل از این که این هیروت ذهن حاصلی جز بدبختی و فلاکت و در نتیجه قهر خدای عزوجل نخواهد داشت.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

عاشقان واقعی وقتی بی‌مراد شده و در به‌دست آوردن چیزی که ذهن نشان می‌دهد ناکام می‌مانند از مولای خود یعنی خداوند باخبر می‌شوند، یعنی می‌دانند زندگی با این بی‌مرادی می‌خواهد پیغامی را به آنها برساند.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خُوشِ سِرْشْت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

بی‌مرادی یا همان ناکامی در رسیدن به همانیدگی‌ها که منجر به فضاگشایی و آوردن عدم به

مرکز انسان می‌شود، وسیلهٔ هدایت به سوی بهشت فضای گشوده شده است. ای انسان خوش سرشت و فضاگشا، این را از حدیثی که حضرت رسول فرموده بشنو.

نکته: وقتی چیزی به مرکز ما می‌آید از جنس آن شده و شهوت و حرص به دست آوردن آن را پیدا می‌کنیم. هرچه این همانندگی‌ها بیشتر می‌شود، هشیاری جسمی و دردهای حاصل از آن نیز بیشتر می‌شود. در نتیجه این شهوات ما را به سمت جهنم سوق می‌دهد.

نکته ۲: پس اگر بی‌مراد شدیم، به عنوان امتداد زندگی فضا را باز کرده و پیغام زندگی را دریافت می‌کنیم. پیغام زندگی این است که یک چیز ذهنی در مرکز ما قرار گرفته و باید بدون ناله و شکایت و انقباض فضا را باز کرده و مرکز را عدم کنیم.

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحَفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

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

بیرون شدم ز آلودگی با قوتِ پالودگی اورادِ خود را بعد از این مقرونِ سبحانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

پالودن: صاف کردن، پاک کردن، چیزی را از صافی یا غربال رد کردن

از آلودگی همانندگی‌ها با نیروی فضاگشایی و قوتی که از خداوند و مرکز عدم می‌گیرم، پاک شدم. بعد از این دعاها خود و آن انرژی و برکتی را که از من مرتعش می‌شود با خداوند و زندگی قرین می‌کنم.

نکته ۱: اگر مرکز جسم باشد، از من دعاها و انرژی‌ها و ارتعاشات بد و مخرب منتشر می‌شود. اما اگر مرکز عدم باشد، اوراد من از جنس زندگی است، شادی بی‌سبب است، عشق است.

نکته ۲: ما به صورت آنتن هستیم؛ هر انرژی‌ای که می‌فرستیم همان انرژی را دریافت می‌کنیم.

نکته ۳: اولین کار ما بیرون شدن از آلودگی با قوت پالودگی زندگی است که بتوانیم ارتعاشات خودمان را مقرون خداوند بکنیم نه من‌ذهنی.

نکته ۴: قوت پالودگی خداوند با فضاگشایی و عدم کردن مرکز و صنع او و با کارگاه او شدن میسر می‌شود.

این جهان کوه است و فعلِ ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۵)

این جهان مانند کوه است و فکر و عمل ما مثل صدا و فریادیست که در کوه می‌پیچد. بدون شک انعکاس هر صدایی به سوی ما باز می‌گردد.

نکته ۱: مرکز ما از هر جنسی باشد، به آن جنس ارتعاش کرده و انعکاس همان را نیز دریافت می‌کنیم.

نکته ۲: وقتی مرکزمان عدم باشد، خود خداوند و زندگیست که دعاها و فکرها را به صورت ارتعاش از درونمان به جهان می‌فرستد. بنابراین ما انعکاس آن را که در واقع همان رحمت ایزدیست دریافت کرده و می‌توانیم دردهایمان را شفا دهیم.

نکته ۳: ما با من‌ذهنی نمی‌توانیم مردم را از خواب ذهن بیدار کنیم، بلکه باید فضاگشایی کرده، روی خودمان متمرکز شویم تا دلمان به اوراد سبحانی، دعاها، ایزدی، ارتعاش کند. در این حالت است که می‌توانیم در جهان اثر سازنده بگذاریم و به یاران خود و انسان‌های دیگر کمک کنیم.

نکته ۴: اگر کسی بخواهد با عقل من‌ذهنی احسان کند و یا یک کار خیری انجام دهد، هیچ فایده و اثر خوبی نخواهد داشت. چون او این کار را فقط برای دیده شدن و از روی تکبر و غرور انجام می‌دهد، بنابراین انعکاس آن در بیرون جز درد و رنج و گرفتاری نخواهد بود.

فعلِ تو که زاید از جان و تنت

همچو فرزندت بگیرد دامت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۹)

هر فکر و عملی که از تو سر می‌زند، چه از مرکز همانیده و عقل من‌ذهنی برخیزد و چه از مرکز عدم و فضای گشوده‌شده، در هر صورت نتیجه آن همچون فرزند دامن تو را می‌گیرد.

[به بیانی هیچ راه فراری از فکر و عملی که توسط انسان صورت می‌گیرد وجود ندارد].

ای زده بر بی خودان تو ذوالفقار

بر تن خود می زنی آن، هوش دار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۳۸)

ای کسی که با شمشیر بر عارفان و بزرگانی همچون مولانا و انسان‌های بدون من‌ذهنی ضربه می‌زنی و به آن‌ها بدی می‌کنی، بدان که دراصل این ضربه‌ها را به تن خودت می‌زنی. **نکته:** هرکس که مرکزش عدم باشد، فضاگشا و از جنس زندگی باشد، به بزرگانی همچون مولانا بدی نمی‌کند، سر راه انسان‌هایی که روی خودشان کار می‌کنند نمی‌ایستد، بر دیگران سلطه نکرده و آن‌ها را کنترل نمی‌کند. چنین شخصی فقط تمرکزش بر روی خودش است تا مرکزش را عدم نگه دارد.

ای دریده پوستین یوسفان

گرگ برخیزی از این خواب گران

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۶۲)

ای کسی که پوستین انسان‌های زنده‌شده به زندگی را که مانند یوسف پاک و زیبا هستند می‌دَری و در حق آن‌ها جفا می‌کنی، بدان که بالاخره از خواب سنگین ذهن، به صورت گرگ، با مرکز همانیده و پُردرد بیدار خواهی شد. به بیانی آنچه را که به جهان فرستاده‌ای، همان را دریافت خواهی کرد.

نکته ۱: ما هر لحظه به‌جای فضاگشایی، عدم کردن مرکز و برخاستن به صورت زندگی و خداوند، فضا را می‌بندیم و به صورت گرگی درنده، یعنی من‌ذهنی پُر از درد برمی‌خیزیم! در این حالت هم به خودمان و هم به دیگران آسیب می‌رسانیم.

نکته ۲: اگر کسی با فضاگشایی منبسط شده و میوه و ثمره فضای گشوده‌شده را با دوستان و اطرافیان خود تقسیم کند، بسیار خوب است. ولی کسی که به‌خاطر همانیدگی و درد زیاد منقبض باشد و بخواهد دنیا را اصلاح کند، وای به حال او و وای به حال دنیا. چراکه درواقع او مانند گرگی است که می‌خواهد همه را بَدَرَد و تخریب ایجاد کند.

ای دریده پوستینِ یوسفان گر بدرّ گرگت، آن از خویش دان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۰)

ای کسی که به انسان‌های زنده‌شده به زندگی و انسان‌های فضاگشایی که می‌خواهند به زندگی زنده شوند لطمه می‌زنی و آن‌ها را می‌رنجانی، اگر گرگ تو را درید، بدان که این بلا را خودت سر خودت آوردی.

ای که تو از ظلم چاهی می‌کنی از برای خویش، دامی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۱۱)

ای کسی که از روی ستم یا راه‌های من‌ذهنی چاهی برای مردم می‌کنی، بدان که با این کار تو برای خودت دام فراهم می‌کنی.

ای تو کرده ظلم‌ها، چون خوش‌دلی؟ از تقاضای مُکافی غافل؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۰۲)

مُکافی: مکافات‌دهنده

ای کسی که ستم‌ها کرده‌ای، یعنی برحسب همانیدگی‌های مرکزت فکر و عمل کرده و درد را در جهان پخش کرده‌ای، چگونه خوشحال هستی؟ مگر از تقاضای مکافات‌دهنده، خداوند، غافل هستی؟ تو فکر نمی‌کنی نتیجه این ستم‌ها به تو برخواهد گشت و خیلی زود این خوشحالی تو به اندوه ندامت تبدیل خواهد شد؟!

نکته: ظلم طیف وسیعی دارد. به‌طور کلی هرکسی که مرکزش جسم باشد، به درد ارتعاش کرده و با این کار هم به خودش و هم به دیگران ظلم می‌کند. بنابراین روا نیست که مرکز ما جسم باشد.

یا فراموش شده‌ست از کرده‌ها که فروآویخت غفلت پرده‌ها؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۰۳)

یا به سبب این‌که پرده غفلت یعنی پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر، جلوی

دیدت را گرفته است، اعمال ناشایست خود را فراموش کرده‌ای؟

نکته ۱: به محض این‌که فضا را باز کرده و ناظر ذهنمان شویم، اشتباهاتمان یادمان می‌آید، این‌که ما همانیده شده و از طریق همانیدگی‌ها و دردهای حاصل از آن فکر و عمل کرده‌ایم. بنابراین باید با اقرار کردن به اشتباهاتمان که از نظر مولانا این کار بسیار مهم است، بلافاصله مرکزمان را عدم کرده و با فضاگشایی تعظیم خدا را به‌جا بیاوریم.

نکته ۲: چنان‌چه در اثر پرده غفلت یادمان رفته که چه اشتباهاتی مرتکب شده‌ایم، حداقل بنابر آموزش‌های مولانا باید بدانیم که تمام بلاها را خودمان به سر خودمان آورده‌ایم. دانستن این موضوع ما را از شر ملامت و حس عدم مسئولیت رها می‌کند.

نکته ۳: اگر ما دیگران را مقصر دردها و مشکلات خودمان بدانیم، این دید غلط ما را وادار به جبر می‌کند، این‌که دیگر هیچ‌چیز عوض نمی‌شود و ما ناچاریم با همین وضعیت بسازیم؛ چراکه فکر می‌کنیم چون دیگران ما را به این روز انداخته‌اند، آن‌ها هم باید ما را نجات دهند و از دست ما هیچ کاری بر نمی‌آید. درحالی‌که همه کارها فقط از دست خود ما برمی‌آید.

گردِ خود برگرد و جرم خود ببین جنبش از خود بین و از سایه مبین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۵)

ای انسان، به‌صورت حضور ناظر گردِ منِ اصلیِ خودت برگرد، فضا را باز کن و ببین که چگونه با همانیده شدن و فکر و عمل کردن به‌وسیله ذهن بدون ناظر مرتکبِ خطا شده‌ای. مسئولیت کارهایی را که به اختیار خود انجام داده‌ای بپذیر و من‌ذهنی‌ات را مقصر ندان، زیرا من‌ذهنی مانند سایه توست که با جنبش تو حرکت می‌کند.

نکته ۱: ما نباید بگوییم من‌ذهنی‌ام اشتباه کرده‌است، بلکه باید بدانیم که به‌عنوان هشیاری و امتداد خداوند، خودمان اشتباه کرده‌ایم و این لحظه می‌توانیم جلوی اشتباهات خودمان را بگیریم.

نکته ۲: ما به‌عنوان هشیاری که از جنس ابدیت و بی‌نهایت زندگی هستیم، نباید با مقاومت کردن در برابر آن چیزی که مربوط به این دنیا است و ذهنمان نشان می‌دهد، به آن تعظیم کرده و به مرکزمان بیاوریم یا از آن زندگی بخواهیم، بلکه باید در برابر آن فضا را باز کنیم و براساس فضای گشوده‌شده یعنی منِ اصلیِ فکر و عمل کنیم.

عقل بودی، گردِ خود کردی طواف

تا بدیدی جرمِ خود، گشتی معاف

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۹۴)

اگر عقل و خرد زندگی را داشتی، فضا را باز کرده، دور خودِ اصلیات طواف می‌کردی، یعنی با حضور ناظر تمرکزت را روی خودت می‌گذاشتی تا جرمِ خود را که همان آوردن چیزها به مرکزت است، شناسایی می‌کردی و در نتیجه با مهم ندانستن آنچه که ذهن نشان می‌دهد، مرکزت را عدم کرده، از درد و گرفتاری من‌ذهنی رها می‌شدی.

هیچ گردِ خود نمی‌گردد که من

کژروی کردم، چو اندر دین شمن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۹۶)

انسان‌های من‌ذهنی حتی برای یک بار هم که شده فضا را باز نکرده و گردِ خود اصلی‌شان نمی‌گردند که به اشتباهات خود پی ببرند و صادقانه بگویند: «مانند یک بت‌پرست که در کار دین دچار ضلالت می‌شود، من نیز در کارِ زنده شدن به خدا، دین اصلی و وحدت مجدد با زندگی، کژروی کرده و به راه کج قدم نهاده‌ام.» به عبارتی اگر مرکزِ پُردرد دارم، مقصر خودم هستم نه دیگران.

پس تو را هر غم که پیش آید ز دَرْد

بر کسی تهمت مَنه، بر خویش گرد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳)

پس به‌خاطرِ هر غم و اندوهی که بر اثرِ درد برای تو پیش بیاید، هیچ‌کس را متهم نکن، بلکه به خودت برگرد، فضا را بگشا و با دیدِ خوب زندگی و مرکزِ عدم، از ملامت و حس عدمِ مسئولیت رها شو و بگو مسئول این غم خودم هستم.

نکته ۱: هرکس به برنامه گنج حضور نگاه می‌کند، می‌داند هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد فقط بهانه‌ای است برای فضاگشایی و آوردن خدا یا زندگی به مرکز.

نکته ۲: ما باید هر لحظه با اقرار کردن به اشتباهاتمان از زندگی عذرخواهی کنیم و مسئولیت آن را به‌عهده بگیریم. عذرخواهی واقعی این است که حقیقتاً مرکزمان را عدم کرده، فضا را باز

کنیم و درون خود را کارگاه زندگی کنیم، نه این که در ذهن بمانیم و فقط به زبان بگوییم تقصیر من است.

کی کژی کردی و کی کردی تو شر که ندیدی لایقش در پی اثر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵۸)

ای انسان، تابه حال کی به راه کج رفتی، جسمی را به مرکزت آورده و با آن همانیده شدی و براساس همانیدگی‌ها درد ایجاد کردی، که سزا و نتیجه آن را به صورت دل‌گرفتگی و خراب شدن کارها در بیرون، ندیده و تجربه نکردی؟

نکته: وقتی یک چیز ذهنی به مرکزمان می‌آید، جَفَّ الْقَلَمِ انعکاس آن را در بیرون می‌نویسد که بدون شک این انعکاس بد خواهد بود، یعنی زندگی درونی و بیرونی ما خراب خواهد شد.

کی فرستادی دمی بر آسمان نیکی‌ای، کز پی نیامد مثل آن؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵۹)

ای انسان، تابه حال کی برای یک لحظه فضا را باز کردی و مرکزت را عدم کرده از جنس زندگی شدی، یعنی فقط به خاطر خداوند کار کردی و به دنبال آن نیکی و یک اثر خوب و زیبا به وجود نیامد؟! یعنی مرکزت گشوده نشد و انعکاس آن در بیرون ساختارهای نیک پدید نیاورد؟

گر مراقب باشی و بیدار تو بینی هر دم پاسخ کردار تو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰)

اگر هر لحظه فضا را باز کرده و به صورت حضور ناظر به ذهنت نگاه کنی، انعکاس هر فکری که از ذهنت می‌گذرد و هر عملی که انجام می‌دهی را در بیرون تجربه خواهی کرد. خواهی دید که وقتی با مقاومت در برابر اتفاق این لحظه فضا را می‌بندی و با عقل من‌ذهنی فکر و عمل می‌کنی، در بیرون بدی به وجود می‌آید و وقتی فضاگشایی کرده، براساس مرکز عدم و فضای گشوده شده فکر و عمل می‌کنی، انعکاس آن در بیرون زیبایی خواهد بود.

چون تو می بینی که نیکی می کنی

بر حیات و راحتی بر می زنی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۷)

ای انسان، تو این را تجربه کرده‌ای که هرگاه فضا را باز می کنی و عمل نیک انجام می دهی، در زندگی به راحتی و آسودگی می رسی.

چون که تقصیر و فساد می رود

آن حیات و ذوق پنهان می شود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۸)

اما هرگاه به جرم و فساد می پردازی، یعنی در اثر همانیده شدن با چیزهایی که ذهن نشان می دهد، من ذهنی و پندار کمال درست کرده و با عقل من ذهنی در راه زیاد کردن همانیدگی هایت گام بر می داری، آن حیات و ذوق زندگی در تو پنهان می شود و دیگر آن زیبایی را نمی بینی.

دید خود مگذار از دید خسان

که به مردارت گشند این کرکسان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۹)

دید اصلی و عدم بین خود را کنار نگذار، بلکه در فضای گشوده شده با هشیاری نظر و مرکز عدم بین و این دید را با دید من های ذهنی عوض نکن، قرین آنها مشو و از آنان تقلید مکن. چراکه من های ذهنی مانند کرکسان تو را به سمت مردار من ذهنی، همانیدگی ها و باورهای پوسیده می کشند تا بر حسب آنها ببینی و فکر و عمل نمایی.

نکته: مولانا در این بیت به تمثیل مرده خواری کرکسان اشاره می کند. ما نیز در من ذهنی به جای برخورداری از عشق، شادی، آرامش و خلاقیت زندگی از مردار همانیدگی ها تغذیه می کنیم تا بر اساس آنها بتوانیم دیده شویم، از دیگران تأیید و توجه بگیریم و مردم از ما قدردانی کنند تا بدین ترتیب انسان مهمی باشیم.

از بدی چون دل سیاه و تیره شد

فهم کن، این جا نشاید خیره شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۴)

هرگاه قلب تو به سبب افتادن در ذهن و فکر کردن بر حسب همانندگی‌ها و دردها سیاه و تیره شود و ارتباطت با زندگی قطع گردد، بدان که در این موقع شایسته نیست مسئولیت هشیاریات را نپذیری، نادانی و جبر من‌ذهنی را ادامه داده و گستاخی کنی. [بلکه باید عقل من‌ذهنی را کنار گذاشته و به صورت حضور ناظر، خلاق باشی و صنع ایزدی را به کارگیری].

ورنه خود تیری شود آن تیرگی

در رسد در تو جزای خیرگی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۵)

[ای انسان هر لحظه مسئولیت هشیاریات را بپذیر و عقل من‌ذهنی را رها کن] وگرنه این هشیاری جسمی و دیدن بر حسب همانندگی‌ها و دردها به تیری مبدل شده و جزای گستاخی و جسم شدن مرکزت را می‌دهد.

نکته: ما باید مسئول تمام رفتارها و اتفاقات زندگی‌مان باشیم و به خودمان بگوییم من خودم این بلاها را به وجود آوردم، اما می‌خواهم خودم را درست کنم. به آموزش‌های مولانا گوش می‌کنم، آن قدر تکرار می‌کنم تا بتوانم خودم را اصلاح کرده و با دید زندگی ببینم.

ور نیاید تیر، از بخشایش است

نه پی نادیدن آیش است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۶)

اگر برای مدتی تیرِ بلا به سوی تو نیاید و خدا به تو فرصت دهد، بدان که این به سبب بخشایش خداوند است، نه این که خیال کنی خدا آلودگی‌ها و بدی‌های تو را در من‌ذهنی ندیده است.

هین مراقب باش، گر دل بایدت

کز پی هر فعل، چیزی زایدت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۷)

اگر واقعاً دلی گشوده شده و زنده به خدا می‌خواهی همواره مراقب ذهن و مواظب افکار، اعمال و

هیجان‌ات خود باش و ذهن خود را بدون ناظر رها مکن، زیرا هر عملی عکس‌العملی در پی دارد. **نکته:** اگر ما فضا را بگشاییم و همانندگی‌های مرکزمان را پاک کنیم و برحسب فضای گشوده‌شده فکر و عمل کنیم، این فعل ما منجر به خیر و اتفاق نیک می‌شود. اما اگر براساس همانندگی باشد، درد و سیاهی می‌آفریند.

چون که بد کردی، بترس، آمنِ مباش زان که تخم است و برویاند خُداش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۵)

ای انسان، هرگاه کارِ بدی مرتکب شدی یعنی این لحظه به‌جای فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی، براساس مرکز جسمی، هیجان‌ات ذهنی و دردهایی همچون خشم، حرص، کینه، ترس، مقایسه، حس گناه و حسادت فکر و عمل کردی، بترس و هرگز ایمن مباش؛ زیرا تخم بدی کاشته‌ای که خدا حتماً آن را می‌رویاند و نتیجه آن چیزی جز درد نخواهد بود.

نکته ۱: ما یک عمری است که تخم بد می‌کاریم و ارتعاش بد به این جهان می‌فرستیم. ما آشکارا ناله می‌کنیم، واکنش نشان می‌دهیم، خشمگین می‌شویم و ثمره آن را به‌صورت درد می‌گیریم.

نکته ۲: بد کردن به این معنی نیست که ما به‌صورت ذهنی بگوییم این کارها بد است و این کارها خوب است، بلکه به‌طور کلی «عمل نیک»، یعنی مرکزمان عدم باشد و براساس آن فکر و عمل کنیم، و «عمل بد»، یعنی مرکزمان جسم باشد و برحسب آن فکر و عمل کنیم.

چند گاهی او بپوشاند که تا

آیدت زان بد پشیمان و حیا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۶)

خداوند مدتی آن گناه را می‌پوشاند و اثراتش را آشکار نمی‌کند تا شاید از آن عملِ بد یعنی فکر کردن برحسب همانندگی‌ها پشیمان شده، حیا کنی و خدا را به مرکزت بیاوری.

حیله‌های تیره اندر داوری

پیشِ بینایان چرا می‌آوری؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۱)

ای انسان، چرا در این لحظه با دید حاصل از همانندگی‌ها و دردها فکر می‌کنی، و حیله‌ها و

فکرهای زشت و همانیده خود را پیش خداوند و بزرگانی مثل مولانا می‌آوری؟ درحالی‌که آنها به اسرار درونت آگاه و بینا هستند.

هرچه در دل داری از مکر و رُموز پیش ما رسواست و پیدا همچو روز (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۲)

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید] همه همانیدگی‌ها و دردهایی که در مرکزت داری در نظر ما مانند روز، آشکار و پیداست. تو از طریق آنها می‌بینی و فکر و عمل می‌کنی، اما خودت به آنها آگاه نیستی.

نکته: همه ما در یک فضای خلأ و فضای عدم شناور هستیم که از جنس زندگی و خداوند است، بنابراین هر کاری که برحسب مرکز همانیده خود انجام می‌دهیم بر خداوند پوشیده نیست.

گر بپوشیمش ز بنده پروری تو چرا بی‌رویی از حد می‌بری؟ (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۳)

اگر ما این طرز نگرش تو را که با من‌ذهنی و دید حاصل از همانیدگی‌ها می‌بینی و قضاوت می‌کنی به سبب بنده‌نوازی خود می‌پوشانیم، تو چرا بی‌حیایی و بی‌شرمی را از حد می‌گذرانی و فکر و عمل با مرکز همانیده را ادامه می‌دهی؟

نکته: ما باید ماندن در ذهن و بی‌شرمی را متوقف کرده و به چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد توجه نکنیم و آنها را به مرکزمان نیاوریم، بلکه جسم‌ها را از مرکزمان پاک کرده و به عدم تبدیل شویم.

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

خداوند اسرار را فاش می‌کند، یعنی هرچیزی که در این لحظه فکر و عمل می‌کنی آشکار می‌شود. حال که هر بذری بکاری همان خواهد روید، پس هرگز با من‌ذهنی و از طریق همانیدگی‌ها و دردها فکر و عمل نکن، چراکه درد بیشتری را برداشت می‌کنی.

عَلَّتِي بَتَّرَ زِ پِنْدَارِ كَمَالِ نِیست اندر جانِ تو ای دُودَلالِ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

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

نکته ۱: اگر انسان با همانیدگی‌هایش زندگی کند، یک من ذهنی درست می‌کند که پندار کمال دارد. او تصور می‌کند همه چیز را می‌داند و دانسته‌هایش بسیار حقیقی بوده و او را به زندگی می‌رساند. به نظرش می‌آید اگر انباشتگی‌ها را زیاد و وضعیت همانیدگی‌ها را عوض کند، حتماً زندگی‌اش زیادتر می‌شود و روزی در آینده که زمان مجازی است به ثمر می‌رسد، درحالی‌که همه این‌ها توهم و عامل ناخوشبختی انسان است.

نکته ۲: اگر کسی پندار کمال دارد، حیثیت بدلی هم دارد و اگر شخصی با او مخالفت کند به او برمی‌خورد. درحالی‌که حیثیت واقعی زنده شدن به بی‌نهایت خداوند است.

نکته ۳: باید بدانیم که همیشه همراهی حیثیت بدلی و پندار کمال منجر به درد می‌شود.

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

فَتّی: جوان، جوان‌مرد

ای جوانمرد، در اعماق جوی به ظاهر آرام ذهنیت انبوهی از سرگینِ دردهایی وجود دارد که با کمترین واکنش بالا می‌آیند. هرچند به دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من ذهنی این جوی صاف و آرام به نظر می‌رسد.

نکته: ما در دلمان دردهای مختلفی داریم، وقتی آن‌ها بالا می‌آیند ما باید به صورت حضور ناظر از ذهن جدا شده و درحالی‌که در ذهن نیستیم و مقاومت و قضاوت نمی‌کنیم، آن‌ها را شناسایی کنیم تا زندگی به تله‌افتاده در آن‌ها آزاد شود.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

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

نکته: ما می‌ترسیم چیزها به ما بر بخورد و در جمع کوچک شویم بنابراین بسیار محدود عمل می‌کنیم و از مردم گریزان شده و پیشرفتی نمی‌کنیم.

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟

نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابلِ حدوث)

ای انسان، چرا سعی در فهمیدن چگونگی عدم داری؟ چرا مرکزت را که از جنس خداست، با مهم دانستن چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد و همانیده شدن با آنها نشان‌دار می‌کنی؟ عدم به‌وسیله ذهن قابل‌فهم نیست، بلکه باید به آن تبدیل شوی. پس نگاه کن تا این لحظه را که اولین قدم زندگی توست، با فضاگشایی درست برداشته و مرکزت را عدم کنی.

نکته: استفاده از توانایی انتخاب در این لحظه بسیار مهم است. این دست خود ماست که در این لحظه فضاگشایی کنیم، هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد را مهم ندانیم، یا فضابندی کنیم و آن چیز را به مرکزمان آوریم.

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو

بیزار شو، بیزار شو، وز خویش هم بیزار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۳)

ای انسان، از خواب ذهن بیدار شو، شب تمام شده‌است. دیگر زمان آن رسیده‌است که به منظور اصلی آمدن به این جهان پی ببری و به خدا زنده شوی. ای انسان بیزار شو، نه تنها باید

از همانیدگی‌ها، از هرچیزی که ذهنت نشان می‌دهد و در مرکز توست و زندگی و هشیاری را روی آن‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌ای بیزار شوی، بلکه باید از کل این تصویر ذهنی‌ای که از حرکت فکرها ساخته شده و از این من‌ذهنی یا «خویش» هم بیزار شوی.

[در این‌جا «بیزار» معنی تنفر نمی‌دهد، چراکه تنفر هیجان من‌ذهنی است. «بیزار شو» یعنی از آن دوری کن و خودت را من‌ذهنی ندان، آن را «لا» یا انکار کن، بگو که من این همانیدگی‌ها نیستم و این‌ها نمی‌توانند عینک دید من باشند.]

خیزید مخسپید که نزدیک رسیدیم

آوازِ خروس و سگِ آن کوی شنیدیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۸۰)

[مولانا به همه انسان‌هایی که مراحل تکامل هشیاری را طی کرده و از جماد به نبات، از نبات به حیوان و از حیوان در اثر همانیده شدن با چیزهای این‌جهانی به خواب ذهن و خواب جسم‌ها فرورفته‌اند می‌گوید] با فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه از خواب ذهن بلند شوید، بیدار بمانید و دیگر نخوابید؛ زیرا ما نزدیک یار هستیم و داریم به مقصود آمدنمان که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است، می‌رسیم. آوازِ سگِ کوی یار یا من‌ذهنی‌مان را شنیدیم، اکنون این قدرت تمیز را داریم تا این آواز را که براساس همانیدگی‌ها فکر می‌کند، از آوازِ خروسِ دهِ خداوند که از مرکز عدمان برمی‌خیزد تشخیص دهیم.

نکته: مولانا در این بیت تأکید می‌کند که ما در این لحظه قدرت تمیز داریم و می‌توانیم تشخیص دهیم که آیا من‌ذهنی من به صورت سگ عوعو می‌کند، فکرهای همانیده تولید کرده و مرا می‌ترساند یا من فکرها را جدی نمی‌گیرم، فضاگشایی می‌کنم، خروس خداوند می‌خواند و می‌گوید: «از خواب ذهن بیدار شو، بیدار شو، بیدار شو!»

والله که نشان‌های قروی ده یار است

آن نرگس و نسرين و قرنفل که چریدیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۸۰)

قرو: جوی آب، علایم پیدا شدن و کشف شدن. قرو: گل‌زار

قرنفل: گل میخک

به خدا سوگند این نرگس و نسرين و قرنفل که ما بوییده و چریده‌ایم، یعنی این زیبایی‌هایی که

درک می‌کنیم، این ساختارهای بی‌عیب و نقصی که در این جهان می‌آفرینیم و ابیات مولانا، حافظ، فردوسی و بقیه بزرگان که کمک می‌کنند به خدا زنده شویم، همگی نشان جویباری است که از آن طرف، از فضای یکتایی می‌آید.

تا کی به حبسِ این جهان من خویش زندانی کنم؟

وقت است جانِ پاک را تا میرِ میدانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

من تا چه زمانی باید به وسیله ذهنم حبس زندان این جهان که دیوارهایش از همانیدگی‌ها، فکرها و دردها ساخته شده است شوم؟ درحالی‌که توانایی و اختیار در زندان ماندن یا خارج شدن از آن را دارم، ولی آن را به‌کار نمی‌برم. درست در همین لحظه وقت آن رسیده که با فضاگشایی دیگر از زندان ذهن بیرون آیم و جان آزادشده از همانیدگی‌هایم را تبدیل به پادشاه فضای یکتایی کنم، تبدیل به جانی که در عین پادشاهی و خدایی، جنگجو نیز می‌باشد و با شناسایی همانیدگی‌ها با من ذهنی خود می‌جنگد.

نکته: ما هم پادشاه سرزمین خودمان و هم جنگجو هستیم و وقتی با فضاگشایی سوار هشیاری حضور شده قائم به ذات شویم، می‌توانیم شیرهای سیاه یا همان همانیدگی‌ها و دردهایی مثل رنجش، خشم، ترس و ... را که در سینه ما خوابیده‌اند و می‌توانند بالا بیایند و هشیاری ما را ببلعند، شناسایی کنیم و از بین ببریم.

خانه را من رُو فتم از نیک و بد

خانه‌ام پُر است از عشقِ احد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)

[مولانا از زبان انسان زنده‌شده به زندگی می‌گوید] من با فضاگشایی خانه دلم را از همانیدگی‌ها که با کم و زیاد شدنشان دچار قضاوت ذهنی شده، آن‌ها را خوب و بد می‌کردم، پاک کردم. بنابراین خانه دلم از همانیدگی‌ها خالی شده و مملو از عشق خداوند یگانه است.

هرچه بینم اندر او غیرِ خدا

آن من نبُود، بُودِ عکسِ گدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۵)

در آینه دلم که اکنون با فضاگشایی از غبار همانیدگی‌ها پاک شده و از جنس عدم شده است،

هرچیزی جز یاد خداوند یکتا و بی‌نیاز بیاید، از من نیست و درواقع انعکاس من‌ذهنی خودم یا دیگران است.

نکته ۱: وقتی که مرکزمان را از همانیدگی‌ها خالی کرده و عدم می‌کنیم، اگر من‌ذهنی‌مان به‌صورت گدا بالا بیاید و بگوید به این جهان احتیاج دارم و چیزی برای کسب هویت بخواهد، به‌عنوان حضور ناظر فوراً متوجه آن می‌شویم. بنابراین پس از مدتی خواهیم دید که دیگر من‌ذهنی بالا نمی‌آید.

نکته ۲: اگر کاملاً در این لحظه ابدی مستقر شویم و فضای درونمان بی‌نهایت باز شود، من‌ذهنی ما دیگر به‌صورت گدا بالا نمی‌آید، ولی می‌توانیم من‌های ذهنی دیگر را به‌صورت گدا ببینیم.

نکته ۳: هر موقع یک من‌ذهنی گداصفت را دیدیم ولو این‌که مقام بالا و پول زیادی دارد، همان‌طور که به گداهای خیابانی کمک می‌کنیم باید به او نیز کمک کنیم، زیرا او گدای روحی‌ست که به‌صورت مترسک نگهبان همانیدگی‌هایش است و نیاز به تأیید و توجه دارد. بنابراین ما بدون این‌که عصبانی شویم به او کمک می‌کنیم، چون اگر عصبانی شویم خودمان نیز از جنس آن گدا خواهیم شد.

از خدا می‌خواه دفع این حسد

تا خدایت وارهند از جسد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۸۱)

[ای انسان] با فضاگشایی از خدا درخواست کن که مقایسه و حسد را که ناشی از من‌ذهنی‌ست از تو دور کند تا خدا نیز تو را از جسد یعنی من‌ذهنی آزاد کرده، نجات دهد.

ای چشم جان را توتیا، آخر کجا رفتی؟! بیا!

تا آب رحمت برزند از صحن آتش‌دان ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹)

برزدن: برجوشیدن، فوران کردن

وقتی مرکز جسم می‌شود بلافاصله می‌گوییم: «ای چشم جان را توتیا» یعنی ای خدایی که سرمه چشم دلم هستی و اگر به مرکز بیایی چشم عدم من را روشن می‌کنی، من از تو کمک می‌خواهم تا این چیز جسمی که به مرکز آمده‌است را برداری و مرکز را تمیز کنی.

«آخر کجا رفتی؟! بیا!» درست است که تو در منی، اما وقتی هشیارانه با فضاگشایی می‌آیی و من از تو آگاه می‌شوم، آب رحمت، لطف و برکات تو در صحن آتش‌دان دلم، یعنی در این مرکز پر از درد، فوران می‌کند و پس از مدتی آتش عشق در من می‌جوشد و تمام چهار بُعد را دربرمی‌گیرد.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۶۲)

بُراق: اسب تندرو، مرکبِ هوشیاری، مرکبی که پیامبر در شبِ معراج بر آن سوار شد.
انسان‌هایی که با فضاگشایی روی ذات حقیقی خود قائم شده، با مرکبِ بینشِ فضای گشوده‌شده و مرکز عدم، سفر می‌کنند، فضای درونشان طبق آیینِ «قضا و کُنْ فکان» مرتب گشوده می‌شود. بنابراین بدون این‌که ابر و غبار دردها و همانیدگی‌ها جلوی دیدشان را بگیرد و من‌ذهنی گیجشان کند، به روی ماه، خداوند نظر می‌کنند و با او یکی می‌شوند.
نکته: بُراق حضرت رسول هم هشیاری بود، ما نباید فکر کنیم که او سوار اسب شده و به آسمان رفته بود. اصلاً آسمانی در کار نیست، زیرا این تحول در درون صورت می‌گیرد. لازم نیست ما از جایمان تکان بخوریم.

در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود وز دام‌گاهِ صعب به یک تک عبَر کنند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۶۲)

صعب: سخت و دشوار

تک: تاختن، دویدن، حمله

عبر کردن: عبور کردن و گذشتن

انسان‌های فضاگشا با شناسایی، دانه‌های شهوتی را که نماد همانیدگی‌ست، به سرعت آتش می‌زنند و از مرکزشان بیرون می‌کنند و با ستیزه نکردن و واکنش نشان ندادن، از دام‌گاهِ دشوارِ ذهن همانیده به یک حمله فضاگشایی عبور می‌کنند.

شاهِ عادل چون قرینِ او شود

نام آن نُورِ علی نُورِ بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۲۵۱)

اگر انسان فضا را بگشاید و شاه عادل یعنی خداوند با او همراه و قرین شود، این مصاحبت و همراهی همان مصداق «نور علی نور» است یعنی نور سوار نور می‌شود.

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر

بر جای پا چون رُست پَر، دوران به آسانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

در گذشته که با من ذهنی فکر و عمل می‌کردم زندگی دشوار بود، کارافزایی، مسئله‌سازی، مانع‌سازی و دردسازی می‌کردم و خلاق نبودم. اما اکنون که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد را به مرکز راه نمی‌دهم، نظم و دانایی ایزدی زندگی مرا اداره می‌کند و تمام آن دشواری‌ها و مسائل از میان رفت، دیگر آن‌ها را نمی‌بینم و همه آن موانع ذهنی که ایجاد کرده بودم زیر و زبر شد.

وقتی به جای پای من ذهنی که همان استدلال‌ها، منطق‌تراشی و سبب‌سازی‌ست پر درآوردم، یعنی مرکزم عدم شد، توانستم از روی چالش‌ها و موانع بپریم و از پهلوی آن‌ها رد شوم، بنابراین زندگی برایم آسوده و آسان شد.

نکته: هر چیزی که بتواند به مرکز ما بیاید قربانی آن می‌شویم و زیر کنترل آن قرار می‌گیریم. پس کلید این است که ما به جای پای من ذهنی، پَر فضاگشایی و حضور دریاوریم تا زندگی برایمان آسان شود.

من عجب دارم ز جوئی صفا

کاو رَمَد در وقتِ صیقل از جفا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۰۸)

[مولانا می‌گوید] تعجب من از کسانی است که به دنبال نابی و صافی قلب هستند و می‌خواهند با انداختن همانیدگی‌ها، از خواب ذهن بیدار شوند و به هشیاری ناب تبدیل شوند. اما همین که زندگی می‌خواهد مرکزشان را از طریق بی‌مرادی صاف کند، از کمترین درد هشیارانه و ناملایمات فرار می‌کنند.

نکته: اگر می‌خواهیم مرکزمان مثل آینه شود، باید درد سمباده زدن و صاف کردن آن را تحمل کنیم، زیرا از قبل مقدار زیادی همانندگی روی آن نشسته و درد زیادی ایجاد کرده‌ایم. اگر ما همت کنیم خداوند که «رحمت اندر رحمت» است، مرکزمان را عدم می‌کند. به عبارتی ما نباید از شناسایی دردها و همانندگی‌ها که مثل شیر سیاه هستند و هشیاری ما را می‌خورند فرار کنیم.

گر نخواهم داد، خود ننمایم چونش کردم بسته‌دل، بگشایم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴)

[خداوند می‌گوید] اگر نمی‌خواستم هشیاری حضور را به انسان بدهم و در او به خودم زنده شوم، شادی بی‌سبب و دست یافتن به خرد فضای گشوده‌شده را نشانش نمی‌دادم. پس همان‌گونه که او را به وسیله قضا بسته‌دل و دچار قبض کردم، اگر فضاگشایی کند، از همانندگی‌ها رهایش کرده و دلش را باز می‌کنم.

نکته ۱: انقباض خبر خوبی است، یعنی خداوند می‌خواهد مرکز ما را باز کند.

نکته ۲: وقتی که زندگی یک انقباض و عیبی را نشانمان می‌دهد نباید عصبانی شویم، بلکه باید فضا را بگشاییم و صبر و شکر داشته باشیم تا مرکزمان صیقل یابد و صاف شود.

نکته ۳: اگر ما یک بار فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی را تجربه کردیم، نشان این است که زندگی می‌خواهد این خرد و زنده شدن را به ما بدهد؛ اگر نمی‌خواست بدهد پس نشانمان نمی‌داد، که البته باید هزینه‌اش را که تبدیل شدن به هشیاری عاری از همانندگی‌ست، بپردازیم. این قانون در همه چیز صادق هست، به‌طور مثال اگر در مورد انتخاب شغل از ذهنمان چیزی بگذرد که بخواهیم به آن برسیم، مطمئناً این فکر توسط خود زندگی آمده‌است و می‌توانیم در صورت رعایت قانون جبران به شغل مورد نظرمان دست یابیم.

هرکه نقص خویش را دید و شناخت

اندر استکمال خود دواسبه تاخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال‌خواهی

دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

هرکس به‌صورت حضور ناظر شناسایی کند که من‌ذهنی‌اش یک نقص است، متواضعانه با تسلیم

و فضاگشایی روی خود کار می‌کند و به‌منظور شناسایی همانیدگی‌ها فضا را می‌گشاید و دواسبه می‌تازد تا همانیدگی‌ها را انداخته، خود را به کمال برساند و تا آن‌جا که مقدور است به کارگاه خداوند، فضای بی‌نهایت، تبدیل گردد.

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

انسان من‌ذهنی از آن رو به‌طرف خداوند نمی‌پرد و میل ندارد به او زنده شود که هر لحظه ذهنش را به مرکزش می‌آورد، خود را کامل و عاقل می‌داند و می‌گوید به چیزی احتیاج ندارم. بنابراین ناموس و آبروی بدلی من‌ذهنی‌اش، مانع رسیدن او به مقصود اصلی و اتصال به بی‌نهایت خداوند می‌شود.

**این جهان زندان و ما زندانیان
حُفره کن زندان و خود را وارهان**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۸۲)

جهان ذهن و همانیدگی‌های آن یک زندان است و ما نیز اگر من‌ذهنی داشته باشیم، زندانیان آن هستیم. پس ای انسان با کلنگ فضاگشایی، مرکز عدم و حضور ناظر، حفره‌ای در این زندان ایجاد کن تا بتوانی خودت را آزاد کنی.

حدیث

«الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَ جَنَّةُ الْكَافِرِ.»

«دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است.»

[کافر یعنی کسی که من‌ذهنی دارد، ذهن همانیده را بهشت می‌داند. اما مؤمن کسی که می‌خواهد به خدا زنده شود، ذهن همانیده را زندان می‌داند و می‌خواهد از آن بیرون بیاید.]

جَوِّقْ جَوِّقْ و صفْ صفْ از حرص و شتاب

مُحْتَرِّزْ زَآتَشْ، گُریزان سوی آب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۳)

جَوِّقْ جَوِّقْ: دسته‌دسته

مُحْتَرِّزْ: دوری‌کننده، پرهیزکننده

من‌های ذهنی، از روی حرص و عجله‌ای که برای رسیدن به همانیدگی‌ها دارند، دسته‌دسته و گروه‌گروه از آتش درد هشیارانه دیدن همانیدگی‌ها و آزاد شدن از آن‌ها که با فضاگشایی صورت می‌گیرد، فرار می‌کنند و به سوی آب، که نماد جهنم من‌ذهنی و دردهای ناشی از همانیدگی‌هاست می‌گریزند.

نکته ۱: با دید ذهن این لحظه دوتا «در» دیده می‌شود که یکی از آن‌ها در آتش، یعنی تحمل درد هشیارانه ناشی از شناسایی و انداختن همانیدگی‌هاست و یکی دیگر در آب، یعنی مهم دانستن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و آوردن آن‌ها به مرکز است.

نکته ۲: وقتی انسان از در آب وارد می‌شود، یعنی چیزها را به مرکزش آورده و با آن‌ها همانیده می‌شود، دچار درد و غم می‌شود و متوجه می‌شود که در واقع این در آتش بوده که ذهن آن را آب نشان داده‌است. و برعکس وقتی از در آتش وارد می‌شود، یعنی با تحمل درد هشیارانه مرکزش را از همانیدگی‌ها خالی می‌کند، متوجه می‌شود که در حقیقت این همان در آب، صفا و زیبایی بوده‌است.

لاجرَم، زآتش برآوردند سر

اعتبار الاعتبار ای بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۴)

[قافله انسان‌های من‌ذهنی که برای خوشی و زندگی گرفتن به سمت همانیدگی‌ها و دید ذهن رفتند،] به‌ناچار از آتش سردرآوردند و به درد مبتلا گشتند. و حال تو ای انسان من‌ذهنی، از این دردهایی که با رفتن به سمت همانیدگی‌ها ایجاد کرده‌ای پند و عبرت بگیر و بدان آفلین و همانیدگی‌های مرکزت نه شادی دارند و نه زندگی!

بانگ می زد آتش، ای گیجان گول

من نی آم آتش، منم چشمه قبول

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۵)

آتش دردهای هشیارانه فریاد می زند: «ای گیجان آبله که در فکرها و دردها گم شده‌اید، من آتش نیستم، بلکه من چشمه رضای الهی هستم.» بنابراین با فضاگشایی، پذیرش مسئولیت، کشیدن درد هشیارانه و مهم ندانستن چیزهایی که ذهن نشان می‌داد، به مقام رضای الهی برسید.

چشم‌بندی کرده‌اند ای بی‌نظر

در من آی و هیچ مگریز از شرر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۶)

ای من‌ذهنی فاقد بصیرت که هشیاری حضور و نظر زندگی نداری و با دید هشیاری جسمی می‌بینی، در این‌جا چشم‌بندی کرده‌اند. یعنی همانیدگی‌ها را به‌عنوان عینک به چشمت زده‌اند و تو نمی‌توانی درست ببینی. پس با فضاگشایی درون آتش درد هشیارانه بیا و هیچ‌گونه ترسی نداشته باش.

نکته: دیدن از طریق چشم عدم برای من‌ذهنی مانند آتش دردناک و کشنده است و به‌طور کلی این کار را غیرممکن می‌داند.

ای خلیل، این‌جا شرار و دود نیست

جز که سحر و خدعه نمرود نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۷)

شرار: جرقه، پاره آتشی که به هوا جهد.

خدعه: حيله‌گری، فریب‌کاری

ای انسانی که بالقوه از جنس ابراهیم خلیل و دوست خدا هستی، در فضاگشایی، خالی کردن مرکز از همانیدگی‌ها و پذیرش مسئولیت، شعله و دودی وجود ندارد و آسیبی به تو نمی‌رسد؛ جز این‌که من‌ذهنی نمرود و کافرکیش با زدن عینک همانیدگی‌ها بر چشمت، تو را سحر و افسون می‌کند و از عدم کردن مرکز و «لا» کردن همانیدگی‌ها می‌ترساند. پس هشیارانه از در آتش پرهیز و واهمانش وارد شو.

نکته: وقتی ما از طریق اجسام و همانیدگی‌ها می‌بینیم، غلط‌بین و کج‌بین می‌شویم و این غلط‌بینی ما شبیه سحر است.

چون خلیلِ حق اگر فرزانه‌ای آتش آبِ توست و تو پروانه‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۸)

اگر مانند دوست خدا، ابراهیم خلیل خردمندی، بدان آنچه را که ذهن در کشیدن درد هشیارانه، انداختن همانیدگی‌ها و درست کردن دید غلط من‌ذهنی مانند آتش سوزان و کُشنده جلوه می‌دهد، درواقع آبی‌ست خنک و گوارا. پس فضا را بگشا و مانند پروانه مشتاقانه وارد آتش شو، از انداختن همانیدگی‌ها نترس و در کشیدن درد هشیارانه همواره مشتاق و راضی باش.

تا کی به حبسِ این جهان من خویش زندانی کنم؟ وقت است جانِ پاک را تا میرِ میدانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

من تا چه زمانی باید به‌وسیلهٔ ذهنم حبس زندان این جهان که دیوارهایش از همانیدگی‌ها، فکرها و دردها ساخته شده‌است شوم؟ درحالی‌که توانایی و اختیار در زندان ماندن یا خارج شدن از آن را دارم، ولی آن را به‌کار نمی‌برم. درست در همین لحظه وقت آن رسیده که با فضاگشایی دیگر از زندان ذهن بیرون آیم و جان آزادشده از همانیدگی‌هایم را تبدیل به پادشاه فضای یکتایی کنم، تبدیل به جانی که در عین پادشاهی و خدایی، جنگجو نیز می‌باشد و با شناسایی همانیدگی‌ها با من‌ذهنی خود می‌جنگد.

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

پایان