

## 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

www.parvizshahbazi.com

برنامه

۹۶۳

گلج  
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۳ / ۳

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۶۳، گنج حضور، پرویز شهبازی

متن ابیات غزل اصلی

من جز احد صمد نخواهم  
من جز ملک ابد نخواهم

جز رحمت او نبایدم نقل  
جز باده که او دهد نخواهم

اندیشه عیش بی حضورش  
ترسم که بدو رسد، نخواهم

بی او ز برای عشرت من  
خورشید سبو کشد نخواهم

من مایه بادهام چو انگور  
جز ضربت و جز لگد نخواهم

از لذت زخم‌هاش جانم  
یک ساعت اگر رهد نخواهم

وقت است که جان شویم خالص  
کاین زحمت کالبد نخواهم

احمد گوید برای روپوش  
از احمد جز احد نخواهم

مجموع همه است شمس تبریز  
حق است که من عدد نخواهم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

من جز احدِ صمد نخواهم

من جز ملکِ ابد نخواهم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

«احد» یعنی یکتا و «صمد» هم به معنای بی‌نیاز است که هر دو از صفات خداوند یا زندگی هستند.

من جز احدِ صمد نخواهم:

[مولانا می‌گوید:] من به جز خداوند یکتای بی‌نیاز هیچ‌چیز و هیچ‌کس دیگر را نمی‌خواهم.

من جز ملکِ ابد نخواهم:

و چون آگاهی و آگاه ماندن از این لحظه ابدی از صفات خداوند است، من هم می‌خواهم پادشاه این لحظه ابدی باشم. می‌خواهم به بی‌نهایت و ابدیت زندگی عیناً و عملاً زنده شده و به بی‌نهایت عمق و ریشه‌داری در این لحظه دست پیدا کنم.

**نکته ۱:**

مولانا سه معنا را در این بیت قید می‌کند و منظور او اینست که ما انسان‌ها باید به این سه خاصیت عیناً و عملاً زنده شویم: بی‌نهایت، ابدیت و بی‌نیازی. اما چون در حال حاضر با آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد همانیده هستیم و مرکزمان جسم است، وجود ما با این سه خاصیت در مغایرت است.

**نکته ۲:**

با توجه به این بیت درمی‌یابیم که انسان در ذهنش با من‌ذهنی در زمان مجازی گذشته و آینده زندگی می‌کند و این امر برای خداوند و عارفان قابل قبول نبوده و غلط است. انسان هزینه این روش زندگی غلط را می‌دهد و هزینه آن دردهایی است که در من‌ذهنی می‌کشد.

**نکته ۳:**

ما باید به این لحظه ابدی آمده و در آن ساکن شویم. این خاصیت زوال‌ناپذیری و نامیرایی است که به اصل ما اشاره دارد. اصل ما از جنس زندگی یا خداوند است و گاهی با اصطلاح الست این موضوع همجنس بودن انسان با خداوند را بیان می‌کنیم.

**نکته ۴:**

نامیرایی را باید عملاً در این لحظه تجربه کرد. نه این‌که ذهناً به صورت یک واژه قید کنیم و یا به صورت یک باور درآوریم.

**نکته ۵:**

ما باید به بی‌نیازی خداوند هم زنده شویم. خداوند وابسته به مخلوقات و وابسته به آن چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، نیست. چون ما هم از جنس او هستیم این خاصیت بی‌نیازی خداوند را داریم و نیازی به آنچه که ذهنمان نشان می‌دهد نداریم.

**نکته ۶:**

اگر قرار باشد ما به خداوند زنده شویم، باید از دنیا و آنچه ذهنمان نشان می‌دهد بی‌نیاز شویم. بی‌نیاز شدن از دنیا به این معنی نیست که از نیازهای حقیقی مثل غذا و مسکن چشم‌پوشیم. منظور نیازهای مجازی و روان‌شناختی است که از همانیده شدن ما با چیزها به‌وجود آمده‌اند.

**نکته ۷:**

نیازهای مجازی مثل نیاز به مقایسه خود با دیگران، آرزوی خراب شدن زندگی دیگران، نیاز به غیبت، بدگویی و تحقیر و تغییر دیگران است. در همه این موارد ما نیاز به دیده شدن و بالا آمدن خود را ارضا می‌کنیم. ما برای چیزهایی ناراحت هستیم که اساساً و حقیقتاً نیازی به آنها نداریم.

**جز رحمتِ او نبایدم نُقل****جز باده که او دهد نخواهم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

**جز رحمتِ او نبایدم نُقل:**

غیر از رحمت پی‌درپی و پشت‌سرهم خداوند، من شیرینی‌ای نمی‌خواهم.

**جز باده که او دهد نخواهم:**

جز شرابی که از فضای گشوده‌شده می‌آید، من شراب دیگری نمی‌خواهم. یعنی در همانیدگی‌ها و آنچه ذهن نشانم می‌دهد دنبال خوشی و زندگی نیستم. نمی‌گذارم چیزی به مرکزم بیاید و از مردم شراب تأیید و توجه، احترام و قدردانی نمی‌خواهم.

**نکته ۱:**

مولانا این را می‌گوید که ما تا به حال از همانیدگی‌ها رحمت و باده خواسته‌ایم. مثلاً با نظر به مقدار زیاد پولمان که با آن همانیده هستیم، دهانمان شیرین می‌شود. پول «نقل» دهان ماست. اما اکنون با نیروی فضاگشایی دهان ما از آن چیزی که خرد و عشق زندگی در بیرون ایجاد می‌کند، شیرین می‌شود.

**اندیشه عیش بی حضورش**  
**ترسم که بدو رسد، نخواهم**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

**اندیشه عیش بی حضورش:**

اگر من بدون حضور زندگی با سبب‌سازی ذهن بیاندیشم، زندگی کنم و شاد باشم، درحالی‌که فضاگشایی نمی‌کنم و منقبض هستم...

**ترسم که بدو رسد، نخواهم:**

می‌ترسم که به گوش خداوند برسد و این را نمی‌خواهم. زیرا می‌دانم این بی‌ادبی من در مقابل زندگی برایم درد و تخریب ایجاد خواهد کرد و آثارش را می‌بینم.

**نکته ۱:**

می‌بینید که ابیات این غزل همه به «نخواهم» ختم می‌شوند. من ذهنی همیشه می‌خواهم دارد و به خواستن زنده است. همانندگی، جدایی و خواستن. شما از این سه رکن اصلی من‌ذهنی هر لحظه پرهیز کنید.

**بی‌او ز برای عشرت من**  
**خورشید سبو کشد نخواهم**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

«بی‌او» یعنی مرکز انسان که عدم نبوده و جسم باشد.  
«خورشید» نماد چیزیست مهم که حیات‌بخش و مرکز انرژیست.

**بی‌او ز برای عشرت من:**

وقتی خداوند در مرکز من نباشد و مرتب آن‌چه که ذهن نشانم می‌دهد به مرکز من بیاید، به‌منظور خوشی و عشرت و شادی من...

**خورشید سبو کشد نخواهم:**

حتی اگر خورشید هم بخواهد برای من ظرف شرابش را پر کند، من آن خوشی و مستی آمده از جهان بیرون را نمی‌خواهم. من از هیچ‌چیزی در بیرون شراب نخواهم گرفت ولو اگر خورشید عالم‌تاب باشد.

**نکته ۱:**

در اکثر انسان‌ها عکس این بیت صادق است. یعنی خورشید که سهل است، ما از هرکسی شراب می‌خواهیم. به هرکسی می‌رسیم می‌گوییم لطفاً به من اعتبار بده، مرا ببین، مرا تأیید کن، فکر مرا، خود مرا، زیبایی مرا و روش زندگی‌ام را تأیید کن. ما دنبال اعتبار از مردم هستیم. این اعتبار همین شراب است. خوب تأمل کنید ببینید شما از مردم چه می‌خواهید؟ شما ابداً نباید هیچ‌چیزی از دیگران بخواهید. این همان بی‌نیازی خداوند است. شما فقط به خود زندگی احتیاج دارید.

**من مایه بادهام چو انگور  
جز ضربت و جز لگد نخواهم**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

**من مایه بادهام چو انگور:**

همان‌طور که در دانه‌های انگور شیره و مایه انگور نهفته است، زندگی و هشیاری زنده من هم در دانه همانندگی‌ها به تله افتاده و سرمایه‌گذاری شده است. هر انسانی که همانند شده در واقع مثل انگور ماده اولیه شراب است.

**جز ضربت و جز لگد نخواهم:**

بنابراین برای آزاد شدن این شیره و این هشیاری از دل همانندگی‌ها جز ضربات و لگدهای زندگی چیزی نمی‌خواهم. این ضربه‌ها همان بی‌مرادی‌هایی‌ست که خداوند در این لحظه با قانون قضا و کن‌فکان خود پیش پای من می‌گذارد. فضا را در اطراف آن‌ها باز می‌کنم و بدون قضاوت، مقاومت و ناله و شکایت با جان و دل، درد آن ضربات و لگدهای زندگی را می‌پذیرم تا در شناسایی همانندگی‌ها با او همکاری کنم.

**نکته ۱:**

تمام وجود خداوندی و بی‌نهایت ما، جذب همانندگی‌هایمان در ذهن شده است. شما نباید فکر کنید که خداوند باید به شما یک زندگی جدیدی بدهد. آن زندگی را داده و اکنون وجود دارد، منتها در همانندگی‌ها و دردهای شما سرمایه‌گذاری شده است.

**نکته ۲:**

شما دردهای خود را ببخشید، رنجش‌ها و کینه‌های خود را ببخشید و بیندازید. این خشم و نفرت‌ها الگوهایی هستند که جذب انرژی می‌کنند. وقتی نتوانند انرژی شما را جذب کنند،

زندگی شما در شما شروع به زیادتر شدن می‌کند و شما بی‌نهایت می‌شوید. برای بی‌نهایت شدن باید وجود اصلی خودمان را که جذب همانیدگی‌ها شده، بیرون بکشیم. و با من‌ذهنی نمی‌شود این کار را انجام داد.

## از لذت زخم‌هاش جانم یک ساعت اگر رهد نخواهم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

### از لذت زخم‌هاش جانم:

از لذت زخم‌ها و لگدهای زندگی، بی‌مرادی‌ها و ناکامی‌هایی که خداوند در این لحظه برایم ایجاد می‌کند تا پیغام خود را به من برساند...

### یک ساعت اگر رهد نخواهم:

اگر جان ذهنی و من‌ذهنی‌ام بخواهد فرار کند، من این اجازه را به او نخواهم داد. یعنی اگر بخواهم دوباره به ذهن و سبب‌سازی آن بروم و در هیروت شروع به فکر کردن‌های پشت‌سرهم کنم، از آن پرهیز می‌کنم. من‌ذهنی نمی‌خواهد هشیارانه و آگاهانه درد بکشد و نمی‌خواهد همانیدگی‌هایش را از دست بدهد. زیرا از دست دادن هر همانیدگی برابر با از دست رفتن جان من‌ذهنی‌ست.

### نکته ۱:

این‌که بی‌مرادی‌ها باعث می‌شود به ما بربخورد ناشی از پندار کمال ماست. می‌گوییم با این عقلی که من دارم این اتفاق بد چرا باید برای من پیش بیاید؟! درحقیقت این عقلِ توست که اتفاق بد را به‌وجود آورده‌است؛ چراکه عقلِ من‌ذهنی است.

## وقت است که جان شویم خالص کاین زحمت کالبد نخواهم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

«جان» منظور هشیاری حضور، جنس خدایی و اصل ماست. «کالبد» اشاره به هشیاری جسمی و من‌ذهنی دارد.

### وقت است که جان شویم خالص:

اکنون زمان آن فرارسیده که جان شویم. هشیاری ناب و خدایی ما از همانیدگی‌ها بیرون آمده و



به بی‌نهایت و بی‌نیازی خداوند زنده شویم. چون فضا خود به خود گشوده می‌شود.

### کاین زحمت کالبد نخواهم:

بنابراین من پس ازین دیگر زحمت من‌ذهنی، کارافزایی و دردهای آن را نمی‌خواهم. اصلاً نیازی به ایجاد مسئله، دشمن، مانع، درد، تخریب و خسارات سنگین من‌ذهنی ندارم. هرچقدر تا به امروز جسم خود، روابط انسانی و خانوادگی و جهان بیرون را خراب کرده‌ام کافی‌ست.

### **نکته ۱:**

شما اجازه ندهید من‌ذهنی متقاعدتان کند که بسیار نیازمند و حتی گدا هستید. شما نگاه کنید ما چقدر گدای تأیید مردم، مقام‌های این دنیا و به‌دست آوردن بعضی چیزها هستیم که باعث می‌شوند حیثیت اصلی‌مان را زیر پا بگذاریم و له کنیم. ولی واقعیت این‌ست که وقتی آن‌ها به مرکز ما می‌آیند، جسم و جان ما را می‌سوزانند. بنابراین زحمت من‌ذهنی و این کالبد را دیگر نمی‌خواهیم.

### **احمد گوید برای روپوش**

### **از احمد جز احد نخواهم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

«احمد» لقب حضرت رسول است که از نگاه مولانا درحقیقت هر کسی‌ست که به بی‌نهایت و صمد بودن زندگی زنده شده باشد. «احد» یعنی یکتا، یگانگی و وحدت انسان با خدا.

### احمد گوید برای روپوش:

هرکسی که به زندگی و بی‌نهایت خداوند زنده شده هر اسم و لقبی که دارد، برای روپوش است.

### از احمد جز احد نخواهم:

من از کلمه احمد که از جنس فکر و جسم است فقط مُسمایش را می‌گیرم که بی‌نهایت و یکی شدن با خداوند است.

### **نکته ۱:**

شما در این لحظه نباید هیچ روپوشی را بگیرید و اصل را رها کنید. تمام چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد مثل بدن، فرم راه رفتن، زبان، رنگ پوست، ملیت، دین و باور، روپوش و مشخصات ظاهری است. این‌ها در واقع روپوش خداوند هستند، که ما را فریب می‌دهند و به خود مشغول می‌کنند که از اصل و جنس خدایی خود و دیگران غافل شویم. انسانیت و ارزش انسانی را رها کرده و سر روپوش به جان هم افتاده‌ایم.

## مجموع همه است شمس تبریز

### حق است که من عدد نخواهم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸)

«مجموع همه» را می‌توان به دو حالت معنی کرد:

- ۱- تمام انرژی زنده زندگی و هشیاری آزادشده از افتادن همانیدگی‌ها.
  - ۲- هرچیزی که از آن خداوند است. خداوند مجموع همه چیز است، ماده خامی است که همه چیز را می‌شود با آن درست کرد.
- «شمس تبریز» نماد خداوند و جنس اصلی ماست.

### مجموع همه است شمس تبریز:

خداوند مجموع همه چیز است، من هم از آن جنس هستم، پس باید اجازه دهم آفتاب او از مرکز طلوع کند. هشیاری به تله افتاده در هر همانیدگی را آزاد کنم و جمع شوم.

### حق است که من عدد نخواهم:

بنابراین شایسته است که به ذهن و جدایی نیفتم، زندگی را در جدایی ادامه ندهم و روپوش و ظاهر را نبینم، بلکه اصل را که همان یک زندگی است، ببینم.

نکته ۱:

روپوش‌ها می‌روند، زیرا آن‌ها قیافه‌های مختلف، فکرهای مختلف و من‌ذهنی مختلف دارند. ما انسان‌ها فقط در سطح مختلف بوده‌ایم اما همه نماد یک بی‌نهایت صمد هستیم که ساکن در این لحظه است.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۶۳

## عاشق شو و عاشق شو، بگذار زحیری سلطان بچه‌ای آخر، تا چند اسیری؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۲۷)

زحیری: دل پیچه، ناله

سلطان بچه: شاهزاده

ای انسان، عاشق شو و من ذهنی را که ایجاد درد می‌کند کنار بگذار. با بی‌اهمیت کردن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد هر لحظه مرکزت را عدم کن. از جنس زندگی شو و با او به وحدت برس و این دردسازی را رها کن. این بافت ذهنی که ساخته‌ای و با آن زندگی می‌کنی و این چیزهای آفل که در مرکزت گذاشته‌ای، عین «زحیری» یعنی درد هستند. تو قبل از ورود به این جهان از جنس سلطان بچه یا فرزند زندگی و خدا بوده‌ای و برای خوشبختی و خوشحالی به چیزی نیاز نداشته‌ای. تا کی می‌خواهی اسیر من‌ذهنی و همانندگی‌های مرکزت باشی و در توهم «داشتن چیزها»، زندگی و خوشبختی را از آن‌ها طلب کنی؟

**نکته ۱:** به خودمان نگاه کنیم و ببینیم کدامیک هستیم؟ عاشق یا دردمند؟ عاشق از جنس خدا و بی‌نیاز از چیزهاست، هر لحظه فضا را باز می‌کند و چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد مهم نمی‌داند؛ دردمند اما اسیر چیزهای ذهنی است و نیاز دارد آن‌ها را به مرکزش بیاورد و همه چیز را برحسب جسم ببیند.

**نکته ۲:** وجود هیجان‌ات منفی مانند رنجش، معادل این است که دردمندیم و قادر نیستیم عاشق شویم و ریشه‌داری و بی‌نیازی خدا را تجربه کنیم. پس باید چاره‌ای بیندیشیم.

**نکته ۳:** کافی است چیزهای جهان را مهم ندانیم تا آن بی‌نیازی را تجربه کنیم. بعد خواهیم دید که فضا خودبه‌خود باز می‌شود و این فضای باز شده به‌صورت مرکز عدم در ما تجلی می‌کند.

اندیشه را رها کن، اندر دلش مگیر

زیرا برهنه‌ای تو و اندیشه ز مهریر

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲)

ز مهریر: سرمای سخت

آن چیزی را که ذهنت می‌اندیشد رها کن و به مرکزت و دلت نیاور، زیرا تو با مرکزی که از جسم است لخت هستی و اندیشه بسیار سرد است.

[یخ نماد درد و بخار آب نماد شادی است. وقتی مرکزمان از جسم است و با انقباض واکنش نشان می‌دهیم درد می‌کشیم و یخ می‌زنیم. برعکس وقتی فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنیم و از جنس خداوند می‌شویم، گرم و پُر از شادی هستیم.]

## اندیشه می‌کنی که رهی از زحیر و رنج

### اندیشه کردن آمد سرچشمه زحیر

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲)

زحیر: ناله و زاری

تو مرتب از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر می‌پری تا از درد و رنج رها شوی. درحالی‌که نمی‌دانی این کار خودش منبع درد است و بیشتر سبب رنج می‌شود.

**نکته ۱:** هزینه درست کردن من‌ذهنی و پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر در ذهن، ایجاد درد است.

**نکته ۲:** طرح خدا از خلقت ما ایجاد درد نبوده، پس اگر دردمندیم به این معنی است که راه را اشتباه رفته‌ایم و دید و فکر و عملمان غلط است.]

## زاندیشه‌ها برون دان بازارِ صنَع را

### آثار را نظاره کن ای سخره‌اثر

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲)

اثر: آسمان، گره آتش که بالای گره هواست؛ در این‌جا مراد هشیاری جسمی است.

ای کسی که در زیر سلطه دردها هستی و مرکزت از جسم است، از ذهن و اندیشه‌های همانیده و پریدن از فکری به فکر دیگر بیرون باش. مرکزت را عدم کن و به‌صورت هشیاری حضور، فکرها را نظاره کن.

**نکته ۱:** صنَع یا آفرینندگی خدا هر لحظه در کار خلق جدیدی است، اما من‌ذهنی مرتب به فکرای کهنه و پوسیده رومی‌آورد که عوض نمی‌شوند. حال باید به‌عنوان امتداد زندگی از خود بپرسیم آثار و دید و فکر و عملمان را من‌ذهنی درست می‌کند یا صنَع؟

**نکته ۲:** دردهای من‌ذهنی درواقع ناشی از فکرای همانیده است و از آن هم بدتر است. مادامی که مرکز ما جسم باشد و به‌جای تن دادن به صنَع خداوند، پیرو عقل من‌ذهنی باشیم، این دردها زندگی بیرون و درونمان را خراب می‌کنند.

**نکته ۳:** منظور از صُنْع و آفرینندگیِ خدا، خلق شدنِ انسانی بوده که بی‌نیازی، بی‌نهایت و ابدیت خداوند را تجربه کند و به او زنده شود، نه انسانی که با فکرها و باورها همانیده شود و دائماً در ستیزه با دیگران باشد.]

### آن کوی را نگر که پرد زو مصوّرات و آن جوی را کز او شد گردنده چرخ پیر (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲)

آن کوچه و فضای یکتایی را نگاه کن که مصورات و هرآنچه که ذهنمان قدرت دیدن و تصورش را دارد، از آنجا بیرون می‌پرد و اگر با مرکز عدم آن را ببینی ناظر ذهنت خواهی شد. جوی آب حیات را ببین که با خرد زندگی، کائنات را می‌گرداند و چرخ پیر را اداره می‌کند و وقتی فضاگشایی کنی از تو هم رد می‌شود.

### ساخت موسیٰ قدس در بابِ صغیر تا فرودآرند سر قوم زحیر (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۶)

قوم زحیر: مردم بیمار و آزاردهنده

حضرت موسیٰ در قدس، دری کوچک ساخت تا قوم زحیر، انسان‌هایی که دچار بیماری تکبر بودند به هنگام ورود به آن، سر خود را خم کنند. به عبارتی خداوند برای انسانی که خود را بی‌نیاز می‌پندارد، باب صغیری به نام من‌ذهنی ساخته که درد تولید می‌کند تا انسان دردمند متوجه احتیاجش به خداوند شود، از کارافزایی و ایجاد درد بپرهیزد و با پذیرش وضعیت موجود، تسلیم و فضاگشایی اداره زندگی‌اش را به دست او بسپارد.

[**نکته ۱:** خداوند در فضای یکتایی که ما باید در این لحظه وارد شده و به آن زنده شویم، یک در با ارتفاع کم ساخته که در واقع دردهای من‌ذهنی است و ساخته شده تا ما که قومی دردمند هستیم سرمان را خم کنیم و با تعظیم خدا، تسلیم وضعیت این لحظه شویم. پس باید هشیار و بیدار باشیم و خود را به مستی و خواب‌آلودگی نزنیم تا بتوانیم از این درد شویم.

**نکته ۲:** اگر دردی در ما وجود دارد نشان این است که تسلیم نمی‌شویم و به زندگی اجازه نمی‌دهیم ما را درست کند.]

## چون جفا آری، فرستد گوشمال

### تا ز نقصان واروی سوی کمال

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸)

ولی اگر باز هم دست به ستم و جفا آلوده کنی، همانندگی‌ها را در مرکزت قرار دهی و به آنچه ذهنت می‌گوید توجه نشان دهی، خداوند تو را گوشمالی و ادب می‌کند تا تنبیه شوی و درنهایت با فضاگشایی از این عیب و این مرکز ناقص جسمی رها شده و رهسپار مقصد کمال یعنی مرکز عدم گردی.

**نکته ۱:** اگر در این لحظه فضا را باز و آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد بی‌اهمیت کنیم «وفا» کرده‌ایم که به معنای اقرار دوباره به این است که از جنس الست هستیم.

**نکته ۲:** بیشتر اوقات ما شهوت آن چیزی را داریم که ذهنمان نشان می‌دهد. شهوت چیزی را داشتن یعنی آوردن آن به مرکز و میل شدید برای رفتن به سوی آن. این خودش خاصیت بی‌نیازی را زیر پا می‌گذارد و معادل نقصان و «جفا» می‌شود. این‌جاست که زندگی ما را تأدیب می‌کند تا با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، نقصان را رفع کنیم و به سوی کمال برویم.

(قرآن کریم، سوره فرقان (۲۵)، آیه ۷۰)

«إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا.»

«مگر آن کسان که توبه کنند و ایمان آورند و کارهای شایسته کنند. خدا گناهانشان را به نیکی‌ها بدل می‌کند و خدا آمرزنده و مهربان است.»

## چون تو وردی ترک کردی در روش

### بر تو قبضی آید از رنج و تیش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۹)

هرگاه در زندگی و روش تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور، وردت را که فضاگشایی است ترک کنی و عدم را به مرکزت نیاوری، دچار دل‌گرفتگی و قبض می‌شوی و برای تو رنج و درد پیش می‌آید.

[قانون زندگی این است که حتی یک بار جسم کردن مرکزمان ما را منقبض می‌کند. حال که یک عمر ما جسم‌ها را به مرکز آورده‌ایم نباید تعجب کنیم که الآن در حالت انقباض و پر از درد هستیم.]

## آن ادب کردن بُود یعنی: مکن

### هیچ تحویلی از آن عهد کهن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۰)

آن قبض و دردی که در اثر چالش‌ها به تو دست می‌دهد، برای ادب کردن و گوشمالی توست و معنایش این است که جسم‌ها، همانیدگی‌ها و چیزهای بیرونی را در مرکزت قرار ندهی. به این ترتیب با رفتن به زمان مجازی و من‌ذهنی درست کردن در وفا به عهد آلت تخطی نکن، چراکه تو از جنس بی‌فرمی و خداوند هستی و باید بی‌نهایت و ابدیت او را در این لحظه تجربه کنی.

[نکته ۱: اگر من‌ذهنی درست کرده و از جنس یک جسم مجازی شویم در حقیقت از قانون الست تخطی کرده‌ایم در نتیجه با این کار سبب می‌شویم خداوند ما را تنبیه کند و به وسیله قبض به ما نشان دهد که اشتباه کرده‌ایم.]

[نکته ۲: وقتی فهمیدم خداوند می‌خواهد به مرکزمان بیاید باید عقل من‌ذهنی را کنار گذاشته و لحظه به لحظه با فضاگشایی آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد را بی‌اهمیت کنیم و جدی نگیریم. ولی اگر اتفاق این لحظه را مهم بدانیم و آن چیز به مرکزمان بیاید این بی‌ادبی است و خداوند ما را ادب خواهد کرد.]

## پیش از آن کاین قبض زنجیری شود

### این که دل‌گیری‌ست، پاگیری شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۱)

پیش از آن که انقباض ناشی از همانیدگی، به زنجیری تبدیل شود و دل‌گرفتگی، تشویش و نگرانی به مرکزت بیاید و این دل‌گرفتگی وسعت پیدا کرده، پاگیری شود و تو را اسیر کند بهتر است که متوجه تنبیه خداوند بشوی که می‌خواهد اشتباهت را با پیش آوردن یک چالش به تو نشان دهد. در واقع قلم زندگی انعکاس مرکزت را در بیرون به صورت روابط خراب و بیماری می‌نویسد و دردهای حاصل از همانیدگی تمام زندگی‌ات را خراب کرده و در من‌ذهنی اسیر می‌کند تا تو را از خواب ذهن بیدار سازد.

[نکته ۱: پاگیر کسی است که از نظر جسمی مریض بوده، فکرهايش پوسیده و پر از درد است و به هر طرف نگاه کند درد تجربه می‌کند.]

**نکته ۲:** ما در اثر گذاشتن چیزها در مرکز دلمان می‌گیرد و منقبض می‌شویم و اگر آن دل‌گرفتگی را جدی نگیریم و برای آن کاری نکنیم، گرفتار درد خواهیم شد. پس لازم است زمانی که دچار قبض شدیم با فضاگشایی آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد بی‌اهمیت کنیم و بگوییم «من از جنس خداوند صمد هستم و برای خوشبختی، شادی و زنده بودن به آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد احتیاج ندارم». خداوند ما را برای درد کشیدن خلق نکرده، بلکه زندگی دائماً با هزار ترفند در پی این است که به ما کمک کند اما ما در من‌ذهنی اجازه نمی‌دهیم تا کمک زندگی به ما برسد.

### به صد دستان به کارِ توست این باد

### تو را خود نیست خویِ حق‌گزاری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶)

نیروی زندگی با صد ترفند و روش مختلف، هم فرداً و هم جمعاً، درصدد این است که به تو یاری برساند. به طوری که تمام اتفاقاتی که در اطرافت می‌افتد، حتی اگر به صورت بی‌مرادی باشد، می‌خواهد به تو بفهماند که خداوند همواره در حال کمک‌رسانی به توست، اما تو در من‌ذهنی خویِ قدردانی نداری.

[آیا شما تا به حال می‌دانستید که زندگی می‌خواهد به صد راه به شما کمک کند و شما سپاس‌گزار نیستید؟]

### ازو یابی به آخر هر مرادی

### همو مستی دهد، هم هوشیاری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶)

سرانجام پس از این همه درد کشیدن، رفتن به سوهای مختلف و زندگی خواستن از همانیدگی‌ها، برمی‌گردد، فضا را باز می‌کند و هر مرادی که قبلاً از قرار دادن چیزهای ذهنی در مرکزت می‌خواستی، اکنون از مرکزِ عدم یعنی خودِ خداوند می‌گیری. در این حالت که همواره فضای درونت باز است و هیچ چیز بیرونی نمی‌تواند حالِ تو را خراب کند، خداوند هم تو را مست می‌کند، به طوری که دائماً حالِ بیرون و درونت خوب است و هم تو را هشیار می‌کند تا قدرت تشخیص، شناسایی و آگاهی تو افزون شود.



**نکته ۱:** اگر فضا را باز نکنیم و به این حالت بی‌نیازی از چیزهای بیرون نرسیم، مستی و هشیاری را از زندگی دریافت نکرده و ناکام از این دنیا می‌رویم.

**نکته ۲:** اکنون از خودتان بپرسید که مستی، هشیاری و حال خوب را از چه می‌خواهید؟ آیا هر لحظه چیزهای ذهنی از مرکزتان بالا می‌آید و برحسب آنها فکر و عمل می‌کنید و در نتیجه به سبب‌سازی ذهن می‌افتید؟]

پس در آ در کارگه، یعنی عدم  
تا ببینی صنّ و صانع را به هم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۲)

صنّ: آفرینش  
صانع: آفریدگار

پس با کنار گذاشتن مقاومت و عدم دخالت در کار زندگی، هرچه را که ذهنت نشان می‌دهد، از مرکزت دور کن و به کارگاه زندگی، یعنی مرکز عدم تبدیل شو تا آفریننده و آفریدگاری را با هم ببینی.

**نکته ۱:** به محض این‌که من‌ذهنی کوچک‌ترین دخالتی در کار زندگی کند، تنبیه شده و منقبض می‌گردد.

**نکته ۲:** از لحظه‌ای که هشیارانه تصمیم بگیریم که در کار زندگی دخالت نکنیم متوجه خواهیم شد که مرکزمان تغییر می‌کند و روزبه‌روز فضای درونمان گشوده‌تر می‌گردد.]

کارگه چون جای روشن‌دیدگی‌ست  
پس برون کارگه پوشیدگی‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۳)

روشن‌دیدگی: روشن‌بینی

از آنجایی که کارگاه صنّ خداوند در مرکز عدم جای روشن دیدن است، شما به‌عنوان حضور ناظر می‌توانید ببینید با چه دردهایی همانیده هستید و از طریق شناسایی همانیدگی‌ها، هشیاری به‌تله‌افتاده در آنها را آزاد کنید. بنابراین خارج از این کارگاه، یعنی فضای ذهن، جای پوشیدگی است. به‌طوری که شما مرتب جذب آنچه ذهن نشان می‌دهد خواهید شد و در فکرهايتان گم می‌شوید.

رو به هستی داشت فرعونِ عَنود

لاجرم از کارگاهش کور بود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۴)

چون فرعون ستمگر که نماد من‌ذهنی است، با هشپاری جسمی رو به جهان داشت و هر لحظه با آوردن یک جسم به مرکزش برحسب اجسام می‌دید، پس به‌ناچار نسبت به کارگاه خداوند کور و بی‌خبر بود. یعنی چون مرکزش عدم نبود، خداوند روی او کار نمی‌کرد.

هرکه نقصِ خویش را دید و شناخت

اندر استکمالِ 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 به صورت حضور ناظر متوجه نقص و کاستی‌های من‌ذهنی خود شده و آن‌ها را بپذیرد، متواضعانه با تسلیم و فضاگشایی به‌منظور شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها فضا را می‌گشاید و دواسبه می‌تازد تا آن نقص‌ها را رفع کرده، خود را به کمال برساند و تا آن‌جا که مقدور است به کارگاه خداوند، فضای بی‌نهایت، تبدیل گردد.

[نکته ۱: اگر چیزهای بیرونی توجه شما را می‌دزدند و شما با آن‌ها همانیده شده و موجب ایجاد حرص و شهوت در شما می‌شوند به‌طوری که دائماً حول محور آن‌ها می‌گردید، یعنی نقص دارید و باید آن را شناسایی کنید.

[نکته ۲: پس از آن‌که انسان دیدن براساس اجسام و رفتن به سبب‌سازی ذهن را به‌عنوان نقص خود قبول کند و زیر بار مسئولیت آن برود، باید از زندگی عذرخواهی کرده و فوراً مرکزش را عدم کند. برای کسانی که می‌دانند باید فضا را بگشایند تا خرد زندگی آن‌ها را اداره کند، نگه داشتن عقل من‌ذهنی بی‌ادبی است.]

ای مرغ آسمانی، آمد گه پریدن

وی آهوی معانی، آمد گه چریدن

(مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹)

ای مرغ آسمانی که در هم‌هویت‌شدگی‌ها به تله افتاده‌ای، اکنون زمان پریدن تو از روی دانه‌های

همانندگی فرا رسیده است زیرا تو مرغ زمینی نیستی که به سبب‌سازی ذهن مشغول شوی و دائماً به فکر دانه‌های همانندگی باشی. همچنین تو مانند آهوی معانی هستی که این لحظه باید فضا را باز کرده و از روی همانندگی‌ها بپری تا در میان برکات فضای یکتایی بچری، تو نیازی به چریدن در تأیید و توجه مردم و همانندگی‌ها نداری.

[**نکته:** شما باید به‌تنهایی کار تبدیل شدن به بی‌نهایت خداوند را انجام دهید. نگویید بیایید با هم انجام بدهیم، یا اگر کسی نیاید من هم انجام نمی‌دهم، بلکه تمرکزتان فقط روی خودتان باشد و به‌تنهایی به این لحظه ابدی زنده شوید.]

### ای عاشقِ جریده، بر عاشقانِ گزیده

#### بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

(مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹)

جریده: یگانه، تنها

ای انسانِ عاشقی که به‌تنهایی به یکتایی خداوند زنده شده‌ای و شهوتِ آموزش به دیگران با پندار کمال و همراه کردن آن‌ها با خود را از خودت دور کرده‌ای، تو نسبت به عاشقانِ کل کائنات برگزیده شده‌ای، تو بیا از آفریده و هرچه که ذهنت در این لحظه نشان می‌دهد بگذر و با فضاگشایی و مرکز عدم به صنع و آفرینش نگاه کن.

[**نکته ۱:** شما باید در خودتان عملاً تجربه کنید که به آن‌چه ذهن نشان می‌دهد نیازی ندارید.

**نکته ۲:** آیا شما می‌دانستید در تمام کائنات نسبت به همه موجودات برگزیده هستید؟

هرچیزی در کائنات به‌نوعی عاشق است، اما عشق در انسان چیز دیگری است، چراکه انسان ابتدا در من‌ذهنی متولد می‌شود سپس هشیارانه به بی‌نهایت زندگی در خودش زنده می‌شود.]

### هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد

#### شیرین‌تر و نادرتر، ز آن شیوه پیشینش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷)

زندگی در این لحظه و در تمام دورانِ زندگی یک شیوه نو دارد که نمی‌توانی با ذهنت حدس بزنی، چراکه هیچ کارِ زندگی شبیه به لحظه قبلش نیست و خلاقانه از طریق صنع و آفریدگاری عمل می‌کند. به همین خاطر است که شیوه و طرح زندگی که از «قضا و کُن‌فکان» می‌آید، هر لحظه شیرین‌تر و شگفت‌انگیزتر از لحظه قبل است.

[این در حالی است که ذهن فقط آن چیزهایی را که حفظ کرده و یاد گرفته می‌داند و مرتب از الگوهای ازپیش‌تعیین‌شده و شرطی‌شده استفاده می‌کند. بنابراین اگر شما هر لحظه فضا را بیشتر باز کنید و به‌جای استفاده از عقل من‌ذهنی از خرد زندگی کمک بگیرید، بی‌نیازتر و عمیق‌تر می‌شوید. در نتیجه این لحظه از لحظه پیش شیرین‌تر می‌شود.]

## ننگرم کس را و گر 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 هیچ‌چیزی که ذهنم نشان می‌دهد نگاه نمی‌کنم. اگر هم نگاه کنم او فقط بهانه‌ای است تا با گشودن فضا تو را ببینم و از صنع و آفریدگاری‌ات در هر موقعیتی بهره‌مند شوم. در واقع منظور اصلی من از نگاه کردن به غیر تو نیز، نهایتاً دیدنِ توست.

## عاشقِ صنَعِ توأم در شکر و صبر

عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

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

گبر: کافر

خداوندا، من در هر وضعیتی که ذهنم نشان می‌دهد عاشق آفریدگاری و صنَعِ 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 صنع 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 فرُّ بود عاشقِ مصنوعِ او کافر بود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

صنَع: آفرینش

فر: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

زندگی کسی که عاشقِ صنَع و آفریدگاری خداوند است همواره پربرکت بوده و فر و شکوه ایزدی به فکر، عمل و جسم او می‌ریزد. اما کسی که عاشقِ مصنوع و آفریده خداوند است، با آن همانیده شده و از جنس جسم می‌شود، چنین انسانِ کافری درکی از فر ایزدی نداشته و دائماً در حال تخریب است.

## کِشتِ نوِ کارید بر کِشتِ نخست این دوم فانیست و آن اولِ درست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸)

ابتدا خداوند در روز الست کشتِ اولیه را انجام داده و خودش را در انسان کاشته و وارد این جهان شده‌است. سپس انسان با کاشتن کشتِ جدید همانیدگی‌ها، کشتِ اولیه خداوند را پوشانده و جلوی رشد منِ اصلی، بی‌نهایت خداوند را گرفته‌است، چراکه انسان تحت نفوذ من‌ذهنی این کشتِ جدید یعنی همانیدگی‌هایش را معتبر دانسته و خیال می‌کند زندگی در تأیید و توجه مردم، ناموس، پندار کمال و شکوفایی همانیدگی‌ها نهفته شده‌است. حال آن‌که کشتِ دوم هرگز به ثمر نرسیده، بلکه می‌پوسد و گذراست. فقط آن کشتِ اولیه است که درست است و به ثمر می‌رسد و زندگی بیرون و درون انسان را شکوفا می‌کند.

## کِشتِ اولِ کامل و بگزیده است تخمِ ثانی فاسد و پوسیده است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)

کشتِ اول کامل و برگزیده است و نیازی ندارد تا انسان چیزی به آن اضافه کند، اما کشتِ ثانویه که براساس چیزهای گذرا و آفل است، می‌پوسد و از بین می‌رود. درواقع تمام کوشش‌های انسان در ذهن و تلاش او برای به‌دست آوردن همانیدگی‌ها باطل و بی‌فایده است و نهایتاً منجر به فساد و پوسیدگی می‌شود.

**[نکته ۱:]** این سه مورد را همواره یادمان باشد که کشت اول کامل است، کشت دوم، همانیدگی‌ها، فاسد است و خداوند هر لحظه در کار جدیدی است.

**[نکته ۲:]** ما انسان‌ها در من‌ذهنی، نه‌تنها نسبت‌به خداوند ابراز بی‌نیازی می‌کنیم، بلکه به غلط خیال می‌کنیم خداوند برای ادارهٔ خودش به کمک ما احتیاج دارد و در همین جهت عبادات و کارهایی می‌کنیم تا به او کمک کنیم درحالی‌که خداوند بی‌نیاز است.]

### کار آن دارد که پیش از تن بدهست بگذر از این‌ها که نو حادث شدهست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۱)

کار مؤثر و حقیقی متعلق به آن وجود بی‌نهایت و ابدیتی است که قبل از جهان مادی وجود داشته است. اکنون تو نیز اگر می‌خواهی کار درستی انجام دهی، باید تمام توجهت به خاصیت اولیهات، بی‌نهایت و ابدیت زندگی باشد و با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، آن خاصیت را به‌کار بیندازی، چراکه این جسم، افکار، همانیدگی‌ها و من‌ذهنی همه بعد از ورود تو به این جهان ساخته شده‌است، پس به درد تو نمی‌خورند و مؤثر نیستند.

### کار عارف راست، کو نه احوال است چشم او بر کشت‌های اول است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۲)

أحوال: لوچ، دوبین

این کار مختص به انسان عارفی است که به برکت فضاگشایی‌های پی‌درپی دچار دوبینی نمی‌شود. او چشمش فقط به کشت اولیه است و به هرکس می‌نگرد، فارغ از هر وضعیتی که دارد، زندگی را در او می‌بیند و راه درمان دردهایش را به او نشان می‌دهد که باید تمام توجهش به مرکز عدم باشد تا آن خاصیت اولیه‌اش یعنی بی‌نهایت و ابدیت به‌کار بیفتد. [اکنون چشم شما به مرکز عدم است یا سبب‌سازی‌های ذهن؟]

**[نکته ۱:]** انسان موفق نمی‌شود به‌وسیلهٔ سبب‌سازی ذهن از سبب‌سازی ذهن بیرون بیاید زیرا در این حالت دائماً در ذهن است. همچنین نباید پیشرفت‌های معنوی‌اش را با ذهن اندازه‌گیری کند، چه بسا پیشرفت زیادی کرده باشد اما ذهنش نمی‌تواند به او نشان دهد.

**نکته ۲:** خداوند دائماً دنبال راهی می‌گردد تا به انسان بفهماند که می‌خواهد هم به صورت فردی و هم جمعی کار او را درست کند، اما او با من‌ذهنی نمی‌تواند پیغام را بگیرد.

### گفت: مُفتیِ ضرورت هم تویی بی ضرورت گر خوری مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

مُفتی: فتوادهنده

صیاد گفت: فتوادهنده ضرورت، خود تو هستی و خودت بهتر می‌دانی نیازی که اکنون داری حقیقی و ضروری است، یا مجازیست و ضرورتی ندارد. اما اگر بخواهی بدون ضرورت گندم بخوری، به عبارت دیگر از چیزهای این‌جهانی زندگی بگیری و جهت رفع نیازهای غیرضروری و مجازی اقدام کنی، گناهکار محسوب خواهی شد.

[نیازهای حقیقی شامل نیاز به یکتایی، بی‌نیازی و این لحظه ابدی است که حال انسان را حقیقتاً خوب می‌کند. اما نیازهای مجازی مربوط به نیازهای روان‌شناختی مانند قضاوت، مقاومت، دخالت در کار دیگران و شهوت‌رانی است که همه سبب انقباض می‌شوند. حال احتمال این‌که در این لحظه نیاز ما مجازی باشد، بسیار زیاد است.]

### ور ضرورت هست، هم پرهیز به ور خوری، باری ضَمان آن بده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

ضَمان: تعهد کردن، به عهده گرفتن

حتی اگر فکر می‌کنی نیاز تو ضروری است باز هم بهتر است پرهیز کرده و با احتیاط عمل کنی، چراکه ممکن است ذهنت تو را فریب دهد و این نیاز هم مجازی باشد. آگاه باش اگر گندم خوردی یعنی اجازه دادی آن چیز ذهنی به مرکزت بیاید و براساس آن فکر و عمل کردی، به دام می‌افتی و باید تاوان آن را بدهی.

## چون نباشد قوتی، پرهیز به در فرار لا یطاق آسان بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)

لا یطاق: که تاب نتوان آوردن

آسان بجه: به آسانی فرار کن

حالا که قدرت نداری تا درد ناشی از همانیدگی‌ها را تحمل کنی و همواره با آوردن جسم در مرکزت به خودت آسیب می‌رسانی، بهتر است تا به‌طور کامل از همانیدگی‌ها 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: ما به‌عنوان انسان و امتداد زندگی تحمل دردهایی را که با ذهن همانیده ایجاد می‌کنیم نداریم. این دردها و همانیدگی‌ها که توهمی بیش نیستند، مانند وزنه‌ای سنگین بوده که بر هشیاری ما بسته شده و به‌تدریج مانع حرکت آزادانه ما می‌شود. حال که متوجه این توهم شده‌ایم، آیا هنوز قصد فرار کردن از آن را نداریم؟]

## جز به اندازه ضرورت زین مگیر

### تا نگردد غالب و بر تو امیر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰)

بیش از حد ضرورت از همانیدگی‌ها برنदार و آن‌ها را در مرکزت نگذار تا مبادا شهوت و حرص آن‌ها بر تو چیره و غالب شود.

## علتی بتر ز پندار کمال

### نیست اندر جان تو ای دودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

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



**نکته:** در صورتی که دیگران اصرار دارند ما را استاد و یا دانشمند خطاب کنند، ما آن را نمی‌پذیریم و همواره بر این اصل معتقدیم که یک استاد بیشتر وجود ندارد، آن هم خود زندگی است که با فضاگشایی روی ما کار می‌کند.

### در تگ جو هست سرگین ای فتی

#### گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوان‌مرد

ای جوان‌مرد در اعماق جوی به‌ظاهر آرام ذهنت انبوهی از سرگین دردهایی وجود دارد که با کمترین واکنش بالا می‌آید. هرچند به‌دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من‌ذهنی این جوی صاف و آرام به‌نظر می‌رسد.

**نکته ۱:** یکی از نشانه‌هایی که می‌توانیم به وجود سرگین در جوی به‌ظاهر آرام ذهنمان پی ببریم این است که اکثر وضعیت‌ها و اتفاقات موجب ایجاد واکنش و در نتیجه درد در ما می‌شود. به‌طور مثال دیدن یک برنامه تلویزیونی که برخلاف تفکرات من‌ذهنی ما باشد می‌تواند لامپ‌های زیادی را در ذهنمان روشن کند که همگی با قضاوت، پندار کمال و ناموس ایجاد شده‌اند. غافل از این‌که همه این خصوصیات من‌ذهنی با ایجاد درد دست‌وپای هشیاری را می‌بندند و مانع حرکت آن می‌شوند.

**نکته ۲:** توجه داشته باشید وقتی چیزی به شما برمی‌خورد آن را یک پیغام از طرف زندگی بدانید که نشان می‌دهد شما ناموس دارید و باید آن ناموس را با فضاگشایی و مرکز عدم صفر کنید.

### 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 است همانند صد من آهن کرده و به‌صورت زنجیری نامرئی بر دست و پای هشیاری انسان‌ها بسته‌است. چه بسیارند کسانی که مرکزشان با این زنجیر پنهانی بسته شده و قادر به فضاگشایی و اقرار به دردها و عیب‌های خود نیستند.

ای شهان، کُشتیم ما خصم برون

ماند خصمی زو بتر در اندرون

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۷۳)

[مولانا در این بیت می‌فرماید:] ای شاهانِ معنوی، ما می‌توانیم دشمن‌های بیرونی را به راحتی بکشیم اما درون ما دشمنی وجود دارد که چندین برابر از دشمن بیرونی خطرناک‌تر است و آن من‌ذهنی ماست.

کُشتن این کارِ عقل و هوش نیست

شیرِ باطنِ سُخره خرگوش نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۷۴)

کُشتن و از بین بردن این من‌ذهنی به‌طوری که هشیاری خالص کاملاً آزاد شود، کاری نیست که از عهده عقل و هوش من‌ذهنی برآید، چراکه شیر باطن یا همان من‌ذهنی به‌وسیله عقل جزوی و با انداختن یک همانندگی مغلوب نمی‌شود، بلکه باید فضا را باز کرد تا کمک زندگی فرارسد و من‌ذهنی را از بین ببرد.

لایجوز و یجوز تا اجلست

علم عشاق را نهایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

لایجوز و یجوز: جایز نیست و جایز است، روا نیست و رواست.

«لایجوز» و «یجوز» به معنی «روا نیست» و «روا هست» یا همان الگوهای همانیده و سبب‌سازی‌های ذهن، تا زمانی وجود دارد که اجل و مرگ انسان فرا برسد. چه مرگ جسمی باشد و چه مردن نسبت به من‌ذهنی. زیرا در آن صورت است که انسان آگاه می‌شود تفاوت‌های سطحی و قضاوت‌ها فقط در ذهن بوده و همه‌چیز همان‌طور که هست زیباست و می‌توان آن را پذیرفت و علم عشاق که از فضای گشوده‌شده می‌آید، فراتر از «یجوز» و «لایجوز» بوده، محدودیت ندارد و بی‌نهایت است.

[بنابراین شما با شناسایی این‌که من‌ذهنی به‌وسیله بایدها و نبایدها انرژی زنده زندگی را جذب کرده و تلف می‌کند، می‌توانید میزان زنده شدنتان به زندگی را اندازه بگیرید و با انداختن

الگوهای همانندگی و مردن نسبت به من‌ذهنی به زندگی زنده شده و از فراوانی فضای گشوده‌شده بهره‌مند شوید.

**بس بُدی بنده را کَفی بِاللّٰه**  
**لیکش این دانش و کَفایت نیست**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

کَفی بِاللّٰه: خداوند کفایت می‌کند.

با استناد به آیه قرآن کریم، خداوند برای بنده خود کافی است. چراکه انسان به واسطه هدایتی که از مرکز عدم و فضای گشوده‌شده دریافت می‌کند، از انسان‌ها و دنیای بیرون بی‌نیاز شده و لزومی ندارد با ذهن همانیده به انسان‌ها و مسائلشان برچسب مجاز و غیرمجاز بزند. اما او این دانش و قدرت تشخیص را ندارد.

(قرآن کریم، سوره نسا (۴)، آیه ۴۵)

«وَاللّٰهُ اَعْلَمُ بِاَعْدَائِكُمْ وَكَفَى بِاللّٰهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللّٰهِ نَصِيْرًا.»

«خدا دشمنان شما را بهتر می‌شناسد و دوستی او شما را کفایت خواهد کرد و یاری او شما را بسنده است.»

[دشمن ما دراصل همان من‌ذهنی است، زیرا با جذب شدن به ذهن و گم شدن در افکار همانیده ما را از دریافت انرژی زنده زندگی محروم می‌سازد، اما دوستی خداوند که در فضای گشوده‌شده به ما می‌رسد، برایمان کافی‌ست.]

**بی رهی، وَرَنه در ره کوشش**  
**هیچ کوشنده بی‌جرایت نیست**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

جرایت: جیره، مزد

[ای انسان] راهی که می‌روی راه نیست، یعنی در مسیر زنده شدن به بی‌نهایت خداوند راه درستی را در پیش نگرفته‌ای، وگرنه با توجه به این‌که هیچ تلاشی بدون مزد باقی نمی‌ماند، تو نیز با کوشش در راه فضاگشایی، عدم ننگ داشتن مرکز و اجتناب از آوردن اجسام به مرکزت، قادر به شناسایی من‌ذهنی و همانندگی‌ها خواهی بود.

**نکته ۱:** دلیل این که ما در مسیر معنوی با وجود رعایت قانون جبران مادی هنوز مزد کارمان را که همان بیدار شدن از ذهن است دریافت نکرده‌ایم این است که همچنان با من‌ذهنی کار کرده، راه را اشتباه می‌رویم و این گمراهی نیز برای این است که با «من می‌دانم» ذهنی و با پیروی از الگوهای همانندگی در پی مجاز و غیرمجاز دانستن چیزها هستیم.

**نکته ۲:** سؤالی که با توجه به این بیت مطرح می‌شود این است که اگر خداوند برای بندگانش کافی است، پس دخالت‌های ذهنی ما در امورات زندگی دیگران به چه کار می‌آید؟

## چون که مِثقالِ ذَرَّةٍ یَرَهُ است ذَرَّه‌ای زَلَّهُ بی‌نکایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

مِثقالِ ذَرَّةٍ یَرَهُ: به وزن ذره‌ای را خواهید دید.

زَلَّهُ: لغزش

نِکایت: کشتن یا مجروح کردن دشمن، انتقام، مجازات

با استناد به آیه قرآن که می‌گوید «به وزن ذره‌ای را خواهید دید»، پس اندازه ذره‌ای لغزش بدون مجازات باقی نمی‌ماند. به عبارت دیگر مطابق آیه فوق، اگر به دلیل قرار دادن جسم در مرکز و فکر و عمل برحسب سبب‌سازی ذهن مرتکب لغزش و خطا شوید، بدانید که طبق قانون زندگی مجازات شده و حاصلی جز تخریب نخواهد داشت.

(قرآن کریم، سوره زلزال (۹۹)، آیه ۷-۸)

«فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ.»

«و هرکس به وزن ذره‌ای کار نیک کرده‌باشد [یعنی با فضای گشوده‌شده و مرکز عدم فکر و عمل کرده باشد، نتیجه] آن را می‌بیند.»

«و مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ.»

«و هرکس به وزن ذره‌ای بدی کرده باشد [یعنی فضا را بسته، منقبض شود و برحسب چیزی که در مرکزش است فکر و عمل کرده باشد، نتیجه] آن را می‌بیند.»

## ذره‌ای خیر بی‌گشادی نیست

### چشم بگشا اگر عمایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

عمی: کور گردیدن، از بین رفتن تمام بینایی از هردو چشم.

انجام عمل خیر یا همان فضاگشایی، راندن همانیدگی‌ها و عدم نگه داشتن مرکز، حتی اگر به قدر ذره‌ای باشد موجب می‌شود تا زندگی در گشایش و رحمتش را بگشاید و امورات زندگی تو را سامان ببخشد. بنابراین اگر دیدن و فکر و عمل برحسب من‌ذهنی باعث کوری تو نشده، چشم عدم‌بین را بگشا و شناسایی کن که آیا در این لحظه مرکزت جسم است یا عدم؟

[نکته ۱: با توجه به دو بیت اخیر نتیجه می‌گیریم خداوند، هم فضاگشایی که موجب گشایش و رحمت است، و هم فضابندی که موجب لغزش و آوردن جسم به مرکز می‌شود را می‌بیند و انقباض و یا انبساط انسان را در مواجهه با مسائل به حساب می‌آورد.

نکته ۲: فضابندی و انقباض یعنی یک چیز ذهنی را به مرکزمان راه داده و برحسب آن فکر و عمل کنیم و با سبب‌سازی ذهن پیش برویم.]

## هر نباتی نشانی آب است

### چیست کآن را ازو جبات نیست؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

نبات: گیاه

جبات: باج گرفتن، جمع کردن باج و خراج

همان‌طور که هر گیاهی نشان وجود آب و مایه حیات است، زنده بودن و حرکت انسان نیز دلیل بر این است که نیروی زندگی او را به حرکت درآورده و به او حیات می‌بخشد. اما در جهان چه چیزی وجود دارد که بدون پرداخت هزینه به دست آید؟ پس هزینه زنده شدن به بی‌نهایت خداوند هم این است که من‌ذهنی را بدهیم و به‌جای آن گنج حضور را دریافت کنیم.

## بس کن این آب را نشانی‌هاست

### تشنه را حاجت وصایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

وصایت: پند و اندرز و نصیحت، سفارش، وصیت

صحبت را کوتاه کن، چراکه این آب خود نشانه‌هایی دارد. یکی از آن نشانه‌ها این است که

انسان تشنه خودش بهسوی آب و رفع تشنگی می‌رود و نیازی به پند و اندرز ندارد.

**نکته ۱:** یکی از دلایل و نشانه‌های وجود آب زندگی همین سبزر شدن و پیشرفت معنوی شماست. اگر فضا را باز می‌کنید و به آب اصلی که از فضای گشوده شده می‌آید دسترسی دارید، پس روزبه‌روز سبزرتر خواهید شد. اگر شما روی خود کار می‌کنید، اما سبزرتر نمی‌شوید، پس با سبب‌سازی ذهن کار کرده و درست عمل نمی‌کنید.

**نکته ۲:** برای رفتن بهسوی آب و نیروی حیات‌بخش زندگی حتماً باید تشنه شویم. این تشنگی با فضاگشایی هرچه بیشتر به دست می‌آید. چون من‌ذهنی براساس همانیدگی‌ها فکر می‌کند، از چیزهای بیرونی آب می‌خواهد و تشنه آب زندگی نیست، پس به تدریج خودش را خشک‌تر می‌کند.

### آب کم جو، تشنگی آور به دست

#### تا بجوشد آب از بالا و پست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۱۲)

پس در ذهنت آب را جست‌وجو نکن، به این معنی که به دنبال کامیابی از چیزهای بیرونی نباش، در عوض فضا را باز کن تا تشنه‌تر شوی. سرانجام آب و نیروی حیات‌بخش زندگی از پستی‌ها و بلندی‌ها بجوشد و تو را سیراب سازد.

[پستی‌ها همان وضعیت‌ها و چالش‌هایی است که زندگی پیش می‌آورد و بلندی‌ها شرایطی است که ذهن آن را خوب نشان می‌دهد. هر دوی این‌ها به واسطه صبر و شکر می‌تواند موجب جوشش آب زندگی و گشایش و رحمت شود.]

### که همی دانم یَجُوز و لایَجُوز

#### خود ندانی تو یَجُوزی یا عَجُوز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۰)

عَجُوز: پیرزن

ای کسی که در ذهن همانیده ادعا داری درستی و نادرستی همه چیز را می‌دانی، اما این را نمی‌دانی آیا همانیدگی با الگوها و سبب‌سازی‌هایی که ذهنت آن‌ها را روا و ناروا نشان می‌دهد درست است یا نه.

این روا، و آن ناروا دانی، ولیک

تو روا یا ناروایی بین تو نیک

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۱)

درست است که به صورت ذهنی درست و غلطِ امور را می‌دانی، اما فضای درونت را باز کرده و خوب نگاه کن، ببین آیا خودت در ذهن بوده و اجسام را به مرکزت آورده‌ای و با سبب‌سازی ذهن برحسب آن‌ها فکر و عمل می‌کنی، یا هر لحظه فضا را باز کرده و به مجاز یا غیرمجاز بودن دیگران و زندگی‌شان کاری نداری.

[نکته: اگر می‌خواهیم دیگران را به آب زندگی تشنه‌تر کنیم، باید از توصیه و اندرز و نصیحت به صورت ذهنی دست برداریم و به خود بگوییم این وضعیت بودن روا نیست.]

ز آن مزدِ کار می‌نرسد مَر تو را که تو

پیوسته نیستی تو در این کار، گه‌گهی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸۱)

ای انسانی که روی خودت کار می‌کنی، می‌خواهی به بی‌نهایت خدا زنده شوی، به این دلیل مزد عبادت و تمرین معنویات را نمی‌گیری که مداومت، صبر و تکرار نداری، یعنی هر روز به‌طور پیوسته و مداوم فضا را نمی‌گشایی و آموزش‌های مولانا را تمرین و تکرار نمی‌کنی، بنابراین به نتیجه نخواهی رسید.

چون نکرد آن کار، مزدش هست؟ لا

لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۵)

«آیا کسی که کاری انجام نداده دستمزدی دارد؟ مسلماً ندارد، زیرا برای آدمی نیست جز آنچه کوشد.»

[بنابراین اگر شما در این لحظه با بی‌اهمیت جلوه دادن آنچه ذهن نشان می‌دهد، مرکزتان را عدم نکنید و به دلیل شرطی‌شدگی برحسب دید من‌ذهنی ببینید، دستمزد دریافت نخواهید کرد. دراصل شما با تمرکز روی خود، عدم کردن مرکز و اجتناب از سبب‌سازی ذهن، قانون جبران را رعایت می‌کنید. پس تا آنجا که مقدور است هر لحظه باید متعهد باشید تا درنهایت به بی‌نیازی خداوند دست پیدا کنید.]

(قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۳۹)

«وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى.»

«و این‌که برای مردم پاداشی جز آنچه خود کرده‌اند نیست.»

**این ره چنین دراز به یک دم میسر است**

**این روضه دور نیست، چو رهبر تو را رضاست**

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیست و پنج)

هرچند مسیر عبور از من‌ذهنی به فضای یکتایی دراز و طولانی به‌نظر می‌رسد اما با یک بار فضاگشایی درست میسر می‌شود. آن‌چنان که دیگر هیچ جسمی به مرکزت راه نیابد. بنابراین رسیدن به این باغ یکتایی و استقرار در این لحظه ابدی و زنده شدن به بی‌نهایت خداوند دور و ناممکن نیست اگر «تسلیم و رضا» رهبر و پیشوای تو باشد.

[«رضا» به این معنی است که شما با من‌ذهنی نسبت به آنچه ذهن نشان می‌دهد اظهار نارضایتی نکنید، بلکه با فضاگشایی اجازه دهید تا صنع خداوند کار کند. رضا دراصل پریدن از من‌ذهنی به مرکز عدم است.]

[**نکته:** برای درک بهتر این مسائل شما باید ابیات را تکرار کنید تا معنا برایتان باز شود و آن را در خودتان تجربه کنید. سپس از خود بپرسید آیا در این لحظه همچنان که مرکز عدم است، نیروی «رضا» مرا رهبری و هدایت می‌کند و یا نارضایتی و شکایت من‌ذهنی؟ اگر مدام مشغول شکایت و ناله هستید، پس من‌ذهنی شما را هدایت می‌کند، اما اگر واقعاً مرکز را عدم کرده و از فضای گشوده‌شده عمل می‌کنید پس نیروی «رضا» رهبر شماست.]

**فکرت بد ناخن پُر زهر دان**

**می‌خراشد در تعمق روی جان**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸)

تعمق: دوراندیشی و کنجکاوی، در این‌جا به‌معنی دنباله‌روی از عقل جزئی است.

فکر بد یا همان چیزهایی را که ذهن به‌صورت جسم یا فکر به مرکزت آورده و براساس آن می‌بینی، مانند ناخن پُر زهری بدان که روی جان اصلی تو را خراشیده و زخمی عمیق در هشیاریات ایجاد می‌کند.



**نکته ۱:** فکر کردن برحسب من‌ذهنی و جسم را در مرکز قرار دادن سبب ایجاد مسئله شده و خون زندگی در روند مسئله‌سازی تلف می‌شود. سپس همین ذهن مسئله‌ساز با فرو کردن بیل زرین حضور در همانیدگی‌ها و دردها شروع به حل کردن مسائلی می‌کند که قطعاً نتیجه‌ای جز تخریب و ایجاد درد جدید نخواهد داشت.

**نکته ۲:** کار درست این است که همواره رضا داشته باشیم تا زندگی همانیدگی‌های ما را مورد هدف قرار دهد، سپس به‌جای این‌که جذب ذهن شویم و براساس افکار من‌ذهنی عمل کنیم، فضا را باز کرده تا هدایت مرکز عدم درون و بیرونیمان را سامان بخشد و به بی‌نیازی و بی‌نهایت وسعت و فراوانی خدا زنده شویم.

### تا گشاید عَقدَه اشکال را در حدّث کرده‌ست زرین بیل را (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹)

عَقدَه: گِره

حدّث: سرگین، مدفوع

انسان دارای من‌ذهنی در پی حل کردن مسائلی که با ذهن همانیده ایجاد کرده، به‌جای فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی بیل طلایی هشیاری را در کثافات همانیدگی و درد فرو کرده و جذب ذهن شده‌است، به‌این‌ترتیب به‌وسیله سبب‌سازی ذهن می‌خواهد مسائلی را حل کند.

### عقدَه را بگشاده گیر ای مُنتهی عقدَه‌ای سخت است بر کیسه تَهی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

مُنتهی: به‌پایان‌رسیده، کمال‌یافته

ای انسان که به انتها رسیده‌ای، مسائلی را که توسط من‌ذهنی ایجاد کرده‌ای، حل شده فرض کن. زیرا همه این مسائل همچون گرهی بر کیسه خالی هستند که اگر آن را باز هم کنی چیزی نصیب نمی‌شود.

**نکته:** اگر درست دقت کنیم می‌بینیم که ناراحتی ما به‌خاطر چیزهایی است که اصلاً به آن‌ها نیاز نداریم، بلکه این من‌ذهنی ماست که به آن‌ها احتیاج دارد. این‌ها همه نیازهای مصنوعی من‌ذهنی بوده که خودشان را به‌صورت نیاز واقعی به ما عرضه می‌کنند.

این نیازهای مصنوعی انواع مختلفی دارند؛ از جمله نیاز به ایرادگیری، انتقاد، ضرر رساندن به مردم، عدم رواداشت، حسادت، مقایسه، نیاز به گدایی، انباشتن هرچه بیشتر بهتر، نیاز به پندار کمال و من‌ذهنی همه‌چیزدان، نیاز به ناموس و حیثیت بدلی، نیاز به واکنش نشان دادن در مواقعی که به ما برمی‌خورد، نیاز به ایجاد ترس و درد، بالا آوردن من‌ذهنی دیگران، انتقام‌جویی و نیاز به این‌که انسان‌های دیگر را به‌صورت جسم ببینیم.]

### در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر

### عقدۀ چندی دگر بگشاده گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

ای انسان تو در حل کردن مسائلی که با من‌ذهنی ایجاد کرده‌ای پیر شده‌ای. حالا فرض کن چند مسئله دیگر را هم به‌وسیله ذهن‌ت حل کردی. [ادامه در بیت بعد]

### عقدۀ ای کآن بر گلوی ماست سخت

### که بدانی که خسی یا نیک‌بخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

خَس: خار، خاشاک، پست و فرومایه

گره و مسئله‌ای که گلوی ما را گرفته و سخت می‌فشارد این است که بدانیم در این لحظه با عدم کردن مرکزمان از جنس نیک‌بختی و فضای گشوده‌شده هستیم و یا جسم را در مرکز قرار داده و از جنس من‌ذهنی پست و فرومایه هستیم.

### حلّ این اشکال کُن، گر آدمی

### خرج این کُن دم، اگر آدم‌دمی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۳)

اگر از جنس خدا و روز آلت هستی و مانند حضرت آدم دم انسانی داری، در پی حل کردن این مسئله باش که منشأ تمام مشکلات توست. بنابراین دم خدایی خود را به‌جای مسئله‌سازی و حل کردن آن صرف این کن که بدانی از جنس فضای گشوده‌شده هستی یا از جنس من‌ذهنی. [دم انسانی به این معنی است که شما در این لحظه با فضاگشایی از خود بپرسید من که هستم؟ آیا

مانند گاهی با یک اتفاق در بیرون و وزیدن باد ناملایم به اطراف پرت می‌شوم و واکنش نشان می‌دهم و یا با فضاگشایی و بی‌نهایت ریشه‌داری مثل کوه استوار باقی می‌مانم؟]

**چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد  
هرکه مُرده گشت، او دارد رَشَد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

رَشَد: به راه راست رفتن

از آن‌جا که خداوند از مرده من‌ذهنی، هشیاری زنده به حضور را بیرون می‌کند، پس هرکس فضا را باز کند و نسبت به من‌ذهنی بمیرد، او جزو هدایت‌یافتگان است.

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

چون خداوند از خودش که زندگی‌ست و انسان که امتدادش است، مُردگی من‌ذهنی را بیرون می‌آورد، بنابراین من‌ذهنی زنده هرکاری که می‌کند برای نابود کردن خودش است و به‌سوی مرگ پیش می‌رود.

[نکته: این بیت بسیار مهم است، برای این‌که شما می‌دانید من‌ذهنی که مرکزش جسم است لحظه‌به‌لحظه هم به خودش آسیب می‌زند و هم به دیگران، اما هیچ وقت زندگی‌اش درست نمی‌شود. درست مثل شخصی که در حال خودکشی است.]

**مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ  
زنده‌ای زین مُرده بیرون آورد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

مُخْرِجُ الْحَيِّ: بیرون‌آورنده زنده

[ای انسان] فضا را باز کن و دانسته نسبت به من‌ذهنی بمیر تا خداوند که خارج‌کننده زندگی و بی‌نیاز است، امتداد خودش را از مرده من‌ذهنی بیرون بیاورد.

(قرآن کریم، سوره انعام (۶)، آیه ۹۵)

«إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَىٰ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ ۚ ذَلِكُمْ اللَّهُ ۚ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ.»

«خداست که دانه و هسته را می‌شکافد، و زنده را از مرده بیرون می‌آورد و مرده را از زنده بیرون می‌آورد. این است خدای یکتا. پس، چگونه از حق منحرفتان می‌کنند؟»  
[حالا که مشیتِ خداوند بر این است که زندگیِ زنده را از من‌ذهنی مرده بیرون آورد و کاری کند که من‌ذهنی دست به نابودی خود بزند، پس چگونه است که ما با از دست دادن مرکز عدم و قرار دادن جسم در مرکز، منحرف می‌شویم؟ ما یاد گرفته‌ایم که آنچه ذهن نشان می‌دهد مهم‌تر از خدا و زندگی است، در نتیجه تصاویر ذهنی را به مرکزمان آورده و بت پرست می‌شویم.]

### ذره‌ای گر جهد تو افزون بود

### در ترازوی خدا موزون بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵)

در مسیر زنده شدن به زندگی اگر به اندازه ذره‌ای بیشتر فضاگشایی کنی، در ترازوی خداوند مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و خداوند آن را به حساب می‌آورد.  
[پس اگر منقبض شوید و مرکزتان از جنس جسم باشد و یا فضا را باز کرده و از مرکز عدم فکر و عمل کنید، در هر دو صورت خداوند آن را می‌سنجد.]

### گرچه مشغولم، چنان احمق نی‌ام

### که شکر افزون کشی تو از نی‌ام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۲)

[در داستان عطار و مرد گل‌خوار که قصد خریدن شکر داشت و سنگ ترازوی عطار گل بود، خواندیم وقتی مرد گل را در کفه ترازو مشاهده کرد از خود بی‌خود شد و به خیال خود از غفلت عطار استفاده کرده و شروع به خوردن گل‌ها کرد. همان‌طور که می‌دانیم مرد گل‌خوار نماد ما و گل نیز نماد دردها و همانیدگی‌هایی است که در ذهن به آن‌ها مشغولیم. در این بیت مولانا از زبان عطار که نماد خداوند است به ما می‌گوید:]

اگرچه ظاهراً مشغول هستم اما این قدر احمق نیستم که حواسم به تو نباشد و اجازه دهم در حالی که هنوز در من‌ذهنی هستی و از گل همانیدگی‌ها می‌خوری بتوانی از نی من شکر هشیاری و حضور را بکشی.

[به عبارت دیگر خداوند با قرار دادن گِلِ همانیدگی به صورت وضعیت این لحظه در کفه ترازو، از ما می‌خواهد تا با فضاگشایی و مرکز عدم فقط ناظر ذهنمان باشیم، حواسمان را از چیزی که ذهن نشان می‌دهد برداریم و از همانیدگی و دردهای حاصل از آن نخوریم. در نتیجه به همان نسبت که بیشتر فضاگشایی می‌کنیم، بهره بیشتری از شکر و بی‌نهایت فراوانی این لحظه خواهیم داشت.]

### چون ببینی مر شکر را زآزمود

### پس بدانی احمق و غافل که بود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۳)

[همین که از سنگ ترازو یا همان همانیدگی‌ها بخوری و کفه را سبک سازی، پس به نسبت شکر کمتری دریافت خواهی کرد.] در نتیجه وقتی شکر را بعد از وزن کردن در دست بگیری می‌فهمی که احمق و غافل چه کسی بود.

### بعد از این حرفی‌ست پیچاپیچ و دور

### با سلیمان باش و دیوان را مشور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۳۲)

بعد از گفتن این توضیحات، نکته‌ای وجود دارد که غیر از حرف زدن و استدلال‌های ذهنی و فکر و عمل کردن با سبب‌سازی‌های ذهن است و در واقع برای ذهن قابل فهم نیست. آن نکته این است که این لحظه فضا را بگشا و با سلیمان یا خدا که نماد فضای گشوده شده است یکی شو. آنگاه این اتصال با مرکز عدم را نگه‌دار و دیوهای ذهنی خود و دیگران را تحریک نکن. [نکته: برای خرد شدن دانه‌های درشت همانیدگی‌ها و بیرون آمدن از من‌ذهنی که کار دشواری‌ست و عقل من‌ذهنی قادر به انجامش نیست، باید فضا را گشود، مرکز را عدم کرد و به آن‌چه ذهن نشان می‌دهد توجه نکرد.]

### جز خضوع و بندگی و اضطرار

### اندر این حضرت ندارد اعتبار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

اضطرار: درمانده شدن، بی‌چارگی

در بارگاه خداوند به غیر از تواضع، فضاگشایی و اظهار عجز و بیچارگی، چیز دیگری اعتبار

ندارد.

**[نکته:** ما نباید در برابر اتفاق این لحظه به عنوان من‌ذهنی بلند شویم بلکه باید فضا را بگشاییم، هر خردی را که از فضای گشوده‌شده می‌آید، دریافت کنیم و بگوییم هیچ چاره‌ای غیر از فضاگشایی نداریم، تا کمک خداوند را دریافت کنیم.]

## ای بی تو حرام زندگانی خود بی تو کدام زندگانی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۴)

ای خداوندی که بدون مرکز عدم، زندگی‌ام پر از مسئله، چالش، خراب‌کاری و درد است، اگر تو به صورت مرکز عدم با من نباشی، آن زندگانی، چگونه زندگانی است؟ اگر تو به صورت مرکز عدم با من نباشی، آن زندگانی، چگونه زندگانی است؟ زندگی من با من‌ذهنی چیزی جز درد نیست.

**[نکته:** این‌که انسان به لحاظ مادی در رفاه باشد، لزوماً بدین معنا نیست که زندگی‌اش خوب است. به بیانی دیگر انباشته کردن همانیدگی‌ها در مرکز و دیدن برحسب آن‌ها به هیچ‌عنوان به انسان زندگی نمی‌دهد.]

## بی روی خوش تو زنده بودن مرگ است به نام زندگانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۴)

خداوندا اگر فضای درونم گشوده نشده باشد، من به تو تبدیل نشده و روی خوش و زیبای تو را ندیده باشم و در من‌ذهنی زندگی کنم، این درواقع مرگ است، هرچند نامش زندگی‌ست.

## پازهر تویی و زهر دنیا دانه تو و دام زندگانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۴)

پازهر: پادزهر

خداوندا تو به صورت فضای گشوده‌شده در درونم مانند پادزهری و دنیا یعنی هرآنچه که ذهن نشان می‌دهد زهر. همچنین زندگی برحسب همانیدگی‌ها دام است و هشیاری به تله‌افتاده در همانیدگی‌ها چون دانه.

**نکته ۱:** کافیست فضا باز شود تا خداوند هیجان‌ات مخرب ذهن مثل خواستن، ترس، کینه، خشم و غیره را در فضای گشوده‌شده خنثی کند.

**نکته ۲:** دو راه وجود دارد تا دام من‌ذهنی دریده و دانه هشیاری آزاد گردد. یک راه سخت و دیگر راه آسان. راه سخت این است که زندگی همانیدگی‌ها را نشانه گرفته، آن‌ها را نابود کند تا ما متوجه شده و تسلیم شویم و از آن همانیدگی دست بکشیم. و راه آسان این است که در اطراف وضعیت‌های زندگی فضا را باز کنیم، همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و آن‌ها را بیندازیم.

## گوهر تو و این جهان چو حقه باده تو و جام زندگانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۳۴)

حقه: صندوق

خداوندا تو مانند گوهر هستی و این جهان که نماد ذهن است چون صندوق. هشیاری در صندوق ذهن به تله افتاده‌است حال تو باید به‌صورت ما از این صندوق بیرون بیایی. خداوندا تو مانند شراب هستی در جام زندگانی.

**نکته:** ما با من‌ذهنی صندوق می‌سازیم و هیچ‌گاه با ذهن نمی‌توانیم از صندوق خارج شویم. باید خداوند صندوق را باز کند و ما را بیرون بیاورد. این کار مستلزم گشودن فضاست.

## مشرق و مغرب ار روم، ور سوی آسمان شوم نیست نشان زندگی تا نرسد نشان تو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۵۲)

خداوندا تا زمانی که در ذهن هستیم به هر سمتی که بروم فرقی نمی‌کند مشرق و مغرب باشد و یا مکان به‌ظاهر امنی چون آسمان، هر جا بروم یک جهت فکری و چاره ذهنی است و نشان زندگی در آن نیست، تا مگر فضا را باز کنم، نشان تو برسد. به‌بیان دیگر تا زمانی که با فضاگشایی مرکز را عدم نکرده و تو را به مرکز نیآورده باشم، با فکرها و چاره‌های ذهنی نمی‌توانم به عقل، قدرت، هدایت، شکر، رضا و شادی بی‌سبب دست یابم و زندگی کنم.

## آن عشقِ جوانِ چو نوبهارت جز پیران را جوان ندارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۹۷)

عشق لحظه‌ایست که انسان فضا را می‌گشاید، با خداوند یکی شده و جنس اولیه‌اش را تجربه می‌کند. با تجربهٔ عشق او درمی‌یابد که نسبت به تمام چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد بی‌نیاز است. چنین عشق لایزالی مانند نوبهار همیشه تازه و جوان است و فقط انسان‌های پخته را که فضاگشایی می‌کنند جوان می‌کند.

## تا چند نشان دهی خُمش کن کآن اصل نشان نشان ندارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۹۷)

چقدر با ذهن دائماً دنبال نشانه‌های خدا می‌روی و او را با نشان توصیف می‌کنی، بس است، ذهنت را خاموش کن، چراکه اصل نشان، خداوند، عاری از هر نشان ذهنی است و تو باید به او زنده شوی.

[نکته: تا زمانی که انسان دنبال نشان می‌رود در ذهن است، درحالی‌که او باید به اصل نشان که خداوند است زنده شود].

## بگذار نشان چو شمس تبریز آن شمس که او کران ندارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۹۷)

مانند شمس تبریز هرآنچه را که ذهن نشان می‌دهد، رها کن. همان شمسی که فضا را گشود و به صورت آفتابی وسیع و بیکران، از مرکز خود طلوع کرد. تو نیز آنچه را که ذهن نشان می‌دهد رها کن و اجازه بده خورشید درونت بالا بیاید و فضای درونت گشوده شده و بی‌نهایت گردد.

[نکته: هنگامی که انسان نشان‌ها را رها می‌کند، به صورت آفتابی وسیع و بیکران از مرکز خود طلوع می‌کند].



## 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)

عدم چگونگی ندارد. چرا با چیزها همانیده شده و براساس مرکز همانیده فکر و عمل می‌کنی، یعنی جنس خدایی خود را به نشان درمی‌آوری و سعی در فهمیدن چگونگی آن داری؟ نگاه کن که در این لحظه اولین قدم را با فضاگشایی درست برداری.

[نکته: اولین قدم این است که آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکز انسان راه نیابد و تمام حواسش متوجه گشودن فضا باشد، چراکه اگر جسمی به مرکزش راه یابد در زندگی‌اش اثر گذاشته، او را دچار انقباض کرده و بدون شک مکافات در پی خواهد داشت.]

## تخیل‌ها را آن صمد، روزی حقیقت‌ها کند

### تا دررسد در زندگی، اشکال گمراه آمده

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹)

خداوند بی‌نیاز، خیالات هم‌هویت‌شده من‌ذهنی را با فضاگشایی انسان و بیرون کشیدن هشیاری‌اش از دردها تبدیل به حقیقت می‌کند. حقیقت، همان حس بی‌نیازی انسان نسبت به چیزهای این‌جهانی و زنده شدن انسان به خداوند است. اما تبدیل به حقیقت صورت نمی‌گیرد مگر وقتی فضای درون باز و مرکز انسان عدم شود. تا قبل از آن، انسان ذهنی از جنس جسم و شکل است و این شکل پر از گمراهی است.

## از چاه شور این جهان، در دلو قرآن رو، بر آ ای یوسف، آخر بهر توست این دلو در چاه آمده

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹)

دلو: سطل

ای انسان، تلاش کن و از چاه همانیدگی‌های آلوده به درد این جهان به کمک فضاگشایی و یا هر هدایتی که از جانب انسان‌های زنده به زندگی می‌رسد بیرون بیا. تو نیز مانند یوسف که از چاه نجات یافت، می‌توانی فضا را باز کنی تا خداوند در این فضای گشوده‌شده قرآن درون تو را بخواند و به عشق زنده شوی. این هدایت و کمک از جانب زندگی برای توست.

## کی باشد ای گفتِ زبان، من از تو مستغنی شده با آفتابِ معرفت در سایه شاه آمده

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹)

مستغنی: بی‌نیاز

کی می‌شود من فضا را باز کنم و از گفته‌های من‌ذهنی و فکرهایم مستغنی شوم؟ وقتی فضاگشایی کنم و هشیاری حضور در من زیاد شود و به بیهودگی حرف‌های ذهن پی ببرم. در این صورت آفتاب معرفت از مرکز بالا می‌آید و با طلوع آن، من تبدیل به سایه خداوند شده و به بی‌نهایت او زنده می‌شوم.

## یا رب، مرا پیش از اجل فارغ کن از علم و عمل خاصه ز علمِ منطقی، در جمله آفواه آمده

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹)

آفواه: دهان‌ها

[مولانا از زبان انسان دعا می‌کند و می‌گوید:] خدایا قبل از این‌که اجل من فرارسد و بمیرم، مرا به خود زنده کن و از علم و عملی که من‌ذهنی پیشنهاد و دیکته می‌کند رهایی بخش، مخصوصاً آن علمی که به زبان می‌آید و در دهان عموم مردم است و نمی‌تواند خرد زندگی را به فکر و عمل انسان بریزد.

## 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 زیاد و کم شدنشان دچار قضاوت ذهنی شده، آن‌ها را خوب و بد می‌کردم، جارو کردم. اینک خانه دلم عدم شده و مملو از عشق خداوند یگانه است.

[نکته: ما با چیزهای علمی همانیده نیستیم، مثلاً اگر کسی بگوید سرعت صوت بیشتر از سرعت نور است، ما می‌گوییم هنگام رعدوبرق اول نور را می‌بینیم و بعد صدا را می‌شنویم، پس سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است و این بسیار واضح است، اما ما با چیزهای ذهنی که به صورت باور هستند همانیده هستیم.

بنابراین وقتی می‌گوییم همانندگی، یعنی چیزی که در اثر توجه زیاد، این قدرت را پیدا می‌کند که به مرکزمان راه یابد و ما قدرت این را نداریم که از آن پرهیز کنیم.]

### هرچه بینم اندر او غیر خدا آن من نبُود، بُود عکسِ گدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۵)

در آینه دلم که اکنون با فضاگشایی از غبار همانندگی‌ها پاک شده و از جنس عدم شده‌است، هرچیزی جز یاد خداوند یکتا و بی‌نیاز بیاید، از من نیست و درواقع انعکاس من‌ذهنی خودم یا دیگران است.

[نکته ۱: هرکس که به جهان نیازمند است و بی‌نیازی خدا را تجربه نمی‌کند، گداست.

نکته ۲: وقتی انسان به جهان بیرون نیازمند شده و همانندگی را به صورت جسم به مرکزش می‌آورد، عکس این نیاز در آینه مرکزش می‌افتد، به عبارتی مرکز انسان زنده‌به‌زندگی یک آینه است که عکس همه گداها در آن دیده می‌شود.

نکته ۳: اگر انسان به خداوند زنده شود، می‌تواند به صورت حضور ناظر عکس گدای خود و دیگران را ببیند و از آن‌جا که ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند می‌تواند به بقیه گداها نیز کمک کرده تا دست از گدایی بکشند و بی‌نیاز شوند.

نکته ۴: وقتی به صورت حضور ناظر خود را نگاه می‌کنیم، گاهی اوقات به گدایی خودمان می‌خندیم و می‌گوییم این همانندگی چیست که من خودم را به خاطرش پست و کوچک کردم؟]

### عقل هر عطار کاگه شد از او طبله‌ها را ریخت اندر آبِ جو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۵)

طبله: صندوقچه

عقل هر عطار، انسانی که با فضاگشایی از وجود خداوند بی‌نیاز آگاه و مست شد، طبله‌های همانندگی و هر آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد و در این لحظه می‌خواهد به مرکزش راه یابد، از خود دور کرد و در آب جو ریخت.

**نکته:** اگر انسان از جاذبه کشش همانیدگی‌ها بیرون بیاید و آگاه شود که باید فضا را بگشاید، در آن فضا از عقل دیگری که عقل خداوند است باخبر می‌شود و بی‌نیازی را تجربه می‌کند و دیگر خود را نیازمند تصاویری که ذهن نشان می‌دهد نمی‌داند.

## رَو كز این جو برنیایی تا ابد لَمْ يَكُنْ حَقًّا لَهُ كُفُؤًا أَحَدٌ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۶)

ای انسانی که همانیدگی‌ها را رها کرده، فضا را گشوده و درک کرده‌ای که از جنس خداوند هستی، برو و آگاه باش، حال که مرکزت عدم گشته و به خدا زنده شده‌ای، هرگز نخواهی توانست از جوی فضایی یکتایی این لحظه خارج شوی. به‌راستی که نظیر خداوند در این جهان نیست و تو نیز از جنس خداوند بی‌نظیر هستی.

**نکته ۱:** با آگاهی از این حقیقت که هیچ‌کس و هیچ‌چیز همتای خداوند نیست، پس هرآن‌چه که ذهن نشان می‌دهد، هرگز نباید به مرکز انسان راه یابد.

**نکته ۲:** انسان باید در خود بازبینی کند که اگر چیزها مهم نیستند، پس چرا حتی در هنگام عبادت و گفتن جمله «و نه هیچ‌کس همتای اوست»، همواره مرکزش جسم است؟

(قرآن کریم، سوره اخلاص (۱۱۲)، آیه ۴)

«وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُؤًا أَحَدٌ»

«و نه هیچ‌کس همتای اوست.»

## از خدا غیرِ خدا را خواستن ظَنُّ افزونیست و کَلِّی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

اگر انسان در این لحظه که فضا را می‌گشاید از خداوند چیزی جز این بخواهد که مرکزش عدم باشد و اگر آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد مهم بداند و به مرکزش راه دهد، در این صورت گرچه توهم انباشتن همانیدگی‌ها را دارد و فکر می‌کند با زیاد کردن همانیدگی‌ها زندگی‌اش بیشتر می‌شود، ولی درواقع به سبب‌سازی ذهن افتاده و همه زندگی‌اش از بین می‌رود و تلف می‌شود.

**[نکته:** این بیت به تنهایی کافیست تا انسان متوجه شود هرآنچه ذهن نشان می‌دهد مهم نیست و فقط خداوند یا زندگی اهمیت دارد.]

## چيست تعظيم خدا افراشتن؟ خويشتن را خوار و خاکی داشتن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

تعظیم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

تعظیم و بزرگداشت خداوند و به عظمت او پی بردن چیست؟ این‌که با صفر کردن عقل من‌ذهنی و پیش رفتن با تدبیر خداوند، عقل جزوی را خوار و کوچک کرده، به آن‌چه ذهن نشان می‌دهد اهمیت نداده و برحسب آن فکر و عمل نکرد.

**[نکته:** برای این‌که انسان به بی‌نیازی ذات خود زنده شود و صمد باشد، باید از تعظیم خداوند شروع کند، یعنی آن‌چه را که ذهن نشان می‌دهد و حادث است مهم نداند، مرکزش را عدم کرده و با عقل خداوند عمل کند.]

## چيست توحيد خدا آموختن؟ خويشتن را پیش واحد سوختن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)

یادگیری توحید و یکتایی خدا چیست؟ سوزاندن وجود موهوم من‌ذهنی با فضاگشایی در کوره یکتایی خداوند.

**[نکته:** هرچه انسان از عقل من‌ذهنی استفاده نکند، فضا را بگشاید، همانیدگی‌ها را شناسایی کند و آن‌ها را بیندازد، وجود موهومی من‌ذهنی‌اش بیشتر می‌سوزد و آسمان درونش افراشته‌تر می‌شود و در نتیجه عظمت و بزرگی خداوند را بیشتر درک می‌کند. به عبارتی درک بزرگی خداوند این است که انسان من‌ذهنی را صفر کرده، تماماً به خدا تبدیل شود تا تدبیر خداوند او را اداره کند.]

## گر همی خواهی که بفروزی چو روز هستی همچون شب خود را بسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)

ای انسان، اگر می‌خواهی مثل روز روشن و فروزان شوی و شادی بی‌سبب زندگی را تجربه کنی،

در این صورت با فضاگشایی وجود موهومی منذهنیات را که همچون شب تیره و تاریک است، پیش خداوند هستی بخش بسوزان.

**خواب چون درمی رمد از بیم دلخ  
خواب نسیان کی بود با بیم حلق؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

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

**لَا تَوَاخِذِ اِنْ نَسِينَا، شَدِّ گَوَاه  
کِه بُود نَسِيَان بَه وَجْهِي هَم گَنَاه**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

آیه ای که می گوید «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 شده است و به همین سبب مؤاخذه خواهد شد یعنی به درد، مسئله سازی و خرابکاری دچار خواهد شد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶)

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

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

**زآن که استکمال تعظیم او نکرد  
ورنه نسیان درنیوردی 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 درمقابل حمله‌های من‌ذهنی در قالب فراموشی شکست نمی‌خورد و به بهبود وضعیت ظاهری و مادی زندگی‌اش بسنده نمی‌کرد.

**نکته ۱:** شما زمانی به یقین می‌رسید که فضا را باز کرده، مرکز را عدم کنید و عیناً به زندگی زنده شوید.

**نکته ۲:** ما با وسیع‌تر کردن فضای گشوده‌شده درونمان، تعظیم خدا را تکامل بخشیده و با راندن تمام همانیدگی‌ها از مرکز، تعظیم خداوند را به‌طور تمام به‌جای آورده و اجرا می‌کنیم.

### همچنین هر شهوتی اندر جهان

### خواه مال و، خواه جاه و، خواه نان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۷)

همچنین هرچیزی که ما به آن شهوت می‌ورزیم و حریصانه در پی آن می‌رویم تا بلکه از آن زندگی بگیریم، مثل ثروت، مقام و غذاهای خوشمزه ... [ادامه معنا در بیت بعد]

### هریکی زین‌ها تو را مستی کند

### چون نیابی آن، خُمارت می‌زند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۸)

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

**نکته:** اگر ما با کسی همانیده شده و از او انرژی و خوشی می‌گیریم، در این صورت اگر او را از دست بدهیم، دچار درد و خماری خواهیم شد.

### این خُمارِ غم، دلیل آن شده‌ست

### که بدان مفقود، مستی‌ات بده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹)

این «خُمارِ غم»، پژمردگی و بی‌حوصلگی و غمگین بودن تو به این دلیل است که یک همانیدگی که از آن مستی می‌گرفتی را از دست داده‌ای و شراب ناب زنده‌کننده زندگی به تو نرسیده‌است.

**نکته:** اگر با به دست نیاوردن و از دست دادن چیزی یا کسی، غمگین می‌شویم، در این صورت با آن چیز یا آن شخص همانیده هستیم.

همچو مستی کاو جنایت‌ها کند

گوید او: معذور بودم من ز خود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

مانند انسان مستی که در حالت مستی مرتکب جنایت شود و زمانی که هشیار می‌شود می‌گوید: «من تقصیری نداشتم، زیرا در حالت طبیعی و هشیاری به سر نمی‌بردم.»

[نکته: انسانی که همانندگی با چیزها و کام گرفتن و مست شدن از آن‌ها را ادامه می‌دهد، وقتی در آستانه میانسالی زندگی‌اش خراب می‌شود، این‌گونه خود را توجیه می‌کند که من در خراب شدن زندگی‌ام اختیاری نداشتم چراکه مست غرور جوانی بودم و چیزی نمی‌دانستم، بنابراین عذرپذیرفته‌است.]

گویدش: لیکن سبب، ای زشتکار

از تو بُد در رفتنِ آن اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۶)

شخص در پاسخ به انسان مست می‌گوید: «ولی ای زشتکار، از دست دادن اختیار و قدرت انتخاب و همچنین تفویض آن به من‌ذهنی و همانندگی‌ها تقصیر خودت بود. تو باید با فضاگشایی در این لحظه مسئول کیفیت هشیاری خودت بوده و ناظر ذهن‌باشی، در غیر این صورت هرگونه جنایتی از تو سر بزند مقصر خودت هستی.»

بی‌خودی نآمد به خود، توش خواندی

اختیارت خود نشد، توش راندی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۷)

این بی‌خودی و مستی ناشی از همانندگی‌ها در من‌ذهنی که سبب بی‌اختیاری و عدم نظارت تو بر ذهن‌باشی می‌شود، خودبه‌خود ایجاد نشد، بلکه تو آن را طلب کردی. [درحالی‌که می‌توانستی در این لحظه با فضاگشایی و عدم کردن مرکزت صاحب اختیار و فرمانده زندگی خودت شوی.]



**گفت: مغلوب تو بودم، مست تو**

**دست من بر بسته بود از دست تو**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۵)

حضرت داوود گفت: «خداوندا، من مغلوب و شیفته و مست تو بودم. دست مشیت تو دست اراده مرا بسته بود و از خود اختیاری نداشتم.»

**نکته:** یکی از استدلال‌های من‌ذهنی برای عدم قبول مسئولیت، این است که بگوید من تحت سلطه و مغلوب امر خداوند هستم و اختیاری بر رفتار و گفتار خود ندارم. درحالی‌که این نکته بسیار مهم است که شما بدانید در عدم کردن مرکز مختار هستید و نباید بگویید که خداوند هرطور بخواهد زندگی مرا رقم می‌زند و من مسئول نیستم.]

**نه که هر مغلوب شه مرحوم بود؟**

**نه که الْمَغْلُوبُ كَالْمَعْدُومِ بود؟**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۶)

مرحوم: کسی که مورد رحمت و شفقت قرار گیرد.

مگر نه این است که هرکه مقهور شاه حقیقت شود مورد رحمت قرار می‌گیرد؟ و مگر نه این است که هرکه مغلوب شود گویی معدوم شده است؟

[به عبارتی ما نیز با عقل من‌ذهنی اتفاق این لحظه را که ذهن نشان می‌دهد به فضای گشوده شده یا خدا ترجیح می‌دهیم و می‌گوییم این هم مشیت خداوند است، چون ما مغلوب او هستیم. ولی خداوند می‌گوید: نه، مشیت من این است که تو ای انسان از قدرت انتخاب استفاده کنی و من را انتخاب کنی.]

بنابراین تا وقتی ما توانایی انتخابمان را در این لحظه به خدا نشان نداده‌ایم و ثابت نکرده‌ایم که قصداً و دانسته خدا را انتخاب می‌کنیم نه آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، خداوند به ما می‌گوید تو نمی‌توانی مسجد اقصی را بسازی و به بی‌نهایت ما زنده شوی.]

**گفت: این مغلوب معدومی است کاو**

**جز به نسبت نیست معدوم، اَیْقِنُوا**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۷)

اَیْقِنُوا: یقین پیدا کنید.

این مغلوب شدن تو معدوم است، اما نه معدوم مطلق، بلکه معدومی است که هنوز من‌ذهنی

دارد و به نسبت معدوم است، در حالی که باید کاملاً من‌ذهنی یا منیت را صفر کرده، به وسیله عدم بینی و یقین پیدا کنی یعنی عیناً به زندگی زنده شوی.

**نکته ۱:** شما زمانی به یقین می‌رسید که فضا را باز کرده، مرکز را عدم کنید و عیناً به زندگی زنده شوید.

**نکته ۲:** هرگاه نسبت به جهان احساس بی‌نیازی کردید، حتماً یقین پیدا کرده‌اید به این که شما از جنس زندگی و از جنس شادی هستید، بنابراین شادی از شما می‌جوشد و به چیزی که ذهن نشان می‌دهد احتیاج ندارید تا به شما شادی بدهد.

(قرآن کریم، سوره حَجَر (۱۵)، آیه ۹۹)

«وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.»

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

### این چنین معدوم کاو از خویش رفت

#### بهترین هست‌ها افتاد و زفت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۸)

چنین انسان عدم‌شده‌ای که فضاگشایی کرده و براساس ذهن حس وجود نمی‌کند، بهترین هستی را دارد. وجود او واقعی است و همواره یقین دارد، چون به خدا زنده و از جنس او شده‌است.

**نکته:** هستی‌داری براساس ذهن محدود، به درد نمی‌خورد، چون ما از جنس یکتایی بی‌نهایت هستیم.]

### او به نسبت با صفات حق فناست

#### در حقیقت در فنا او را بقاست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۹)

چنین انسانی که از جنس خدا شده‌است در صفات خداوند فنا شده، نه در صفات من‌ذهنی. او در واقع با فنا کردن وجود توهمی من‌ذهنی، به بقای حقیقی دست یافته‌است. به عبارت دیگر هرچه من‌ذهنی‌اش کوچک‌تر شود، به صفات حق زنده‌تر می‌شود.

**نکته:** انسان زنده‌شده به زندگی مسئولیت تمام وضعیت‌هایش از گذشته تا حال را برعهده می‌گیرد و مرتب از این لحظه ابدی آگاه است.]

## بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

### صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

مراتب باز شدن فضای درون نهایی ندارد، یعنی رسیدن و مقصدی در کار نیست. بنابراین صدر مجلس و آن مرتبه عالی را که ذهنت نشان می‌دهد، رها کن. مرتبه عالی تو این است که در این لحظه اولین قدم را با فضاگشایی درست برداری، همواره طلب داشته و در راه کوچک کردن من‌ذهنی باشی.

**نکته ۱:** از آنجا که فضای درون ما هر لحظه در حال باز شدن است و هیچ نهایی برای آن وجود ندارد، بنابراین سؤال کردن راجع به چند و چونی مسیر تبدیل، انسان را به تله ذهن و قضاوت‌های آن می‌اندازد.

**نکته ۲:** در مسیر زنده شدن به احد صمد، تنها باید حواسمان به خودمان باشد نه دیگران تا همواره مراقب باشیم آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان راه نیابد.

**نکته ۳:** پس از مدتی تمرکز و کار روی خود اگر آینه و ترازو شدیم، گدای من‌ذهنی را که نیازهای روان‌شناختی دارد و همواره می‌خواهد با چیزها همانیده شود، در خودمان می‌بینیم. این من‌ذهنی و گدایی کردن آن، موقعی از بین می‌رود که ما به اندازه کافی به صفت بی‌نیازی خداوند زنده شده باشیم.

**نکته ۴:**

شاید بیش‌تر از نود درصد خواسته‌های ما که به آنها نرسیده‌ایم و برایشان ناراحت هستیم و غصه می‌خوریم، نیازهای حقیقی نیستند بلکه نیازهای روان‌شناختی‌اند که به تدریج وقتی آینه می‌شویم این را تشخیص می‌دهیم.

**نکته ۵:**

نیازمندی انسان به بیرون این اجازه را به او نمی‌دهد تا به صفت بی‌نیازی که از مهم‌ترین صفات خداوند است زنده شود. پس باید هر لحظه که احساس می‌کند زیر نفوذ و تلقین چیزهایی است که می‌خواهد به مرکزش راه یابد، این سؤالات را از خود بپرسد: «چرا اگر این همانیدگی نباشد نمی‌توانم زندگی کنم؟ این همانیدگی چه می‌دهد به من؟ به چه درد من می‌خورد؟ چرا به آن نیاز دارم؟ اگر این زیاد شود چه می‌شود؟»

## مر لثیمان را بزن، تا سر نهند مر کریمان را بده تا بر دهند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۴)

لثیم: ناکس، فرومایه

بر: میوه

به انسان‌هایی که من‌ذهنی دارند و همواره با اجسام همانیده شده، آن‌ها را مرکزشان می‌گذارند، درد بده تا تسلیم شوند و نافرمانی نکنند. و به انسان‌هایی که فضا را می‌گشایند و مرکزشان را عدم می‌کنند، نعمت عطا کن تا شکوفا شوند.

[نکته: حس نیازمندی به جهان و شهوت‌رانی در به‌دست آوردن همانیدگی‌ها، ما را پست و حقیر می‌کند.]

## لاجرم حق هر دو مسجد آفرید دوزخ آن‌ها را و، این‌ها را مزید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۵)

لاجرم: به‌ناچار

پس خداوند به‌ناچار هر دو مسجد را آفرید. عبادتگاه دوزخ یا همان فضای ذهن همانیده را برای بیدار کردن انسان‌های فرومایه که مدام با همانیدگی‌ها درد ایجاد می‌کنند، و عبادتگاه بهشت یا همان فضای گشوده‌شده را برای کسانی که هر لحظه با فضاگشایی نعمت‌های درونی و بیرونی برایشان فراوان و اضافه می‌شود.

[نکته: ما این لحظه باید از خود سؤال کنیم که در کدام فضا هستیم؟ آیا هر لحظه تصویر چیزها را به مرکزمان آورده و مرکزمان را جسم می‌کنیم و در نتیجه درد ایجاد می‌کنیم؟ یا مرکزمان عدم است و در حال گسترش و زیاد شدن یعنی زنده شدن به جان اصلی هستیم؟]

## ساخت موسیٰ قدس در باب صغیر

### تا فرود آرند سر قوم زحیر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۶)

قوم زحیر: مردم بیمار و آزاردهنده

حضرت موسیٰ در قدس، دری کوچک ساخت تا قوم زحیر، انسان‌هایی که دچار بیماری تکبر بودند به هنگام ورود به آن، سر خود را خم کنند. به‌عبارتی خداوند برای انسانی که خود را

بی‌نیاز می‌پندارد، باب صغیری به‌نام من‌ذهنی ساخته که درد تولید می‌کند تا انسان دردمند متوجه احتیاجش به خداوند شود، از کارافزایی و ایجاد درد بپرهیزد و با پذیرش وضعیت موجود، تسلیم و فضاگشایی اداره زندگی‌اش را به دست او بسپارد.

**نکته ۱:** خداوند در فضای یکتایی که ما باید در این لحظه وارد شده و به آن زنده شویم، یک در با ارتفاع کم ساخته تا ما سرمان را خم کنیم، تعظیم خدا و استکمال تعظیم او را به‌جا آوریم. ما باید هشیار باشیم و خود را به مستی و خواب‌آلودگی نزنیم تا بتوانیم از این درد شویم. اما ما غالباً چنان خمار از دست دادن همانیدگی‌ها هستیم که اصلاً در تعظیم و فرصت تسلیم را نمی‌بینیم.

**نکته ۲:** ما باید آگاه باشیم هر وقت خمار شدیم، یک چیزی یا کسی از ما دور شده که ما با آن همانیده بوده‌ایم. وقتی حالمان بد می‌شود، پیغام زندگی این است که شما همانیده هستی! این کار را نکن، همانیده باشی تنبیه می‌شوی، منقبض می‌شوی. اول دلت می‌گیرد، بعد تبدیل به یک وزنه بزرگی به نام ناموس می‌شود که پایت را می‌گیرد و دیگر نمی‌توانی حرکت کنی!

## زان‌که جباران بُدند و سرفراز

### دوزخ آن باب صغیر است و نیاز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۷)

جبار: ستم‌گر، ظالم

[موسی از این جهت در را کوچک ساخت] که قومش مردمی زورگو و گردن‌کش بودند، یعنی با خرد زندگی فکر و عمل نمی‌کردند بلکه از عقل من‌ذهنی استفاده می‌کردند. دوزخ انسان یا من‌ذهنی که انسان را زیر فشار دردها قرار می‌دهد نیز مانند «باب صغیر» است و برای این ساخته شده تا انسان با تسلیم و فضاگشایی به درگاه خداوند و زندگی، اظهار نیازمندی کند.

**نکته ۱:** تمام دردمندان حتی اگر از مال دنیا چیزی نداشته باشند و در خیابان بخوابند، گردن‌کش هستند. آن‌ها در مقابل زندگی سر فرود نمی‌آورند، «من بودن» را ادامه می‌دهند.

**نکته ۲:** علت این‌که شما درد دارید این است که همیشه در مرکزتان جسم بوده و فضا را نمی‌گشایید، سرتان را بلند می‌کنید و می‌گویید: «من».

**نکته ۳:** دوزخ افسانه من‌ذهنی، همین باب صغیر است و نیاز ما را به خدا نشان می‌دهد. وقتی شما در خودتان درد دیدید یعنی نیازمند به مرکز عدم و کمک خداوند هستید. بنابراین نباید ناز کرده، نسبت به زندگی حس بی‌نیازی کنید بلکه باید سرتان را خم کنید، تسلیم شده و اتفاق این لحظه را بپذیرید.

## ناز کردن خوش تر آید از شکر لیک کم خایش، که دارد صد خطر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴)

خاییدن: جویدن

هرچند ناز کردن یا همان اظهار بی‌نیازی نسبت به کمک خداوند، عدم نکردن مرکز و مهم دانستن اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد و استفاده از عقل من‌ذهنی به جای خرد فضای گشوده‌شده، برای من‌ذهنی از شکر هم شیرین‌تر به نظر می‌رسد، اما تو در پی جویدن و چشیدن چنین شیرینی نباش زیرا خطرات بسیاری به دنبال دارد.

[نکته: به هیچ‌وجه ما نباید خود را بی‌نیاز از خداوند و مرکز عدم بدانیم و سبب‌سازی ذهن و افکار خود را اصل بگیریم و فکر کنیم می‌توانیم مشکلات خود را با من‌ذهنی و سبب‌سازی‌های ذهن حل کنیم؛ چراکه با این کار دچار درد می‌شویم. ما باید با فضاگشایی و تسلیم زندگی خود را اداره کنیم.]

## ایمن‌آباد است آن راه نیاز ترک نازش گیر و با آن ره بساز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵)

پس راه نیاز یا راه فضاگشایی و مرکز عدم و رو آوردن به کمک و خرد خداوند، راهی ایمن و سرشار از آسایش و آرامش است. پس ناز کردن را کنار بگذار و با ابزار صبر و فضاگشایی و اعتراف به «نمی‌دانم»، درد هشیارانه را بپذیر تا به بی‌نهایت خداوند زنده شوی.

## شاد از وی شو، مشو از غیر وی او بهار است و دگرها ماه دی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۷)

ای انسان، تنها از خدا که با فضاگشایی به صورت عدم به مرکزت می‌آید شاد شو! نه از غیر او، یعنی به خاطر همانیدگی‌ها شاد شو، چراکه دید عدم همچون فصل بهار زیبا و شکوفاکننده است، ولی دید همانیدگی‌ها همچون ماه دی در فصل زمستان سرد و خشک‌کننده است.

[نکته: ما برعکس این بیت عمل می‌کنیم، یعنی از این‌که مرکزمان عدم شود و خداوند به مرکزمان بیاید خوشحال نمی‌شویم، بلکه همانیدگی‌ها را به مرکزمان آورده، برحسب آن‌ها فکر و

عمل می‌کنیم و از شکوفایی آن‌ها خوشحال می‌شویم! درحالی‌که اگر درست توجه کنیم مرکز عدم مانند بهار است و هرچیز دیگری که ذهن نشان می‌دهد، همچون ماه دی در فصل زمستان است. ما می‌توانیم سرمای درد مرکز همانیده خود را در وجودمان احساس کنیم.]

### هرچه غیر اوست، استدراجِ توست گرچه تخت و ملکِ توست و تاجِ توست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸)

هرآنچه که غیر از خداوند است، یعنی هرچیزی که به‌جای عدم در مرکزت ظاهر شده و تو با آن همانیده می‌شوی، درواقع سبب مرگ تدریجی توست، ولو این‌که آن چیز تخت و سلطنت و تاج شاهانه تو باشد و ذهن آن را بسیار مهم جلوه دهد.

[**نکته:** ما باید به افکار همانیده خود توجه نکنیم، آن‌ها را مهم ندانیم و جذب فکرها نشویم؛ ما باید آن‌ها را رها کنیم و ناظر افکار خود باشیم.]

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۸۱-۱۸۲)

«وَمِمَّنْ خَلَقْنَا أُمَّةً يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ.»

«از آفریدگان ما گروهی هستند که به حق راه می‌نمایند و به عدالت رفتار می‌کنند.»

«وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ.»

«و آنان را که آیات ما را دروغ انگاشتند، از راهی که خود نمی‌دانند به تدریج خوارشان می‌سازیم [به تدریج به لب پرتگاه می‌کشانیم]، [به تدریج به افسانه من‌ذهنی می‌کشانیم].»

شاد از غم شو، که غم دامِ لقااست

اندر این ره، سوی پستی ارتقااست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۹)

فضا را در اطراف بی‌مرادی‌ها و مسائل غمناکی که ذهن مطرح می‌کند باز کن و از کشیدن درد هشیارانه و غم عشق شاد شو، وقتی یک چیزی را از دست دادی درد آگاهانه جدا شدن از همانیدگی‌ها را بکش. این غم است که دام دیدار خداست و تو را به عشق زنده می‌کند. چراکه در این راه، کوچک شدن من‌ذهنی، بزرگ شدن هشیاری حضور توست.

## تو خوش و خوبی و کان هر خوشی تو چرا خود منت باده گشی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳)

[ای انسان] تو در ذات خود به صورت مرکز عدم و فضای گشوده شده 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 سعی داری تا خوشبختی و حس زندگی را از آنها دریافت کنی؟

## تاج کرمناست بر فرق سرت طوق اعطیناک آویز برت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)

طوق: گردنبند

[درحالی که مولانا می‌گوید:] ای انسان، خداوند تاج پادشاهی و کرامت الهی را بر فرق سرت گذاشته و گردن بند بی‌نهایت فراوانی‌اش را بر سینه‌ات آویزان کرده است. خدا تو را گرامی داشته و می‌خواهد در تو به بی‌نهایت خودش زنده شود.

[نکته ۱: اهمیت تکرار این چند بیت برای درک این مطلب است که ما بفهمیم باید به بی‌نیازی، به بی‌نهایت ریشه‌داری و عمق خداوند زنده شده و ساکن این لحظه ابدی شویم. به راستی چه اشکالی در ما وجود دارد که نمی‌توانیم در درون خود این بی‌نیازی را مستقیماً تجربه کنیم و عملاً به ذات بی‌نهایت خود زنده شویم؟

[نکته ۲: آیا شما از من‌ذهنی خودتان یا من‌های ذهنی دیگر که براساس جدایی، همانیدگی و نیاز به بیرون درست شده است می‌خواهید که شما را خوشبخت کند؟ آیا این درست است؟ مگر نه این است که شما از جنس خدا بوده، تاج پادشاهی خداوند را بر سر دارید و بی‌نهایت فراوانی او همراه شماست؟! چرا خودتان را گدای این جهان می‌دانید؟]

## رحمتی، بی‌علتی بی‌خدمتی آید از دریا، مبارک ساعتی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴)

ای انسان، بالاخره زمانی که در این لحظه با فضاگشایی مرکزت را عدم می‌کنی، خواهی دید که رحمت و برکت خداوند در این لحظه مبارک از دریای یکتایی به چهار بُعدت جاری می‌شود،



بدون آنکه ذهن دخالتی کند، کاری انجام دهد و یا علت و دلیلی برای آن بیابد.

اللّٰه الله، گردِ دریا بار گرد

گرچه باشند اهلِ دریا بار زرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۵)

دریا بار: کنارِ دریا، ساحلِ دریا

ای انسان، تو را به خدا، تو را به خدا، دور محور عدم، فضای گشوده شده و انسان‌های زنده شده به خدا بگرد نه دورِ من‌های ذهنی؛ گرچه انسان‌های فضاگشا رویشان به دلیلِ غم هجران خداوند، زرد است و سرخی و قدرت ظاهری من‌های ذهنی را ندارند.

[نکته ۱: اهل فضای گشوده شده عاشقانی هستند که زندگی از آن‌ها بیان می‌شود و روی‌شان زرد و شفاف به زندگی است. آن‌ها انسان‌های تسلیم شده، نرم و منعطف هستند درحالی‌که من‌های ذهنی به واسطه پندار کمال و شکوفایی همانیدگی‌ها، روی خود را سرخ کرده و خودشان را در معرض نمایش می‌گذارند. ما نباید شیفته آن‌ها شویم.

نکته ۲: مولانا تأکید می‌کند که هر لحظه حواست به خودت باشد که مرکزت همیشه عدم بوده و فضای درون را بگشایی و مبادا حول محور جسمی در ذهنت بچرخ و جذب افکارت شوی.]

سخن تلخ مگو، ای لبِ تو حلوایی

سر فروکن به کرم، ای که بر این بالای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰)

خداوندا، از لب حلوایی تو سخنی به جز شیرینی و عشق و شادی گفته نمی‌شود، اما من در من‌ذهنی آن شیرینی تو را تجربه نکرده و فقط تلخی و درد را احساس می‌کنم. حالا که من آگاه شده و عقل من‌ذهنی‌ام را به کار نمی‌گیرم، دیگر لازم نیست تلخ شوی، مرا تنبیه کنی تا متوجه اهمیت فضاگشایی در این لحظه شوم؛ زیرا من مؤدب شده‌ام و فضا را باز می‌کنم تا روزن درونم گشوده شود.

بارالها، تو نیز از روی لطف و کرم و بخشش خود، سرت را به روزن درونم فرو کن، ای خداوندی که به لحاظ عشق، خرد و شادی اصیل بوده و در ورای تصورات ذهنی‌ام هستی. من دیگر فهمیده‌ام که عقل من‌ذهنی‌ام به درد نمی‌خورد و به خرد و بخشش تو نیازمندم.

## پس کریم آن است کاو خود را دهد آب حیوانی که ماند تا ابد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳)

بخشنده حقیقی کسی است که این لحظه با فضاگشایی اول به خودش آب حیات بدهد و از چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد زندگی نگیرد تا بقای جاودانه یابد و به خدا زنده شود. [نکته ۱: از نگاه مولانا کریم کسی نیست که فضا را ببندد، مرکزش را تبدیل به جسم کند و در بیرون یک چیزی به کسی ببخشد.

نکته ۲: شما باید بخشنده و کریم بودن را اول در خودتان تجربه کنید. اگر کسی به خودش زهر و انرژی درد می‌دهد، نمی‌تواند به دیگران زندگی ببخشد.]

## باقیات الصالحات آمد کریم رسته از صد آفت و آخطار و بیم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴)

آخطار: جمع خطر

بخشنده حقیقی، کسی که این لحظه متعهدانه فضا را باز و مرکزش را عدم کرده‌است و به خودش آب حیات می‌دهد، از جنس «باقیات الصالحات» و جاودانه است. او از هزاران بلا و خطرات و ترس‌های من‌ذهنی رهیده‌است.

[نکته: ما فکر می‌کنیم «باقیات الصالحات» یک چیزی مثل عبادت، احسان، کمک به فقرا و کار خوب بیرونی است. درحالی‌که این فضای گشوده‌شده، مرکز عدم، هشیاری تبدیل شده در انسان «باقیات الصالحات» است.]

## گر هزاران‌اند، یک کس بیش نیست چون خیالات عدداندیش نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵)

اگر کریمان، عارفان حقیقی که به مرکز عدم متعهد هستند، هزاران نفر هم باشند، در حقیقت یک هشیاری بیشتر نیستند. ولی ما زمانی می‌توانیم این یکی بودن را درک کنیم که با دید هشیاری جسمی که برحسب جدایی می‌اندیشد و انسان‌ها را جدا از هم می‌بیند، به آن‌ها نگاه نکنیم.

**نکته:** ما نباید به وسیله تفاوت‌هایی که ذهن نشان می‌دهد آدم‌ها را جدا از هم بدانیم، کار درست این است که با فضاگشایی به زندگی زنده شویم و یک زندگی را در همه ببینیم و عملاً درک کنیم همه انسان‌ها از یک هشیاری هستند. ما در باطن یکی هستیم، باید به همدیگر کمک کنیم و از جنس زندگی شویم.

### 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.

**نکته:** این بسیار مهم است که شما بگویید من دردمند هستم، من اشکال دارم، من از مولانا و زندگی کمک می‌خواهم. این مهم است که شما عمیقاً درک کنید که خودتان همه دردها را از روی ناآگاهی من‌ذهنی ایجاد کرده‌اید. این مهم است که الآن مسئولیت کیفیت هشیاری‌تان را به عهده بگیرید و دیگر نخواهید درد جدید ایجاد کنید. شما باید بگویید که من در این لحظه حاضر هستم و به کمک زندگی و با کمک ابیات مولانا روی خودم تمرکز می‌کنم و با کسی کاری ندارم.

### آبِ رحمت بایدت، رَوُ پست شو وآنگهان خور خمرِ رحمت، مست شو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰)

اگر واقعاً آب لطف و رحمت زندگی را می‌خواهی تا جایی که می‌توانی نسبت به من‌ذهنی کوچک شو و به اشکالات اقرار کن. سپس شراب رحمت الهی را بنوش و از آن مست شو.

**نکته:** هرچقدر نسبت به من‌ذهنی کوچک‌تر شویم، هشیاری جسمی پایین می‌آید و هشیاری حضور بالا می‌رود. در این حالت لطف ایزدی بیشتر شده و درمان ما بهتر صورت می‌گیرد.

## رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

### بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

لحظه به لحظه با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، کمک و رحمت بیکران ایزدی وجودت را فرا می‌گیرد. پس ای پسر، با اندک رحمت و بخشش خداوند قانع نشو و دست از فضاگشایی بردار، چراکه حضرت حق سراپا رحمت است.

**[نکته:** مردم من‌ذهنی‌شان را یک ذره تربیت می‌کنند، ظاهراً این من‌ذهنی بی‌آزار می‌شود و آن‌ها با خرسشان رفیق می‌شوند. اما ما باید بگوییم که من‌ذهنی همان خرس به‌ظاهر مهربان است و ما دوستی خاله‌خرسه را نمی‌خواهیم.]

## 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 من‌ذهنی 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 این برگشت از ذهن و تعهد به عهد آلت و عدم نگه داشتن مرکز، بسیار سست و ناپایدار هستی.»

**[نکته ۱:** آیا شما هم وقتی به سختی و درد می‌افتید دنبال فضاگشایی و رحمت خداوند هستید، ولی پس از گرفتن کمک خداوند وقتی حالتان کمی خوب می‌شود دوباره فضاگشایی و مرکز عدم را فراموش می‌کنید؟! آیا شما هم تصمیم می‌گیرید مرکزتان را عدم کنید ولی نمی‌توانید روی تصمیمتان بمانید؟ آیا می‌خواهید به صورت حضور ناظر مواظب ذهنتان باشید، ولی وقتی یک نفر چیزی بگوید عصبانی می‌شوید و متعهد به مرکز عدم نیستید؟ شما که قول داده بودید به «آلت» وفادار باشید و هر لحظه از جنس خدا شوید، آیا شما مرکزتان را جسم می‌کنید؟!

**نکته ۲:** ما باید بدانیم هنوز در مرکزمان همانیدگی داریم و دوباره همانیدگی‌ها عینک دیدمان می‌شوند.]

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.

**نکته ۱:** خداوند تماماً رحمت و لطف است. اگر ما نمی‌توانیم از لطف و رحمت خدا برخوردار شویم به دلیل مرکز همانیده و هشیاری جسمی ماست. ما هر لحظه به خودمان آسیب می‌زنیم، به خودمان بدی می‌کنیم بعد می‌گوییم عقلمان نرسید و دست خودمان نبود. ما در این لحظه اختیار داریم که انتخاب کنیم به خودمان خوبی کنیم یا بدی کنیم.

**نکته ۲:** ما باید مواظب تعهد خودمان باشیم. ما باید لامپ‌های اضافی را که روی دیگران در ذهن خود روشن کرده‌ایم، خاموش کنیم. ما باید همه انرژی و حواسمان را روی خودمان بگذاریم و هر لحظه در خود ببینیم که آیا ما به «آلت» وفا می‌کنیم، یا یک چیزی را در مرکزمان می‌گذاریم و جفا می‌کنیم، آیا هر لحظه ناله می‌کنیم، شکایت می‌کنیم یا راضی و شاکر هستیم و اتفاق این لحظه را بی‌قیدوشرط می‌پذیریم؟]

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، اتفاق این لحظه را نمی‌پذیری و من را به مرکزت نمی‌آوری نگاه نمی‌کنم، اگر این لحظه با فضاگشایی مرا بخوانی، از روی بخشش و گرم بی‌نهایت به تو کمک می‌کنم.

**نکته:** چگونه خدا را بخوانیم و از او کمک بگیریم؟ خواندن خدا معادل عدم کردن مرکز و فضاگشایی است. نمی‌شود مرکز ما جسم باشد، درد باشد، اما ما به زبان بگوییم خدایا کمکم کن، این‌گونه خدا را صدا کردن مورد قبول او نیست.]

پس هَماره روی معشوقه نگر  
این به دستِ توست، بِشْنو ای پدر!  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷)

پس همواره با فضاگشایی و عدم کردن مرکز به روی ساقی زندگی یا خداوند نگاه کن. ای انسان بدان این کار فقط و فقط به دست تو انجام می‌شود که با قدرت انتخاب در این لحظه فضا را بگشایی یا با مقاومت و قضاوت، با اتفاق ستیزه کنی و فضا را ببندی.

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد  
که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰)

وقتی در اثر فضاگشایی‌های پی‌درپی مرکز را از همانیدگی‌ها خالی کرده و به شکر فروش زندگی، به خداوند وصل شدم، او هر لحظه به من خرد، شادی بی‌سبب، آرامش و شیرینی زندگی را می‌دهد و حتی یک لحظه هم به من نگفته‌است که تو من ذهنی داشتی، بت پرست بودی و درد ایجاد کردی پس برو شکر ندارم؛ درحالی‌که شکر فروش‌های این جهانی، همانیدگی‌ها و شکرهای مصنوعی مثل تأیید و توجه یا یک چیز جسمی را یک روز می‌دهند و روز بعد دریغ می‌کنند. [نکته: خداوند هر لحظه شیرینی و شادی حضور را به ما انسان‌ها می‌دهد، ولی تا وقتی که مرکز ما از جنس جسم است و از همانیدگی‌ها تغذیه می‌کنیم نیازمند جهان بوده و به خداوند اظهار بی‌نیازی می‌کنیم، در نتیجه نمی‌توانیم شیرینی و شادی زندگی را دریافت کنیم.]

گفت: گل سنگِ ترازوی من است  
گر تو را میلِ شکر بخردن است  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۷)

عطار گفت: اگر میلِ شکر خریدن داری بدان که سنگ ترازوی من از جنس گل است. [نکته: خداوند به انسان می‌گوید سنگ ترازوی من گل، یعنی از جنس آن چیزی است که در این لحظه ذهنت نشان می‌دهد. اگر میلِ شکر خریدن داری، من آن گل را در یک کفه می‌گذارم و می‌روم که شکر را بیاورم. تو نباید به گل همانیدگی دست بزنی یا حرص آن را داشته باشی، نباید به اتفاق این لحظه توجه کنی. برعکس، باید با فضاگشایی حواست به من باشد تا شکر حضور را به تو ببخشم.]

گرچه مشغولم، چنان احمق نیام

که شکر افزون کشی تو از نیام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۲)

[در این بیت مولانا از زبان عطار که نماد خداوند است به ما می‌گوید:] اگرچه ظاهراً مشغول هستم، اما این قدر احمق نیستم که حواسم به تو نباشد و اجازه دهم درحالی‌که هنوز در من ذهنی هستی و از گلِ همانیدگی‌ها می‌خوری، بتوانی از نی من شکر هشیاری و حضور را بکشی.

چون ببینی مر شکر را زآمود

پس بدانی احمق و غافل که بود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۳)

[همین که از سنگ ترازو یا همان همانیدگی‌ها بخوری و کفه را سبک سازی، پس به نسبت شکر کمتری دریافت خواهی کرد.] در نتیجه وقتی شکر را بعد از وزن کردن در دست بگیری می‌فهمی که احمق و غافل چه کسی بود.

**نکته ۱:** ما نیز در اواخر عمرمان متوجه می‌شویم که احمق و غافل ما بوده‌ایم نه خداوند، چراکه براساس بی‌مسئولیتی و عقل من‌ذهنی عمل کرده و لحظه‌به‌لحظه گلِ همانیدگی‌ها را که سنگ ترازوی خداوند بوده‌است، خورده و همه‌چیز را گردن خداوند انداخته‌ایم که اگر او می‌خواست ما زندگی بهتری داشتیم.

**نکته ۲:** همه این‌ها به کلمه «صمد» برمی‌گردد، یعنی بی‌نیازی نسبت به جهان و درک این‌که ما برای زندگی به چیزهایی که ذهنمان براساس همانیدگی‌ها نشان می‌دهد، نیاز نداریم. ما به خانه و غذا و غیره نیاز حقیقی داریم، اما لزومی ندارد که با یک چیزی همانیده شویم، آن را در مرکزمان بگذاریم، برحسب آن نیاز روان‌شناختی پیدا کنیم، به آن بچسبیم و از آن زندگی بخواهیم.

زهرآب ز دست وی گر فرق کنم از می

پس در ره جانِ جانم واللّه به مجاز آمد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۱۴)

زهرآب: آب زهرآلود

وقتی خداوند بخواهد به واسطه یک اتفاق تلخ آب زهرآلود به من بنوشاند تا یک عیب یا همانیدگی را شناسایی کنم، اگر فضا را ببندم و آن آب زهرآلود را مانند می مست‌کننده قلمداد

نکنم و بین آن دو فرق بگذارم، پس جان من در راه رسیدن به خداوند در مجاز است، یعنی من ذهنی دارم و در زمان روان‌شناختی گذشته و آینده هستم.

### عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد بوالعجب من عاشق این هردو ضد!

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۰)

به‌راستی که من عاشق قهر و لطف خداوند هستم، همان قهری که با بی‌مرادی و سختی کشیدن در این لحظه خود را نشان می‌دهد، پس می‌فهمم در من اشکالی وجود دارد که باید آن را برطرف سازم، و همان لطفی که وقتی فضا را باز می‌کنم از فضای گشوده‌شده می‌آید و زندگی‌ام را سامان می‌بخشد. شگفتا که من عاشق این دو خصوصیت هستم و با سبب‌سازی ذهن قضاوت و شکایت نکرده و واکنش نشان نمی‌دهم.

[**نکته:** خیلی‌ها فکر می‌کنند چون مدت زیادی است که روی خودشان کار می‌کنند بنابراین باید همیشه حالشان خوب باشد. اما این مطلب بسیار مهم را نمی‌دانند که اگر زندگی به‌تدریج ناخالصی‌ها، دردهای قدیمی و همانندگی‌ها را بالا نیاورد و نشان ندهد پس چگونه می‌توان آن‌ها را شناسایی کرد و انداخت؟]

### قبض دیدی چاره آن قبض کن زان‌که سرها جمله می‌روید ز بن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

اگر ذهنت اتفاقی را به تو نشان داد و منقبض و خشمگین شدی و ترسیدی، فوراً با فضاگشایی، شکر و شناسایی آن چیزی که به مرکزت آمده، این قبض را چاره کن؛ زیرا مانند ریشه‌ای است که شاخه‌ها و سرها به‌صورت اعمال و فکرهای بد از آن رشد می‌کنند و بالا می‌آیند.

### بسط دیدی، بسط خود را آب ده چون برآید میوه، با اصحاب ده

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر در مرکزت بسط دیدی، توانستی فضا را باز کنی و از چیزی که ذهنت نشان می‌دهد زندگی نخواهی، انبساط خود را بیشتر کن و همین که میوه‌های آن به‌صورت شیرینی، عشق و خرد نمایان گشت به دوستانت نیز بهره برسان.



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: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای انسانی که در مسیر حرکت از ذهن به سوی هشیاری حضور هستی، اگر اتفاقی موجب «قبض» و دل گرفتگی تو شد «آتش دل» و عصبانی نشو، بلکه بدان که از طرف خداوند است و به منظور انداختن همانیدگی آمده است؛ پس به جای ناله و شکایت، فضا را باز کن تا نیروی شفا بخش زندگی روی تو کار کند و دل گرفته‌ات را باز کند.

[نکته: هنگام قبض و دل گرفتگی، نباید از راه‌حل‌هایی که ذهن به ما نشان می‌دهد استفاده کنیم.]

روی نفس مطمئنه در جسد  
زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷)

انسان در جسم و تن خود به وسیله من‌ذهنی و فکرهای هم‌هویت شده، بر صورت زیبای حضور و هشیاری آزاد شده از ذهن و خدایت خود ناخن فکرهای همانیده را می‌کشد، آن را زخمی می‌کند و خون زندگی را می‌ریزد.

[نکته: نفس مطمئنه یا روح آرامش یافته همان هشیاری منطبق بر هشیاری است که از خودش آگاه شده و درحالی که از جهان بیرون بی‌نیاز است، به سوی زندگی بازمی‌گردد. بدین ترتیب هشیاری آگاه از خود یا همان آلت و کشت اولیه، با واهمانش و کنار زدن کشت ثانویه، روی خودش قائم شده و فارغ از تغییرات جهان شروع به ریشه‌دواندن می‌کند.]

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸)

«يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً.»

«ای روح آرامش یافته، [ای هشیاری که از ذهن جدا شده و به آرامش زندگی رسیده‌ای] راضی و مرضی [یعنی به صورت هشیاری آگاه از هشیاری و بی‌نیاز از دنیا] به سوی پروردگارت بازگرد.»

## فکرت بد ناخن پُر زهر دان

### می خراشد در تعمق روی جان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸)

تعمق: دوراندیشی و کنجکاوی، در این جا به معنی دنباله روی از عقل جزئی است.

فکر بد یا همان چیزهایی را که ذهن به صورت جسم یا فکر به مرکزت آورده و براساس آن می بینی مانند ناخن پُر زهری بدان که روی جان اصلی تو را خراشیده و زخمی عمیق در هشیاریات ایجاد می کند.

## این قدر گفتیم، باقی فکر کن

### فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵)

ما همین مقدار گفتیم، حال برو با فضاگشایی باقی مطلب را خودت فکر کن. اما اگر مرکزت جامد است، هشیاری جسمی داری و نمی توانی برحسب مرکز عدم فکر کنی، در این صورت برو ذکر کن یعنی با فضاگشایی مرکزت را عدم کن و به خداوند زنده شو.

## ذکر آرد فکر را در اهتزاز

### ذکر را خورشید این افسرده ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶)

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

ذکر یا همان فضاگشایی، فکر سازنده ای را که از طرف زندگی می آید به اهتزاز درمی آورد. پس ذکر یعنی فضاگشایی لحظه به لحظه را مانند خورشید بر من ذهنی افسرده ات بتابان تا آن را به جنبش درآورد و به زندگی زنده کند.

## بر قرین خویش مَفْزا در صفت

### کآن فراق آرد یقین در عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفت گفت و گو و حرف زدن با من ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت را خاموش کن

تا به جای من‌ذهنی، زندگی از طریق تو سخن بگوید و شراب عشق، شادی و آرامش را در جام وجودت بریزد. در غیر این صورت، بدون شک اتصال تو با خداوند قطع خواهد شد. [نکته: تمام من‌های ذهنی به این علت من‌ذهنی هستند که خودشان حرف می‌زنند و اجازه نمی‌دهند خداوند از طریق آن‌ها سخن بگوید و این سبب جدایی می‌شود.]

### از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

### منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جستن

استماع: شنیدن

هرگز نخواهید از طریق هشیاری جسمی و حرف زدن برحسب چیزها و فکر بعد از فکر، بلند شوید و به‌عنوان من‌ذهنی خودتان را ببافید، زیرا برای کسی که فضا را می‌گشاید و منتظر است که زندگی از طریق او سخن بگوید، گوش دادن بهتر از حرف زدن به‌عنوان من‌ذهنی است.

### دل نگه دارید ای بی‌حاصلان

### در حضور حضرت صاحب‌دلان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۱۸)

ای من‌های ذهنی بی‌حاصل و بی‌ثمر که با مقاومت در برابر اتفاقات و بستن فضا حاصلی جز ایجاد درد و غم ندارید، بیایید در حضور انسان‌های زنده به عشقی چون مولانا پاسبان هشیاری خویش شوید، مرکزتان را عدم کنید و از همان‌بده شدن با اجسام بپرهیزید.

[ما انسان‌ها به‌خاطر این‌که مرکزمان لحظه‌به‌لحظه از جنس جسم بوده، بی‌حاصل شده‌ایم. حال باید در حضور خداوند و انسان‌های زنده به زندگی مؤدب باشیم. من‌ذهنی را خاموش کرده، به حرف‌های آن گوش ندهیم و سخنان بزرگانی چون مولانا را در زندگی‌مان به‌کار بگیریم و با من‌ذهنی آن‌ها را مورد ارزیابی قرار ندهیم.]

## پیشِ اهلِ تنِ ادبِ بر ظاهر است که خدا زیشان نهان را سائر است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۱۹)

سائر: پوشاننده، پنهان‌کننده

نزد انسان‌های من‌ذهنی، رعایت یک‌سری آدابِ ظاهری و سطحی که مورد قبول عموم مردم است، ادب به حساب می‌آید، چراکه خداوند درون ایشان را به این علت که فضاگشایی نمی‌کنند از چشمشان پنهان کرده و نمی‌توانند آلودگی درونشان را ببینند. [ادب حقیقی این است که انسان با فضاگشایی مرکز را عدم کند، از بزرگانی چون مولانا یاد بگیرد و خود را تغییر دهد.]

## پیشِ اهلِ دلِ ادبِ بر باطن است ز آن‌که دل‌شان بر سَرایرِ فاطن است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۲۰)

سَرایر: رازها، نهانی‌ها، جمعِ سَریره  
فاطن: دانا و زیرک

در حضور خداوند و انسان‌های زنده به عشقی چون مولانا که مرکزشان عدم است، رعایت ادب به درون انسان مربوط می‌شود نه به چیزهای سطحی و الگوهای من‌ذهنی، چراکه آن‌ها بر رازهای نهانی که در مرکز انسان وجود دارد آگاه هستند.

## تشنه را دردِ سرِ آردِ بانگِ رعد چون نداند کاو کشاند ابرِ سَعد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۴)

سَعد: خجسته، مبارک، مقابلِ نحس

صدای مهیبِ رعد و برق که نماد اتفاقات بد است، انسان را که تشنه‌ی زندگی‌ست، دچار سردرد می‌کند، اما او نمی‌داند که آن صدای مهیب در صورت پذیرش و فضاگشایی، ابرِ سعادت و بیداری را در پی خواهد داشت و او را از برکات آسمان گشوده‌شده سیراب خواهد کرد.

## 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 از ذهنش می‌گذرد، چراکه طعم آب حیات را که از آسمان گشوده‌شده درون می‌آید، نچشیده و از آن بی‌خبر است.

## مَرکَبِ هَمَّتِ سَویِ اسبابِ راند از مُسَبِّبِ لاجَرَمِ محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

چون من‌ذهنی همه‌همت و تلاش خود را صرف سبب‌سازیِ ذهن می‌کند و تمام حواسش به اتفاق این لحظه است تا آن را مبنای زندگی خود قرار دهد و فضا را باز نمی‌کند، بنابراین از «مُسَبِّبِ الْأَسباب» یعنی خداوندی که به‌وجود آورنده آن اتفاق است، محروم می‌ماند. [کسی که به دنبال وضعیت‌هاست به خداوند بی‌نیاز زنده نخواهد شد.]

## بَسِ دعاها کآن زیان است و هلاک وز کرم می‌نشنود یزدان پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰)

بسیاری از دعاها که انسان با من‌ذهنی خود در جهت خواستن و به‌دست آوردن همانیدگی‌ها می‌کند، درواقع موجب زیان و هلاک اوست و خداوند از روی لطف و کرمش این دعاها را نمی‌شنود.

## نالِم و ترسم که او باور کند وز کرم آن جور را کمتر کند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۶۹)

از جور و جفای خداوند نسبت‌به من‌ذهنی و از چالشی که این لحظه قضا پیش می‌آورد و به‌نظر ذهن بد می‌آید می‌نالیم و درد هشیارانه می‌کشیم، درحالی‌که می‌ترسم خداوند ناله‌هایم را باور کند

و آن را نشانِ ناخشنودی‌ام بداند. در نتیجه از روی لطف و بزرگواری جور نسبت به من‌ذهنی را کمتر کند و این امر سبب شود که نتوانم در اطراف اتفاقات فضا باز کنم، همانندگی‌هایم را بشناسم و به زندگی زنده شوم.

**عاشقم بر قهر و بر لطفش به جدّ  
بوالعجب من عاشق این هردو ضد!**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۰)

به‌راستی که من عاشق قهر و لطف خداوند هستم، همان قهری که با بی‌مرادی و سختی کشیدن در این لحظه خود را نشان می‌دهد، پس می‌فهمم در من اشکالی وجود دارد که باید آن را برطرف سازم، و همان لطفی که وقتی فضا را باز می‌کنم از فضای گشوده‌شده می‌آید و زندگی‌ام را سامان می‌بخشد. شگفتا که من عاشق این دو خصوصیت هستم و با سبب‌سازی ذهن قضاوت و شکایت نمی‌کنم و واکنش نشان نمی‌دهم.

**مُتَّهَمِ كُنْ نَفْسِ خُودِ رَا اِي فَتٰی  
مُتَّهَمِ كَمْ كُنْ جَزَايِ عَدْلِ رَا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰)

فتی: جوان

ای جوان، هرگاه دنبال مقصر بودی من‌ذهنی‌ات را متهم کن نه جزایی که با عدلِ خداوند برقرار شده. چراکه من‌ذهنی هم به‌صورت فردی و هم جمعی، دائماً حول و حوش خرابکاری و نابودی می‌گردد. در نتیجه هر فکر و عملی با من‌ذهنی منجر به درد و خرابی می‌شود.  
[نکته: اگر ما آن چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان بیاوریم و از آنها زندگی بخواهیم، زندگی‌مان را خراب می‌کنیم، بنابراین این عدل نیست که بگوییم خداوند این کار را کرده، زیرا خودمان گناهکار هستیم.]

**توبه کن، مردانه سر آور به ره  
که فَمَنْ يَعْمَلْ بِمِثْقَالِ يَرَةٍ**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۱)

اکنون شجاعانه و انسان‌وار توبه کن و سرب‌راه شو، یعنی فضا را باز کن و هیچ‌چیزی را به

مرکزت نیاور، زیرا هرکس حتی به اندازه ذره‌ای عملی انجام دهد نتیجه‌اش را می‌بیند و خداوند همه‌چیز را مورد سنجش قرار می‌دهد.

(قرآن کریم، سوره زلزله (۹۹)، آیه ۷-۸)

«فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ.»

«پس هرکس به وزن ذره‌ای کار نیک کرده باشد [نتیجه] آن را می‌بیند.»

«وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ.»

«و هرکس به وزن ذره‌ای بدی کرده باشد [نتیجه] آن را می‌بیند.»

[هرکس یک دفعه فضاگشایی کند نتیجه آن را می‌بیند، و هرکس یک دفعه منقبض شود و فضا بندی کند نتیجه آن را هم می‌بیند.]

ذره‌ای گر جهد تو افزون بود

در ترازوی خدا موزون بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵)

در مسیر زنده شدن به زندگی اگر به اندازه ذره‌ای بیشتر فضاگشایی کنی، در ترازوی خداوند مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و خداوند آن را به حساب می‌آورد.

بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن

بی او نتوان شستن، بی او نتوان خفتن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳)

شستن: نشستن

بدون خداوند هیچ عملی را نمی‌توان انجام داد، مثلاً نمی‌توان فکر کرد و حرف زد. نمی‌توان از کاری فارغ شد و آسوده نشست، زیرا فکرها نمی‌گذارند. بدون خرد و فضای گشوده شده و آگاهی از خداوند شبها نیز نمی‌توان به راحتی خوابید.

آن عشرتِ نو که برگرفتیم

پا دار که ما ز سر گرفتیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰)

عشرت: شادی، طرب، زندگی، کامرانی

ما انسان‌ها قبل از ورود به این جهان از جنس هشیاری خدایی بودیم، یک عشرت، طرب و

روش زندگی خاصی داشتیم. وقتی وارد این جهان شدیم عشرت جدیدی پیدا کردیم. این طرز زندگی جدید وابسته به من‌ذهنی و چیزهای مادی است که از آن‌ها خوشی می‌گیریم. تو مراقب باش که ریشه و ثبات داشته باشی، درحالی‌که من‌ذهنی در این لحظه ریشه ندارد و احوالش متغیر است. مانند ابری است در آسمان که با هر باد یا اتفاقی به این طرف و آن طرف می‌رود. چراکه عشرت و شادی خود را از سر خود می‌گیرد. یعنی براساس تغییر فکرها یا سبب‌سازی ذهن تغییر می‌کند و ثبات و پایداری ندارد.

## بادۀ عام از برون، بادۀ عارف از درون بوی دهان بیان کند، تو به زبان بیان مکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۷)

مردم عادی که من‌ذهنی دارند از همانیدگی‌ها شراب می‌گیرند و شادی‌شان از جهان بیرون است، اما عارف، یعنی شخصی که فضاگشاست از زندگی شراب می‌گیرد و شادی‌اش از درون است نه چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد.

تو خاموش باش و این موضوع را با زبان و از طریق سخن گفتن بیان نکن، زیرا بوی دهان بیان می‌کند [یعنی این شادی از طریق ارتعاش پخش می‌شود] و همین‌که به زبان بیان کنی این شراب قطع و یا کم می‌شود.

## باده آن‌گه شود انگورِ تنم که بکوبد به لگدِ عَصَّارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۸)

عَصَّار: کسی که شیرۀ میوه یا روغن دانه بگیرد.

تن من که مثل خوشۀ انگور است و همانیدگی‌ها دانه‌های آن هستند، موقعی تبدیل به شراب می‌شود که زیر پای عَصَّار یعنی خداوند کوبیده و له شود، یعنی خدا وضعیت‌هایی را به وجود می‌آورد که ما مجبور شویم هویت خود را از آن‌ها جدا کنیم و هشیاری خود را از آن‌ها پس بگیریم.



## جان دهم زیر لگد چون انگور تا طرب‌ساز شود اسرارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۸)

همچون انگور زیر لگد عَصَّار که نماد زندگی‌ست، جان همانیده خود را می‌دهم. من سِرِّ خدا، امتداد او هستم که با جدا شدن از همانیدگی‌ها، هشیاری‌ام که اکنون غم‌ساز است، طَرَب‌ساز می‌شود و دائماً ایجاد شادی می‌کند.

## گرچه انگور همه خون گرید که از این جور و جفا بیزارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۸)

گرچه وقتی عَصَّار که نماد خداوند است، انگور همانیدگی‌هایم را می‌کوبد، برای از دست دادن آن‌ها خون گریه می‌کنم و از این جور و جفا زندگی که برای کوچک شدن من‌ذهنی و انداختن همانیدگی‌ها به من وارد می‌شود، بیزار هستم.

## پنبه در گوش کند کوبنده که من از جهل نمی‌آفشارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۸)

کوبنده که نماد زندگی‌ست، پنبه در گوشش می‌گذارد تا صدای ناله‌های من‌ذهنی انسان را نشنود و به او می‌گوید که من از روی جهل و نادانی، من‌ذهنی تو را له نمی‌کنم بلکه هدفم از این کار این است که تو را به خودم زنده کنم.

## گر تو انکار کنی، معذوری لیک من بُوَالحکم این کارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۸)

بُوَالحکم: صاحب حکمت

اگر تو انکار کنی، یعنی با عقل من‌ذهنی فکر کنی با گرفتن همانیدگی‌هایت به تو ظلم می‌شود عذرت پذیرفته است، چون دید تو، دید غلط همانیدگی‌هاست، اما من صاحب حکمت و خرد کل هستم و می‌خواهم تو را از من‌ذهنی و همانیدگی‌ها رها کنم، پس می‌دانم با تو چگونه رفتار کنم.

## چون ز سعی و قدّم سر کردی آن گهی شکر کُنی بسیارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۸)

سر کردن: سپری کردن، ساختن، سازش کردن

[مولانا از زبان خداوند خطاب به انسان می‌گوید:] چنان‌چه با فضاگشایی درد هشیارانه ناشی از انداختن همانیدگی‌ها را تحمل کردی، با «کُنْ فَاکان» من سر کردی و در مقابل طرح و کوشش‌های من صبر پیشه کردی تا زمانی که تو را از من‌ذهنی رها کنم و به بی‌نهایت خود زنده کنم، آن‌گاه که از دست من‌ذهنی رها شدی دلیل کارهای من را می‌فهمی و بسیار شکر خواهی کرد.

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

عاشقان و انسان‌های خردمند هنگامی که همانیدگی‌هایشان مورد اصابت تیر «قضا و کُنْ فَاکان» الهی قرار گرفت، درحالی‌که تسلیم بودند، قضاوت و مقاومت نکردند و فضا را باز کردند، بدین‌ترتیب از مولای خود، خداوند باخبر گشتند و دریافتند نیروی دیگری در کار است که همواره می‌خواهد اداره زندگی انسان را به‌دست گیرد.

## بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو ای خوش‌سرشت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیش‌رو لشکر

موفق نشدن و نرسیدن به اهداف ذهنی، حامل پیغامی بسیار مهم است که ما را به بهشت یا همان فضای گشوده‌شده راهنمایی می‌کند. ای خوش‌سرشت، ای انسانی که از جنس فضای گشوده‌شده هستی به این حدیث گوش کن که می‌گوید بهشت در سختی‌ها، نیاوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز، جدایی از همانیدگی‌ها و درد هشیارانه کشیدن پیچیده شده‌است و دوزخ در شهوات آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز.

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

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

هست مهمان‌خانه این تن، ای جوان

هر صباحی ضیفِ نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

ضیف: مهمان

ای انسان، وجود تو همچون مهمان‌خانه‌ای است که هر لحظه از طرفِ زندگی یک فکر و یا یک وضعیتِ جدید به‌عنوان مهمان، شتابان به آن‌جا می‌آید تا پیغامی را به تو برساند. [بنابراین در اطراف هرچه که از طرف زندگی می‌آید و به‌صورت بی‌مرادی ظاهر می‌شود و می‌خواهد همانندگی‌هایت را بکوبد فضا را باز کرده، صبر کن و به‌جای ناله و درد کشیدن و گم شدن در فکرها، هشیار و تیز باش، تا متوجه شوی زندگی می‌خواهد کدام همانندگی‌ات را بیندازی و چه کاری انجام دهی.]

هین مگو کاین ماند اندر گردنم

که هم‌اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

مبادا ستیزه‌کنی و به‌عنوان من‌ذهنی بالا بیایی و بگویی من از این اتفاقی که ذهنم نشان می‌دهد خوشم نمی‌آید، زیرا در این صورت بدون آن‌که پیغامش را بگیری رهسپارِ دیارِ عدم می‌شود.

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

هر اتفاق یا هر فکری که در این لحظه از جهان غیب، به‌وسیلهٔ «کُنْ فَکَانَ» بر دل تو می‌رسد، حتی اگر از نظر ذهن بد باشد، آن را مثل یک مهمان بدان، فضا را در اطراف آن بگشا و با احترام از آن پذیرایی کن تا پیغامش را به تو بدهد و بگوید چه چیزی را باید در خود تغییر دهی.

من عجب دارم ز جویایِ 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، هشیاری خالص ایزدی را به دست آورده و به هشیاری نظر زنده شوند، اما همین‌که زندگی می‌خواهد مرکزشان را از طریق بی‌مرادی صاف کند، از کمترین درد هشیارانه و ناملايمات فرار می‌کنند.

بلا را من علف بودم ز اول  
ولیک اکنون بلاها را بلايم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۲۴)

علف: مجازاً خوراک، آذوقه

از همان ابتدا که من ذهنی را ساختم، کار من تبدیل نیروی زندگی به درد شده بود و دردها زندگی‌ام را می‌بلعیدند، به طوری که علف بلا شده بودم. اما اکنون که فضا را باز کردم، تبدیل به حضور ناظر شدم و همانیدگی‌ها و دردهایم را مشاهده کرده با شناسایی آن‌ها را می‌اندازم و بلاي جان همان همانیدگی‌ها و دردهایی شدم که قبلاً زندگی‌ام را می‌بلعیدند.

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 عدم کردن مرکزشان می‌ترسند، درحالی‌که تنها راه و تنها پناهشان مرکز عدم است که شفا و خرد زندگی از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد.

عاشق شو و عاشق شو، بگذار زحیری  
سلطان‌بچه‌ای آخر، تا چند اسیری؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۲۷)

زحیری: دل‌پیچه، ناله

سلطان‌بچه: شاهزاده

ای انسان، عاشق شو و منظور آمدنت به این جهان را که زنده شدن به خداست فراموش نکن.

فضا را اطراف آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد بگشا و دوباره مرکزت را عدم کن، یعنی از جنس هشیاری اولیه شو. این بافت ذهنی را که ساخته‌ای و با آن زندگی می‌کنی و این چیزهای آفل که در مرکزت گذاشته‌ای، عین «زحیری» یعنی درد و نالیدن، خشم و نگرانی و ترس از آینده هستند. تو قبل از ورود به این جهان از جنس سلطان‌بچه یا فرزند زندگی و خدا بوده‌ای و برای خوشبختی و خوشحالی به چیزی نیاز نداشته‌ای. چقدر می‌خواهی اسیر من‌ذهنی و همانیدگی‌های مرکزت باشی و در توهم داشتن چیزها زندگی و خوشبختی را از آن‌ها طلب کنی؟

**وقت آن آمد که من عریان شوم**

**نقش بگذارم، سراسر جان شوم**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

وقت آن رسیده‌است که من لباس همانیدگی‌ها را دریاورم، برهنه شوم و من‌ذهنی را دور بیندازم، فضا را باز کنم، نقش من‌ذهنی را ترک گویم و سراسر جان شده و از جنس خدا شوم.

**ای عدو شرم و اندیشه بیا**

**که دریدم پرده شرم و حیا**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۴)

ای فضای گشوده‌شده که دشمن شرم، حس حقارت، شک، تقلید و اندیشه‌های همانیده من‌ذهنی هستی، بیا که من پرده شرم و حیا و ناموس من‌ذهنی را که مانع زنده شدن به زندگی است به کمک تو پاره کرده‌ام و اکنون می‌خواهم به بی‌نهایت تو زنده شوم.

**حدیث**

«الْحَيَاءُ يَمْنَعُ الْإِيمَانَ.»

«شرم بازدارنده ایمان است.»

[شرم یعنی کوچک شمردن خود در ذهن نسبت به خداوند که نمی‌توانم به او زنده شوم، بازدارنده ایمان است.]

عقل تو قسمت شده بر صد مهم

بر هزاران آرزو و طم و رم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸)

طم: دریا و آب فراوان

رم: زمین و خاک (منظور از طم و رم در اینجا، آرزوهای دنیوی است.)

هشیاری، عشق، زندگی و خرد کلی تو در بسیاری از همانیدگی‌ها و آرزوهای کوچک و بزرگی که ذهن نشان می‌دهد، تقسیم و پراکنده شده‌است.

جمع باید کرد اجزا را به عشق

تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۹)

باید با فضاگشایی، عدم کردن مرکز و به کمک زندگی هشیاری به تله‌افتاده در چیزها را جمع کنی تا مثل سمرقند و دمشق که در قدیم نماد آبادانی و شادی و خوش‌گذرانی بودند، تو نیز به زندگی زنده شوی و شادی بی‌سبب را تجربه کنی و آباد شوی.

جَوَجَوی، چون جمع گردی زاشتبه

پس توان زد بر تو سکه پادشاه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰)

جَوَجَو: یک‌جو یک‌جو و ذره‌ذره

اگر ذره‌ذره و به تدریج فضا را بگشایی و به صورت حضور ناظر حواست روی خودت باشد، هشیاری خود را از همانیدگی‌ها آزاد کنی و از این اشتباه که چیزها را در مرکزت گذاشته و با آن‌ها همانیده شوی، برگردی و از جمع تقلید نکنی، در این حالت تماماً از جنس خدا می‌شوی و می‌توان مهر زنده شدن به خدا را بر تو زد.

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

پایان