



## پیغام عشق

قسمت هفتصد و بیست و نهم





خانم بہار



خلاصه شرح غزل ۲۱۰۸ دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۱۲ گنج حضور

می‌نروم هیچ ازین خانه من  
در تک این خانه گرفتم وطن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، من هر لحظه فضا را در اطراف اتفاقات و وضعیت‌های زندگی‌ام می‌گشایم مرکزم عدم شده، هشیاری‌ام از فضای ذهن خارج می‌گردد و من هرگز از این خانه یکتایی بیرون نمی‌روم، از چیزها و آدم‌ها زندگی نمی‌خواهم و از یک فکر همانیده به فکر بعدی نمی‌روم و در جهان ذهن زندگی نمی‌کنم بلکه عقل، هدایت، حس امنیت و قدرتم را از فضای گشوده‌شده درونم می‌گیرم. در این حالت من به ریشه بی‌نهایت تو وصل هستم و در عمق و ته این خانه یکتایی ساکن شده‌ام به طوری که همانیدگی‌ها نمی‌توانند مرا تحریک کرده و از فضای یکتایی بیرون بکشند.



خانه یارِ من و دارالقرار  
 کفر بود نیت بیرون شدن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
 -دارالقرار: سرای آرامش، فضای یکتایی، سرای جاوید

فضای یکتایی همان «خانه یارِ من»، خدا و «دارالقرار»، خانه امنیت و بهشت من است. حتی نیت بیرون شدن از این فضای یکتایی یعنی چیزی غیر از خدا را در مرکز خود قرار دادن و از آن زندگی خواستن کفر است و روی خدا را می پوشاند. [بنابراین من فضا را می گشایم، به صورت حضور ناظر نگاه می کنم و از اتفاقی که ذهنم نشان می دهد زندگی نمی خواهم.]

(قرآن کریم، سوره غافر (۴۰)، آیه ۳۹)  
 «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ.»  
 «ای قوم من! این زندگی دنیا فقط کالایی بی ارزش و زودگذر است، و بی تردید آخرت سرای همیشگی و پایدار است.»

سَر نِهَم اَنجَا كِه سَرَم مَسْت شَد  
گوش نِهَم سَوِي تَن تَن تَن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

وقتی فضای درونم گشوده می شود سر و عقل من ذهنی ام را بر زمین می گذارم و مست خرد و برکات زندگی می شوم؛ خداوند چهار بُعد را مثل سازی می نوازد و من به آهنگ زندگی گوش می کنم و آهنگ درد من ذهنی را نمی شنوم.

نکته مگو، هیچ به راهم مکن  
راه من این است، تو راهم مزن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

ای من ذهنی، دیگر بیش از این نکات ظریف و باریک را با تدبیرهای ذهنی مگو و مرا هدایت نکن، من فضا را می گشایم زندگی مرا هدایت می کند؛ راه من فضاگشایی است، تو مرا از این راه منحرف مکن. [ما می توانیم آگاه شویم، من ذهنی خودمان و دیگران را مورد خطاب قرار داده و به راه زندگی برگردیم.]



خانه لیلی ست و مجنون منم  
 جان من اینجاست، برو جان مگن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

این جا فضای یکتایی، «خانه لیلی» است و من مجنون هستم که با فضاگشایی به آن جا رسیده‌ام، جان و اصل من اینجا در فضای گشوده‌شده درونم است. من از جنس زندگی هستم. ای من ذهنی، «برو». تو فقط در ذهنت جان می‌گنی و می‌خواهی روی من که هشیاری و امتداد خدا هستم اثر بگذاری، من دیگر نمی‌خواهم با هشیاری جسمی فکر و عمل کنم و از خدا می‌خواهم جان زنده مرا نگیرد یعنی من بتوانم هر لحظه حضور ناظر باشم.

هر که درین خانه درآید ورا  
همچو منش باز بماند دهن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

هر کسی فضا را بگشاید، تسلیم شده و اتفاق این لحظه را بپذیرد و در خانه یکتایی بیاید متحیر شده، ذهنش خاموش می گردد و انگشت به دهان می ماند که چگونه کارها در جهان درون و بیرونش سامان می یابد و تبدیل هشیاری اش صورت می گیرد.



خیز ببند آن در، اما چه سود  
قارع در گشت دو صد در شکن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
-قارع: کوبنده، کوبنده در

ای انسان، به عنوان هشیاری بلند شو و در فضای یکتایی را ببند! تا من های ذهنی نتوانند مزاحمت ایجاد کنند و تو را از خانه یکتایی بیرون بکشند. اما این کار فایده ای ندارد! چرا که کوبندگان در، این من های ذهنی صدها در را می شکنند تا تو را از حضور بیرون آورند یعنی آن قدر اصرار می کنند تا تو را عصبانی کرده و دچار هیجان کنند به طوری که یک درد به مرکزت بیاید و از عدم خارج شود. اما تو باید به عنوان حضور ناظر روی خودت متمرکز شوی، فضا را بگشایی و پرهیز کنی.

ای خُنک آن را که سرش گرم شد  
ز آتش رویِ چو تو شیرین دَقن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
-دَقن: چانه، زنخدان

خداوندا، خوشا به حال کسی که سرش با فضاگشایی و آتش روی تو که زیباروی خوش سخن هستی گرم شود، هر لحظه مرکزش را عدم کرده و به تو توجه کند و دیگر به چیزهای بیرونی و همانیدگی‌ها توجه نکند.

آن رخ چون ماه به برقع میپوش  
ای رخ تو حسرت هر مرد و زن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
-برقع: نقاب، روبند

خداوندا، مگذار همانیدگی‌هایم صورت ماه تو را در درونم بپوشاند. همان روی زیبایی که هر مرد و زنی حسرت  
زنده شدن به تو را دارند و می‌خواهند به تو زنده شوند.



این در رحمت که گشادی، مبد  
 ای در تو قبله هر ممتحن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، این در رحمت فضای گشوده شده را که در اطراف اتفاق این لحظه با «قضا و کُنْ فَکانت» به رویم  
 گشوده‌ای و تنها راه نجاتم است مبد، اجازه مده که من با مقاومت و ستیزه با فرم این لحظه و ابراز ویژگی‌های  
 من ذهنی آن را ببندم! این در رحمت تو قبله هر انسان رنج کشیده و امتحان شده‌ای ست که روی خود کار کرده،  
 درد هشیارانه می‌کشد و فضا را در اطراف اتفاق این لحظه می‌گشاید و امتحان می‌شود تا بفهمد باید به فراخور و  
 ضرورت اتفاق این لحظه فضاگشایی کند. او برای تبدیل هشیاری‌اش به این میزان فضاگشایی و بیداری نیاز  
 دارد.

شمع تویی، شاهد تو، باده تو

هم تو سهیلی و عقیقِ یمن

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

-سهیل یمن: روشن ترین ستاره صورت فلکی، پس از شعرای یمانی، که در بالای یمن در شب‌های آخر تابستان دیده می‌شود. قدما گمان می‌کردند سرخی و خوش‌رنگی سیب و همچنین خوشبویی ادیم از اثر تابش سهیل است.

-عقیقِ یمن: عقیقِ یمن در مرغوبیت مشهور است.

خداوندا، وقتی فضا را می‌گشایم، حضور ناظر می‌شوم و به ذهنم نگاه می‌کنم تو خودت را مانند شمعی روشن، شاهد و تماشاگر زیبا نشان داده، مستی شراب عشق تو می‌آید و تو مانند ستاره سهیلی هستی که به پوست ذهن و میوه حضورم نور می‌اندازی؛ یعنی مرا از آلودگی دردها و همانیدگی‌ها پاک کرده و با هر فضاگشایی مرا خوشبو می‌کنی و از جنس خودت می‌گردانی. در این حالت عقیق حضورم خودش را نشان می‌دهد و تو در من متجلی می‌شوی.

باقی عمر از تو نخواهم برید  
حلقه به گوش توام و مُرْتَهَن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
-مُرتَهَن: گروگان

خداوندا، من فضا را می‌گشایم بقیه عمرم از تو جدا نخواهم شد، من سرسپرده و غلام حلقه به گوش و گروگان تو هستم یعنی من در تسلیم کامل بوده تا تو از طریق من حرف بزنی، فکر و عمل نمایی و من برای همیشه با تو حس وحدت می‌کنم و از فضای یکتایی این لحظه دور نخواهم شد.



می نَرَمَدِ شِیرِ من از آتشت  
 می نَرَمَدِ پیلِ من از گرگدن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، وقتی فضا را در اطراف اتفاق این لحظه می گشایم از جنس تو شده و هشیاری ام همچون شیر از آتش درد هشیارانه انداختن همانیدگی ها و از آتش عشق و جاری شدن برکات زندگی نمی ترسد؛ وقتی من به تو زنده می شوم، فیل زندگی در من دیگر از گرگدن من ذهنی نمی ترسد و از شناسایی و انداختن همانیدگی ها باکی ندارد. من می توانم شاد باشم و غم و درد من ذهنی را رها کرده و از اینکه همه چیز با لطف و هدایت زندگی پیش می رود نمی ترسم از این به بعد من ذهنی نمی تواند مرا از اتفاقات بد بترساند چراکه هر اتفاقی برایم خیر محض است.

تو گُل و من خار که پیوسته‌ایم  
بی گُل و بی خار نباشد چمن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، تو گُل هستی و من در من ذهنی خاری هستم که به هم وصل هستیم. اگرچه تو کامل بوده و من ناقص! ولی ما با هم یکی هستیم چراکه در چمن، گل بی خار نیست. به عبارت دیگر ما نباید به خاطر من ذهنی و دردهای مان احساس حقارت و کوچکی کنیم؛ ما جزوی از خداوند هستیم. اگر ما به خار همانیدگی و درد خود اقرار کنیم و تسلیم شویم زندگی روی ما کار کرده و کمک می کند تا از من ذهنی آزاد شویم.

من شب و تو ماه، به تو روشنم  
 جان شبی، دل ز شبم برمکن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، من در من ذهنی شب هستم و تو ماهی هستی که مرا روشن می کنی؛ من از جنس تو هستم. وقتی با فضاگشایی در من گشوده می شوی شب ذهنم را روشن کرده و من به صورت حضور ناظر ذهنم را می بینم. اگرچه من من ذهنی دارم اما جان و نور مرکزم تو هستی. دلت را از شب من برمکن و اجازه بده با نور تو بینم. به عبارت دیگر اگر دل و جانم تو هستی پس من فضا را باز می کنم تا تو در من ظهور کنی.



شمع تو پروانه جانم بسوخت  
سر پی شکرانه نهم بر لگن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، فضا را در اطراف اتفاقات باز کردم، شمع عشقت پروانه جان من ذهنی ام را سوخت و من به شکرانه  
این فنا شدن تسلیم شده و سر و عقل من ذهنی ام را بر زمین می گذارم. من در تمام مدتی که می سوختم و  
کوچک می شدم، شکر و صبر می کردم تا به تو تبدیل شوم.

جان من و جان تو هر دو یکی ست  
گشته یکی جان پنهان در دو تن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، جان من و جان تو، هر دو یکی است. ما یک جان هستیم. اما من جسم دارم و در این جهان هستم و تو در من به خودت زنده هستی و از طرف دیگر تو هشیاری گل و خودت هستی یعنی ما هر دو یک جان در دو تن هستیم. اما وقتی جان من و تو یکی می شود، من این یکی شدن و صفر شدن را عملاً حس می کنم.

جان من و تو چو یکی آفتاب  
روشن ازو گشته هزار انجمن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

وقتی من به بی‌نهایت و ابدیت تو زنده می‌شوم جان من و جان تو مانند یک آفتاب تمام کائنات را روشن می‌کند. تمام باشندگان جمادات، نباتات، حیوانات و انسان‌ها به درخشش این نور زندگی نیاز دارند؛ ما شمع و خورشید این کائنات می‌شویم و این ارتعاش عشق است. این هدیه به انسان داده شده که می‌تواند در حالی که در جسمش زندگی می‌کند به خداوند زنده شود، اما متأسفانه ما چنان در من‌ذهنی جاهل و ستمکار می‌شویم که قدر این موهبت را نمی‌دانیم.



وقت حضور تو دوتا گشت جان  
رسته شد از تفرقه خویشتن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
-دوتا: خمیده

وقتی انسان فضا را باز می کند و خداوند در او حضور پیدا می کند، جانش تسلیم شده و سر تعظیم فرود می آورد و خم می گردد یعنی عقل من ذهنی کنار رفته و ساکت می شود و جان و هشیاری اش از تفرقه و پخش شدن در همانیدگی ها و دوئی در من ذهنی آزاد شده و یکتا می گردد. خداوند در انسان تجلی کرده هشیاری بر هشیاری منطبق می گردد.

تن زدم از غیرت و خامش شدم  
 مُطربِ عَشَّاق، بگو تن مزن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خداوندا، من «قانونِ غیرت» را رعایت می‌کنم، با من ذهنی سخن نمی‌گویم فضا را می‌گشایم و خاموش می‌شوم  
 و تو که مطربِ عشاق هستی و در عاشقان مرتعش شده و چهار بُعد آن‌ها را می‌نوازی و خودت را بیان می‌کنی  
 بگو و از طریق من برکاتت را جاری گردان.

خطّه تبریز و رخ شمسِ دین  
 ماهی جان راست چو بحرِ عدن  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸  
 -عدن: بندر و سرزمینی در جنوب عربستان که مروارید آن مشهور است.

وقتی انسان با فضاگشایی‌های پی‌درپی به خدا زنده می‌شود جانش همان خورشید، هشیاری آزادشده از ذهن، مثل ماهی در دریای پر در و گوهر بی‌نهایت زندگی شنا می‌کند، برکات زندگی را دریافت کرده و به صورت خورشید نور می‌اندازد، جهان درون و بیرونش را روشن می‌کند و دائماً در خانه یکتایی ست و به فضای ذهن بر نمی‌گردد. [در اینجا قلمرو تبریز نماد فضای یکتایی و خورشید شمس تبریزی نماد هشیاری آزاد شده از ذهن است.]

با تشکر:

تنظیم‌کننده متن: خانم بهار

گوینده: خانم بهار





خانم سمیه



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۱۲ گنج حضور، بخش اول

در سفر گر روم بینی یا ختن  
از دل تو کی رود حُبُّ الْوَطَنِ؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۲۰  
-ختن: سرزمینی در ترکستان  
-حُبُّ الْوَطَنِ: علاقه به وطن

اگر سفر کنی و روم و ختن که نماد خوشی‌های من‌ذهنی و زیبایی‌های این جهان مادی است را بینی، باز هم عشقِ وطن یعنی فضای گشوده‌شده که خانهٔ اصلی توست از دلت بیرون نمی‌رود.

حدیث

«حُبُّ الْوَطَنِ مِنَ الْإِيمَانِ.»  
«وطن دوستی از ایمان است.»

مشورت را زنده‌ای باید نکو  
که تو را زنده کند، و آن زنده کو؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۹

برای مشورت کردن باید شخصی را انتخاب کنید که من ذهنی نداشته و به زندگی زنده باشد و با ارتعاش  
زندگی، شما را نیز زنده کند. اما چنین انسانی که زنده به زندگی باشد، کجا پیدا می‌شود؟! [ما باید با مولانا قرین  
شویم و با او مشورت کنیم.]



ای مسافر با مسافر رای زن  
 زانکه پایت لنگ دارد رای زن  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۰

ای مسافر که می خواهی از فضای انباشتگی و من ذهنی به فضای یکتایی بروی، با مسافری که مثل تو روی خودش کار می کند مشورت کن. اگر با زن یعنی من ذهنی مشورت کنی پایت لنگ می شود. او قصد سفر به فضای یکتایی را ندارد و تو را از ادامه راه باز می دارد.

از دَمِ حُبِّ الْوَطَنِ بگذر مایست  
که وطن آن سوست، جان این سوی نیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۱

از این افسون «حُبُّ الْوَطَنِ» که وطن من ذهن است و باید آن را دوست داشته باشم، بگذر. چراکه ذهن وطن تو نیست. ای جان، تو هشیاری هستی و وطن حقیقی تو آن سو، فضای یکتایی بوده، این سو یعنی ذهن نیست.

گر وطن خواهی، گذر زان سوی شَط  
 این حدیث راست را کم خوان غلط  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۲  
 -شَط: کناره رود و دریا، در اینجا منظور عالم فانی و ناپایدار است. رود هشیاری جسمی و گذرا.  
 -کم خوان غلط: اصلاً غلط مخوان

اگر خواهان وطن حقیقی هستی، از این جوی همانیدگی و هشیاری جسمی که با درد همراه است رد شو و به آن سو، به فضای یکتایی پیر. این حدیث درست را غلط نخوان که «حُبُّ الْوَطَنِ» دوست داشتن وطن از ایمان است. وطن تو ذهن نیست بلکه فضای یکتایی است.



کاله ُ معیوب بخریده بدم  
 شکر کز عییش پگه واقف شدم  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰۷  
 -پگه: مخففِ پگاه، به معنی صبحِ زود، بهنگام، زود

من به عنوان هشیاری که امتداد خداست کالای معیوب من ذهنی را خریده بودم، خدا را شکر که از عییش زود (این لحظه) آگاه و باخبر شدم و می دانم که باید هرچه زودتر با فضاگشایی آن را به کالای حضور تبدیل کنم.

پیش از آن کز دست، سرمایه شدی  
عاقبت معیوب بیرون آمدی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰۸

قبل از آن که همه سرمایه‌ام، عقل، عشق، توانایی فکر کردن و همه چیزم در اثر دردهای من ذهنی از بین برود و چهار بعد من نیز خراب شده و عیب آن در پایان کار معلوم شود، عاقبت متوجه من ذهنی معیوب شدم.

مال رفته، عمر رفته، ای نسیب  
مال و جان داده پی کاله معیب  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰۹  
-نسیب: عالی نسب، نژاده، اصیل  
-معیب: عیب‌دار

ای انسان خوش ذات که امتداد خدا هستی، چیزی نمانده بود مال، عمر، روشنایی و سرمایه‌ام تلف شود. نزدیک بود همه چیزم را برای آن کالای عیب‌دار، من‌ذهنی و خواسته‌های آن از دست بدهم.



رخت دادم، زَرِّ قلبی بستدم  
 شاد شادان سوی خانه می شدم  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱۰

تمام سرمایه‌ام را دادم و طلای قلبی منِ ذهنی را که پُر از هم‌هویت‌شدگی و درد است گرفتم؛ و با افتخار و شادمان به سوی خانهٔ ذهن می‌رفتم.

شکر کین زر، قلب پیدا شد کنون  
 پیش از آنکه عُمَر بگذشتی فزون  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱۱

خدا را شکر می‌گوییم که قلبی و توهمی بودن این طلا یعنی منِ ذهنی بر من معلوم شد؛ پیش از آن که خیلی دیر شود و عمرم بیش از این تلف شود.

قلب ماندی تا ابد در گردنم  
حیف بودی عمر ضایع گردنم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱۲

در غیر این صورت این طلای قلبی منِ ذهنی تا ابد در گردنم می ماند. حیف بود اگر عمرم با منِ ذهنی تلف می شد  
و من به خدا زنده نمی شدم.

چون پگه تر قلبی او رو نمود  
پای خود زو واگشتم من زود زود  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱۳

چون قلبی بودن این منِ ذهنی زودتر معلوم شد، من نیز هرچه زودتر از بودن در منِ ذهنی و نگه داشتن  
همانیدگی های مرکز منصرف شدم.

گر گریزی بر امید راحتی  
زان طرف هم پیشت آید آفتی  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۰

اگر در ذهن برای فرار از ناراحتی و رسیدن به راحتی از یک موقعیت و وضعیتی فرار کنید، دوباره از همان جا آفت و دردی دیگر برای شما پیش خواهد آمد، چون من ذهنی و هشیاری جسمی دارید، هم جنس هایتان شما را پیدا می کنند و از طریق قرین به شما عذاب خواهند داد تا متوجه شوید همه ناراحتی های شما از من ذهنی خودتان است.



هیچ گنجی بی‌دَد و بی‌دام نیست  
جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱  
-دَد: حیوانِ درنده و وحشی

با من ذهنی هیچ گوشه‌ای از این دنیا، خالی از آدمیان درنده‌خو و حیوان صفت یعنی وضعیت‌ها و انسان‌هایی که با من ذهنی به شما آسیب می‌زنند، نیست، تنها خلوت‌گاهِ خداوند، فضای باز شده درون و مرکز عدم است که آرامش و امنیت دارد.

می رود از سینه‌ها در سینه‌ها  
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

انرژی بیدارکننده زندگی و انرژی مسموم من ذهنی به‌طور پنهانی از مرکز انسانی به انسان دیگر به‌صورت ارتعاش راه پیدا می‌کند. [وقتی کسی به شما نزدیک شود، لزومی ندارد که حرف بزند. ارتعاش مرکز او به‌صورت انرژی بد و یا خوب روی شما اثر می‌گذارد، پس اگر می‌خواهید زیر ارتعاشات مخرب من‌های ذهنی نروید با آنها رفت و آمد نکنید.]

از قرین بی قول و گفت و گوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶  
-قرین: همنشین

دل آدمی بدون هیچ گفت و گویی به طور پنهانی، خو و سیرت همنشین و یاری را که با آن قرین شده است، می دزدد. [ اگر در اطراف قرین خود فضا باز کنید نمی تواند روی شما اثر بگذارد. ]



اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹  
-اتقوا: تقوا پیشه کنید، پرهیز کنید.

اختیار و توانایی انتخاب برای کسی خوب است که در این لحظه با عدم کردن مرکزش توانایی پرهیز داشته و مالک خود در فضای گشوده شده، فضای پرهیز باشد، به طوری که در این لحظه آن چیزی که ذهن نشان می دهد نتواند توجهش را به خودش جذب کند.

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار  
دور کن آلت، بینداز اختیار

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰

-زینهار: برحذر باش؛ کلمه تنبیه

اگر توانایی خویشتن داری و پرهیز از آمدن چیزها به مرکزت را نداری، بنابراین وسیله ارتکاب زشتی‌ها را از خود دور کن و این نوع اختیار و آزادی عمل را رها ساز و با کمک گرفتن از ابیات مولانا الگوی عمل و فکر درست را پیدا کن و در زندگی‌ات به کار ببر.

گفت حق که بندگان جفت عَوْن  
بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴  
-هَوْن: نرمی و آسانی

خداوند فرموده‌است: بندگان که مشمول یاری و عنایت حق قرار گرفته‌اند، در روی زمین به آهستگی و فروتنی، با تسلیم و فضاکشایی، بدون مقاومت و قضاوتِ من‌ذهنی گام برمی‌دارند و برحسب آرامش و خرد فضای گشوده‌شده فکر و عمل می‌کنند.



(قرآن کریم، سوره فرقان (۲۵)، آیه ۶۳)

« وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا »

«بندگان خدای رحمان کسانی هستند که در روی زمین به فروتنی راه می‌روند. و چون جاهلان آنان را مخاطب سازند، به ملایمت سخن گویند.»

«و بندگان خاص خدا آنان اند که در روی زمین با تسلیم و فضاگشایی و با خردورزی زندگی می‌کنند. و اگر به ایشان خطاب کنند: «نادان»، ایشان در مقابل آن فضاگشایی می‌کنند و سخنی خوب و بایسته می‌گویند.»

پا برهنه چون رود در خارزار؟  
 جز به وقفه و فکرت و پرهیزگار  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۵  
 -فکرت: اندیشه

انسان پابرهنه چگونه در زمین پُر از خار راه می‌رود؟ بدون شک بسیار آهسته و هشیار و محتاط راه می‌رود. این جهان مثل خارزار و هر من‌ذهنی که با او برخورد می‌کنیم و از طریق قرین روی ما اثر می‌گذارد یک خار است. باید در برخورد با انسان‌ها با فضاگشایی و دوراندیشی، بدون واکنش فکر و عمل کنیم و هشیاران‌ه پای خود را روی خارها نگذاریم؛ چراکه به درد می‌افتیم.

این قضا می‌گفت، لیکن گوششان  
 بسته بود اندر حجابِ جوششان  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۶

قضا این معنا را با اتفاق این لحظه به آن دو (هاروت و ماروت) می‌گفت. اما گوش هشیاری آنان در حجاب  
 هیجانات من‌ذهنی‌شان پوشیده شده بود. همان‌طور که قضا هر لحظه به ما می‌گوید این جهان پر از درد است  
 اگر کمک مرا می‌خواهی مرتب زندگی را در هیجانات، همانیدگی‌ها، الگوهای واکنشی و دردها سرمایه‌گذاری نکن  
 اما گوش ما بسته است.



چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند  
جز مر آنها را که از خود رسته‌اند  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۷

چشم عدم‌بین و گوش سکوت‌شنو هشیاری همه انسان‌ها بسته است غیر از آن‌هایی که از من‌ذهنی و همانیدگی‌هایشان رسته‌اند و مرکزشان عدم است.

جز عنایت که گشاید چشم را؟  
جز محبت که نشاند خشم را؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

مولانا می‌گوید: جز عنایت و توجه خداوند چه کسی می‌تواند چشم عدم‌بین انسان را باز کند؟ جز عشق و محبت خدا چه کسی می‌تواند آتش خشم، هیجانات و دردهای من‌ذهنی انسان را فروبنشانند و شفا دهد تا به خودش و دیگران ضرر نرساند؟

جهد بی توفیق خود کس را مباد  
در جهان، وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالسَّادَاتِ  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۹  
-سداد: راستی و درستی

الهی که در این جهان، کسی گرفتارِ تلاشِ بیهوده، کار بی‌مزد یا کوشش بدون موفقیت، نشود و این جهد بی‌توفیق و پندار کمال را خداوند روزی هیچ‌کس نکند؛ زیرا هر فکر و عملی که انسان با من‌ذهنی کمال‌طلب و مرکز‌همانیده انجام می‌دهد نتیجه درستی نداشته و درد ایجاد می‌کند و خداوند به راستی و درستی آگاه است و ما با من‌ذهنی آگاه نیستیم.

حَزْم، سُوءُ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول  
هر قدم را دام می‌دان ای فضول  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸  
-حزم: تأمل با هشیاری نظر  
-فضول: زیاده‌گو، کسی که به کارهای غیر ضروری پردازد.

حضرت رسول فرموده‌اند: حزم، دوراندیشی و احتیاط به معنای سوءظن و بدگمانی به هر چیزی است که ذهن نشان می‌دهد و ممکن است مرکزمان را از حالت عدم خارج کرده، از جنس جسم و مادی کند. ای انسانی که به کارهای بیهوده می‌پردازی و دائماً حول همانیدگی‌های مرکزت حرف می‌زنی، بدان که هر قدم یک دام همانیدگی است که ممکن است در آن بیفتی.



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

همین طور حدیث «حُبُّ الْوَطَنِ» (دوست داشتن وطن از ایمان است) سخنی درست است. به شرط آن که ای انسان، اول تو وطن حقیقی خودت که فضای یکتایی ست را بشناسی.

مسکن یارست و، شهر شاه من  
پیش عاشق این بود حب الوطن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۰۷

فضای گشوده شده، مسکن خدا و شهر شاه من است و پیش عاشق (انسانی که در این لحظه فضا را باز می کند و با زندگی یکی می شود) «حب الوطن» به معنای دوست داشتن و مطلوب بودن فضای گشوده شده است.

أَنْصِتُوا رَا غُوشَ كُنْ، خَامُوشَ بَاشْ  
چون زبانِ حقِ نگشتی، گوشِ باشْ  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

فرمان «انصتوا» خاموش باش را گوش کن، از این همانیدگی به آن یکی نپر، ذهنت را ساکت کن و تا زمانی که فضای درونت به اندازه کافی باز نشده و خداوند از طریق تو سخن نمی گوید فقط گوش کرده و صبر پیشه کن.



پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا  
تا زبان تان من شوم در گفت و گو  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

ای انسان‌ها، خاموش باشید و فرمان اَنْصِتُوا را اجرا کنید تا من به جای شما از فضای عدم و سکون حرف بزنم، و از طریق شما در گفت‌وگوهایتان هم سخن بگویم و هم سخن را بشنوم، شما در اطراف اتفاق این لحظه و آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد فضاگشایی کنید و از طریق من ذهنی حرف نزنید.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۰۴)  
«وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.»

«چون قرآن خوانده شود به آن گوش فرا دهید و خاموش باشید، شاید مشمول رحمت خدا شوید»

غیر مردن هیچ فرهنگی دگر  
در نگیرد با خدای، ای حيله گر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۸

ای من ذهنی حيله گر که به دنبال راه‌های ذهنی هستی، غیر از مردن نسبت به من ذهنی، فضاگشایی، شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها هیچ فضل و دانش و مهارت دیگری به خدا راه ندارد و مورد توجه او نیست.

با تشکر:  
تنظیم کننده متن: خانم سمیه  
گوینده: خانم سمیه



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

