

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



خلاصه ابیات غزل برنامه ۱۰۰۸، گنج حضور، پرویز شهبازی
متن ابیات غزل اصلی

بیدار کن طَرَب را، بر من بزن تو خَوَد را
چشمی چنین بگردان، کوری چَشمِ بَد را

خود را بزن تو بر من، این است زنده کردن
بر مُرده زن چو عیسی، افسونِ مُعْتَمَد را

ای رویت از قمر به، آن رو به روی من نه
تا بنده دیده باشد، صد دولتِ اَبَد را

در واقعه بدیدم، کز قندِ تو چَشیدم
با آن نشان که گفתי این بوسه نامزد را

جان فرشته بودی، یارَب، چه گشته بودی؟
کز چهره می نمودی لَمْ یَتَّخِذْ وَلَد را؟

چون دستِ تو کشیدم، صورت دگر ندیدم
بی هوشی ای بدیدم، گم کرده مر خِرَد را

جام چو نار دَرَدِه، بی رحم وار دَرَدِه
تا گم شوم، ندانم خود را و نیک و بد را

این بار جام پُر کن، لیکن تمام پُر کن
تا چشم سیر گردد، یک سو نهد حسد را

دَرَدِه می ای ز بالا، در لا اِلَهَ اِلَّا
تا روح اِلَه بیند، ویران کند جسد را

از قالبِ نَمَدَوَش، رفت آینه خِرَدِ خَوْش
چندان که خواهی اکنون، می زَن تو این نمد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

مقدمه:

۱- قرار بر این است که در خواندن غزلها وقتی یک بیت را می‌خوانیم، این قدر آن را تکرار کنیم که اولاً واژه‌ها و عباراتی را که دارای معانی لطیف هستند پیدا کنیم. دوماً بتوانیم آن را از حفظ بخوانیم. اگر نتوانیم، معنایش این است که آن بیت خودش را برای ما نشان نداده و در ما جا نیفتاده است.

۲- تکرار سبب تعهد و سبب این می‌شود که بیت، معنایی را که حمل می‌کند به ما نشان دهد و ما آن را جذب و درک کنیم، عیبمان را بشناسیم و بفهمیم چه چیزی را باید اصلاح کنیم. اگر سریع از ابیات بگذریم این را نخواهیم فهمید. علاوه بر این وقتی بیت را خوب می‌خوانیم ممکن است حدس بزنیم بیت بعدی راجع به چه می‌تواند باشد، زیرا این ابیات ارتباط معنایی دارند و جدا از هم نیستند. بدین ترتیب غزل به صورت یک تصویر یا تابلوی زیبا خودش را به ما نشان می‌دهد.

۳- استاد پس از توضیح ابیات غزل، تعدادی بیت از مثنوی و دیوان شمس می‌آورند که به ما ثابت شود مولانا درست می‌گوید؛ زیرا اگر کسی به عنوان من‌ذهنی برنامه را تماشا می‌کند، نسبت به آن مقاومت و عدم پذیرش دارد چون فکر می‌کند اصلاً شاید درصد بالایی از این حرف‌ها غلط باشد. در نتیجه آوردن شواهد مثال از جاهای مختلف مثنوی که مولانا یک جور دیگر همان مطلب را گفته، فرد را متقاعد می‌کند که این حرف‌ها درست است تا ذهنش اجازه دهد که وارد وجودش شده و بالاخره تبدیل به عمل شود و غیر از این چاره‌ای برایش نمی‌ماند.

۴- منظور از برنامه‌ی گنج حضور این نیست که ما با داشتن من‌ذهنی آدم بهتری بشویم یا باورها و طرز عملمان را عوض کنیم تا باور بهتری داشته باشیم. منظور، تبدیل یک هشیاری به هشیاری دیگر است. آنچه در تبدیل عوض می‌شود، دید ماست. تنها دید است که عوض می‌شود.

بیدار کن طَرَب را، بر من بزن تو خُود را

چشمی چنین بگردان، کوری چَشمِ بَد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

خدایا، طَرَب یا شادی اصلی ذات مرا که با ورود به این جهان و همانش با خوشی‌های کاذب و آفلِ ذهنی به خواب رفته، با فضاگشایی‌ام بیدار کن و خود را بر من بزن یعنی جنس خودت را در منی که امتداد تو هستم شناسایی کن. چشم خود را به من بده تا دیدِ بَدِ من ذهنی‌ام که دیدِ غرض است کور شود و دیگر برحسب همانیدگی‌ها نبینم.

نکته ۱:

مولانا پیشنهاد می‌کند که ما به‌عنوان هر انسانی از زندگی و خداوند، بیداریِ طَرَب را که شادی بی‌سبب و خاصیت اصلی خدا و ما هست، بخواهیم. بیدار شدن طرب در ما نیاز به شرایطی دارد که باید از آن آگاه باشیم. مثلاً اگر من ذهنی داشته باشیم، این شادی دائماً در ما به خواب خواهد رفت و ما دنبال خوشی خواهیم بود.

نکته ۲:

در همین یک‌چهارمِ اولِ بیتِ اول، چندین مطلب نهفته است. یکی این‌که ما اقرار می‌کنیم شادی‌ای که ذات اصلی خدا و ماست، در ما خفته است و بیدار نیست. با این اقرار پی می‌بریم که به‌جای طَرَب، به خاصیت یا عنصر دیگری در خودمان مشغول هستیم و آن خوشی یا شادی مصنوعی چیزهای این جهانی است که در سطح ذهن است.

نکته ۳:

دو جور شادی داریم. یکی طرب یا شادی اصیل ذاتمان که با آن به این جهان وارد شده‌ایم اما به خواب ذهنی رفته و دومی خوشی مصنوعی ذهنی که براساس قضاوت‌ها و خوب‌بودن ما تولید می‌شود. مثلاً وقتی قضاوت کنیم این رویداد خوب است خوشحال می‌شویم، ولی این خوشیِ کاذب از ذهن می‌آید و خبری از طرب نیست.

نکته ۴:

وقتی می‌گوییم «بیدار کن طَرَب را»، یعنی یک عملِ بیدار شدنی وجود دارد که باید آن را از خداوند بخواهیم و دوباره اقرار می‌کنیم که با من ذهنی و خوشی‌های آفلش نمی‌توانیم طرب را بیدار کنیم.

نکته ۵:

اگر قرار باشد خداوند خودش را به ما بزند و طرب و ذاتش را در ما بیدار کند، باید به مرکزمان بیاید و این فقط با فضاگشایی یا تسلیم ما ممکن می‌شود.

خود را بزن تو بر من، این است زنده کردن

بر مُرده زن چو عیسی، افسونِ مُعتمد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

مُعتمد: اعتماد کرده‌شده

افسونِ مُعتمد: اوراد و اذکاری که مؤثر و کارا باشد. در این‌جا مراد جلوه‌های حیات‌انگیز و توان‌آفرینِ حقّانی است. خدایا، من آماده‌ام که از من ذهنی توهمی و همانندگی‌ها دست بردارم و آن‌ها را انکار کنم، پس خودت را بر من بزن که زنده کردن این است و جور دیگری نمی‌توان به تو زنده شد. خدایا، همان‌طور که عیسی دعا و افسون می‌خواند و مرده‌ها زنده می‌شدند، بر من ذهنیِ مرده من که جان مصنوعی دارد افسون قابل اعتمادت را که تشعشع فضای گشوده‌شده است بدم و مرا به خودت زنده کن.

نکته ۱:

در مقابل افسونِ مُعتمد، افسونِ نامُعتمد را داریم که از من ذهنی می‌آید، زیرا من ذهنی دائماً خودش و دیگران را با تشعشعِ خود افسرده می‌کند.

نکته ۲:

در این لحظه دو انتخاب داریم: یا چیزی را به مرکزمان بیاوریم و با خوشی‌های ذهنی از جنس مُردگی و افسردگی بشویم تا افسون نامُعتمد دمیده شود یا فضا را باز کنیم و از جنس زندگی بشویم تا افسونِ مُعتمد را که زنده‌کننده است بر ما بدمد.

ای رویت از قمر به، آن رو به روی من نه

تا بنده دیده باشد، صد دولتِ ابد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

ای که رویت از ماه شب چهارده که نماد زیباترین چیز این‌جهانی است بهتر و زیباتر است، همین رویت را که از جنس الست است و من امتداد آن هستم بر روی هشیاری اصلی من قرار بده و مرا با خودت یکی کن، تا بنده‌ات صد دولت جاودانگی را که زنده شدن به ابدیت توست ببیند.

نکته ۱:

با این بیت در واقع اقرار می‌کنیم که روی خداوند یا زندگی که در مرکز عدم آن را می‌بینیم، مهم‌تر از هر چیزی است که در این جهان می‌توان با ذهن تجسم کرد و به مرکز آورد. بدین ترتیب دیگر بابت از دست رفتن همانیدگی‌ها یا جدایی از آدم‌ها ناراحت نمی‌شویم.

نکته ۲:

اگر کسی عمر طولانی کند، ذهن ما می‌گوید که این شخص زندگی ابدی یافت، ولی فکر نمی‌کنیم که خود زندگی، ابدی است و می‌توان به خاصیت جاودانگی‌اش زنده شد و به این لحظه ابدی آگاهی یافت. ما حتی اگر جسممان بریزد می‌توانیم الی‌الابد زنده باشیم. البته با بیدار شدن طرب و صنّع، عمر جسمی هم زیادتر می‌شود.

نکته ۳:

بنده بنابه تعریف کسی است که دائماً تسلیم است و مرکزش را عدم می‌کند و لحظه‌به‌لحظه این درک را دارد که چیزی که ذهنش نشان می‌دهد مهم‌تر از خداوند نیست و با چنین درکی فضای درونش خودبه‌خود گشوده می‌شود. بنابراین من ذهنی بنده نیست.

در واقعه بدیدم، کز قند تو چشیدم
با آن نشان که گفתי این بوسه نامزد را
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

واقعه: قیامت

نامزد: خاص، اختصاصی، یادگار

خدایا، واقعه یا قیامت کوچک من وقتی است که با فضاگشایی، قانع نشدن به خوشی‌های ذهنی و آگاهی از این‌که چیزها نباید به مرکزم بیایند، مرکزم را عدم کنم و اتصالم با تو برقرار شود. در چنین واقعه‌ای بود که من شیرینی تو را چشیدم و طرب واقعی، خود را در من نشان داد و نشانش این بود که تو گفתי این بوسه فقط مال توست و تنها تو ای انسان، نامزد زنده شدن به من هستی.

نکته ۱:

اگر این بیت‌ها را بخوانید و فکرها را در اهتزاز در بیاورید و واقعاً نگذارید من ذهنی با فکرهای بد و با چشم بد شما را پایین بکشد، واقعه رخ می‌دهد و شیرینی طرب را می‌چشید. شما باید منتظر واقعه باشید.

نکته ۲:

بوسیدن خداوند یعنی اتصال با او و شیرینی طرب را چشیدن. بوسیدن خداوند تجربه لحظه‌ای است که انسان از ذهن بیرون می‌پرد و می‌فهمد خوشی‌های ذهن، مصنوعی هستند.

نکته ۳:

قیامت یعنی بلند شدن براساس خداوند و ایستادن و قائم شدن به ذات خود که اگر شما این ابیات را تکرار کنید، اتفاق می‌افتد و به شایستگی و سزاواری شما هم ارتباطی ندارد. واقعاً حتماً برای شما اتفاق افتاده، وگرنه به این برنامه گوش نمی‌کردید.

جان فرشته بودی، یارب، چه گشته بودی؟

کز چهره می‌نمودی لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا: فرزندی برای خود نگرفت، اشاره به آیه ۱۱۱، سوره اسراء (۱۷)

خداوندا، در فضای گشوده‌شده که حالت فرشتگی من است، جان من تو بودی؟ تو در من زنده شده بودی و من، تو شده بودم؟ خدایا از چهره تو می‌شد «لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا» را خواند که می‌گوید فرزند نداری. اگر تو فرزند نداری، پس من خودت بودم و تو خود من بودی. چه پدیده شگفت‌انگیزی! [اگر بیت را سؤالی نخوانیم، معنایش این می‌شود که من درک کرده‌ام در حالت فضای گشوده‌شده، فرشتگی من تو بودی و من ذهنی‌ام از بین رفته بود. تو، من شده بودی و من، تو شده بودم، به‌طوری که این مسئله از چهره من و تو کاملاً مشخص و ساطع بود.]

نکته ۱:

آیه مربوط به این بیت به‌علاوه سوره توحید، مدارکی هستند برای مسلمانان که واقعاً خدا یکی است و بی‌نیاز است و این‌ها خاصیت‌های ما هم هست. پس ما هم فرزندی نداریم و زاده نمی‌شویم و این‌که از شکم مادر زاده شده‌ایم، فرم و حادث و موقتی است و می‌ریزد.

نکته ۲:

فرزندان ما امتداد خداوند و آلت هستند، پس به بچه‌مان به‌صورت بچه خودمان نگاه نمی‌کنیم و نمی‌گوییم «این بچه من است» چون این مالکیت مال من‌ذهنی است و نسبت‌ها و ارتباطات این‌جهانی حادث و مصنوعی است. بچه ما امتداد خدا و زندگی است و اگر با او در تماس هستیم، به‌صورت زندگی به زندگی است.

(قرآن کریم، سوره اسراء (۱۷)، آیه ۱۱۱)

«وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ وِليٌّ مِنَ الدُّلِّ وَ كَبْرُهُ تَكْبِيرًا.»

«بگو: سپاس خدایی را که فرزندی ندارد و او را شریکی در مُلک نیست و به مذلت نیفتد که به یاری محتاج شود. پس او را تکبیر گوی، تکبیری شایسته.»

توضیح آیه:

خدایی را سپاس می‌گویم که فرزندی ندارد، من هم فرزندی ندارم و چیزی را نمی‌آفرینم که با آن همانند شوم و هیچ‌چیزی در این جهان فرزند من و مال من نیست. او شریکی ندارد و من هم شریک ندارم و یکتا هستم. من همچو او به پستی نمی‌افتم و اصلاً نمی‌شود مرا به پستی انداخت، چرا که شادی بی‌سبب و طرب دائماً با من است. من به یاری هیچ کسی احتیاج ندارم، همان‌طور که خداوند احتیاج ندارد. تکبیر شایسته من نیز رفتن به سوی بی‌نهایت اوست.

چون دستِ تو کشیدم، صورت دگر ندیدم**بی‌هوشی‌ای بدیدم، گم کرده مر خرد را**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

همین‌که دستِ تو را کشیدم و به طرفت آمدم، صورت من‌ذهنی محو شد و نسبت به ذهن بی‌هوش شدم [درست مثل موسی که بی‌هوش شد] و به بینشِ تو یا هشیاری حضور زنده شدم. بدین ترتیب عقل و خردِ جزوی من‌ذهنی را گم کردم.

نکته ۱:

خیلی خیلی مهم است که بفهمیم خدا منتظر ماست تا با خردورزی به هوش بیاییم و روی خود کار کنیم و این ما هستیم که باید دستانمان را دراز کنیم و دست او را بکشیم و وظیفه داریم ناظر ذهن شویم، نه این‌که به ذهن برویم و سبب‌سازی کنیم. حال کدام را انتخاب می‌کنیم؟ با فضاگشایی دست خدا را می‌کشیم یا با سبب‌سازی دست ذهن را؟

نکته ۲:

دست او را کشیدن با ذهن امکان‌پذیر نیست، بلکه باید فضاگشایی کرد و آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، جدی نگرفت. جدی که نگیریم فضا گشوده می‌شود، اما اگر برایمان جدی باشد، فضا بسته می‌شود و ما منقبض می‌شویم.

جام چو نار دَرِدِه، بی رحم وار دَرِدِه تا گم شوم، ندانم خود را و نیک و بد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

جام: منظور خود شراب است.

نار: آتش (عربی)، انار (فارسی)

جام شراب همچون انار یا آتشی را به من بده که از فضاگشایی می آید، مستم می کند و به من همانندگیها را نشان می دهد تا آنها را شناسایی و محو کنم، زیرا فهمیدم که از ذهن و این جهان نباید می بگیرم. در دادن این جام به من ذهنی ام رحم نکن تا مست و گم بشوم و دیگر خودم را به عنوان من ذهنی نشناسم و اسیر دویی و خوب و بد ذهن نشوم.

نکته ۱:

حالا که این همانندگیها به شما رحم نمی کنند، شما هم به این همانندگیها رحم نکنید. هر کدام را شناسایی کردید بیندازید و بدانید که اینها رسواکننده قهار هستند و بالآخره آبروی ما را می برند. کمالین که شما ده سال کار می کنید، اما اگر خشم یا حسادت یک جایی در وجودتان مانده باشد، خودش را نشان می دهد و خشمگین یا حسود می شوید.

نکته ۲:

در واقع این تصمیم که به من ذهنی ما رحم نشود با خودمان است. این خودمان هستیم که نباید رحم کنیم.

نکته ۳:

وقتی که در گرو وضعیت های ذهنی هستیم و می خواهیم از چیزی که ذهنمان نشان می دهد زندگی بگیریم، نیک و بد و دویی داریم؛ مثلاً می گوئیم این وضعیت که بی پولم می کند خوب نیست و وضعیتی که پولدارم کند خوب است.

این بار جام پُر کن، لیکن تمام پُر کن تا چشم سیر گردد، یک سو نهد حسد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

[خدایا، من تا حالا رضا و توکل کامل و تسلیم تمام نداشتم و جامم پُر نبود، ولی اکنون آماده ام با ظرفیت تمامم از تو شراب بگیرم، پس] این دفعه جامم را کاملاً پُر و همه اش را لبریز کن و به اندازه ای

که من می‌توانم به من شراب بده تا این چشمِ گرسنه من ذهنی‌ام از هرآنچه ذهن نشان می‌دهد سیر شود و حسد را کنار بگذارد.

نکته ۱:

هرچه بیشتر فضاگشایی کنیم، جاممان توسط زندگی بیشتر پُر می‌شود و یواش‌یواش این حقیقت در ما باز می‌شود که از چیزهای ذهنی نمی‌توان زندگی و خوشبختی گرفت و بدین ترتیب چشمان سیر می‌شود.

نکته ۲:

چون من ذهنی از زندگی قطع است، خاصیت اصلی‌اش مقایسه همانندگی‌هایش با دیگران است و براساس میزان همانندگی‌هایی مثل پول و مقام و شغل و دانش ارزش‌گذاری می‌کند، بنابراین به کسی که بیشتر از او داشته باشد حسادت نشان می‌دهد.

نکته ۳:

حسد نماینده تمام خاصیت‌های مخرب من‌ذهنی است و کسی که حسد دارد حتماً خشم، ترس و نگرانی هم دارد و چشمش هنوز سیر نشده است، زیرا فکر می‌کند می‌تواند از چیزهایی که به مرکزش می‌آورد زندگی بگیرد.

نکته ۴:

اگر حسادت داریم باید مواظب باشیم و دوباره روی خودمان به‌طور جدی کار کنیم چون با حسدمان جلوی فراوانی خداوند را گرفته‌ایم و اجازه نمی‌دهیم فراوانی بیاید. حسادت یکی از آن «مُفْضَحَاتِ قَاهِرَةِ» یا رسوایی‌های بد است.

نکته ۵:

حسد می‌تواند در ما معیار خوبی برای اندازه‌گیری پیشرفتمان باشد. اگر حسد پایین آمده باشد و واقعاً حسادت به هیچ‌کس نکنیم و بگذاریم فراوانی زندگی پخش شود، یعنی داریم موفق می‌شویم و پیشرفت می‌کنیم.

**دَرِدَه می‌ای ز بالا، در لا إِلَهَ إِلَّا
تا روحِ اِلَه بَیند، ویران کُنَد جسد را**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

در این فضای گشوده‌شده که «لا إِلَهَ إِلَّا» است، یعنی غیر از خدا چیز دیگری در آن نیست، شرابی به من ببخش که از بالا یا همان فضای گشوده‌شده می‌رسد، نه از همانندگی‌ها و سبب‌سازی‌ها. من با این

شراب، خدایان آفلی را که به ذهنم می‌آمدند انکار و «لا» می‌کنم تا آلت یا هشیاری حضور من که از جنس خداست، او را ببیند و با دیدنش جسد من ذهنی را ویران کند و از بین ببرد.

از قالبِ نَمَدَوْش، رفت آینه خِرَدِ خَوش چندان که خواهی اکنون، می‌زن تو این نمد را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۱)

پس از فضاگشایی‌ام، از این تن من که در واقع قالبِ نَمَدمانند آینه زندگی، الست و هشیاری من است و من اصلی‌ام در آن قرار گرفته، آینه خِرَدِ کل یا اصل من به زیبایی و خوشی بیرون آمد و به تو زنده شد. اکنون بیا و این قالب جسمی را هرگونه می‌خواهی بزن و تحریکش کن. دیگر برای من مهم نیست که اتفاقات چگونه رخ دهند یا همانیدگی‌هایم زیاد یا کم شوند، زیرا آینه خارج شده و به صورت حضور ناظر نگاه می‌کند و طرب و آرامش از بین رفتنی نیست.

نکته:

دو جور بیرون آمدن داریم؛ یا خداوند ما را با بی‌مرادی‌های زیاد و رِبِّ الْمَنُونِهای مختلف مواجه می‌کند و به زور از قالب ذهن و همانیدگی‌ها بیرون می‌آییم، یا اگر فضا را باز کنیم و هشیاری ناظر و ترازو شویم، با خوشی بیرون می‌آییم.

متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۱۰۰۸

مُطْرِبِ عَشْقِ اَبْدَم، زخمهٔ عشرت بزَنَم
ریشِ طَرَبِ شانه کنم، سِبَلتِ غَم را بکنم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۵)

سِبَلت: سبیل

من طرب‌انگیرندهٔ عشق ابدی هستم؛ یعنی با خداوند یکی می‌شوم، اِلَى الْاَبْدِ طَرَبِ را در کائنات منتشر می‌کنم و هر لحظه برای پخش این شادی، ساز زندگی را می‌نوازم. بنابراین دائماً ریش طرب را شانه می‌کنم، یعنی لحظه‌به‌لحظه در کار طرب‌انگیزی هستم و سبیل غمی را که من‌ذهنی ایجاد می‌کند، می‌کنم. [در قدیم کندن سبیل مردان توهین بزرگی بوده، در این‌جا یعنی این‌که من من‌ذهنی را حقیر می‌کنم و درک می‌کنم که من‌ذهنی دائماً غم ایجاد می‌کند.]
نکته: این‌ها ابیاتی‌ست که نشان می‌دهد ذات خداوند شادی‌ست و ذات ما نیز که امتداد او هستیم شادی‌ست اما در حال حاضر شادی در ما به خواب رفته‌است.

ز هر جزوت چو مُطْرِبِ می‌توان ساخت
ز چشمت ساختن نواح تا کی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۵۴)

نواح: بسیار نوحه و زاری کننده

ای انسان وقتی که با فضاگشایی تمام ذرات وجودی‌ات به طور طبیعی به شادی خداوند ارتعاش می‌کنند، تا کی باید چشم من‌ذهنی‌ات نوحه و زاری کند و خوشحالی و خوشی را از زیاد شدن همانیدگی‌ها بخواهد؟ [در حالی که خوشی همانیدگی‌ها مصنوعی‌ست و زود از بین می‌رود اما طرب زندگی که ذات توست از بین نمی‌رود و دائماً با توست. هر اتفاقی هم که بیفتد آن طرب را کم نمی‌کند، مگر دوباره به خواب غم بروی.]

قبض دیدی چاره آن قبض کن زانکه سرها جمله می‌روید ز بُن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

بُن: ریشه

اگر دیدی رحمت و شادی ایزدی را تبدیل به غم می‌کنی و منقبض، افسرده و منجمد شده‌ای و دلت گرفته است، فضا را باز کن و منبسط شو، چاره قبضت را بکن که این به دست توست؛ چراکه اگر منقبض باشی تمام بدی‌ها و زشتی‌ها از همین ریشه بد می‌رویند و بالا می‌آیند و زندگی‌ات را خراب می‌کنند.

«بیت هندسی»

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اصحاب: یاران

اما اگر فضاگشایی کردی، از شر قبض خلاص شده و منبسط شدی، این بسط را ادامه بده و نیروی زندگی را صرف انبساط کن؛ چراکه این بسط به تو میوه‌های خوب آرامش، شادی، عقل و آفریدگاری را می‌دهد که از ریشه خداوند است. بنابراین تو هم آن را پخش کن و با یاران معنویات شریک شو.

«بیت هندسی»

چونکه قبضی آیدت ای راهرو آن صلاح توست، آتش دل مشو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

وقتی در درونت قبضی دیدی یعنی زندگی می‌خواهد در این لحظه پیغامی به تو بدهد. آگاه باش که این قبض به صلاح توست، چراکه اگر در این حالت فضا را باز کنی، می‌بینی که کدام همانندگی و درد تو را منقبض کرده، همان را یاد می‌گیری، شناسایی می‌کنی و می‌اندازی. [ما بی‌مراد خواهیم شد و شرطی شده‌ایم که بی‌مرادی را تبدیل به قبض کنیم.]

نکته ۱: وقتی من ذهنی می‌سازیم، من ذهنی در ما یک پندار کمال می‌سازد، یعنی خودش را کامل فرض می‌کند و می‌گوید من می‌دانم و کامل هستم. این یکی از خاصیت‌های بد ماست که چشم بد به ما می‌دهد و می‌گوییم می‌دانم و کامل هستم، بنابراین هیچ نقصی ندارم و دیگر نمی‌توانم کارگاه ایزدی شوم.

نکته ۲: ما نه تنها از طرب خداوند که بی‌نهایت است و می‌خواهد لحظه به لحظه این شادی را در ما بیدار کند بی‌نصیب هستیم، بلکه مقدار زیادی درد انباشته کرده و آن‌ها را تجربه و زندگی می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم داریم زندگی می‌کنیم، در حالی که دائماً از زندگی مان کم می‌شود.

حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند به ما حکم کرده است که این لحظه در اطراف هر اتفاقی که ذهنتان نشان می‌دهد فقط از طریق انبساط به من وصل شوید و با من سخن بگویند، نه از طریق انقباض؛ یعنی فضاگشایی کنید و بگویند نمی‌دانم و دانش ذهنی من ارزشی ندارد.

«بیت هندسی»

نکته: اگر ما تصادفاً به سختی افتادیم و بی‌مراد شدیم، به جای این که ناراحت و منقبض و خشمگین شویم، فضا را باز می‌کنیم و می‌فهمیم زندگی ما را بی‌مراد کرده تا طربش را در ما بیدار کند، چرا که خداوند لحظه به لحظه مشغول بیدار کردن طرب در ماست.

پس ریاضت را به جان شو مشتری چون سپردی تن به خدمت، جان ببری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶)

پس تو از ته دل مشتری درد هشیارانه و سختی ناشی از صبر و پرهیز در برابر آوردن چیزها به مرکزت شو. تسلیم شو، قضاوت نکن و با چیزهای آفل همانیده نشو؛ وقتی تنت را به خدمت سپردی و طوری من‌ذهنی‌ات را زیر سلطه خودت درآوردی که دیگر نتوانست تو را متقاعد کند که هر کاری می‌خواهد را انجام دهی، جان سالم به در می‌بری، در من‌ذهنی نمی‌میری و از دست آن رها می‌شوی.

«بیت هندسی»

ور ریاضت آیدت بی اختیار
سر بینه، شکرانه ده، ای کامیار
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۷)

ای کامروا، اگر بدون انتخابِ تو از طریق بی‌مرادی دچار سختی شدی، تسلیم شو، فضا را باز کن، اعتراض، ناله و شکایت نکن، بلکه رضا داشته باش و شکر کن که در حال موفق شدن هستی و خداوند به تو توجه می‌کند.

«بیت هندسی»

چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن
تو نکردی، او کشیدت ز امرِ کن
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۸)

امرِ کن: فرمان «بشو و می‌شود» خداوند

وقتی بدون این‌که خودت انتخاب کنی، خداوند ریاضت و سختی به خطر افتادن یا از دست دادن یک همانندگی را به اجبار به تو داد، برو شکر کن؛ چراکه تو این کار را نکردی بلکه خداوند از طریق امرِ قضا و کن‌فکان خود این ریاضت را به وجود آورد و تو را به اجبار به سوی سختی کشید.

«بیت هندسی»

نکته: لحظه‌به‌لحظه «قضا و کن‌فکان» یعنی نیروی زندگی در کار است. ما نیروی زندگی را با دخالت‌های ناروای سبب‌سازی در خودمان فلج کرده‌ایم؛ بنابراین باید سبب‌سازی را تعطیل کنیم.

باد تُند است و چراغم اَبتری
زو بگیرانم چراغ دیگری
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۸)

آبتر: ناقص و به‌دردنخور

باد زندگی تند و فرصت من در این جهان محدود است. چراغ ذهن با باد حوادث خاموش می‌شود و چهار بعد من یک روز از بین می‌روند؛ چراغ ذهن ابتر و ناقص است و فقط در مدت کوتاهی که در این بدن هستم فرصت دارم به وسیله آن، چراغ دیگری را که چراغ حضور است روشن کنم.

نکته: فهمیدن با ذهن اگر به فضاگشایی، پرهیز و عمل تبدیل شود به ما کمک می‌کند، وگرنه فهمیدن فایده ندارد. این چراغ ناقص که اسمش فهمیدن و به ذهن درآوردن است به تنهایی هیچ کمکی نمی‌کند. اگر زندگی شما را بی‌مراد می‌کند و شما به آن‌چه که با ذهن فهمیده‌اید دست به عمل می‌زنید، فضاگشایی می‌کنید و ناظر ذهنتان می‌شوید تا ببینید چه چیزی شما را منقبض کرده و با چه چیزی همانیده هستید، در این صورت فهمیدن کمک می‌کند ولی اگر به سبب‌سازی ذهن می‌روید و با آمدن یک بی‌مرادی منقبض می‌شوید، شکایت می‌کنید، واکنش نشان می‌دهید، خشمگین می‌شوید و می‌رنجید، فهمیدن هیچ فایده‌ای ندارد.

او نکرد این فهم، پس داد از غرر

شمع فانی را به فانی‌ای دگر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۱۲)

غرر: جمع غره به معنی غفلت و بی‌خبری و غرور

اما انسان در ذهن از روی غفلت و بی‌خبری و نادانی این را نمی‌فهمد که باید شمع من‌ذهنی را بدهد و شمع حضور را روشن کند. بنابراین یک شمع فانی را می‌دهد و شمع فانی دیگری را می‌گیرد، یعنی یک همانندگی فانی و آفل را رها کرده و یکی دیگر را به مرکزش می‌آورد و جایگزین قبلی می‌کند.

نکته ۱: فقط فهمیدن و معنی کردن و گذشتن و عجله کردن که من سیصد بیت مثنوی خواندم، فایده ندارد. باید درک عمیق همه‌جانبه و ناظر بودن و شاهد بودن صورت بگیرد، حواس آدم به خودش باشد، مرغ خودش شود، با کسی کاری نداشته باشد، فقط بخواهد خودش را تغییر دهد، در فضای گشوده‌شده در خودش دنبال طرب و صنع بگردد، یعنی همه حواسش به خودش باشد که الآن منبسط می‌شود یا منقبض می‌شود.

نکته ۲: هنگامی که دیگران می‌آیند و شما را منقبض می‌کنند و به شما انرژی بد می‌دهند، شما نباید این وضعیت را قبول کنید. باید حواستان باشد که ابیات را تکرار کنید. این ابیات انرژی بد یا همان «افسون نامعتمد» را دفع می‌کنند. یعنی شما دیگر ذهنتان را ول نمی‌کنید تا هر فکری می‌خواهد بکند. ابیات را شب و روز می‌خوانید و می‌گویید ای ذهن من مگر تو نمی‌خواهی فکر بجوی؟ بیا این فکرها را به تو می‌دهم، اشعار مولانا را بخوان. در این صورت خواهید دید که هشیاری‌تان بالا می‌ماند، پایین نمی‌آید و وقتی ابیات را می‌خوانید، دیگران با انرژی بد، تشعشع‌های نامعتمد روی شما اثر نمی‌گذارند و شما را از جنس فانی نمی‌کنند. همین‌که به ذهن و سبب‌سازی بروید، شمع فانی را می‌دهید و شمع فانی دیگر را می‌گیرید. به طور کلی منظور مولانا این است که شما از سطح فهمیدن باید بالاتر بروید و نگوید فهمیدم. فهمیدن یک بیت و توضیح آن با جملات ساده‌تر فایده‌ای ندارد.

تو چو عزمِ دین کنی با اجتهاد دیو بانگت برزند اندر نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۶)

همین‌که تو تمام هم و غم خود را برای فضاگشایی بگذاری و جد و جهد زیاد کنی، دیو از طریق من‌ذهنیات در درون تو با صدای ترسناکی بانگ می‌زند.

که مرو ز آن سو، بیندیش ای غوی که اسیر رنج و درویشی شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷)

غوی: گمراه

[دیو من‌ذهنی بانگ می‌زند:] ای گمراه، این خوشی حاصل از همانیدگی‌ها و سبب‌سازی اصل است، دنبال صنع و فضای یکتایی نرو، فضاگشایی نکن و بترس که اگر از ذهن خارج شوی و سبب‌سازی نکنی، دچار درد و فقر خواهی شد و همه‌چیز از دستت خواهد رفت.

بینوا گردی، ز یاران واُبری خوار گردی و پشیمانی خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۸)

من‌ذهنی می‌گوید اگر بر حسب همانیدگی‌ها فکر نکنی، بینوا خواهی شد و هیچ‌چیز برایت نمی‌ماند، دوستانت می‌روند و از آن‌ها جدا می‌شوی؛ در نتیجه پست و کوچک شده و دچار پشیمانی خواهی گشت.

تو ز بیم بانگ آن دیو لعین واگریزی در ضلالت از یقین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۹)

ضلالت: گمراهی

تو از ترس فریاد من‌ذهنی لعنت‌شده خودت که نماینده شیطان است، دوباره از یقین فضای گشوده‌شده به گمراهی و تاریکی ذهن می‌گریزی، دچار سبب‌سازی می‌شوی، فضا را می‌بندی و متقبض می‌شوی.

عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر مَنی بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸)

[مولانا از زبان خداوند می‌گوید:] تو عاشق حال من ذهنی خودت هستی، عاشق من نیستی. اگر عاشق من بودی، من را به مرکزت می‌آوردی، عقل جزوی را رها می‌کردی، متوجه سوها و جهت‌های ذهنی نمی‌شدی و با من یکی می‌شدی اما تو من ذهنی را نگه داشته‌ای و ظاهراً کارهای معنوی انجام می‌دهی به امید این‌که حال من ذهنی‌ات خوب شود.

«بیت هندسی»

نکته: آیا شما روزبه‌روز ناظر و شاهد اوضاع و احوالتان می‌شوید؟ آیا توانسته‌اید حواستان را از روی دیگران بردارید و روی خود جمع کنید؟ شما باید ببینید کارهایتان واقعاً برحسب این است که می‌خواهید دنبال طرب و ذات اصلی و قائم شدن به ذات خودتان باشید؟ یا نه، تمام فکر و ذکرتان این است که حال من ذهنی‌تان را خوب کنید؟

من سبب را ننگرم، کآن حادث است زان‌که حادث حادثی را باعث است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۰)

حادث: تازه پدید آمده، جدید، نو

من نباید به سبب نگاه کنم، زیرا سبب چیزیست که ذهنم نشان می‌دهد، حادث است و جنس اصلی من نیست. من می‌خواهم خودم را به صورت آلت شناسایی کنم. اگر به حادث نگاه کنم باعث می‌شود به سبب‌سازی بيفتم؛ چون هر حادثی در ذهن باعث به وجود آمدن حادث دیگری می‌شود.

لطف سابق را نظاره می‌کنم
هرچه آن حادث، دوپاره می‌کنم
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۱)

من این لحظه فضا را باز کرده و لطف سابق، لطف خدا و آن چیزی که قدم بوده را نظاره می‌کنم و هر آنچه را که حادث است دوپاره می‌کنم؛ یعنی هر چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد به عنوان ناظر می‌بینم و از اثر می‌اندازم.

پس هنر آمد هلاکت خام را
کز پی دانه نبیند دام را
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸)

هنر و هر چیزی که ذهن یاد می‌گیرد و انسان برحسب آن پز می‌دهد، موجب بیچارگی و هلاکت او می‌گردد، چراکه آن را به مرکزش آورده‌است. چنین انسانی در پی به دست آوردن آن چیزی که ذهن به او نشان می‌دهد، از دام همانیده شدن غافل است و آن را نمی‌بیند.
«بیت هندسی»

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

اتقوا: بترسید، تقوا پیشه کنید.

قدرت اختیار برای کسی خوب است که در پرهیز مالک خودش است، یعنی مرتب در اطراف اتفاقات فضاگشایی می‌کند و به عنوان فضای گشوده‌شده اجازه نمی‌دهد چیزی در بیرون توجهش را جلب کرده و به مرکزش بیاید.
«بیت هندسی»

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

زینهار: بر حذر باش، کلمه تنبیه

اگر نمی‌توانی جلوی خودت را بگیری و همواره آنچه را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزت می‌آوری، در این صورت تا زمانی که بتوانی فضا را به حد کافی برای انتخاب بگشایی، ابزار اختیار و قدرت انتخاب را از خودت دور کن و به دست آدم‌هایی مثل مولانا بسپار، یعنی اشعار مولانا را بخوان و مطابق آن عمل کن.

«بیت هندسی»

نکته ۱: چقدر خوب است که شما در ابتدای کار این بیت‌ها را مرتب بخوانید و وقتی یک انتخاب مشکلی دارید، برحسب ابیات عمل خود را انتخاب کنید و بگویید مولانا در این مورد این‌طور می‌گوید و من چون سبب‌سازی ذهنی دارم فعلاً مطابق با نظر مولانا پیش می‌روم.
نکته ۲: اختیار یا آزادی، جزو ذات ایزدی و تنها تفاوت ما با حیوان است.

همچو قوم موسی اندر حرّ تیه مانده‌ای بر جای چل سال، ای سفیه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۸)

حرّ: گرما، حرارت

تیه: بیابان‌شن‌زار و بی‌آب و علف؛ صحرای تیه بخشی از صحرای سینا است.

سَفیه: نادان، بی‌خرد

ای انسان نادان، تو مانند قوم موسی که چهل سال در گرمای صحرا ماندند و عاقبت هم نتوانستند راهشان را بیابند، در گرمای بیابان ذهن یعنی گرمای دردها، مسئله‌سازی و مسئله‌حل‌کنی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی و دردسازی مانده‌ای؛ در ذهنت زندانی شده و هنوز براساس هشیاری جسمی پیش می‌روی.

«بیت هندسی»

می‌روی هر روز تا شب هروله

خویش می‌بینی در اول مرحله

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۹)

هروله: تند راه رفتن، حالتی بین راه رفتن و دویدن

هر روز از صبح تا شب با عجله فکرها و باورهای پوسیده را تکرار می‌کنی و در سبب‌سازیِ ذهن تندتند فکر و عمل می‌کنی اما در پایان روز همین‌که به خودت می‌آیی، می‌بینی که در همان قدم اول هستی، هیچ‌چیز جدیدی به وجود نیامده و دست به صنّع نزده‌ای. از من‌ذهنی‌ات چیزی کم نشده و هنوز من‌ذهنی داری.

«بیت هندسی»

نگذری زین بُعد، سیصدساله تو

تا که داری عشقِ آن گوساله تو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۹۰)

بُعد: دوری

تا زمانی که به گوساله من‌ذهنی عشق می‌ورزی، از آن دفاع می‌کنی، نمی‌خواهی از او جدا شوی، مرتب چیزهای ذهنی را به مرکزت می‌آوری و برحسب آن‌ها درد، مسئله و مانع ایجاد می‌کنی، حتی اگر سیصد سال هم بگذرد نمی‌توانی از مسافت ذهن و فاصله بین خودت و خدا بیرون بپری. [برای این‌که تو عاشق من‌ذهنی و عاشق همانیدگی‌هایت هستی.]

«بیت هندسی»

پس سلیمان اندرونه راست کرد

دل بر آن شهوت که بودش، کرد سرد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۶)

پس از آن سلیمان که فهمید در مرکزش همانیدگی دارد، دلش را نسبت به چیزهای بیرونی که در مرکزش بود سرد کرد و آن‌ها را دور انداخت.

«بیت هندسی»

نکته: ما به عنوان انسان باید سلیمان یا پادشاه سرزمین خودمان باشیم اما نیستیم چون فرعون یا من‌ذهنی‌مان در حال حاضر در آن حکومت می‌کند.

بعد از آن تاجش همان دم راست شد

آن‌چنان‌که تاج را می‌خواست، شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۷)

وقتی سلیمان مرکزش را از همانیدگی پاک کرد، همان موقع تاجش راست قرار گرفت و همان‌طور شد که دلش می‌خواست.

«بیت هندسی»

نکته: شما باید به عنوان آلت، قائم به خودتان شوید، ذهنتان را نگاه کنید، زندگی خودتان را خودتان اداره کنید و چیزها به شما مسلط نباشند. اگر با سبب‌سازی ذهن پیش بروید، اختیاری از خود نداشته و تحت کنترل همانیدگی‌های مرکزتان خواهید بود.

جان که او دنباله زانگان برد

زاغ او را سوی گورستان برد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

هر انسانی که دنبال زانگان یعنی عقل من‌ذهنی خودش و من‌های ذهنی دیگر رود و از آنها هدایت بخواهد، زاغ او را به سوی گورستان ذهن و سبب‌سازی خواهد برد و در من‌ذهنی چال خواهد کرد.

گاو زرین بانگ کرد، آخر چه گفت

کاحمقان را این‌همه رغبت شگفت؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

گاو زرین سامری که نماد من‌ذهنی‌ست، این‌همه سال بر اساس همانیدگی و سبب‌سازی حرف زد، بالاخره چه گفت و چه حاصلی جز تخریب و ارتعاش بد داشت که انسان‌های احمق به حرف او گوش دادند و این‌همه رغبت و میل به آن پیدا کردند؟!

«بیت هندسی»

دیده‌ای باید، سَبَبِ سوراخ‌کُن
تا حُجُب را بَرکَنَد از بیخ و بُن
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۲)

سبب سوراخ‌کُن: سوراخ‌کننده سبب
حُجُب: پرده‌ها

یک چشم و یک هشیاری‌ای لازم است که سبب و چیزهای ذهنی را سوراخ کند و بر حسب سبب‌سازی نبیند تا بتواند پرده‌های همانندگی را از بیخ و بن برکند.
(بیت هندسی)

آدمی دید است و باقی پوست است
دید آن است آن، که دیدِ دوست است
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۶)

آدمی کاملاً دید است و باقی آن جسم، فکر، هیجان و جان ذهنی اوست. اگر مرکز انسان عدم باشد، دیدش درست و دید دوست یا خداوند است.
(بیت هندسی)

چون که دیدِ دوست نَبود کور به
دوست کاو باقی نباشد، دور به
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۷)

[مولانا به زبان دعا می‌گوید:] آن چشمی که عدم‌بین نباشد، یعنی از طریق عینک همانندگی ببیند، همان بهتر که کور باشد. اگر این شخص دوستی داشته باشد که از جنس باقی نباشد، از جنس آفل و من‌ذهنی باشد، همان بهتر که از او دور باشد. [یعنی شما به عنوان جوهر زندگی و آلت نباید با من‌ذهنی خودتان یا با من‌های ذهنی دیگر دوست باشید و آن‌ها را به مرکزتان بیاورید.]
نکته: شما از خودتان سؤال کنید که دوست من کیست و دید من چیست؟ اگر بر حسب ذهن و بر حسب چیزهای فانی می‌بینید، غلط است. اگر شما دوستان من‌ذهنی دارید، باید مواظبشان باشید، چون هیچ‌کدام باقی نیستند اما دوستی مثل مولانا باقی‌ست.

در دو چشمِ منِ نشین، ای آنکه از من من‌تری
تا قمر را وانمایم، کز قمر روشن‌تری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۹۸)

قمر: ماه

ای خدایی که منِ اصلی من هستی، از من به من نزدیک‌تری و بیشتر از من‌ذهنی من، من هستی، بیا و در چشم من بنشین و از طریق من به جهان نگاه کن تا من ماه اصلی را به خودم نشان بدهم؛ یعنی ناظر شوم و ببینم این من‌ذهنی که تا حالا خودش را قمر اصلی می‌دانسته، واقعاً ماه شب چهارده من نیست، تو از قمرِ من‌ذهنی من روشن‌تری و در حقیقت ماه شب چهارده من تو هستی، نه من‌ذهنی.

عقلِ مازاغ است نورِ خاصگان
عقلِ زاغِ استادِ گورِ مردگان
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

این عقل مازاغ که خطا نمی‌کند و نمی‌لغزد، هم نور چشم انسان‌های خاصی مثل مولاناست و هم نور چشم هر انسانی‌ست که به درجه‌ای به زندگی زنده شده‌است؛ بنابراین عقل مرکز عدم را دارد و برحسب دردها و همانیدگی‌ها نمی‌بیند. اما عقل زاغ که نماد عقل من‌ذهنی‌ست، به هر سو نگاه می‌کند و استاد این است که به انسان‌ها ضرر بزند، آن‌ها را افسرده کند، زندگی را در آن‌ها بگشود و در گورستان ذهن دفن کند.

نکته: منظور از انسان‌های خاص حتماً شخصی مانند مولانا نیست، بلکه همین که شما ابیات مولانا را می‌خوانید و به آن عمل می‌کنید، جزو انسان‌های خاص می‌شوید.

چشم داری تو، به چشم خودِ نگر
مَنگر از چشمِ سفیهی بی‌خبر
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۲)

سفیه: ابله، احمق، نادان

[مولانا از زبان زندگی به انسان می‌گوید:] تو خودت چشم داری، فضا را باز کن و با دید عدم بنگر. مبادا با مقاومت و تقلید چشم عدم را ببندی و با دید نادان و بی‌خبرِ من‌ذهنی خودت و دیگران نگاه کنی. «بیت هندسی»

گوش داری تو، به گوشِ خود شنو

گوشِ گولان را چرا باشی گرو؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۳)

گول: احمق، نادان

تو گوش عدم داری، فضا را باز کن تا با گوش خودت با تمام جزئیات بشنوی. چرا گوش خود را به سخنان احمقانه من ذهنی خود و دیگران سپرده‌ای و قدرت تشخیص خود را به کار نمی‌بری؟ چرا فضا را باز نمی‌کنی تا به گوش عدم‌شنو و ذات خدایات دست پیدا کنی؟

«بیت هندسی»

بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن

هم برای عقلِ خود اندیشه کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴)

بدون تقلید از من‌های ذهنی فضا را باز کن و با هشیاری نظر ببین، با خرد الهی و عقل فضای گشوده‌شده فکر کن نه با عقل من‌ذهنی.

«بیت هندسی»

نکته: اگر شما تا به حال به حرف من‌های ذهنی گوش کرده‌اید و اختیار را روی خودتان نیاورده‌اید، الآن دو راه دارید؛ یکی مولاناست که مثلاً شما یک بزرگی مثل او را در نظر بگیرید تا اگر خودتان متوجه نیستید، به او مراجعه کنید. دوم فضاگشایی کنید و با چشم و عقل خودتان پیش روید و دیگر تقلید نکنید.

گوشِ بی‌گوشی در این دم بر گُشا

بهرِ رازِ یَفْعَلُ اللَّهُ ما یَشا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۶)

گوش بی‌گوشی یعنی گوشی که موقع فضاگشایی باز می‌شود را در این لحظه باز کن تا این راز خداوند را بفهمی که می‌گوید: «خدا هر کاری را بخواهد انجام می‌دهد.»

نکته ۱: خواستن خداوند با «قضا و کُنْ فکان» است و به سبب‌سازی ما گوش نمی‌دهد. ما می‌خواهیم سبب‌سازی مان با «قضا و کُنْ فکان» جور دربیاید. این کار امتحانِ خداوند است.

نکته ۲: اگر بیت‌ها را زیاد تکرار کرده باشید، واقعاً سود می‌برید، چون وقتی این بیت‌ها خوانده می‌شود، انرژی‌اش را در شما آزاد می‌کند.

(قرآن کریم، سوره ابراهیم (۱۴)، آیه ۲۷)

«يُنَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ وَ يُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَ يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ.»
«خدا مؤمنان را به سبب اعتقاد استوارشان در دنیا و آخرت پایدار می‌دارد. و ظالمان را گمراه می‌سازد و هرچه خواهد همان می‌کند.»

توضیح آیه:

ظالمان، من‌های ذهنی کسانی هستند که با سبب‌سازی می‌خواهند جلوی «يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ» را بگیرند. در حالی که هیچ کدام از ما در این لحظه نمی‌دانیم صلاحمان چیست و خداوند چه می‌خواهد؛ بنابراین تسلیم می‌شویم و مرکز را عدم می‌کنیم.

دید خود مگذار از دیدِ خسان که به مُردارت کَشَنَد این کرکسان (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۹)

دید اصلی و عدم‌بین خود را کنار نگذار، بلکه در فضای گشوده‌شده با هشیاری نظر و مرکز عدم ببین و این دید را با دید من‌های ذهنی عوض نکن، قرین آن‌ها مشو و از آنان تقلید مکن. چراکه من‌های ذهنی مانند کرکسان تو را به سمت مردارِ من‌ذهنی، همانیدگی‌ها و باورهای پوسیده می‌کشند تا برحسب آن‌ها ببینی و فکر و عمل نمایی.

«بیت هندسی»

نکته: وقتی خداوند یکتا و از جنس احد و صمد است، شما هم مانند او یکتا و بی‌نیاز هستید. او از جنس خالق است، یعنی خلق می‌کند، شما هم خلق می‌کنید. بنابراین نباید توانایی آفرینندگی را کنار بگذارید و چیز پیش‌ساخته‌ای را از یکی دیگر بگیرید، این کار تقلید است. اگر شما به دیگران بگویید شما فکر کن، به من بگو تا من عمل کنم، من تنبل هستم نمی‌توانم فکر کنم، این تنبلی درواقع جبر است و شما دارید می‌گویید من مجبور هستم. نه، شما مجبور نیستید. شما آمده‌اید تا به صنع دست بزنید. اگر به صنع دست نزنید و تقلید کنید، پس من‌ذهنی دارید. من‌ذهنی شرک و به اصطلاح مذهبی کفر است.

چشمِ چون نرگس فروبندی که چی؟
هین عصاَم کَش که کورم، ای آچی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۰)

آچی: برادر

چرا چشم فضای گشوده شده‌ات را می‌بندی و منقبض می‌شوی؟ و بعد می‌گویی من کورم و تو بیا عصایم را بکش، ای برادر؟ [این چه حرکتی‌ست؟! چرا چشمان خلقت را باز نمی‌کنی و با تقلید از باورهای پوسیده زندگی می‌کنی؟]

وآن عصاکش که گزیدی در سفر

خود ببینی باشد از تو کورتر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۱)

اگر خوب دقت کنی، خواهی دید آن عصاکش و راهنمایی را که در راه سفر معنوی زنده شدن به خدا انتخاب کرده‌ای، یک من‌ذهنی دیگری است که از تو نابیناتر بوده و تو را به جهنم می‌برد.

دست کورانه به حَبْلُ الله زن

جز بر امر و نهی یزدانی مَتَن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۲)

با من‌ذهنی‌ات که کور و نابیناست دست به ریسمان خدا بزنی، فضا را باز کن، چیزها را به مرکزت نیاور و بدان آنچه ذهن نشان می‌دهد مهم نیست، تا عقل هیجانات ذهنی از کار بیفتد. و جز به امر و نهی الهی که در این لحظه کار می‌کند و راه‌حل را نشان می‌دهد، دیگر به هیچ همانندگی‌ای پناه مبر، پراکنده نشو و همواره مرکزت را عدم نگه دار.

نکته: اگر شما فضاگشایی کنید عقل زندگی را پیدا می‌کنید. پس نباید بگویید من چگونه تشخیص بدهم. نگران نباشید، فضا را باز کنید، خواهید دید که خردمند و خلاق می‌شوید. شما الآن در گنج حضور آدم‌هایی را می‌بینید که سواد چندانی ندارند ولی خلاق هستند، رفتارهایی می‌کنند که خردمندانه است؛ خردمندانه از ذهن نمی‌آید بلکه از زندگی می‌آید.

(قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۰۳)

«وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا...»

«و همگان دست در ریمان خدا زنید و پراکنده مشوید...»

هرکه را فتح و ظفر پیغام داد

پیش او یک شد مُراد و بی مُراد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹)

فتح: گشایش و پیروزی

ظفر: پیروزی، کامروایی

هر کسی فضا را باز کند و در این کار پیروز شود، از زندگی پیغام بگیرد، دست به صنع بزند و ببیند به سوی زندگی می‌رود و کارهایش در حال درست شدن است، در این صورت وقتی ذهنش می‌گوید این‌جا پیروز شدی و به کام رسیدی، یا این‌جا شکست خوردی و ناکام شدی، هیچ‌کدام برایش مهم نیست.

هرکه پایندان وی شد وصل یار

او چه ترسد از شکست و کارزار؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۰)

پایندان: ضامن، کفیل

هر کس فضا را باز کند، در این کار پیروز شود و دوباره به سبب‌سازی ذهن برنگردد و بفهمد خداوند ضامن اوست تا او را به مقصد برساند و پیروز کند، در این صورت از کار کردن شدید و از شکست خوردن نمی‌ترسد.

چون یقین گشتش که خواهد کرد مات

فوتِ اسپ و پیل هستش تُرّهات

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۱)

تُرّهات: سخنانِ یاوه و بی‌ارزش، جمع تُرّهه؛ در این‌جا به معنی بی‌ارزش و بی‌اهمیت

چون یقین پیدا کرد که با مرکز عدم موفق خواهد شد بنابراین از دست دادن اسپ و پیل در این شطرنج یعنی از دست دادن هر چیزی در راه موفقیت، برایش بی‌اهمیت و بی‌معنی است.

نکته: در بازی شطرنج جهان، اگر به جای شما خداوند بازی کند، هیچ موقع مات نخواهید شد. بنابراین شما بیایید فضا را باز کنید، خواهید دید که کسی نمی‌تواند شما را مات کند یا به شما آسیب بزند. مولانا می‌گوید، این به شرط نگه داشتن وصل و مرکز عدم است.

هر زمان که قصد خواندن باشدت

یا ز مُصَحَفَها قرائت بایدت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۶۷)

مُصَحَف: قرآن

هر لحظه که حقیقتاً قصد خواندن قرآن درون خود را داشته باشی، یعنی بخواهی به جنس اصلی خودت و آلت اقرار کنی، یعنی خواندن فضای گشوده‌شده در تو جدی و ظاهری که ذهن نشان می‌دهد شوخی باشد و در کار فضاگشایی جدی‌جدی باشی.

[ادامه در بیت بعد]

من در آن دَمِ وادَهَمِ چشمِ تو را

تا فروخوانی، مُعَظَمِ جوهرِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۶۸)

در این صورت من در آن لحظه چشم تو را به تو پس می‌دهم تا آن جوهر مُعَظَمِ را که از جنس من است در خودت بخوانی و شناسایی کنی و بتوانی زندگی را در خود و دیگران ببینی.

چشم‌ها چون شد گذاره، نورِ اوست

مغزها می‌بیند او در عینِ پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱)

گذاره: آنچه از حد درگذرد، گذرنده

وقتی که انسان از جنس زندگی شود، چشمانش از پوسته و تفاوت‌های سطحی گذر کند و هشیاری را در همه‌چیز ببیند، بدان که آن نور، نور خداوند است که مغز و زندگی را در درونِ پوست و من‌ذهنی می‌بیند.

«بیت هندسی»

نکته: اگر چشم شما گذاره شود و با نور حضور و نظر ببینید، زندگی را در من‌های ذهنی می‌بینید، در نتیجه زندگی را در آن‌ها قلقلک داده و به ارتعاش درمی‌آورید.

بیند اندر ذره خورشیدِ بقا

بیند اندر قطره کُلِّ بحر را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۲)

بحر: دریا

در نتیجه چنین شخصی در ذره یعنی در یک انسانی که هنوز من‌ذهنی است، خورشید بقا را می‌بیند و متوجه می‌شود که هر انسانی این قوه را دارد که خداوند به صورت خورشید از مرکزش بالا بیاید. درست است که او به علت منقبض بودن در حال حاضر یک قطره است ولی وقتی که مرکزش به اندازه بی‌نهایت خدا باز شود، تبدیل به بحر یکتایی می‌شود.

«بیت هندسی»

نکته: اگر شما این بیت‌ها را مرتب بخوانید، به این صحبت‌ها گوش کرده و عمل کنید، پس از چند ماه می‌بینید که چشم‌هایتان گذاره شد، در نتیجه من‌ذهنی‌تان، همانندگی‌ها و جزئیات را می‌بینید و ناظر، آینه و ترازو می‌شوید.

حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِيكَ يُصِمُّ
نَفْسُكَ السُّودَا جَنَّتْ لَا تَخْتَصِمُ

«عشق تو به اشیا تو را کور و کر می‌کند. با من ستیزه مکن، زیرا نفسِ سیاه‌کارِ تو چنین گناهی مرتکب شده‌است.»

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۲۴)

عشق تو به چیزهای جسمی و آوردن آن‌ها به مرکزت، چشمِ عدم‌بین و گوشِ سکوت‌شنوی تو را کور و کر می‌کند؛ پس با من یا دیگران ستیزه نکن، زیرا من ذهنی سیاه‌کارِ تو با مرکزِ پر از همانیدگی چنین گناهی مرتکب شده‌است.

«بیت هندسی»

نکته ۱: ببینید ما به انسان‌ها که نگاه می‌کنیم چقدر آن‌ها را قضاوت می‌کنیم، پوستشان چقدر مهم است؛ می‌گوییم این کجایی است، چرا لهجه‌اش این‌طوری است، چرا این‌طوری حرف می‌زند؟ قیافه‌اش هم که این‌طوری است، رنگش که این‌طوری است، فکرهايش غلط است، رفتارش را بلد نیست، تنبل است؛ همه این‌ها پوست است. اما یکی هم زندگی را در دیگر انسان‌ها می‌بیند. شما کدام هستید؟
نکته ۲: ما به عنوان هشیاری و آلت داریم تشخیص می‌دهیم و درک می‌کنیم که ما خودمان آینه و ترازو هستیم، ما خودمان از جنس صانع هستیم و صنع داریم و ذاتمان طرب است. پس چرا هنوز چیزها را در مرکزمان گذاشته و عاشق آن‌ها شده‌ایم، برحسب آن‌ها می‌بینیم و عمل می‌کنیم؟

حدیث

«حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِي وَ يُصِمُّ.»

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

کوری عشقست این کوری من حُبِّ یُعْمی وَ یُصِمُّ است، ای حَسَن

«آری اگر من دچار کوری باشم، آن کوری قطعاً کوری عشق است نه کوری معمولی. ای حَسَن، بدان که عشق موجب کوری و کوری عاشق می‌شود.»
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۲)

آری اگر من دچار کوری باشم، آن کوری قطعاً کوری عشق است نه کوری معمولی، چون به غیر از عشق و خداوند چیز دیگری نمی‌بینم. ای انسان، بدان که عشق موجب کوری و کوری عاشق نسبت به هر چیزی غیر از خداوند می‌شود و او فقط برحسب زندگی می‌بیند.
(بیت هندسی)

کورم از غیر خدا، بینا بدو مقتضای عشق این باشد بگو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۳)

مقتضا: لازمه، اقتضاشده

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

(بیت هندسی)

نکته ۱: شما الآن می‌دانید که چیزها در مرکزتان است، نسبت به خدا کور هستید و نسبت به چیزها بینا. باید اینها را انکار کنید اما ما انکار نمی‌کنیم، به سبب‌سازی می‌رویم، برحسب همانندگی‌ها فکر و عمل می‌کنیم، زندگی‌مان را خراب می‌کنیم، حتی زندگی مجبور می‌شود وقایع ناگوار پیش بیاورد، ناکامی‌ها و بی‌مرادی‌ها رخ بدهد، ما به زحمت بیفتیم، مریض شویم و تازه بفهمیم که عاشق چیزها بوده‌ایم، کور و کر شده و اشتباه کرده‌ایم.

نکته ۲: تمام غم‌های خودمان را خودمان به وجود آورده‌ایم، در حالی که تمام اجزای بدن ما مرتعش به شادی ایزدی‌ست اما چشم‌های بد من‌ذهنی غیر از غم چیز دیگر نمی‌بیند. خداوند اصلاً غم نیافریده‌است، ما آفریده‌ایم.

نکته ۳: «طرب» یعنی ذات خداوند شادی است، چه کسی می‌خواهد این شادی را زیر پا له کند، این چه عقلی است؟ اگر خداوند ذاتش شادی و ذات اصلی شما هم شادی‌ست، پس چه چیزی در شما این غم را ایجاد می‌کند؟

کاین غرض‌ها پرده دیده بُود

بر نظر چون پرده پیچیده بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۳)

اما این غرض‌ها و همانیدگی‌ها که به مرکز می‌آیند، حجاب چشم عدم می‌شوند. همچون پرده‌ای بر هشیاری نظر می‌افتند، آن نوری را می‌پوشانند که خداوند با آن می‌بیند و انسان هم باید به وسیله آن ببیند.

پس نبیند جمله را با طِمِّ و رِمِّ

حُبِّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمَى وَ يُصِمِّ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۴)

طِمِّ و رِمِّ: جزئیات، زیاد و کم، تر و خشک

وقتی چیزی یا کسی به مرکز می‌آید، انسان از ضرر و زیان و خوب و بد آن آگاه نیست. چراکه عشق تو به چیزها یعنی همانیدن با اشیا یا آدم‌ها چشم عدمت را کور و تو را کر می‌کند و هیچ‌چیز را با جزئیات نمی‌بینی. [این حيله و فریب بزرگ ذهن است.]

چه عجب که سِرِّ ز بَد پنهان کنی

این عجب که سِرِّ ز خود پنهان کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۰)

عجب این نیست که راز خود را از من‌های ذهنی بیرونی که در تلاشند تا قرین تو شوند، پنهان کنی، بلکه پنهان کردن رازت از من‌ذهنی خودت عجیب و شگفت‌انگیز است. راز تو فضاگشایی، کار روی خود و دینداری حقیقی‌ست.

کار پنهان کن تو از چشمانِ خود

تا بُودِ کارَت سلیم از چشمِ بد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱)

کار کردن روی خود را با فضاگشایی از چشمان بد من ذهنیات پنهان کن تا کار تو، از چشمانِ بد آن در امان بماند.

نکته: اگر من ذهنی شما فعال باشد و در اطرافتان هم من های ذهنی باشند و افسونِ نامعتمدشان روی شما اثر بگذارد، شما نمی‌توانید موفق شوید. برای همین باید این بیت‌ها را تکرار کنید و تکرار کنید تا چشمانِ بد روی شما اثر نگذارند، برای این‌که تکرار این ابیات فکر شما را به جنبش درمی‌آورد.

خویش را تسلیم کن بر دامِ مُزد

و آن‌که از خود، بی ز خود، چیزی بدزد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

اکنون با تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه فضا را باز کن و خود را به دامِ پاداش الهی یا همان فضای گشوده‌شده درونت تسلیم کن، سپس در حالی که ناظرِ ذهنیت هستی، عقل من‌ذهنی و سبب‌سازی خاموش شده‌است، از خودت یک همانیدگی را بدزد، یعنی یک همانیدگی را شناسایی کن و عمیقاً درک کن که همانیدگی‌ها زندگی ندارند تا در این صورت هشیاری‌ات که در آن به تله افتاده‌است، آزاد شود.

«بیت هندسی»

وسوسه این امتحان چون آمدت

بختِ بدِ دانِ کآمد و گردن زدت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۴)

اگر فضا را باز نکنی و با سبب‌سازی من‌دار ذهنیات بخواهی کارهایت را انجام بدهی، خدا را امتحان کنی و مرتب این وسوسه در تو باشد، بدان که بختِ بد آمده و گردنت را خواهد زد.

چون چنین وسواس دیدی، زود زود

با خدا گرد و، درآ اندر سجود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵)

پس همین که وسوسه امتحان کردن خداوند را در دلت احساس کردی، دیدی ذهن تو را می‌کشد، حول محورهای ذهنی می‌چرخد، همانندگی‌ها و سبب‌سازی در ذهن برایت مهم است، فوراً به سوی خدا برگرد. مرتب با فضاگشایی مرکزت را عدم کن، با عقل من‌ذهنی حرف نزن، سجده کن و تسلیم باش.

سجده‌گه را تر کن از اشک روان

کای خدا، تو وار هانم زین گمان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۶)

فضای گشوده‌شده را که سجده‌گاه توست مرتب از گریهات تر کن، لطیف شو، مرتب اظهار عجز کن، بگو خدایا بلد نیستم، فضا را گشودم، مرا از این گمان بد که می‌خواهم به سبب‌سازی بروم و با قضا و کن‌فکان تو خودم را مقایسه کنم، نجات بده.

آن زمان کت امتحان مطلوب شد

مسجد دین تو پُر خروب شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷)

کت: که تو را

خرُوب: گیاه خرنوب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند.

هرگاه با سبب‌سازی‌های ذهنی در صدد امتحان کردن خدا یا انسان‌های زنده به حضور برآمدی، یعنی انتظار داشتی که سبب‌سازی تو با قضا و کن‌فکان جور دربیاید و این کار مطلوب و خوش‌آیند تو شد، بدان که مسجد دین تو یا دلت که باید از جنس فضای گشوده‌شده باشد، اکنون پر از گیاه من‌ذهنی شده‌است که بسیار مخرب می‌باشد.

نکته: شما واقعاً نباید به ذهن بروید و استدلال کنید و بخواهید با سبب‌سازی و استدلال بفهمید. ما در ذهن می‌فهمیم که چکار باید بکنیم چکار نباید بکنیم، دیگر چیزی برای فهمیدن وجود ندارد، باید فضا را باز کنیم و زنده شویم.

آفتابی در سخن آمد که خیز

که برآمد روز، برجه کم ستیز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۱۹)

وقتی در این جسم هستی، از لحظه تولد تا مرگ، خداوند، مولانا و هر کسی که به زندگی زنده شده و عاشق است همچون آفتابی از درون تو حرف می‌زند و می‌گوید بلند شو، روز آمده، از خواب بیدار شو، فضا را بگشا و به صورت من از مرکز طلوع کن، مقاومت را صفر کن و دیگر ستیزه مکن.

تو بگویی: آفتابا، کو گواه؟

گویدت: ای کور، از حق دیده خواه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۰)

تو به ذهنت می‌روی، استدلال می‌کنی و می‌گویی: ای مولانا، ای خداوند، دلیل ذهنی‌ات کجاست؟ دلیل ذهنی بیاور. او می‌گوید می‌خواهی با سبب‌سازی دلیل ذهنی بیاورم؟ پس تو کوری و چشمت را بسته‌ای، از خداوند چشم بخواه. اگر کور نباشی، آفتاب را می‌بینی؛ یعنی اگر فضا را باز کنی، می‌بینی که زندگی از درون تو به صورت صنّع و آفریدگاری حرف می‌زند.

روز روشن هرکه او جوید چراغ

عین جُستن، کوری‌اش دارد بلاغ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۱)

بلاغ: دلالت

هر کسی که در روز روشن با وجود آفتاب دنبال چراغ و فانوس بگردد، دلالت بر کوری‌اش دارد. [به بیان دیگر اکنون که روز روشن است و خداوند می‌درخشد ما می‌توانیم با صبر، فضاگشایی و خاموش کردن ذهن، به خردگُل که تمام عالم را اداره می‌کند، دست پیدا کنیم.]

نکته: شما این ابیات را بخوانید، از سبب‌سازی ذهن بیرون بپريد و دنبال این نگردید که حالا خداوند چگونه می‌خواهد شادی بی‌سبب را در من بیدار کند؟ اصلاً تعریف شادی بی‌سبب، طرب زندگی و خود زندگی چیست؟ خداوند چیست؟ اول این‌ها را توضیح بدهید، من خیلی سؤال دارم. سؤال نکنید، برای زنده شدن به شادی زندگی استدلال نکنید، با ذهن نمی‌شود فهمید، ذهن مانع است.

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

بر یکی رحمت فرو ما، ای پسر

«حضرت حق سراپا رحمت است، بر یک رحمت قناعت مکن.»

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

فرو ما: نایست.

ای انسان، خداوند لحظه به لحظه رحمت اندر رحمت است یعنی تا آخرِ زندگی‌ات در این جهان و بعد از مرگ، لطف و رحمت و کمکش را برای تو می‌فرستد و این مختص یک زمان خاصی نیست. پس در این لحظه به یک رحمت خداوند بسنده نکن و اگر آن را گرفتی نگو وضعم درست شد و به حضور رسیدم، زیرا این تلهٔ شیطان است. مرتب فضا را باز کن تا رحمت او را بگیری.

«بیت هندسی»

نعرهٔ لاضیّر بر گردون رسید

هین پُبر که جان ز جان کندن رهید

«ساحران با بانگی بلند که به آسمان می‌رسید گفتند: هیچ ضرری به ما نمی‌رسد. هان اینک ای

فرعون، دست و پای ما را قطع کن که جان ما از جان کندن نجات یافت.»

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹)

ضیّر: ضرر، ضرر رساندن

ساحران با بانگی بلند که به آسمان می‌رسید گفتند: «هیچ ضرری به ما نمی‌رسد. هان اینک ای فرعون دست و پای ما را قطع کن که جان ما از جان کندن نجات یافت.» [ما نیز وقتی قسمتی از من ذهنی‌مان را می‌اندازیم فرعون، من ذهنی بزرگ ما را می‌ترساند، تهدید می‌کند و می‌گوید تنها می‌مانی، من ذهنی را رها نکن اما ما می‌گوییم از تنهایی نمی‌ترسیم و هیچ ضرری به ما نمی‌رسد، پس هر کاری می‌خواهی انجام بده؛ زیرا جان ما از جان کندن در من ذهنی رهیده‌است. ما دیگر نمی‌خواهیم اسیر همانندگی‌ها باشیم، از چیزها زندگی بخواهیم، اوضاع را کنترل کرده و پارک ذهنی درست کنیم.]

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره شعراء (۲۶)، آیه ۵۰)

«قَالُوا لَا ضَيْرَ إِنَّا إِلَىٰ رَبِّنَا مُنْقَلِبُونَ.»

«گفتند ساحران: هیچ زیانی ما را فرونگیرد که به سوی پروردگارمان بازگردیم.»

توضیح آیه:

هر کسی که من ذهنی دارد خودش را سحر کرده و دیگران را هم سحر می‌کند. شما بیدار می‌شوید، می‌گویید هیچ زیانی به من نمی‌رسد، به فرعون خودتان می‌گویید بیا دست و پای همانندگی من را ببر. اتفاقاً ما آزاد و به خداوند زنده می‌شویم.

ما بدانستیم ما این تن نه‌ایم

از وِرایِ تن، به یزدان می‌زی‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰)

ما اکنون فهمیده‌ایم که این تن یعنی جسم، فکر، هیجانات، همانندگی‌ها، جان ذهنی و ترکیب این‌ها که من ذهنی‌ست و پنج حس ظاهری‌مان نیستیم؛ بلکه از وِرایِ این‌ها با مرکز عدم به خداوند زنده هستیم و زندگی می‌کنیم.

«بیت هندسی»

جز توکل، جز که تسلیمِ تمام

در غم و راحت همه مکر است و دام

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸)

در برابر وضعیت این لحظه چه هنگام هجوم درد و اندوه و چه هنگام آرامش، هر گونه اقدامی غیر از توکل به خداوندی که انسان را مثل کف دستش می‌شناسد، غیر از صفر کردن دخالت من‌ذهنی، تسلیم و فضاگشایی تا بالاترین حد توان، حيله و مکر من‌ذهنی به حساب می‌آید و انسان را در دام هیجانات مخربی همچون خشم، ترس، حرص و یا شهوت می‌اندازد.

«بیت هندسی»

نکته: شما باید راه‌های مقاومت و اخلاص کردن در کار خود را بشناسید که چگونه اجازه نمی‌دهید تا خداوند طرب و صنع را در شما بیدار کند. یکی از این موانع این است که تسلیم تمام نمی‌شوید.

ای رفیقان، راهها را بست یار

آهوی لنگیم و او شیرِ شکار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۶)

ای دوستان همراه، خداوند تمام راههایی را که ذهن نشان می‌دهد بسته‌است و هیچ‌کدام از همانیدگی‌ها و شرطی‌شدگی‌ها ما را به جایی نمی‌رسانند و ما نمی‌توانیم راه آن‌ها را برویم. ما هر چقدر که قوی باشیم، باز هم به صورت من‌ذهنی آهوی لنگی هستیم در دست خداوند و او مثل شیر نری‌ست که دنبال شکار این آهوی لنگ است.

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟

در کفِ شیرِ نرِ خون‌خواره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

غیر از تسلیم و رضایت کامل درونی در برابر اتفاق این لحظه و بی‌اثر کردن اتفاق از طریق فضاگشایی در اطراف آن و کوچک شدن نسبت به من‌ذهنی، هیچ چاره‌ای در برابر خداوندی که همچون شیر نری به خونِ همانیدگی‌های مرکز انسان تشنه‌است، وجود ندارد، چراکه هر راه دیگری منجر به درد خواهد شد.

«بیت هندسی»

از برای صلاحِ مجنون را

بازخوان ای حکیم، افسون را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵)

خدایا، من فضا را می‌گشایم، تو برای این‌که من مجنون صلاحم را پیدا کنم، افسون خودت را بر من بخوان، یعنی پرتو و تشعشی که از فضای گشوده‌شده می‌آید را بر من بزن.

از برایِ علاجِ بی‌خبری دَرَجْ کُنْ در نَبِیذِ افیونِ را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵)

دَرَجْ کردن: داخل کردن

نَبِیذ: شراب

افیون: تریاک

خدایا من به تو توکل می‌کنم، رضا دارم و تسلیم هستم. تو برای علاج بی‌خبری من در این شرابی که به من می‌دهی افیون خود یعنی عنصر خرد، برکت و هشیاریات را بریز و دم خود را به من بده؛ زیرا من آن دم و صلاحدید «قضا و کُنْ فکان» تو را می‌خواهم، نه صلاحدید سبب‌سازیِ ذهنم را.

به برجِ دل رسیدی، بیست این‌جا چو آن مَه را بدیدی، بیست این‌جا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸)

بیست: بایست، توقف کن.

ای انسان، وقتی که فضا را گشودی، در همین فضای گشوده‌شده توقف کن، بایست و دوباره فضاگشایی کن. اگر آن ماه زندگی را دیدی، بر تو بوسه زد و تماس با او برقرار شد در همان جا بایست و دیگر به سبب‌سازیِ ذهن نرو.

بسی این رختِ خود را هر نواحی ز نادانی کشیدی، بیست این‌جا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸)

ای انسان، اگر رخت و پخت خودت را در نواحی ذهن این‌ور و آن‌ور کشیدی، به جهت‌های مختلفی مثل پول، همسر، فرزند، مدرک و نقش‌های اجتماعی رفتی، از روی نادانی بود. اکنون دیگر در این لحظه بایست، فضا را باز کن و به زمان روانشناختی، من‌ذهنی و سبب‌سازی آن نرو.

بشد عمری و از خوبی آن مه

به هر نوعی شنیدی، بیست این جا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸)

عمرت گذشت و با گوش دادن و فهمیدن در ذهن، خوبی‌های خداوند را از هر نوع شنیدی. حالا دیگر فقط فضا را باز کن، به این لحظه بیا، در این لحظه بایست و ساکن شو و دیگر به سبب‌سازی ذهن نرو.

حزم آن باشد که نفریبد تو را

چرب و نوش و دام‌های این سرا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹)

حزم: دوران‌دیشی

حزم و دوران‌دیشی آن است که همیشه فضا را باز کنی و از راهنمایی «قضا و کُنْ فِکَان» استفاده کنی تا چیزهای چرب و شیرین این جهانی که ذهن به تو نشان می‌دهد، تو را فریب ندهد و جذب خود نکند.

«بیت هندسی»

نکته: هر موقع می‌بینید دلتان می‌رود، آن را بگیرید و نگه دارید، بکشید و بگویید کجا داری می‌روی؟ می‌روی همان‌جایی شوی؟ وقتی چیزی دارد به مرکزتان می‌آید تأمل و حزم کنید، لحظه‌به‌لحظه خودتان را تماشا کنید و بر کار خودتان ناظر باشید که چه چیزی الآن به مرکزتان می‌آید.

در خبر بشنو تو این پند نکو

بَيْنَ جَنْبَيْكُم لَكُمْ اَعْدَى اَعْدُو

«تو این اندرز خوب را که در یکی از احادیث شریف آمده بشنو و به آن عمل کن: سرسخت‌ترین

دشمن شما در درون شماست.»

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۶)

تو این پند نیک را بشنو که بدترین دشمن تو که من‌ذهنی توست، در میان دو پهلویت، در مرکزت، قرار دارد. [اگر فکر و عملت، از این دشمن سرسخت اثر بپذیرد، در این صورت زندگی‌ات تباه می‌شود.]

«بیت هندسی»

حدیث

«أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ.»

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

طُمطراقِ اینِ عدوِ مشنوی، گریز کاوِ چو ابلیس است در لَجِّ و ستیز

(مولوی، مشنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷)

طُمطراق: سروصدا، نمایش شکوه و جلال، آوازه، خودنمایی

به سر و صدا و نمایش شکوه و جلال این دشمن درونی یا بیرونی، من‌ذهنی خودت یا دیگران، گوش نده. نگاه نکن به این‌که مقام و قدرت بالایی دارد و زیر سلطه آن قرار نگیر، چراکه من‌ذهنی در لجبازی و ستیزه‌کردن مانند ابلیس و از جنس اوست.

«بیت هندسی»

نکته: اگر خواندن ابیات فقط در حد فهمیدن باشد، هیچ فایده‌ای ندارد. شما باید ابیات را بخوانید و ببینید در درون شما یک دشمنی وجود دارد که دائماً خودش را می‌خواهد به نمایش بگذارد، پُز بدهد و به حرف شما هم گوش نمی‌دهد. تازه ما فکر می‌کنیم این من‌ذهنی هستیم، فکر می‌کنیم دیگران دشمن ما هستند، در حالی که بدترین دشمن ما من‌ذهنی ماست.

هر ندایی که تو را بالا کشید
آن ندا می‌دان که از بالا رسید
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

هر ندایی که هشیاری تو را بالا بکشد، صنع و دید خوب ایجاد کند، بدان که این ندا از فضای گشوده‌شده، از طرف خداوند و خرد کل رسیده‌است.
«بیت هندسی»

هر ندایی که تو را حرص آورد
بانگِ گرگی دان که او مردمِ دَرَد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

هر ندایی که در درون حرص و شوق تو را برای آوردن چیزها به مرکزت زیاد کند، مانند بانگ گرگی بدان که می‌خواهد هشیاری انسان‌ها را بدرد و به ذهن بکشاند.
«بیت هندسی»

کاین تائی پرتو رحمان بُود
وآن شتاب از هزه شیطان بُود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹)

تائی: آهستگی، درنگ کردن، تأخیر کردن
هزه: تکان دادن، در این‌جا به معنی تحریک و وسوسه
این تائی، آهستگی و صبر، سؤال و دخالت نکردن در کار زنده شدن به زندگی، تشعشع خداوند است. اما شتاب و عجله برحسب سبب‌سازی، تجسم به حضور زنده شدن و این‌که انسان در ذهن و برحسب سبب‌سازی عجله داشته باشد و بگوید زود می‌خواهم به حضور برسم، کار شیطان و تحریک اوست.
نکته ۱: بیدار شدن طرب و شادی بی‌سبب خداوند در ما به آهستگی و تائی صورت می‌گیرد. باید صبر داشته باشیم، فضا را باز کنیم و با زمان قضا و کُن‌فکان حرکت کنیم، اگر تعجیل کنیم یعنی به سبب‌سازی رفته‌ایم.

نکته ۲: شتاب از خصوصیات ذهن و تأنی از خصوصیات فضاگشایی است. هر موقع شما می بینید تأنی و صبر می کنید، برای پیشرفت خود خطکش ذهنی به کار نمی برید و معیارهای مادی نمی گذارید در حقیقت تأنی و صبر دارید اما اگر پیشرفت خود را اندازه می گیرید و می گوید اگر خداوند طرب را در من بیدار کرده بود، باید حالم بهتر از این می شد ولی حالم خوب نشده! پس در حقیقت دارید با ذهن پیشرفت خود را اندازه می گیرید.

حدیث

«التَّائِي مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ.»

«درنگ از خداوند است و شتاب از شیطان.»

زان که شیطانش بترساند ز فقر

بارگیر صبر را بکشد به عقر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۰)

بارگیر: حیوانی که بار حمل می کند؛ مرکوب، کجاوه

عقر: پی کردن؛ بُردن دست و پای شتر به منظور ذبح و نحر او

برای این که شیطان انسان را از فقر و پاک کردن مرکز او از همانیدگی ها می ترساند، بنابراین مرکوب صبر را فلج می کند و انسان نمی تواند صبر کند.

نکته: شیطان باعث می شود ما به سبب سازی ذهن برویم و عجله کنیم اما فضاگشایی سبب می شود ما بتوانیم صبر کنیم.

از نبی بشنو که شیطان در وعید

می کند تهدیدت از فقر شدید

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۱)

نبی: قرآن

از قرآن بشنو که شیطان تو را از آینده می ترساند و می گوید در آینده دچار فقر شدید خواهی شد؛ یعنی اگر شروع به تکان دادن همانیدگی ها و شناسایی آن ها کنی، نگران می شوی و می ترسی، چون هنوز در ذهن هستی ولی اگر ترسیدی باید با ترست روبه رو شوی و آن را رها کنی.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۶۸)

«الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَ اللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَ فَضْلاً وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ.»

«شیطان شما را از بینوایی می ترساند و به کارهای زشت وامی دارد، در حالی که خدا شما را به آمرزش خویش و افزونی وعده می دهد. خدا گشایش دهنده و داناست.»

توضیح آیه:

شیطان دائماً ما را از آینده می ترساند، ما را به ذهن و سبب سازی می برد، بنابراین ما بد می بینیم و برحسب سبب سازی عمل می کنیم. عمل کردن برحسب سبب سازی ذهنی همین کارهای زشت است. افزونی ما بزرگ شدن برحسب فضاگشایی است و آمرزش گناهان هم یعنی از دست همانندگی ها رها شدن. خداوند می گوید من همانندگی ها را از مرکزت بیرون می کنم و تو را به اندازه خودم بزرگ می کنم. خدا این کار را می تواند بکند، برای این که گشایش دهنده و داناست ولی ما با من ذهنی گشایش دهنده و دانا نیستیم.

تا خوری زشت و بری زشت از شتاب

نی مروّت، نی تائی، نی ثواب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۲)

مروّت: جوانمردی

شیطان تو را می ترساند تا هر چیزی را که می بینی با شتاب و عجله در گونی ذهنت بگذاری و با آن همانند شوی نکند دیگران آن چیزها را ببرند و به تو نرسد، بنابراین مروّت، انصاف، تائی، تأمل و حزم نداری و به دنبال ثواب آخرت یعنی فضاگشایی و تبدیل شدن نیستی.

نکته: این بیت مربوط به قصه دزدی است که شب با یک گونی وارد یک خانه ای می شود، در حالی که چشمش نمی بیند چیزهای مختلف را برمی دارد و در گونی می گذارد. هر چیزی که به دستش می آید در آن می گذارد و بعد می رود بیرون، می بیند که نود درصد آن ها چیزهای بیخود و بی مصرف بوده اند و او آن چیزهای بیخود را دائماً با خودش حمل می کند.

لاجرَم کافر خورد در هفت بطن دین و دل باریک و لاغر، زفت بطن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۳)

لاجرَم: ناچار

بطن: شکم

زفت: درشت، فربه

به ناچار من ذهنی کافر با هفت شکم و تا آنجا که زورش می‌رسد می‌خورد. دین و دل او که فضای گشوده‌شده است باریک و لاغر است اما شکم یا مرکزش که پُر از همانیدگی‌ست خیلی بزرگ و فربه است.

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

من ذهنی ما و شیطان هر دو یک چیز و از یک جنس هستند، منتها در دو صورت نمایان شده‌اند. یکی شیطان است و دیگری من ذهنی ماست. [یکی نیروی همانش در جهان است و یکی در مرکز ما به صورت بافتِ ذهنی‌ست.]

«بیت هندسی»

چون فرشته و عقل کایشان یک بُدند بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴)

مانند فرشته و عقل که یکی هستند اما به خاطر حکمت‌های خداوند به دو صورت نمایان شده‌اند. [فرشته در واقع فرشتگی ماست که می‌گوید نمی‌دانم؛ همان حضور و هشیاری نظر است که وقتی فضا گشوده می‌شود می‌فهمد که باید تابع قضا و قدر و یا قضا و کُنْ فَاکان باشد و سبب‌سازی کار نمی‌کند. عقل هم همان عقل کل و عقل خداوند است که با فرشتگی ما از یک جنس هستند.]

«بیت هندسی»

خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عَنَا
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

عَنَا: رنج

من به عنوان هشیاری حضور و امتداد خدا چیزی ندارم که بتواند حالم را بهتر کند و به من زندگی بدهد، زیرا از جنس زندگی و شادی بی سبب هستم. تمامی رنج‌ها و غصه‌های من نیز ناشی از توهم مالکیت و زندگی خواستن از همانیدگی‌هاست.

«بیت هندسی»

نکته ۱: داشتن چیزی مستلزم این است که انسان یک من‌ذهنی بسازد، یک تجسمی هم از مثلاً خانه یا اتومبیل یا باوری داشته باشد، سپس این دو را به وسیله ارتباطی نامرئی به هم وصل کرده و جزو خودش کند. این تعریف مالکیت و داشتن است. درواقع انسان تا من‌ذهنی نداشته باشد چیزی را نمی‌تواند داشته باشد.

نکته ۲: از نظر زندگی در جهان هیچ دردی وجود ندارد. ما در یک زمان و فضای مجازی درد می‌کشیم، گرچه که آثارش عینی‌ست و بدن و زندگی ما را خراب می‌کند ولی در حقیقت مجاز است.

گفت پیغمبر که نَفَحَت‌هایِ حَق
اندرین ایام می‌آرد سَبَق

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۵۱)

نَفَحَت: بوی خوش، مراد عنایات و رحمت‌ها و دَمِ مبارکِ خداوندی است.

سَبَق: پیشی گرفتن، پیش افتادن

پیغمبر فرمود که بوها و دم‌های خوش از طرف زندگی در این ایام بیش از قبل می‌آید.

نکته ۱: از طریق ابیات مولانا که از تلویزیون پخش می‌شود بوهای خوش زندگی در دنیا پخش می‌شود و این یک دلیلی دارد، دلیلش شاید این است که زمین و نسل ما در خطر است و ما این قدر از روی ترس، جهل و ندانم‌کاری به وسیله من‌ذهنی سلاح درست کرده‌ایم که می‌توانیم خودمان را نابود کنیم، اما برنامه‌هایی مثل گنج حضور و پخش این دانش می‌تواند به دنیا کمک کند.

نکته ۲: اگر کسی می‌خواهد بیت‌های مولانا را بفهمد. باید شاهد و ناظر بشود و خودش را تماشا کند؛ یعنی ناظر خودش باشد و ذهنش را ببیند که توهم و مجاز است. ذهن دنبال درست کردن و خوش

کردنِ حالِ خودش است و چیزها را به صورت مفهوم به خودش اضافه می‌کند، از آن‌ها خوشی می‌گیرد و این مجاز و توهّم است، چیز عینی نیست. آن چیزی که عینیست طَرَب و شادی ذاتمان است.

گوش و هُش دارید این اوقات را دررُبایید این چنین نَفحات را (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۵۲)

هُش: هوش

فضا را باز کنید و گوش و هوشتان را به زمان‌هایی بدهید که این دم زنده‌کننده و بوی خوش را می‌توانید بگیرید.

نَفحه آمد مر شما را دید و رفت هرکه را می‌خواست جان بخشید و رفت (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۵۳)

دم ایزدی، بوی خوشش و یک پیغام زنده‌کننده با لباس بی‌مرادی آمد، شما را دید و رفت. شما نتوانستید آن پیغام و بوی خوش را از زندگی بگیرید چون مشغول سبب‌سازی بودید. دم ایزدی به هر کسی که فضا را باز کند، طلب داشته باشد و بگوید من طرب ایزدی را می‌خواهم جان می‌بخشد و می‌رود.

نَفحه دیگر رسید، آگاه باش تا از این هم وانمانی، خواجه‌تاش (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۵۴)

خواجه‌تاش: دو غلام که متعلق به یک خواجه باشند. منظور بنده خدا است.

ای انسان خواجه‌تاش، هر دوی ما از یک جنس هستیم و یک سرور داریم و آن هم خداست. یک بوی خوش دیگر همین لحظه رسید، تو آن را از دست دادی و نتوانستی بگیری، ولی لحظه بعد فضا را باز کن تا آن را بگیری و محروم نشوی.

نکته: خواجه‌تاش یعنی همه ما انسان‌ها یک سرنوشت و منظور داریم و آن هم این است که به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم و دم زنده‌کننده او را در کائنات بدمیم، ما برای این نیامده‌ایم که توهّم درست کنیم، چیزها را به خودمان بچسبانیم و از کم و زیاد شدن چیزها غصه بخوریم. ما الآن می‌دانیم

شیره کشیدن از چیزها و آوردن آنها به مرکز غلط است و ما را به من‌ذهنی تبدیل می‌کند، من‌ذهنی خراب است و دائماً دنبال ضرر زدن و خودکشی است.

دَمِ او جان دَهَدَت رُو ز نَفَخْتُ بپذیر کارِ او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم.

ای انسان، با فضاگشایی می‌دانم من‌ذهنی‌ات کنار می‌رود و خرد کل وارد وجودت می‌شود دم ایزدی در تو می‌دمد، داروی شفابخش خداوند به تو زندگی می‌دهد، وضعِ وخیمت را درست می‌کند و دردهایت را شفا می‌دهد. برو از آیه «نَفَخْتُ» یعنی «روح خود را در تو دمیدم» این مطلب را یاد بگیر. کار خداوند قضا و کُنْ فکان است، او می‌گوید بشو و می‌شود. ممکن کردنِ این «بشو و می‌شود»، درست شدن کارها و شفابخشی تو در من‌ذهنی، موقوفِ عللِ ذهنی و سبب‌سازی تو نیست.

«بیت هندسی»

نکته: اگر می‌خواهید به طرب زندگی زنده شوید، این بیت را باید حفظ باشید و هر روز چند دفعه بخوانید، فضاگشایی کنید که دم او بیاید.

هست مهمان‌خانه این تن، ای جوان

هر صباحی ضیفِ نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

ضَیْف: مهمان

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

«بیت هندسی»

هین مگو کاین ماند اندر گردنم

که هم اکنون بازپرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

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

«بیت هندسی»

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

هر فکر یا اتفاقی که در این لحظه از جهان غیب توسط قضا و کُن فکان به مرکزت می‌آید، فارغ از این‌که ذهن چطور آن را نشان می‌دهد، مهمانی از طرف زندگی‌ست. بنابراین با فضاگشایی خوشامد بگو و با احترام از او پذیرایی کن تا پیغامش را که در واقع کمک به شناسایی یک همانیدگی‌ست بگیری.

«بیت هندسی»

لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیاید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

فتی: جوان مرد، جوان

اما تو ای انسان، هر لحظه با فضاگشایی در خودت حاضر باش، یعنی به آنچه ذهن نشان می‌دهد اهمیت نده، مشغول سبب‌سازی نباش، به صورت حضور ناظر از ذهنت بیرون بیا و پا به فضای گشوده‌شده درونت بگذار تا وقتی زندگی می‌خواهد پیغام اتفاق این لحظه را به تو برساند، به صورت فضای گشوده‌شده در مرکزت بیاید و هشیاری از هشیاری آگاه گردد.

ورنه خِلعت را بَرَد او بازپس

که نیابیدم به خانه هیچ‌کس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)

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

وگرنه خداوند لباس حضور را برمی‌دارد می‌برد و می‌گوید که در خانه مرکز انسان هیچ‌کس را به عنوان جنس اصلی خودم نیافتم، تا به او پاداش بدهم و پیغام را به او برسانم که در این لحظه باید چکار کند؛ زیرا هر لحظه به عنوان من ذهنی بلند شده و هشیاری او جذب همانیدگی‌هاست.

گفت پیغمبر که احمق هر که هست

او عَدُوّ ماست و غولِ رَهزن است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۴۷)

پیغمبر گفته است که هر کسی که احمق است، یعنی من ذهنی دارد و برحسب همانیدگی‌ها و جسم‌ها می‌بیند، عشق چیزها را دارد، آن‌ها را در مرکزش می‌گذارد و کور و کر می‌شود، هرچند فامیل، دوست یا جزو پیروان من باشد اما دشمن من است، هم راه خودش را می‌زند و هم راه دیگران.

نکته: از نظر حضرت رسول عاقل کسی است که فضا را باز کرده و برحسب عدم می‌بیند و احمق کسی است که برحسب چیزها می‌بیند، بنابراین باید هر کسی خودش، خودش را ارزیابی کند.

حدیث

«الْأَحْمَقُ عَدُوِّي وَ الْعَاقِلُ صَدِيقِي.»

«احمق دشمن من و عاقل دوست من است.»

توضیح حدیث:

احمق کسی است که من ذهنی دارد، از طریق همانندگی‌ها می‌بیند و عشق چیزها را دارد. عاقل کسی است که فضا را باز می‌کند و با خرد زندگی و چشم خداوند می‌بیند. حال طبق این حدیث آیا همه مذهب‌یون واقعاً عاقل هستند؟

هرکه او عاقل بُود، او جانِ ماست

روح او و ریح او ریحانِ ماست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۴۸)

اما هرکه با عقل زندگی می‌بیند و فضا را باز می‌کند، جان او عینِ جانِ من و روح او عینِ روح من است، تشعشع و ارتعاش او عین تشعشع من است و او گل من و زیباترین گیاه من است.

عقل دشنامم دهد، من راضی‌ام

ز آن‌که فیضی دارد از فیاضی‌ام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۴۹)

عاقل کسی که برحسب زندگی می‌بیند اگر به من فحش و دشنام هم بدهد یا ایراد بگیرد من راضی هستم. برای این‌که فیضی دارد از فیاضی خداوند. یعنی همه ما از یک خرد و یک خدا صحبت می‌کنیم، ممکن است من چیزی را نبینم و او از من ایراد بگیرد؛ چون او عاقل است بنابراین به او گوش می‌دهم. **نکته:** کسی مثل مولانا که خردمند است اگر به شما ناسزا می‌گوید، یعنی بی‌تی می‌خوانید و می‌بینید برایتان عین فحش می‌ماند، شما باید خوشحال شوید که ایراد و نقص شما را می‌گوید، شما می‌توانید خودتان را اصلاح کنید. شما می‌دانید که او از خرد زندگی حرف می‌زند و از سبب‌سازی ذهنی‌اش حرف نمی‌زند، او به خاطر این ایراد نمی‌گیرد که شما را مقایسه و تحقیر کند بلکه او فیاضی خداوند را بیان می‌کند.

خاموشی بحرست و، گفتن همچو جو

بحر می‌جوید تو را، جو را مجو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۶۲)

خاموش کردن ذهن مثل دریاست، خاموشی خداوند است اما حرف زدن یعنی فکریایی که تندتند از ذهن می‌گذرند، مشغول شدن به سبب‌سازیِ ذهن و روی آن کنترل نداشتن همچون جویست که من‌ذهنی به راه انداخته‌است. بحر خداوند در جست‌وجوی تو است بنابراین تو جوی ذهن را دنبال نکن. **نکته:** خاموش شدن یک سبک زندگی و یک دید است. کسی که خاموش است نمی‌خواهد خودش را بیان کند، خودش را در معرض نمایش بگذارد و خودش را بفروشد، او خاموش است و خاموشی را می‌خواهد. هرکه همه‌جا خاموش است در حقیقت هنر او خاموشی‌ست.

چشم او مانده‌ست در جویِ روان

بی‌خبر از ذوقِ آبِ آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

کسی که من‌ذهنی دارد چشمش را به سبب‌سازی خودش دوخته که در این لحظه مانند جوی روان به صورت فکر بعد از فکر از ذهنش می‌گذرد، چراکه طعم آب زندگی را که از آسمان گشوده‌شده درون می‌آید نچشیده، از آن بی‌خبر است و از این‌که می‌تواند یک جایی این سلسله فکرها را پاره کند و فضا را بگشاید نیز غافل است.

«بیت هندسی»

مَرکَبِ هِمَّتِ سَوِي اسباب راند

از مُسَبِّبِ لاجَرَمِ محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

مَرکَب: آنچه که سوارش شوند، مانند اسب و شتر و غیره

لاجَرَم: به‌ناچار

چون من‌ذهنی تمام تلاش و کوشش خود را صرف سبب‌سازیِ ذهن می‌کند و همه حواسش به اتفاقات است تا آن‌ها را مبنای زندگی خود قرار دهد، به ناچار از لطف خداوند و خرد کل که به وجود آورنده اتفاق است، محروم می‌ماند.

«بیت هندسی»

نکته: ما تمام همّتمان را روی سبب‌سازی ذهن، پیدا کردن اسباب‌ها و وصل کردن آن‌ها به هم گذاشته‌ایم و می‌گوییم چطور من به خدا زنده شوم؟ چطور طرب زندگی را پیدا کنم؟ بیدار کردن طرب با قضا و کن‌فکان و با فضاگشایی‌ست، پس نباید سؤال کنیم.

آن‌که بیند او مُسَبِّبِ را عیان کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

عیان: آشکارا

آن کسی که عیناً با فضاگشایی مُسَبِّبِ اصلی اتفاقات یعنی خداوند، صُنْع و خرد او را ببیند که در کار است، در این صورت به سبب‌های جهان که ذهن نشان می‌دهد دل نمی‌بندد، متکی به آن‌ها نمی‌شود و برحسب آن‌ها فکر نمی‌کند.

«بیت هندسی»

باز گردِ شمس می‌گردم، عَجَب هم ز فَرِّ شمس باشد این سبب

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۱۰)

فَرِّ: شکوه و جلال

دوباره گردِ شمس می‌گردم، یعنی فضا باز شده، زندگی به صورت خورشید در من بالا آمده، من دور او می‌گردم نه حول مرکز جسمی. سبب و علت این کار فَرِّ و شکوه شمس و خورشید زندگی‌ست. [شما اگر دور جسم‌ها می‌گردید، یک مدتی را که با صبر و فضاگشایی بگذرانید متوجه می‌شوید که گردِ خودتان، گردِ فضای گشوده‌شده و یا مرکز عدم می‌گردید.]

شمس باشد بر سبب‌ها مُطَّلِع هم از او حَبَلِ سبب‌ها مُنْقَطِع

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۱۱)

حَبَل: طناب، ریمان

مُنْقَطِع: جداشده، بُریده

فضای گشوده شده که به صورت شمس طلوع می کند و از مرکز انسان بالا می آید، از سبب سازی ذهن مطلع است. اگر یک ذره بیشتر این خورشید از مرکز بالا بیاید، ریسمان سبب سازی و سلسله فکر بعد از فکر بریده و منقطع خواهد شد.

نکته: سبب دو جور است: یکی سبب هایی که مربوط به «قضا و کُن فکان» است و دیگری سبب های ذهنی.

دیده‌ای دلال بی مدلول هیچ؟ تا نباشد جاده، نبود غول هیچ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۵۵)

آیا هیچ دلیلی را بدون مدلول دیده‌ای؟ مسلماً ندیده‌ای. زیرا هر دلیل، لزوماً بر مدلولی دلالت دارد. چنان که مثلاً وجود جاده‌ها و راه‌ها دلالت بر وجود غول می کند. [یعنی وجود من ذهنی دلالت بر یک من اصلی دیگر و یک دنیای دیگری می کند و خوشی های من ذهنی دلالت بر یک شادی بی سبب می کند که از آن بی خبر هستیم. همچنین وجود این جاده و راهی که به سوی خدا و شادی بی سبب می رود، دلالت بر وجود غول من ذهنی در میان این مسیر است.]

هیچ نامی بی حقیقت دیده‌ای؟ یا ز گاف و لام گل، گل چیده‌ای؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۵۶)

هیچ نامی را دیده‌ای که مسمی نداشته باشد و به چیزی دلالت نکند؟ مثلاً گل یک اسم است که یک مفهومی را نشان می دهد و این مفهوم یک چیزی را بیان می کند، حال آیا تا حالا از کلمه و مفهوم گل، گل چیده‌ای؟ برای دیدن و چیدن گل باید به سراغ گل بروی. [پس چطور ما از کلمه من ذهنی که مفهوم است، زندگی می خواهیم و نمی گوییم این به چه چیزی دلالت می کند؟]

اسم خواندی، رو مسمی را بجو مه به بالا دان، نه اندر آب جو (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۵۷)

وقتی اسمی را خواندی فوراً مسمای آن را جست و جو کن. آنچه که در آب می بینی، انعکاس ماه است نه خود ماه. اگر خود ماه را می خواهی ببینی باید حتماً سر به سوی آسمان بلند کنی. [خداوند هم

همچون ماه بالاست، در فضای گشوده شده است نه در ذهن که فقط انعکاسش در آن افتاده است. به انعکاس خداوند در ذهن قانع نشو، فضا را باز کن، به او زنده شو و به خودش نگاه کن.

حزم کن از خورد، کاین زهرین گیاست

حزم کردن زور و نور انبیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴)

ای انسان، با دوراندیشی و تأمل از همانیده شدن با چیزها و آوردن آنها به مرکزت پرهیز کن، زیرا مانند گیاهی زهرناک تو را مسموم و دچار درد می کنند. این دوراندیشی و حزم، زور و نور پیغمبران است.

گاه باشد کاو به هر بادی جهَد

کوه کی مر باد را وزنی نهد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵)

انسانی که من ذهنی دارد، به علت مرکز همانیده، در برابر هر بی مرادی و اتفاقی که به صورت باد مخالف می وزد، همچون کاه از جای خود می جهد و سریع واکنش نشان می دهد اما انسانی که فضاگشاست کی در مقابل این اتفاقات واکنش نشان می دهد؟ او مانند کوه استوار است و تکان نمی خورد، زیرا اهمیتی برای چیزهای این جهانی قائل نیست و تحت تأثیر آنها قرار نمی گیرد. [کوه معادل ریشه داری، مرکز عدم، پاک بودن از همانیدگیها و فضاگشاییست اما کاه معادل داشتن من ذهنی، همانیدگی، واکنش به اتفاقات و ریشه نداشتن است. ما کدامیک هستیم؟ کوهی که برای اتفاقات اهمیتی قائل نیست یا کاهی که حوادث و اتفاقات حالش را تعیین می کنند؟]

هر طرف غولی همی خواند تو را

کای برادر، راه خواهی؟ هین بیا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۶)

از هر طرف یک غول من ذهنی به وسیله همانیدگی تو را به سوی خود می خواند و می گوید: ای برادر اگر می خواهی راه را بدانی پس به سوی من بیا.

تو به هر حالی که باشی، می‌طلب
آب می‌جو دایماً، ای خشک‌لب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۹)

ای خشک‌لب، ای کسی که به واسطهٔ سبب‌سازی و ماندن در حال و قال ذهنی از آب زندگی محروم شده و تشنه‌ای، در هر حالت و وضعیتی که هستی دائماً طلب داشته باش، یعنی فضا را باز کن و طالب خداوند، پیغام و برکت او باش.

انبیا گفتند: در دل علّتی است
که از آن در حق‌شناسی آفتی است
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷)

علّت: بیماری

پیغمبران گفته‌اند در دل انسان یک مرضی وجود دارد که نمی‌گذارد او خدا و خودش را بشناسد و به مقصود آمدنش زنده شود که این مرض، همان من‌ذهنی است.

«بیت هندسی»

این هم از تأثیر آن بیماری است
زهرِ او در جمله جُفتان ساری است
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۳)

جُفتان: جمع جُفت به معنی زوج، قرین، هم‌نشین

ساری: سرایت‌کننده

در اثر خواب در ذهن یا همانش با چیزها مرکز انسان بیمار می‌شود و در اثر این بیماری، شادی زندگی و هر چیز خوبی به مانع، مسئله، دشمن، درد و کارافزایی مبدل می‌گردد. این بیماری مسری است و اگر در مرکز یک انسان باشد فوراً به مرکز انسان‌های دیگر نیز سرایت می‌کند. [بنابراین هر چیزی که در مرکز مادر یا پدر باشد، فوراً و بدون این‌که حرفی بزنند به مرکز فرزندشان می‌رود].

«بیت هندسی»

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

هم انرژی‌های خوب و سازنده مثل عشق، رحمت و لطف زندگی و هم انرژی‌های بد مثل رنجش، غصه، حسادت و کینه، به طور پنهانی از مرکز انسانی به مرکز انسان دیگر، بدون نیاز به گفت‌وگو و از طریق ارتعاش انتقال پیدا می‌کند.

«بیت هندسی»

گر تو اشکالی به کلی و حرج صبر کن، الصبر مفتاح الفرج

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)

حرج: تنگی و فشار

الصبر مفتاح الفرج: صبر کلید درِ رستگاری و نجات است.

احتیما: پرهیز

اگر در ذهن هستی و آن قدر سراسر وجودت را اشکال و گمان فرا گرفته که در سختی و تنگنای ذهن منقبض شده و دائماً به دنبال جواب دادن به سؤال‌های ذهنت هستی، فضا را بگشا، صبر کن و روی خودت کار کن؛ زیرا صبر کردن کلید گشایش و رستگاری است.

احتیما کن، احتیما زاندیشه‌ها فکر شیر و گور و، دل‌ها بیشه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

احتیما: پرهیز

از اندیشیدن برحسب همانندگی‌ها و دیدِ ذهنی پرهیز کن، زیرا هرگاه یک چیزِ ذهنی را به مرکزت می‌آوری و از طریق آن فکر و عمل می‌کنی، اشکال می‌گیری و سؤالات ذهنی مطرح می‌کنی، گویی این فکرِ همانیده همچون شیری در بیشهٔ مرکزت به گورخر معنا حمله کرده و انرژی زندهٔ زندگی را می‌بلعد و آن را تبدیل به درد، مسئله، مانع و دشمن می‌کند.

«بیت هندسی»

احتیماها بر دواها سرور است زان‌که خاریدن فزونی گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

گر: کچلی

فضاگشایی و پرهیز از فکر همانیده و نیاوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز، بر دواها و راه‌حل‌هایی که ذهن پیشنهاد می‌دهد برتری دارد. همان‌طور که شخص کچل با خاراندن سرش، فقط میل به خاریدن را در خود زیاد می‌کند، سؤال پرسیدن و به سبب‌سازی ذهن رفتن هم فقط بیماری من ذهنی را بیشتر می‌کند. «بیت هندسی»

اِحْتِمَا اصلِ دوا آمد یقین اِحْتِمَا کن قوهٔ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

به طور قطع و یقین پرهیز از فکرهای همانیده و نیاوردن هر آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکز و به عهده گرفتن مسئولیت هشیاری، ریشهٔ نجات و اصلی‌ترین دواي توست. پس فضا را بگشا و پرهیز کن، یعنی به جای عمل کردن از طریق یک فکر همانیده، ذهنت را ساکت کن و بگذار از فاصلهٔ بین دو فکر دوا، خرد، شفا و برکت زندگی بیاید تا قدرت زندگی و جان اصلی خود را که در این لحظهٔ ابدی مستقر است، مشاهده نمایی.

«بیت هندسی»

نکته: اگر شما طرب و شادی بی‌سبب زندگی را می‌خواهید حتماً باید پرهیز کنید. اگر هم به کلی گرفتار هستید، باید صبر و فضاگشایی کنید و سؤال نپرسید. همچنین توجه کنید که اگر شما مرتب با خطکش ذهنی پیشرفتتان را اندازه می‌گیرید و مرتب سؤال می‌کنید یعنی با سبب‌سازی می‌خواهید جواب بدهید که هیچ فایده‌ای ندارد.

بر همگان گر ز فلک زهر ببارد همه شب من شِکَر اندر شِکَر اندر شِکَر اندر شِکَر

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۹۴)

اگر اکثریت مردم من‌ذهنی دارند و در هر شبِ ذهن برایشان زهر می‌بارد، من از آنها تقلید نمی‌کنم. من می‌خواهم شِکَر، رحمت اندر رحمت و کمک خداوند را که هر لحظه بر من روا می‌دارد، بگیرم؛ بنابراین هر لحظه فضا را باز می‌کنم و شادی در اعماق وجودم می‌جوشد.

نکته: خیلی‌ها بعضی کارها را که برایشان مضر است انجام می‌دهند، می‌گویند نگرانم ولی نمی‌توانم کاری بکنم، نمی‌توانم ورزش کنم، حوصله ندارم، اما خیلی نگرانم بدنم خراب شود، سیگار می‌کشم، مواد مخدر مصرف می‌کنم، می‌دانم که نباید بکشم ولی خیلی نگرانم. خوب نگران نباش، به حرف من‌ذهنی گوش نده، این کارها را نکن. اگر هم می‌کنی دیگر نگران نباش. دو لبهٔ شمشیرِ خُروب می‌بُرد. هم با نگرانی فکر و تنت خراب می‌شود هم آن کار بدی که می‌کنی به تو ضرر می‌زند.

هر کسکی را کسکی، هر جگری را هوسی لیک کجا تا به کجا؟ من ز هوایی دگرم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۴)

هر کسی هر من ذهنی‌ای با کسی یا با چیزی همانیده شده و آن را در مرکزش گذاشته‌است. مرکز هر انسانی هوس یک چیزی را دارد اما من هوای زندگی را دارم و فضا را باز می‌کنم، این دل گشوده‌شده و مرکز عدم کجا و آن مرکز همانیده کجا؟ من در یک عالم دیگری هستم که از جنس فضای گشوده‌شده است. [آنها اگر کس کوچک هستند، هوس چیزهای کوچکی دارند و در توهم هستند من که نمی‌توانم مردم را از توهم بیدار کنم من حواسم به خودم است.]

من طلب اندر طلبم، تو طرب اندر طربی آن طربت در طلبم، پا زد و برگشت سَرم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۴)

خداوندا، من لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی تو را می‌طلبم. لحظه‌ای نیست که من طلب یکی شدن با تو را نداشته باشم. خدایا، تو همیشه از جنس طرب و شادی هستی و من آن طرب و شادی را می‌خواهم که از تو می‌آید، نه از من ذهنی. در لحظه‌ای که من فضا را گشودم، شادی تو به من زده شد، چنان مست شدم که سر من ذهنی‌ام واژگون شد، همه همانیدگی‌ها و دردهایم را از دست دادم و به خرد تو دست یافتم.

از پدر آموز، کادم در گناه خوش فرود آمد به سوی پایگاه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۴)

پایگاه: درگاه، کفش‌کن، جای ستوران

ای انسان، از پدرت حضرت آدم بیاموز که وقتی فهمید با مرکز همانیده مرتکب گناه شده و مسئولیت پذیرفته‌است، با شادی و فروتنی زیر بار مسئولیت رفت و تسلیم شد، سپس لحظه‌به‌لحظه عذرخواهی کرد تا نهایتاً به سوی پایگاه یعنی پست‌ترین و پایین‌ترین سطح من ذهنی فرود آمد، خودش و مقاومت و قضاوتش را صفر کرد.

چون بدید آن عالمُ الأسرار را بَر دو پا اِستاد استغفار را

«همین که آدم حضرت حق را که دانای به اسرار غیب است مشاهده کرد، روی دو پا ایستاد و طلبِ
آمرزش کرد.»

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۵)

وقتی حضرت آدم با فضاگشایی خداوند را که دانا به اسرار غیب است دید و فهمید که او رحمت اندر
رحمت است، به جای استفاده از ابزارهای من‌ذهنی، روی دو پای زندگی محکم ایستاد و استغفار کرد؛
یعنی مرتب عذرخواهی و توبه کرد و فضا را گشود و با پذیرش تقصیر خود مرکزش را عدم کرد.

آنچه گوید نَفْسِ تو کاین جا بد است مَشْنَوْش، چون کارِ او ضدّ آمده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۶)

ای انسان، هر چیزی را که من‌ذهنی‌ات بگوید بد است بدان که درحقیقت خوب است. بنابراین اصلاً
به حرفش گوش نکن زیرا کار او مخالف و ضد کار خدایت است.

«بیت هندسی»

این زمان جز نَفیِ ضدّ، اِعلام نیست اندرین نَشآت، دَمی بی‌دام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۷)

نَشآت: آیشخور

در این لحظه غیر از نَفیِ من‌ذهنی و لا کردنِ آن هیچ‌گونه راه دیگری برای اعلام و اثبات خودمان به
عنوان جنس زندگی و برای این‌که ناظر شویم، وجود ندارد. اما در این لحظه، در این چشمه روان آب
زندگی، متأسفانه هر لحظه ما به دام سبب‌سازی می‌افتیم.

نکته: شما ببینید که آیا این دم به دام می‌افتید، دوباره سبب‌سازی را ادامه می‌دهید؟ یا نه در این
لحظه واقعاً فضا را باز می‌کنید و آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد انکار می‌کنید و می‌گویید این مهم
نیست، به مرکز نیا؟ انکارِ ذهن یعنی نَفی یا عقب راندن آن چیزی که همین الآن طبق عادت دارد به
مرکزت می‌آید و می‌خواهی برحسب آن فکر کنی.

ای تو در بیگار، خود را باخته دیگران را تو ز خود نشناخته

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۳)

بیگار: کار بی‌مزد

ای انسان تو با من ذهنی، کار بی‌مزد، ایجاد مسئله، مانع، درد و دشمن در فکرهای همانیده گم و گنج شده‌ای، خودت را باخته‌ای و دیگران را از جنس خودت نمی‌شناسی.

تو به هر صورت که آبی بیستی که منم این، واللّه آن تو نیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴)

بیستی: بایستی

ای انسان، اگر تو خودت را بر اساس سبب‌سازی ذهن به هر صورت و هر نقشی اعم از سیاسی، مذهبی، معنوی، دردمند، محتاج و زشت و زیبا توصیف کنی و به عنوان من‌ذهنی به مردم و خداوند ارائه دهی و بگویی هویت من این است، من به تو می‌گویم به خدا سوگند که تو هیچ‌کدام از این تصاویر نیستی.

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق در غم و اندیشه مانی تا به حلق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵)

وقتی تو در من‌ذهنی به توصیف و سبب‌سازی ذهن دچار هستی و از چیزها خوشی می‌گیری، اگر یک لحظه از انسان‌ها یا همانیدگی‌ها جدا شده، تنها بمانی و مردم دیگر سراغ تو را نگیرند، تا گلویت در غم و اندوه فرو می‌روی، یعنی اندوه همانیدگی‌ها سراسر وجود تو را فرا می‌گیرد.

نکته: انسان‌های اطراف ما فقط یک حس امنیت مصنوعی به ما می‌دهند، نه حس امنیت حقیقی. درواقع اشکال ما این است که دیگران را از خودمان باز نمی‌شناسیم و دچار کار بی‌مزد می‌شویم.

این تو کی باشی؟ که تو آن آوحدی که خوش و زیبا و سرمست خودی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶)

آوحد: یگانه، یکتا

پس چگونه ممکن است این من‌ذهنی که مرتب تصویر انسان‌ها و چیزها را به مرکزش می‌آورد و در صورت نبودنشان، در غم و اندوه فرو رفته و حس بیچارگی می‌کند، هویت حقیقی تو باشد؟ حقیقت وجودی تو آن آلست و ذات یکتایی‌ست که با هیچ‌چیز و هیچ‌کس همانیده نیست، دائماً خوش و زیبا و سرمست خودش است و نیاز ندارد از چیزی زندگی بخواهد، چون از جنس زندگی است.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

ای انسان، تو به عنوان زندگی، آلست و امتداد خدا شبیه خدا هستی. خداوند روی پای خودش است و هر لحظه خودش می‌شود. تو هم مثل خدا مرغ خودت هستی و نباید اجازه دهی کسی با ارتعاش درد تو را از جنس اصلی خودت دریاورد و از جنس غیر کند. همچنین خودت به تنهایی کافی هستی که زنده باشی و لزومی ندارد از ذهن کمک بگیری. تو لحظه‌به‌لحظه خودت خودت را صید می‌کنی و خودت را به دام می‌اندازی؛ یعنی هر لحظه خود اصلی‌ات می‌شوی. صدر و فرش و بام هم خودت هستی، بزرگ و کوچک خودت هستی و در یک کلام همه‌چیز خودت خودت هستی و به هیچ‌چیز وابسته نیستی.

جوهر آن باشد که قایم با خود است آن عَرَض باشد که فرع او شده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

جوهر، اصل و خداییت ما آن است که از جنس خدا بوده و قائم به چیزِ ذهنی نباشد، بلکه روی خودش قائم باشد. عَرَض همین حادث‌ها و چیزهای ساخته‌شده هستند که فرع هشیاری ما شده‌اند و نباید جای اصل را بگیرند.

کار آن کار است، ای مشتاقِ مست کاندر آن کار، آر رسد مرگت خوش است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

ای مشتاقِ مست، ای انسان که ذاتت مست است و از جنس خداوند و مشتاق زنده شدن به او هستی، آن کاری کار است که سبب مرگ تو نسبت به من‌ذهنی و کوچک کردن آن شود. [هر کار و فکری که از طریق اتصال با زندگی انجام می‌شود، کار است اما هر کاری که در آن من‌ذهنی بزرگ‌تر و عقل جزوی بیشتر می‌شود، انسان در حال خودنمایی‌ست و برحسب مقاومت و قضاوت انجام می‌شود، تخریب است.]

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۱)

حادث: تازه پدید آمده، جدید، نو

کار را کسی انجام می‌دهد که پیش از تن، فکر و همانیدگی‌ها از اول در انسان بوده و درواقع جوهر خداوندی ماست؛ تو نیز اگر می‌خواهی کار درستی انجام دهی، فضا را باز کن از حادث‌ها و چیزهای تازه‌ساخته‌شده مثل تن، فکر و هر چیزی که ذهنت نشان می‌دهد، بگذر و تمام توجهت به خاصیت اصلی و به خدائیت درونت باشد.

کار عارف راست، کاو نه آخول است چشم او بر کشت‌های اول است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۲)

آخول: لوچ، دوبین

کار مؤثر و درست را انسان عارف، انسانی که فضا را باز کرده، به زندگی زنده شده و هیچ همانیدگی‌ای در مرکزش نیست انجام می‌دهد؛ چراکه او برحسب دوبینی من‌ذهنی عمل نمی‌کند، زندگی را در دیگر انسان‌ها می‌بیند و به ارتعاش درمی‌آورد. چشم او فقط به کشت اول، یعنی به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است که به صورت آلت در ما کاشته شده‌است.

نکته ۱: مولانا آلت ما را هدف گرفته، نه این چیزهای ظاهری را. در واقع ظاهر ما که ذهن نشان می‌دهد بازی است، فضاگشایی جدی است. فضاگشایی کِشت اول را تقویت می‌کند. پس ما هم باید فضا را باز کرده و کِشت اول را نگاه کنیم.

نکته ۲: من ذهنی دوبین است و یکی از خاصیت‌هایش قضاوت به صورت خوب و بد است. شما مرتب در من ذهنی وضعیت این لحظه را که ذهن نشان می‌دهد ارزیابی می‌کنید. خوب باشد خوشی‌تان بالا می‌رود، بد باشد خوشی‌تان پایین می‌آید. به طور کلی کار من ذهنی یک کار ساده بیهوده‌ای است که انسان حالش بستگی به همانیدگی‌ها داشته باشد. من ذهنی کارش را در بین مردم جا انداخته است.

از حَدَثِ شُستمِ خدایا پوست را

از حوادث تو بشو این دوست را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)

حَدَث: مدفوع

ای خدا، من با ذهنم توانستم کثیفی‌های روی پوستم را بشویم، با صابون توانستم دستم را بشویم، اما وضعیت‌ها و دردهایی را که با آن‌ها در گذشته همانیده شده‌ام، تو باید با فضاگشایی بشویی.

نکته ۱: تا این حوادثی که با آن‌ها همانیده شده‌ایم و همانیدگی‌ها از بین نروند، ما نمی‌توانیم طرب و شادی بی‌سبب را در خودمان بیدار کنیم.

نکته ۲: وضعیت فعلی ما نمی‌تواند مانع شستن این همانیدگی‌ها و دردها شود. از آن‌جا که دید من ذهنی به شما مسلط است خودتان را ضعیف و پُر درد می‌بینید و با سبب‌سازی فکر می‌کنید حتی خدا هم نمی‌تواند به شما کمک کند، در حالی که در هر وضعیتی که هستید باید فضا را باز کنید و رو به او کنید.

چاره آن دل عطای مُبدلی‌ست

داد او را قابلیت شرط نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

مُبدل: بَدَل‌کننده، تغییردهنده

داد: عطا، بخشش

چاره این دل همانیده بخششی‌ست که با فضاگشایی از جانب تبدیل‌کننده یا خداوند می‌آید. این بخشش خدا به قابلیت و سزاواری انسان بستگی ندارد. قابلیت که با ذهن همانیده و سبب‌سازی سنجیده می‌شود و خود را لایق دریافت برکات الهی نمی‌داند، معیار سنجش خداوند برای بخشیدن نیست.

نکته: برای خیلی از ما انسان‌ها دید من‌ذهنی مسلط است، شما خودتان را ضعیف و پر از درد می‌بینید، به سبب‌سازی می‌روید و می‌گویید یک آدمی مثل من که این‌همه درد ایجاد کرده و این‌همه همانندگی دارد، چطور درست می‌شود؟ شروع می‌کنید به فکر کردن و می‌خواهید با سبب‌سازی راه را پیدا کنید و با سبب‌سازی ارزیابی می‌کنید که خداوند به من نمی‌تواند کمک کند، این درست نیست.

بلکه شرطِ قابلیتِ دادِ اوست داد لبّ و، قابلیتِ هست پوست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۸)

لبّ: مغز چیزی، خالص و برگزیده از هر چیزی

بلکه شرط قابل بودن انسان بخششِ خداوند است که با فضاگشایی به همه انسان‌ها می‌رسد، نه آن کارهایی که با ذهنش انجام می‌دهد یا نمی‌دهد. در واقع لطف و بخشش ایزدی مانند مغز است و قابلیت که ذهن نشان می‌دهد مانند پوست است.

نکته: هرچه بیشتر خودمان را در معرض دم زندگی قرار می‌دهیم، قابلیت، سزاواری و شایستگی‌مان بیشتر می‌شود. بنابراین اگر شما خودتان را پایین ارزیابی می‌کنید، از بخشش زندگی خودتان را محروم نکنید. اصلاً با فکرهای من‌ذهنی خودتان را ارزیابی نکنید، به حرف مولانا گوش دهید، این ابیات را تکرار کنید تا راه را بیابید.

منگر اندر نقشِ زشت و خوبِ خویش بنگر اندر عشق و در مطلوبِ خویش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۷)

تو به نقشِ زشت و خوب خودت و به آنچه که ذهنت نشان می‌دهد نگاه نکن. بلکه فضا را باز کن و در عشق و مطلوب خود بنگر. نگاه کن که از جنس الست هستی و در این جهان باید با خداوند یکی شوی.

نکته: این ابیات را مرتب می‌خوانیم بلکه شما تکرار کنید تا وضعیت فعلی‌تان، جلوی‌تان را نگیرد. من‌ذهنی از وضعیت فعلی استفاده می‌کند، می‌گوید با این وضعیت بد، شما قابلیت این را نداری که به خدا زنده شوی.

منگر آنکه تو حقیری یا ضعیف

بنگر اندر همت خود، ای شریف

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۸)

ای شریف، با ذهنت خودت را ارزیابی نکن که حقیر هستی یا ضعیف، بلکه به همت خودت و خواست ایزدی که می‌خواهد طرب و شادی بی‌سبب و صنع و آفرینش خود را به تو ببخشد و به تو کمک کند نگاه کن.

تو به هر حالی که باشی، می‌طلب

آب می‌جو دایماً، ای خشک‌لب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۹)

ای خشک‌لب، ای کسی که به واسطهٔ سبب‌سازی و ماندن در حال و قال ذهنی از آب زندگی محروم شده و تشنه‌ای، در هر حالت و وضعیتی که هستی دائماً طلب داشته باش، یعنی فضا را باز کن و طالب خداوند، پیغام و برکت او باش.

گر نخواهم داد، خود ننمایمش

چونش کردم بسته‌دل، بگشایمش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴)

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

نکته ۱: در جهان عده‌ای مثل پیغمبران، بزرگان و مولانا بوده‌اند که خداوند را دیده‌اند، پس چطور شما نمی‌بینید؟! حتماً یک اشکالی وجود دارد. اشکال را این ابیات رفع می‌کنند.

نکته ۲: اگر شما شناسایی کرده‌اید که خوشی‌های ذهنی شما که از چیزهای آفل می‌آید طرب اصلی نیست، پس خداوند می‌خواهد طربش را به شما بدهد، حوصله کنید، صبر کنید.

با سلیمان پای در دریا بینه
تا چو داوود آب سازد صد زره
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۱)

این لحظه فضاگشایی کن، از فضای خشکی ذهن بیرون بپر، لحظه به لحظه با سلیمان، با خود خداوند و زندگی همراه شو و قدم در دریای یکتایی بگذار تا آب فضای گشوده شده برای تو همچون حضرت داوود صد نوع زره حضور و لباس جنگی بسازد که دیگر حمله منهای ذهنی بیرون و منذهنی خودت روی تو اثر نگذارد و نتواند به تو آسیب بزند.

«بیت هندسی»

مرغ کاو بی این سلیمان می رود
عاشقِ ظلمت، چو خفاشی بود
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۲)

ظلمت: تاریکی

انسانی که بدون سلیمان می رود، یعنی فضا را باز نمی کند یا از بزرگان کمک نمی گیرد، مانند خفاشی است که عاشق ظلمت، تاریکی، جهل منذهنی، سبب سازی، عقل جزوی، درد و ریب المنون است. [سلیمان رمز خداست که با فضاگشایی به آن وصل می شویم یا رمز انسان زنده به حضوری مانند مولاناست که از ابیاتش استفاده می کنیم].

با سلیمان خو کن ای خفاشِ رد
تا که در ظلمت نمایی تا ابد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۳)

ظلمت: تاریکی

رد: مردود

ای انسانی که منذهنی داری و مانند خفاش مردود هستی، فضا را باز کن و با سلیمان یعنی خدا و انسانهای زنده به او خو کن. وگرنه تا ابد در ظلمت و جهل ذهن می مانی.

نکته: نمی توانید منذهنی را با سبب سازی سالم نگه دارید و فقط در سطح فهمیدن این مطالب را بخوانید. باید با تکرار ابیات فکرها درون شما به جنبش و اهتزاز دربیایند. این ابیات راه را نشان می دهند.

بعد از این حرفی ست پیچاپیچ و دور
با سلیمان باش و دیوان را مشور
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۳۲)

مشور: مشوران، تحریک نکن.

ای انسان، بعد از توضیحاتی که گفته شد، نکته‌ای وجود دارد که دور از درک من‌ذهنی توست. آن نکته این است که وقتی در اطراف اتفاق این لحظه فضاگشایی کردی و مرکزت عدم شد، دیگر هر لحظه با سلیمان که نماد خداوند است، همراه باش و هرگز با سبب‌سازی و فضا‌بندی از او جدا نشو. همچنین با هیچ چیز همانیده نشو تا من‌ذهنی خودت و دیگران تحریک نشوند و واکنش نشان ندهند.
نکته: شما دردهایتان را بالا نیاورید و بحث و جدل و تحلیل نکنید که این دردها از کجا آمده یا مثلاً سی سال پیش چه کسی این کار و آن کار را انجام داده‌است؛ بلکه همه را رها کنید و فضا را باز کنید تا بسوزند و بیفتند.

حق همی خواهد که تو زاهد شوی
تا غرض بگذاری و شاهد شوی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۲)

خداوند می‌خواهد که تو پرهیزگار شوی، یعنی چیزهای ذهنی را به مرکزت نیاوری و برحسب آن‌ها نبینی تا غرض یا دیدن برحسب چیزها را کنار بگذاری و ناظر و شاهد ماجرای ذهن شوی.

دی شوی، بینی تو إخراج بهار
لیل گردی، بینی ایلاج نهار
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۲)

دی: زمستان

لیل: شب

ایلاج: وارد کردن، درآوردن چیزی در چیز دیگر

نهار: روز

إخراج: بیرون کردن

ای انسان، اگر نسبت به من‌ذهنی زمستان شوی، یعنی برحسب همانیدگی‌ها شکوفا نشوی، در این صورت بهار حضور در تو فرا می‌رسد، فضا باز می‌شود و تو به خداوند شکوفا می‌شوی.

همچنین اگر نسبت به من‌ذهنی شب شوی و بگویی نمی‌دانم، سبب‌سازی خود را بی‌عقلی بدانی و آگاه شوی که صنع زندگی در تو وجود ندارد، درنهایت برآمدن روز را می‌بینی؛ یعنی خورشید حضور از درونت طلوع می‌کند و صبح می‌دمد.

نکته ۱: اگر می‌خواهید خداوند طَرَب را در شما بیدار کند، باید تشکیلات من‌ذهنی که خوشی‌های کاذب دارد، برایتان زمستان جلوه کند. تمام آن خودنمایی‌ها و خوشحال شدن‌ها برای ارائه یک چیزی، مثلاً کسی طلایش را نشان می‌دهد و یا زیبایی، قدرت بدنی، رنگ پوست، لباس و سواد، مقام سیاسی و اجتماعی، یا مقام استادی‌اش را به نمایش می‌گذارد، به همه این‌ها باید زمستان شوید و بگویید این‌ها زمستان است و بهار نیست. این کار در حوالی سی‌سالگی بسیار مشکل است که شخصی از ارائه خودش پرهیز کند و بفهمد با این کار دارد خرابکاری می‌کند.

نکته ۲: ما من‌ذهنی داریم می‌گوییم عدم چیست؟ زنده شدن به زندگی یعنی چه؟ فضاگشایی یعنی چه؟ همین سبک زندگی که من مرتب منقبض می‌شوم و برحسب همانیدگی‌ها پُز می‌دهم و بالا می‌آیم و سعی می‌کنم تمام همانیدگی‌ها را بالا ببرم، از هر طرف که نگاه می‌کنم خوشی اضافه می‌شود، این بهار من است دیگر! این بهار نیست. شما فضا را باز کنید، ببینید که خداوند دارد از من‌ذهنی کم می‌کند، به آن یکی اضافه می‌کند.

(قرآن کریم، سوره حج (۲۲)، آیه ۶۱)

«ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَ يُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَ أَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ.»

«این بدان سبب است که خدا از شب می‌کاهد و به روز می‌افزاید و از روز می‌کاهد و به شب می‌افزاید. و خدا شنوا و بیناست.»

توضیح آیه:

خدا از من‌ذهنی که شب است می‌کاهد و به روز زنده شدن به خودش می‌افزاید. او دائماً در این کار است. از روز می‌کاهد، برای این‌که ما من‌ذهنی را روز می‌بینیم و به آن چیزی که الآن شب می‌بینیم یعنی دیدن برحسب عدم می‌افزاید.

چون شدی مَن کانَ لِلَّهِ از وَلَّهِ
من تو را باشم که کانَ اللَّهُ لَهُ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۹)

وَلَّهِ: حیرت

ای انسان، چون از روی عشق و دلدادگی و حیرانی برای خدا بودی، تسلیم شدی، سبب‌سازی را متوقف کردی و آن چیزی را که ذهنت نشان داد جدی نگرفتی، پس من نیز تماماً برای تو و از آنِ تو خواهم بود.

«بیت هندسی»

حدیث

«مَنْ كَانَ لِلَّهِ كَانَ اللَّهُ لَهُ.»

«هر که برای خدا باشد، خدا نیز برای اوست.»

یارب، اَتَمِّمْ نُورَنَا فِي السَّاهِرَةِ
وَأُنَجِّنَا مِنْ مُفْضِحَاتِ قَاهِرَةِ

«پروردگارا، در عرصه محشر نور معرفت ما را به کمال رسان. و ما را از رسواکنندگان قهار نجات ده.»
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۲)

ساهره: عرصه محشر، روز قیامت
مُفْضِحَات: رسواکنندگان

پروردگارا، حالا که ما فضاگشایی می‌کنیم همین لحظه که قیامت ماست، نور ما را به کمال برسان؛ یعنی ما را از همانیدگی‌ها برهان و به بی‌نهایت خود زنده کن و ما را از رسواکنندگان قهار یعنی همانیدگی‌ها و دردها نجات بده.

جوهر آن باشد که قایم با خود است
آن عَرَضٌ باشد که فرع او شده‌ست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

جوهر، اصل و خدایت ما آن است که از جنس خدا بوده و قائم به چیز ذهنی نباشد، بلکه روی خودش قائم باشد. عَرَضٌ همین حادث‌ها و چیزهای ساخته‌شده هستند که فرع هشیاری ما شده‌اند و نباید جای اصل را بگیرند.

نکته: ما الآن من ذهنی داریم، بنابراین متکی به چیزها هستیم. شما به یادتان بیاورید و بگویید من به چه چیزهایی امید دارم؟ یک دفعه می‌بینید که مثلاً همسر، دوست و یا پولتان یادتان می‌افتد اما اگر قائم به ذات شوید، آن‌ها دیگر یادتان نمی‌افتد، برای این‌که دیگر در درون زنده به زندگی هستید و هیچ چیز ذهنی در مرکزتان نیست که از آن کمک بگیرید. پس جوهر بیدار شده و به ذات خود قائم شده‌اید. کافی‌ست شناسایی کنید که من طرب و صنع زندگی را می‌خواهم و این چشم بد را که برحسب همانیدگی‌ها می‌بیند نمی‌خواهم.

غرقة نوری که او لَمْ یُولَد است لَمْ یَلِدْ لَمْ یُولَد آن ایزد است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۵)

انسانی که صافی است فضا را باز کرده و غرق در نور خداوندست او زاده نشده است و چیزی شبیه این نور در جهان وجود ندارد. خداوند نه می‌زاید و نه زاده می‌شود.

نکته ۱: وقتی می‌گوییم خدا یکی است و او بی‌نیاز است، این خاصیت‌ها در ما هم وجود دارد. پس ما هم فرزندی نداریم و ما زاده نمی‌شویم. ممکن است شما بگویید پس این که ما از شکم مادرمان آمدیم بیرون چیست؟ این فرم، حادث، عَرَض، موقتی و آفل است.

نکته ۲: شما آمده‌اید به آن قَدَم، به آن کشت اوّلیه زنده، بی‌نهایت و جاودانه شوید. کافیست تجربه کنید نظیر شما در این جهان نیست. اگر نظیر شما در این جهان نیست، پس چرا شما خودتان را مقایسه می‌کنید؟ در واقع به عنوان من‌ذهنی مقایسه می‌کنید.

نکته ۳: خداوند هر لحظه می‌خواهد از چراغ ناقص ذهن ما چراغ دیگری را روشن کند به همین دلیل حتی به ما درد و مریضی می‌دهد و ما را بی‌مراد می‌کند ولی ما وقتی بی‌مراد می‌شویم، باز هم نمی‌فهمیم و می‌گوییم شانس نداریم. نه، ما شانس داریم، او هم لحظه‌به‌لحظه دنبال این کار است ولی چون برحسب من‌ذهنی می‌بینیم، خودمان را من‌ذهنی می‌دانیم و می‌خواهیم من‌ذهنی را زنده نگه داریم. جلوی زنده شدن به خداوند و طرب و شادی او را گرفته‌ایم.

(قرآن کریم، سوره اخلاص (۱۱۲)، آیه ۳)

«لَمْ یَلِدْ وَ لَمْ یُولَد.»

«نه زاده است و نه زاده شده.»

یارب، اَتَمِّمْ نُورَنَا فِی السَّاهِرَةِ
وَأُنَجِّنَا مِنْ مُفْضِحَاتِ قَاهِرَةِ

«پروردگارا، در عرصه محشر نور معرفت ما را به کمال رسان. و ما را از رسواکنندگان قهار نجات ده.»

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۲)

ساهره: عرصه محشر، روز قیامت

مُفْضِحَات: رسواکنندگان

پروردگارا، حالا که ما فضاگشایی می‌کنیم همین لحظه که قیامت ماست، نورِ ما را به کمال برسان؛ یعنی ما را از همانیدگی‌ها برهان و به بی‌نهایت خود زنده کن و ما را از رسواکنندگان قهار یعنی همانیدگی‌ها و دردها نجات بده.

نکته: یکی دیگر از رسواکنندگان قهار حسادت است. کسی که مولانا می‌خواند، روی خودش کار می‌کند و در این کار جدی است، اگر در خود حسادت را ببیند، باید مواظب باشد و دوباره کار کند. به عبارتی کسانی که حتی دانش مولانا دارند، ممکن است حسادت داشته باشند.

دیده‌ای کاندر نُعاسی شد پدید کی تواند جز خیال و نیست دید؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۳)

نُعاس: چُرت، در این‌جا مطلقاً به معنی خواب

چشمان انسانی که در فضای خواب آلود ذهن باز می‌شود، به غیر از خیال و توهمی که همگی ساخته و پرداخته من ذهنی‌ست، چه چیزی را می‌تواند ببیند؟ [به بیان دیگر ما در ابتدای کودکی با چیزها همانیده شده و خود را به عنوان من ذهنی شناسایی کردیم، چون به ما یاد دادند و فهماندند که شما من ذهنی هستید. سپس در خواب ذهن فرورفته و چشم عدم‌بین را از دست دادیم. به این ترتیب فضای گشوده‌شده و اصل ما جای خود را به فضای توهمی ذهن داده و هر آنچه به ما نشان می‌دهد برایمان واقعی و جدی جلوه می‌کند؛ در نتیجه حقیقت وجودی ما که عدم و بی‌نهایت خداوند است، ارزش خود را برای ما از دست داده‌است.]

نکته: ما چشمان را باز کردیم و خودمان را من ذهنی دیدیم، محدودیت، حسادت و مقایسه دیدیم. بنابراین هر وقت حسادت آمد شما بلند شوید و فراوانی و خوشبختی را روا بدارید، اگر کسی موفق شد به او تبریک بگوید. واقعاً خوشحال شوید و لو این‌که من ذهنی قلقلکش بیاید، شما جلوی دربیاید و فضا را باز کنید. خواهید دید پس از یک مدتی حسادت دست از سر شما برمی‌دارد.

دیده‌ای کاو از عَدَم آمد پدید

ذاتِ هستی را همه معدوم دید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۶)

دید من ذهنی که بر اساس نیستی و همانندگی‌های آفل به وجود آمده‌است، ذات هستی و خداوند را به صورت معدوم و نیستی می‌بیند. [در این بیت «عدم» کاربرد منفی دارد و به همانندگی‌ها و دیدن براساس آن‌ها اطلاق می‌شود].

«بیت هندسی»

عقبه‌ای زین صَعْب‌تر در راه نیست

ای خُنک آن کِشِ حسد همراه نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۱)

عقبه: گردنه

صَعْب: سخت، مشکل، دشوار

در مسیر زنده شدن به خدا هیچ گردنه‌ای سخت‌تر از حسادت وجود ندارد. خوش به حالی کسی که حسد را انداخته و همراهش نیست.

نکته: ما مرتب پایمان می‌لغزد و در سبب‌سازی می‌افتیم، در نتیجه نمی‌توانیم از گردنه حسادت عبور کنیم. باید حسد را یک سو بگذاریم، روا بداریم و بی‌نهایت فراوانی خدا را بیاوریم، و گرنه خداوند طرب و شادی و صنُعش را به ما نمی‌دهد.

این جسد خانه حسد آمد، بدان

کز حسد آلوده باشد خاندان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۲)

بدان و آگاه باش که این جسد یعنی من ذهنی خانه حسد است. حسد سمی دارد که خاندان، فرزندان، رابطه، فکرها، هیجانات و به طور کلی هر چیزی که به انسان مربوط می‌شود را آلوده می‌کند.

«بیت هندسی»

گر جسد خانه حسد باشد، ولیک

آن جسد را پاک کرد الله نیک

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۳)

اگرچه این من ذهنی که جسد و مرده است خانه حسد است و کل خاندان را آلوده می‌کند اما خدا با قضا و کن‌فکان این خانه را پاک کرده، چراکه متعلق به خودش است. [لازمه پاک شدن خانه دل ما این است که با فضاگشایی و پرهیز از آلوده کردن مجدد با زندگی همکاری کنیم].

طَهْرًا بَيْتِي بِيَانِ پَاكِي اسْت

گنج نور است، ار طلسمش خاکی است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۴)

آیه «خانه‌ام را پاک کنید» بیان پاکی خانه دل انسان است. خدا به هر انسانی فرمان داده که خانه دل خود را از حسد، همانندگی و درد پاک نگه دارد؛ چراکه انسان گنج نور الهی است، اگرچه طلسمش این من ذهنی خاکی است. [طلسم نقشه‌های گنجی است که بالای گنج‌ها بود و انسان‌ها به‌جای کردن و رسیدن به گنج سال‌ها مشغول خواندن این نقشه‌ها می‌شدند. همان‌طور که انسان در ذهن سال‌هاست مشغول خواندن من ذهنی، سبب‌سازی و حرف زدن با ذهن شده و از گنج حضور محروم مانده است.]
نکته: طلسم من ذهنی با توجه کردن به فضاگشایی، طرب و نخواندن ذهن شکسته می‌شود.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۲۵)

«... وَ عَهْدَنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَ إِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهَّرَا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَ الْعَاكِفِينَ وَ الرَّكَّعِ السُّجُودِ.»

«... ما ابراهیم و اسماعیل را فرمان دادیم: خانه مرا برای طواف‌کنندگان و مقیمان و راکعان و ساجدان پاکیزه دارید.»

توضیح آیه:

خدا به حضرت ابراهیم و اسماعیل و درواقع به هر انسانی گفته‌است دلتان را که خانه من است از تمام همانندگی‌ها، زهرهای آن، حسد و دردها پاک کنید.

از ترازو کم کنی، من کم کنم
تا تو با من روشنی، من روشنم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)

[خداوند خطاب به انسان می‌گوید:] وقتی هشیاری جسمی و بی‌عقلی و حماقت من‌ذهنی را زیاد می‌کنی، از عقل من محروم می‌شوی اما همین که فضا را باز می‌کنی و هشیاری حضور در تو بیشتر از هشیاری جسمی می‌شود، رحمت و عقل مرا با فضای گشوده‌شده می‌پذیری و روشنایی مرا به مرکزت می‌آوری. من هم فراوانی و روشنایی بیشتری به تو می‌دهم.
«بیت هندسی»

فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ نشنیده‌ای؟
اندر این پستی چه برچسبیده‌ای؟

«مگر نشنیده‌ای که حق تعالی می‌فرماید: روزی شما در آسمان است؟ پس چرا به این دنیای پست
چسبیده‌ای؟»

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۶)

چسبیده‌ای: چسبیده‌ای

مگر نشنیده‌ای که خدا می‌فرماید روزی شما در آسمان است؟ پس مرتب فضا را باز کن و به این پستی
یعنی فکرهای همانیده من‌ذهنی نچسب. رزق تو از آسمانی که باز می‌شود و از فضای گشوده‌شده می‌آید.

(قرآن کریم، سوره الذاریات (۵۱)، آیه ۲۲)

«وَ فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ.»

«و رزق شما و هرچه به شما وعده شده، در آسمان است.»

ترس و نومیدیت دان آوازِ غول
می‌کشد گوشِ تو تا قعرِ سُفول
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

سُفول: پستی

بدان که وقتی می‌ترسی و ناامید می‌شوی، این ترس و ناامیدی آواز غول درون و من‌ذهنی توست که
گوش تو را تا قعر و پایین‌ترین نقطه هشیاری می‌کشد. [به طوری که افسرده و منقبض می‌شوی و حتی

با ذهنت هم نمی‌توانی چیزها را درست بشنوی و ببینی؛ پس در این لحظه جز این‌که فضاگشایی کنی و به خداوند امید داشته باشی راهی نداری، پس نه بترس و نه ناامید شو.

«بیت هندسی»

نکته: شما با سبب‌سازی ذهن به این برنامه گوش ندهید و نیز با عقل من‌ذهنی‌تان این ابیات را معنی نکنید، این فایده ندارد. چاره، تکرار است. اگر زیاد تکرار کنید، معنا در شما زنده می‌شود. لزومی ندارد ما این بیت‌ها را معنی ادبی کنیم. این‌ها باید در ما باز شوند و هر بیت انرژی‌اش را به شما تسلیم کند، اگر شما طلب داشته باشید.

هر ندایی که تو را بالا کشید
آن ندا می‌دان که از بالا رسید
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

هر ندایی که هشیاری تو را بالا بکشد، بدان که این ندا از فضای گشوده‌شده، از طرف خداوند و خرد کل رسیده‌است.

«بیت هندسی»

هر ندایی که تو را حرص آورد
بانگِ گرگی دان که او مردمِ دَرَد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

هر ندایی که در درون حرص و شوق تو را برای آوردن چیزها به مرکزت زیاد کند، مانند بانگ گرگی بدان که می‌خواهد هشیاری انسان‌ها را بدرد و به ذهن بکشاند.

«بیت هندسی»

دیدِ رویِ جز تو شد غُلِّ گلو
کُلُّ شَیْءٍ مَاسِوَى اللَّهِ بَاطِلٌ

«دیدنِ رویِ هر کس به‌جز تو زنجیری است بر گردن. زیرا هر چیز جز خدا باطل است.»

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۸)

غُلِّ: زنجیر

خداوندا، دیدن روی هر کسی به غیر از تو زنجیری بر گردن است و انسان تنها با فضاگشایی می‌تواند روی تو را ببیند؛ زیرا هر چیز جز خدا که ذهن می‌بیند و به مرکز انسان می‌آید باطل است، او را باطل می‌کند و زنجیر گردنش می‌شود.

باطلند و می‌نمایند رَشَد
ز آن‌که باطل باطلان را می‌کشد
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۹)

همه چیزهایی که غیر از خدا به مرکز من می‌آیند باطل هستند و مرا نیز باطل می‌کنند؛ آن‌ها من را راهنمایی می‌کنند برای این‌که هر چیز باطلی، باطلان را به سوی خودش می‌کشد.

این زمان جز نَفیِ ضَدِّ، اِعلام نیست
اندرین نَشآت، دَمی بی‌دام نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۷)

نَشآت: آپشخور

در این لحظه غیر از نَفیِ من‌ذهنی و لا کردنِ آن هیچ‌گونه راه دیگری برای اعلام و اثبات خودمان به عنوان جنس زندگی و برای این‌که ناظر شویم، وجود ندارد اما در این لحظه، در این چشمه روان آب زندگی، متأسفانه هر لحظه ما به دام سبب‌سازی می‌افتیم.

اگرچه آینه روشنم، ز بیمِ غبار
روا بُود که دوسه روز در نمدِ گردم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

نمد: مجازاً پوششی که آینه را با آن می‌پوشاندند.

اگرچه من انسان آینه روشن الهی هستم، اما از بیمِ گرد و غبار جایز است که دو سه روز یعنی مدت محدودی در نمد که ذهن است بمانم. [من‌ذهنی تا ده دوازده سالگی برای بقای انسان لازم است، اما بعد از آن آینه باید از نمد خارج شود، یعنی هشیاری باید آزاد شود.]

میان صورت‌ها این حسد بُود ناچار
ولی چو آینه گشتم، چه بر حسد گردم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

میان صورت‌ها یعنی من‌های ذهنی به ناچار حسادت وجود دارد چرا که جسم هستند و جسم را می‌توان با جسم مقایسه کرد، ولی وقتی آینه شدم و هشیاری بر هشیاری قائم شد دیگر چرا باید بر حسد بگردم، آینه جسم نیست که حسد داشته باشد.

ز آن چنین خندان و خوش ما جان شیرین می‌دهیم
کان ملک ما را به شهد و قند و حلوا می‌کشد
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۲۸)

ملک: پادشاه

به این علت جان شیرین من‌ذهنی را خوش و خندان به زندگی می‌دهیم که خداوند ما را با شهد و قند و حلوا نسبت به من‌ذهنی می‌کشد؛ یعنی ما فضا را باز می‌کنیم، بدون تنبیه خداوند و حوادث ناگوار، شیرینی طرب و شادی بی‌سبب را می‌چشیم، نسبت به من‌ذهنی می‌میریم و این مردن لحظه‌به‌لحظه برایمان خوش‌آیند است.

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 ۱۰۰۸ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان