

## به نام خداوند بخشنده مهربان

### سخنی با همراهان:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن  
مصلحی تو ای تو سلطان سخن  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۳)

با توجه به این که خرد و به‌ویژه خرد جمعی به ما می‌گوید که قبل از دست‌زدن به کاری از هدف و نتیجه آن تصور درست، کاربردی و سودمند داشته باشیم؛ در ابتدای امر می‌خواهیم هدف از خلاصه‌نویسی برنامه‌های گنج حضور را به‌درستی درک کنیم و برای رسیدن به آن رویه‌ای متعهدانه و درعین حال متعادل و منطقی درپیش گیریم تا اُس و اساس کار را فدای مسائل فرعی نکنیم. هدف از فعالیت این کارگروه، دسترسی سریع‌تر به همه مفاهیم اساسی، هسته‌ای و طرح کلی هر برنامه با امکان تکرار بیش‌تر برای دوست‌داران این برنامه معنوی است که منطبق و موازی با سخنان آقای پرویز شهبازی است. لذا بر آن شدیم تا با حفظ اصل امانت‌داری و همچنین رعایت قواعد و اصول حاکم بر دستور زبان فارسی در حد بضاعت، فعالیتی تحت عناوین خلاصه، چکیده، گزیده و یا در قسمت‌های دیگر گلچینی از مطالب عنوان‌شده در برنامه را تدوین کرده و در دسترس عموم قرار دهیم. در پایان یادآور می‌شویم مسئولیت این امر به عهده کارگروه خلاصه‌نویسی می‌باشد.

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها

www.parvizshahbazi.com

برنامه

گلزار  
حضور

۱۰۰۳

تاریخ اجرا: ۱۴۰۳ / ۱ / ۲۹

اجرا: آقای پرویز شهبازی

خلاصه ابیات غزل برنامه ۱۰۰۳، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

به گوشِ دل پنهانی بگفت رحمتِ کُل  
که هرچه خواهی می‌کن، ولی ز ما مَسِکُل

تو آن ما و من آن تو همچو دیده و روز  
چرا روی ز بر من به هر غلیظ و عُتُل

بگفت دل که سُکستن ز تو چگونه بُود؟  
چگونه بی ز دُهل‌زن کند غریو دُهل؟

همه جهان دُهلند و تویی دُهل‌زن و بس  
کجا روند ز تو، چون‌که بسته است سُبُل؟

جواب داد که خود را دُهل شناس و مباش  
گاهی دُهل‌زن و گاهی دُهل که آرد ذُل

نجنبد این تن بیچاره تا نجنبد جان  
که تا فرَس بِنجنبد بر او نجنبد جُل

دلِ تو شیرِ خدایست و نَفَسِ تو فرَس است  
چنان‌که مَرکبِ شیرِ خدای شد، دُلْدُل

چو درخورِ تکِ دُلْدُل نبود عرصهٔ عقل  
ز تنگنایِ خِرَدِ تاختِ سویِ عرصهٔ قُل

تو را و عقلِ تو را، عشق و خارخار چراست؟  
که وقت شد که بروید ز خارِ تو آن گُل

از این غم ارچه تُرُش روست، مژده‌ها بشنو  
که گر شبی، سحر آمد، و گر خماری، مُل

ز آه‌آه تو جوشید بحرِ فضلِ اِله  
مسافرِ اَمَلِ تو رسید تا اَمَل

دَمی رسید که هر شوق از او رسد به مَشوق  
شَهی رسید کز او طوق زر شود هر غُل

فِطام داد از این جیفه دایه تبدیل  
در آفتاب فکندهست ظِلِّ حق غُلُغُل

از این همه بگذر، بی‌گه آمدهست حبیب  
شبم یقین شبِ قدر است، قُلِّ لِلَّیْلِ طُل

چو وحی سر کُند از غیب، گوشِ آن سَر باش  
از آن‌که اُذُنُ مِنَ الرَّأْسِ گفت صدرِ رُسُل

تو بلبَلِ چمنی، لیک می‌توانی شد  
به فضلِ حق چمن و باغ، با دو صد بلبَل

خدای را بِنِگر در سیاستِ عَالَم  
عقول را بِنِگر در صناعتِ اَنَمَل

چو مست باشد عاشق، طمع مکن خَمُشی  
چو نان رسد به گرسنه، مگو که لا تَأْكُلُ

ز حرف بگذر و چون آب نقش‌ها می‌پذیر  
که حرف و صوت ز دنیا است و هست دنیا پُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

## به گوشِ دل پنهانی بگفتِ رحمتِ کُل که هرچه خواهی می‌کن، ولی ز ما مَسْکُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

مَسْکُل: مگسل، جدا نشو.

خداوند که به همه کائنات رحمت می‌دهد، خطاب به گوشِ دل که انسان آن را با فضاگشایی و مرکز عدم به دست می‌آورد، گفت که هر کاری می‌خواهی بکن، اما از من جدا نشو و برای دریافت برکاتم مرکزت را دائماً عدم نگه دار. پس اگر هنوز من ذهنی داری لحظه به لحظه باید فضاگشا باشی و از من جدا نشوی.

**نکته ۱:** ما دوتا گوش نداریم. همین گوش معمولی ما وقتی وزوز بیرون را نمی‌شنود و به جایش صنع و وحی خداوند را از طریق مرکز عدم می‌شنود و با ذهن ساکت، در اختیار زندگی قرار می‌گیرد، تبدیل به گوش دل می‌شود. اگر در اختیار من ذهنی قرار بگیرد و حرف‌های من ذهنی و بیرون را بشنود، گوش دل نیست.

**نکته ۲:** رحمتِ کُل یعنی این که خداوند به هر چیزی که در کائنات می‌توان دید برکاتش را می‌دهد، یعنی به نباتات، جمادات و حیوانات می‌دهد، اما وقتی به انسانی می‌رسد که من ذهنی دارد نمی‌تواند بدهد، مگر این که آن انسان فضا را باز کند و تسلیم شود.

**نکته ۳:** ما انسان‌ها به عنوان امتداد زندگی دو منظور داریم. اول، زنده شدن به خدا و قائم شدن روی پای خود است و دوم، انجام مقاصد این جهانی مثل شغل و پول درآوردن و خلاقیت و نظایر آن است. منظور زندگی از «هرچه خواهی می‌کن» آن است که این کارها را انجام دهیم به شرطی که او در مرکزمان باشد.

**نکته ۴:** ما برخلاف دستور زندگی، از او جدا و گسسته شده‌ایم و با من ذهنی جسم و روابطمان و همه چیز را تخریب می‌کنیم. اصلاً خراب شدن جهان به علت من ذهنی است و نیز این که ما به خدا وصل نیستیم و با توهم و درد، زندگی را تبدیل به مسئله، مانع و دشمن می‌کنیم.

**نکته ۵:** باید بدانیم پس از جدا شدن از خدا، دوباره پیوستن به او کار مشکلی است. باید بسیار صبر کنیم و متعهد باشیم و پولمان، وقتمان و زحمتمان را در این راه بگذاریم و این برایمان مهم باشد.

**نکته ۶:** شما یک مدتی خودتان و حرف‌هایتان را جدی نگیرید. اگر این صورت بگیرد حرف‌های مردم را هم جدی نمی‌گیرید و واکنش نشان نمی‌دهید. معنایش این نیست که آدم بی‌غیرت و بی‌عار بشود. فقط می‌فهمد که وزوز و پارازیتِ من‌های ذهنی، مهم نیست. باید «مهم نیست» را دائماً تکرار کنید تا فضا باز شود و همین گوش معمولی تبدیل به گوش غیب‌گیر گردد.

**نکته ۷:** وقتی خداوند به گوش ما چیزی می‌گوید، یعنی این ماییم که به گوش خودمان می‌گوییم. وقتی گوش ما چیزهای بیرونی را نمی‌شنود، معنایش این است که داریم خودمان به‌عنوان هشیاری به گوش خودمان که هشیاری هستیم می‌گوییم و درواقع چیزها را به یاد می‌آوریم.

## تو آن ما و من آن تو همچو دیده و روز چرا روی ز بر من به هر غلیظ و عُتُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

غلیظ: درشت‌خو، سنگ‌دل

عُتُل: درشت‌گوی، سخت‌آواز

ای انسان، تو مانند سایر کائنات، مال من هستی و من نیز از آن تو هستم. من روز هستم و تو چشم من هستی و من می‌خواهم از طریق چشمان تو جهان را ببینم. چرا از کنار من بروی و با من یکی نباشی؟ چرا به‌سوی هر من‌ذهنی‌ای بروی که محیطِ غلیظ است و جسم‌ها در آن به‌هم چسبیده‌اند؟

**نکته ۱:** «آن» در این بیت به چند معنی است. یکی به‌معنای این لحظه، دیگری هشیاری و امتداد خدا یا اسانس زندگی و سومی به‌معنی مال من هست و هر سه معنا در این بیت درست است.

**نکته ۲:** هر فرهنگی بسته به این‌که چه چیزی برایش مهم است، همانندگی‌های خودش را دارد، اما پول برای همه مردم جهان مهم است چون با آن می‌شود همانندگی‌های دیگر را خرید. بنابراین تقریباً همه جهان با پول همانند شده‌اند و این قطعاً محیطِ غلیظ و عُتُل است.

**نکته ۳:** «تو آن من و من آن تو» اگر به زبانِ ذهن باشد آن را نمی‌فهمیم. ما مال همه هستیم، ولی نه در ذهن. اگر فقط به ذهن صحبت کنیم که ما یکی هستیم و مثل دیده و روزیم که اگر روز نباشد چشم نمی‌بیند، فایده ندارد چون توهمی خواهد بود. درواقع او می‌خواهد از طریق ما جهان را ببیند، ولی ما داریم از طریق جسم‌ها می‌بینیم و این درست در نمی‌آید.



**نکته ۴:** انسان در ذهن به وسیله جسمها و باورها سبب‌سازی می‌کند. سبب‌سازی یک جور درشت‌خویی، درشت‌گویی، ستیزه، جنگ و اختلاف است. هیچ دوتا من‌ذهنی‌ای چون از جنس جسم هستند نمی‌توانند با هم یکی بشوند. پس ما باید همه‌مان از جنس او یعنی لطیف بشویم، بعد با هم یکی شویم.

**بگفت دل که سگستن ز تو چگونه بُود؟**

**چگونه بی ز دُهل‌زن کند غریو دُهل؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

سگستن: گسستن، جدا شدن

دُهل: طبل

غریو: فریاد، بانگ بلند

دل من‌ذهنی می‌پرسد که جدا شدن از تو ای خدا چگونه امکان دارد؟ مگر می‌شود جدا شد؟ مگر دُهل بدون دُهل‌زن می‌تواند بنوازد و سروصدا راه بیندازد؟

**نکته ۱:** به بیان مولانا دانستنِ ذهنی فایده ندارد. وقتی چگونه و چطور سؤال می‌شود، انسان می‌خواهد توی آن چگونه و چطور، معنویت و تبدیل را با ذهن بداند و حل کند؛ مثلاً پرسیدنِ این‌که «چگونه ما فضاگشایی کنیم؟» یا «خدا از جنس چیست؟» غلط است و جواب ندارد. دانستنِ ذهنی بی‌فایده است و فقط باید تبدیل شد.

**نکته ۲:** اگر ما بپذیریم دُهل هستیم، یکی باید ما را بنوازد که آن هم زندگی، عقل کل و خداوند است که با «قضا و کُن‌فکان» این کار را می‌کند. پس چرا خودمان داریم دُهل می‌زنیم؟

**همه جهان دُهلند و تویی دُهل‌زن و بس**

**کجا روند ز تو، چون‌که بسته است سُبُل؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

سُبُل: جمع سبیل، راه‌ها

همه جهان، همه آن‌هایی که ما می‌شناسیم، جمادات، نباتات، حیوانات و انسان‌ها، همه دُهل هستند. [فقط یک دُهل‌زن وجود دارد آن هم تو هستی،] پس این‌همه از تو به کجا بروند؟ چون تمام جهت‌های غیر تو بسته شده‌است. [پس باید به‌سوی تو بیایند و برای آن باید فضاگشایی کنند و تو را به مرکزشان بیاورند.]



**نکته ۱:** ما با هزار امید و آرزو خانواده تشکیل می‌دهیم، اما هرچه سعی می‌کنیم عشق، گرما، محبت، همکاری و دوست داشتن به وجود بیاوریم نمی‌توانیم. کار می‌کنیم، فکر می‌کنیم، کتاب می‌خوانیم، کلاس می‌رویم، اما هیچ اتفاقی نمی‌افتد. چرا؟ برای این‌که به جهت‌های مختلف می‌رویم.

**نکته ۲:** شما از خودتان بپرسید که من معنی این بیت را که می‌خوانم، می‌دانم؟ آیا به دیگران هم می‌توانم یاد بدهم؟ واقعاً این «کجا روند ز تو» را اجرا می‌کنم یا هنوز در ذهن هستم؟

**نکته ۳:** این قضیه که حواسمان روی خودمان باشد، خیلی خیلی مهم است. این‌که من چه می‌خواهم؟ چه کسی هستم؟ این لحظه چکار باید بکنم؟ این قدر دور و برمان را مشغول کرده‌اند و به صورت ذهن به مرکزمان می‌آیند که اگرچه این فکرها را می‌دانیم، ولی هیچ تبدیلی در ما نیست. تبدیل با فضاگشایی و آوردن عدم به مرکزمان صورت می‌گیرد.

## جواب داد که خود را دُهل شناس و مباحث

### گاهی دُهل‌زن و گاهی دُهل که آرد ذل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

ذُل: پست و زبون شدن، خواری

[زندگی در پاسخ ما که به صورت من‌ذهنی پرسیدیم که جدا شدن از تو چگونه است،] جواب داد که در این لحظه تو باید خودت را به‌عنوان دُهل شناسایی کنی، نه دُهل‌زن؛ و نباید گاهی دُهل‌زن و گاهی دُهل باشی زیرا این ذلت و خواری می‌آورد. اگر این‌گونه باشی حتماً در ذهن هستی. [نمی‌شود که تو یک بار عمیقاً درک کنی که دُهل هستی و دُهل‌زن خداوند است، بعد دوباره دُهل‌زن بشوی.]

**نکته ۱:** «خود را دُهل شناس» یعنی مرکزت را عدم و فضا را باز کن تا بودن در این لحظه را درک کنی و بفهمی دهل‌زن اوست و تو دهل هستی. او صنع می‌کند و رحمت و برکاتش کیفیت زندگی تو را تغییر می‌دهد و تو با شناخت این تغییر پی‌می‌بری دهل‌شناس و دهل‌زن نیستی بلکه دهل هستی.

**نکته ۲:** ما در من‌ذهنی‌های حرف می‌زنیم و بیشتر اوقات هم نمی‌دانیم چه می‌گوییم، برای این‌که به عمل منجر نمی‌شود. خیلی از کارهای مضر را هم می‌دانیم برایمان بد است، ولی انجام می‌دهیم، زیرا ضرر آن را درک نکرده‌ایم و هنوز با آن همانیده‌ایم. این معادل آن است که گاهی دُهل‌زن می‌شویم و گاهی دُهل.

**نکته ۳:** من‌ذهنی افراط و تفریط دارد. وقتی وضعش خراب و جسمش مریض می‌شود، اوضاع بیرون به هم می‌ریزد و او اظهار عجز می‌کند و می‌گوید من دیگر دهل شدم و دخالت در کار زندگی نمی‌کنم. وضعش که بهتر شد و زندگی خودش را کم‌تر خراب کرد، دوباره حرون و سرکش می‌شود و دنیا جلودارش نیست. پس گاهی دُهل‌زن است و گاهی دُهل! و این ذلت و خواری است.

نَجْنَبِدَ اَيْنَ تَنْ بِيچارَه تا نَجْنَبِدَ جان  
كِه تا فَرسِ بِنَجْنَبِدَ بَرِ او نَجْنَبِدَ جُل  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

فَرس: اسب

جُل: پوشاک چهارپایان، پالان

اگر جان یا زندگی نجنبند، تن بیچاره تو که شامل سیستم مادی تو یعنی جسم، من ذهنی، هیجانات و فکرهای توست، نمی‌جنبند. همان‌طور که تا وقتی اسب نجنبند، جُل یا پوشاکی که روی آن می‌گذارند، نخواهد جنبید.

**نکته:** ما اگر این را بدانیم که تا زندگی با «قضا و کُنْ فِکَان» نجنبند ما نمی‌جنبیم، این قدر اصرار به سبب‌سازی ذهن نمی‌کنیم. باید بدانیم حتی من ذهنی ما هم که تغییر می‌کند، باز این زندگی هست که تغییرش می‌دهد.

دَلِ تو شیرِ خدای است و نَفْسِ تو فَرسِ است  
چنان‌که مرکبِ شیرِ خدای شد دُلْدُلُ  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

دُلْدُلُ: آستر حضرت رسول(ص) که به حضرت علی(ع) بخشید. نماد بُراق

دل اصلی تو که با فضاگشاییات خودش را به تو نشان می‌دهد، شیر خداست. نَفْسِ تو نیز که تا حالا تربیت نشده، فَرسِ یا اسبی است که قرار است توسط دل تو اداره شود و بعداً به بی‌نهایت خدا تبدیل گردد، [یعنی نفس و من ذهنی از بین می‌رود و به‌جایش خداوند با بی‌نهایت وسعت می‌نشیند.] همان‌طور که دُلْدُلُ یا اسب حضرت رسول، مَرکَبِ حضرت علی شد.

**نکته ۱:** «دُلْدُلُ» آستری بود که حاکم اسکندریه به حضرت رسول بخشیده بود و ایشان هم به حضرت علی بخشید. مولانا تمثیل می‌زند که ما باید دل اصلی بشویم و نفسمان را به شیر خدا بسپاریم، درست همان‌طور که دُلْدُلُ مَرکَبِ شیر خدا یا حضرت علی شد.

**نکته ۲:** به بیان مولانا دُلْدُل می‌تواند تبدیل به بُراق یا وسیله‌ای بشود که پیغمبر با آن به معراج رفت. در اصل بُراق چیزی نیست جز هشیاری؛ سوار شدن روی بُراق هم یعنی هشیاری باز روی هشیاری سوار می‌شود.

## چو درخورِ تکِ دُلْدُل نبود عرصهٔ عقل ز تنگنایِ خِرَدِ تاختِ سویِ عرصهٔ قُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۵۸)

تک: دو، دویدن

عرصهٔ قُل: عرصهٔ قرآن

از آن‌جا که فضای پر از ستیزه‌ی ذهن و عرصهٔ عقل درخور سرعت دویدن دُلْدُل یا بُراق که قرار است انسان را به خدا برساند نیست، دُلْدُل باید از تنگنای عقل ذهنی به‌سوی عرصهٔ قُل یا فضای گشوده‌شده با مرکز عدم بتازد.

**نکته:** وقتی فهمیدیم با ماندن در ذهن و کار کردن ذهنی نمی‌شود به خدا رسید، باید به عرصهٔ قل برویم، یعنی جایی که خداوند در آن با صنع به ما می‌گوید چه کاری انجام دهیم و ما به فضاگشایی، آفرینندگی و شادی بی‌سبب می‌رسیم.

## تو را و عقلِ تو را، عشق و خارخار چراست؟ که وقت شد که بروید ز خارِ تو آن گل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۵۸)

خارخار: مجازاً دلوپسی، اضطراب، وسوسه

ای انسان، تو که به‌عنوان امتداد خدا و آلت، از جنس زندگی و دارای عقل کل هستی، چطور نمی‌فهمی که نباید در فضای تنگ ذهن ایجاد عشق کنی؟ چرا می‌خواهی با من ذهنی عشق را تجربه کنی؟ چرا مدام به‌صورت خارِ دردها و تشویش‌ها بلند می‌شوی؟ حالا وقت آن رسیده که از این خارِ تو، در این لحظه که بین تولد و مرگ توست، گل رُزِ حضورت با فضاگشایی متولد بشود.

**نکته ۱:** خارخار به‌معنی وسوسه و تشویش است و نتیجهٔ این است که ما لحظه‌به‌لحظه چیزی را از ذهنمان به مرکزمان بیاوریم و به‌صورت خار بلند شویم. پس وقتی پشت‌سرهم چیزهای ذهنی به مرکزمان می‌آیند، لحظه‌به‌لحظه خار می‌شویم. با خارخار نمی‌شود به خدا رسید.

**نکته ۲:** خارخار یعنی از هر همانیدگی که رد می‌شویم یک درشت‌خویی، ستیزه و درد را به جهان و به خودمان ارائه می‌کنیم. درواقع هر همانیدگی درد خودش را دارد و هر من‌ذهنی دائماً درد ثابتی را حمل می‌کند که همان خماری است. بنابراین من‌ذهنی ما با دردهایش مجموعاً یک درخت خار است که عقل و زندگی ما در آن سرمایه‌گذاری شده‌است.

**نکته ۳:** ما فکر می‌کنیم که عشق من‌ذهنی ما به‌صورت جسم، به یک انسان دیگر به‌صورت جسم، واقعاً عشق است. برای همین مولانا می‌گوید چرا آن‌جا عشق را جست‌وجو می‌کنی؟ تو باید فضا را باز کنی، از جنس خداوند شوی و از این‌جا عشق را تجربه کنی.

**نکته ۴:** آیا واقعاً به منظور آمدنمان به این جهان آن‌قدر که باید اهمیت می‌دهیم تا این پارازیت‌ها و اغتشاش‌های ذهنی را کنار بگذاریم و با فضاگشایی حواسمان به خودمان باشد و گل عشق و زنده شدن ما به خداوند از خار من‌ذهنی بروید؟

از این غم ارچه تُرش‌روست، مژده‌ها بشنو

که گر شبی، سحر آمد، و گر خماری، مُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

مُل: شراب، می

از غم عشق یا درد هشیارانه خبرهای خوش بشنو، اگرچه که این غم عبوس و ترش‌رو است. خبر خوش این است که فضا را که باز کنی، اگر شب و تاریک باشی یعنی از طریق همانیدگی‌ها ببینی، مرکز عدم و سحر می‌آید و اگر دردهایی مثل رنجش، خشم، کینه و حسادت داشته باشی، شراب زندگی و برکاتش می‌رسد.

**نکته ۱:** مولانا می‌گوید که ذهنت را به مرکزت نیاور، واکنش نشان نده و به‌عنوان من بلند نشو، اگرچه عادت کرده‌ای بلند شوی. برای این‌که خودت را بنشانی، واکنش نشان ندهی و فضا را باز کنی، نیرویی صرف می‌شود که همان درد هشیارانه ترش‌رو و عبوس است که من‌ذهنی دوست ندارد.

**نکته ۲:** وقتی هرکدامان بگویم که من اقرار می‌کنم مسئله‌سازی کرده‌ام و دچار اشتباه شده‌ام و پس از این نمی‌خواهم بکنم، داریم پهلوانانه به اشتباهمان اقرار می‌کنیم. این همان غم ترش‌روست.

ز آه آه تو جوشید بحرِ فضلِ اِله  
مسافرِ اَمَلِ تو رسید تا اَمَل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

اَمَل: آرزو، امید

اَمَل: شهری در شمال ایران، نزدیک دریا

از فضاگشایی، لطافت و طلب حقیقی تو در این لحظه و از آه آرزومندی مداوم تو که آرزوی زنده شدن به عشق و یکی شدن با خداوند را دارد، دریای دانش و بخشش خداوند در فضای گشوده شده درونت می جوشد. بدین ترتیب مسافرِ آرزو و اَمَلِ تو که هشیاریات است، به اَمَل یا شهری می رسد که بسیار نزدیک دریای یکتایی است.

**نکته ۱:** مولانا «آه آه» را در مقابل «خارخار» گذاشته و گفته که «خارخار»، ناله، عشق های مصنوعی، ایجاد درد و زاری من ذهنی کارساز نیست، ولی «آه آه» و طلب حقیقی کارساز است، زیرا دریای بخشش خداوند را به جوش می آورد.

**نکته ۲:** آه آه دو جور است، یا ما از روی حسرت و پشیمانی اعمال گذشته مان مثل ایجاد تخریب، به صورت فردی یا جمعی آه آه می کنیم، یا از روی آرزومندی زنده شدن به عشق آه می کشیم. باید لحظه به لحظه آرزومند باشیم و از روی آرزومندی آه آه کنیم، نه این که در من ذهنی از فرط پشیمانی آه بکشیم و خارخار شویم.

**نکته ۳:** ما خیلی نزدیک به دریای یکتایی و خدا هستیم. یک خرده چیزهای ذهنی را جدی نگیریم و فضاگشایی و سکون داشته باشیم، او خودش را به ما نشان می دهد و همین را می گیریم و وارد دریا می شویم. باید بدانیم ذهن بدون دام، همان شهرِ نزدیکِ دریاست.

دَمی رسید که هر شوق از او رسد به مَشوق  
شَهی رسید کز او طوق زر شود هر غُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

مَشوق: مورد اشتیاق، معشوق

طوق: گردن بند

غُل: بند و زنجیر آهنین

از زمان ورود ما به این جهان تا موقع مرگ، هر لحظه دَمی است که در اختیار ما قرار می‌گیرد تا هر کسی که بی‌نهایت شوق زنده شدن به زندگی را دارد، از او به معشوق برسد. در این لحظه پادشاهی در دسترس ماست که از او هر زنجیرِ گیرافتادن در ذهن و همانندگی، به گردن‌بندِ زر که هشیاریِ نظر است، تبدیل می‌شود.

**نکته ۱:** وقتی ما فضاگشایی می‌کنیم، لحظه‌به‌لحظه دردها و هم‌هویت‌شدگی‌ها شناسایی شده و زندگی‌ای که در داخل آن‌ها هست بیرون می‌آید، یعنی خود ما، قسمتی از ما که در آن‌هاست، بیرون می‌آید و به گردن‌بندِ زر یعنی هشیاری‌ای تبدیل می‌شود که جنس اصلیِ ماست.

**نکته ۲:** کار زنده شدن به خداوند، برای خیلی‌ها مثل یک هدف می‌ماند که در زمان روانشناختی است؛ مثلاً می‌گویند که گنج حضور و مولانا خیلی خوب است، پس بعضی موقع‌ها گوش می‌کنیم. باید بدانیم اگر اشتیاق بیش از حد موجود نباشد، موفق شدن ممکن نیست.

## فِطام داد از این جیفه دایهٔ تبدیل در آفتاب فکنده‌ست ظِلِّ حق غُلُغُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۵۸)

فِطام: باز شدن از شیر دنیا، باز شدن بچه از شیر مادر

جیفه: لاشهٔ بوگرفته، مردار

ظِلِّ: سایه، مجازاً پناه، عنایت

[درست مثل مادری که بچه‌اش را از شیر باز می‌کند و دیگر بچه نباید شیر بخواند،] دایهٔ تبدیل یا خداوند نیز ما را از شیرِ این دنیا، یعنی از لاشهٔ بدبوی من‌ذهنی و خوشی‌ها و هویت‌هایی که از چیزهای این‌جهانی می‌گیریم، باز کرده‌است. ظِلِّ حق یا سایهٔ خدا که آدمی مانند مولاناست، در آفتابِ خودش با بخشش و بینشش به‌جوش آمده و در جهان ارتعاش می‌کند و نور می‌فرستد.

**نکته ۱:** فطام معنای پرهیز دارد. اگر غزل را بخوانیم، فطام و پرهیز و روزه و شب قدر با یکدیگر دوباره از اول ارتباطِ معنایی پیدا می‌کنند.

**نکته ۲:** نباید از پول، زیبایی و از هر چیزی که می‌تواند به مرکز ما بیاید و با آن همانیده بشویم، شیر بدوشیم و خوشی و حس هویت و طاق و طُرُنْب بگیریم و از دنیا ارزش قرض کنیم. ارزش ما به اتومبیل، ساعت یا طلایی که استفاده می‌کنیم نیست.

**نکته ۳:** بسیار مهم است یاد بگیریم که من‌ذهنی نمی‌تواند ما را تبدیل کند و دایهٔ خوبی برای تبدیل نیست، فقط وقت ما را می‌گیرد.



**نکته ۴:** اگر ما از شیر باز نمی‌شویم، باید به یاد بیاوریم که هر شیرهای که از چیزهای ذهنی می‌گیریم، ما را از ته دل ارضا و خوشحال نمی‌کند و آرامش مصنوعی می‌دهد. پس مرادهای ما که از طریق ذهن به دست می‌آوریم اشکسته‌پاست و به جایی نمی‌رسد.

**نکته ۵:** ما هم می‌توانیم با فضاگشایی سایه خدا باشیم. در این صورت از خواندن این ابیات به جوش می‌آییم و آفتاب ما به غُلُغُل آمده و از درونمان بالا می‌آید.

### از این همه بگذر، بی‌گه آمده‌ست حبیب شبم یقین شبِ قدر است، قُلْ لِّلَّیْلِ طُلْ (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

قُلْ لِّلَّیْلِ طُلْ: به شب من بگو که دراز باش.

از تمام آنچه تا این جا گفتیم، بگذر. این‌ها را ممکن است به ذهن در بیاوری، پس دور بینداز. حبیب، خداوند، در همین لحظه آمده‌است، نه در زمانی که تو با ذهن انتظارش را داری. پس حالا که خدا آمده، [با خود بگو که] یقیناً این شب قدر من است که به خداوند دسترسی دارم و او روی من کار می‌کند. بگو که این شب من دراز باشد تا من خودم را جمع و جور کنم و به او زنده شوم. [زیرا این تنها فرصت من است و اگر الآن از آن استفاده نکنم و به خدا زنده نشوم، دیگر نمی‌توانم زنده شوم].

**نکته ۱:** اگر از ما پرسند خداوند همین لحظه حاضر است ما را به زندگی زنده کند، نمی‌پذیریم و هر کدام می‌گوییم: «حالا من که واقعاً قابلیتش را با این همه گناه ندارم، فعلاً باید روی خودم کار کنم تا به خداوند زنده بشوم.» ما حاضر نیستیم به او زنده بشویم و برای همین مولانا می‌گوید که از همه این فکرها و دیدها و موانع ذهنی بگذر.

**نکته ۲:** شب قدر، وجودِ آسُت در جسم است، یعنی از وقتی وارد این جهان می‌شویم تا از آن خارج می‌شویم. بنابراین وقتی بدنمان می‌ریزد به‌ظاهر ما می‌میریم، اما واقعاً نمی‌میریم، چون آسُت هستیم.

**نکته ۳:** یک معنی دراز کردن شب این است که باید حداکثر استفاده را از آن بکنیم، یعنی لحظه‌به‌لحظه حواسمان به خودمان باشد. در این صورت تغییرات زیادی می‌کنیم و در نتیجه شب طولانی می‌شود. معنای دوم این است که خدا لطفش را در حق ما تمام کند. از آن‌جا که خدا رحمت اندر رحمت است او دارد هر لحظه لطفش را می‌کند، پس این ماییم که باید حواسمان جمع باشد تا لطفش را دریافت کنیم، یعنی باز هم مسئولیت به خودمان برمی‌گردد.

**نکته ۴:** اگر به یکدیگر کمک کنیم و عشق بورزیم و اگر هریک از ما با روشن کردن چراغ خود و ارتعاش به زندگی، به دیگران تلقین کند که در این شب قدر با فضاگشایی روی خود کار کنند، مثلاً اگر دیدیم



کسی خشمگین است، کاری کنیم خشمش فرو بنشیند تا بتواند لطف خدا را بگیرد، می‌توانیم سبب طولانی شدن شبمان شویم. متأسفانه ما فقط با ناله و شکایت بابت همانندگی‌ها همدیگر را فلج می‌کنیم. **نکته ۵:** شگفت‌آور است که می‌بینیم آدم‌های جوان دارند می‌میرند و با خود می‌گوییم که پس این آدم که این همه زحمت کشید و این‌ور آن‌ور دوید، چرا مُرد؟ اصلاً این را فهمید که برای چه این‌جا بود؟ متأسفانه ما به همدیگر کمک نمی‌کنیم که بفهمیم چرا این‌جا هستیم.

**نکته ۶:** اگر شما حداکثر لطف را در این شب از خداوند بگیرید، خوشا به حالتان که شبتان طولانی شده‌است، اما اگر مشغول باشید و حواستان پرت باشد، یک‌دفعه می‌بینید شب تمام شد.

**نکته ۷:** ما باید از خودمان بپرسیم: «برای چه من این‌جا هستم؟ چرا این‌قدر ناله و شکایت می‌کنم؟ چه می‌خواهم؟ چرا یک آدم زحمت‌کش نیستم که به مردم خدمت کنم؟ آیا با فضاگشایی از فضلِ خدا و بزرگان استفاده می‌کنم؟» فقط هم خودمان باید از خودمان بپرسیم چون از کس دیگر بپرسیم جوابِ غلط می‌دهد. بعد خودمان هم باید جواب را بدهیم.

### چو وحی سر کند از غیب، گوشِ آن سر باش

### از آن‌که اُذُنُ مِنَ الرَّأْسِ گفت صدرِ رُسل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

أُذُنُ مِنَ الرَّأْسِ: گوش در شمارِ سر است. (حدیث)

وقتی سروصدای ذهنت قطع شود و گوش تو همه‌مۀ بیرون را نشنود، وحی خداوند از غیب فرامی‌رسد. در این صورت گوشِ سرِ زندگی باش تا پیغام خداوند را بشنوی و گوشِ من‌ذهنی نباش؛ چراکه صدرِ رُسل یا بزرگ پیغمبران که حضرت رسول است، گفته‌است گوشِ تو چسبیده به خداوند و مالِ سرِ زندگی است. [اگر سر را سر بخوانیم و بگوییم «گوشِ آن سر باش» باز درست است، یعنی رازی را که از آن‌ور و از طرف زندگی می‌آید بشنو].

**نکته ۱:** منظور مولانا این است که گوشِ عدم انسان به سرِ زندگی یا خداوند چسبیده‌است و منظور، این گوش معمولی که به سرِ انسان چسبیده نیست.

**نکته ۲:** به بیان مولانا اگر هر انسانی شرایطی را که تا این‌جا در غزل گفته شده رعایت کند، از شیر دنیا جدا شود و از همه‌مۀ چیزهایی که ذهن می‌خواهد بگذرد، برایش وحی خداوند شروع می‌شود. بنابراین وحی فقط مال پیغمبران نیست.

**نکته ۳:** این که مسلمانان وضو می‌گیرند نماد آن است که در این لحظه خود را از تمام هممه‌های ذهن می‌شویند. بعضی از آن‌ها گوششان را هم موقع وضو می‌شویند که می‌تواند نماد این باشد که گوش را از هممه‌ها و سروصدای بیرون پاک می‌کنند تا پیغام خدا را بشنوند.

### تو بلبلِ چمنی، لیک می‌توانی شد به فضلِ حق چمن و باغ، با دو صد بلبل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

ای انسان، تو با من ذهنی‌ات بلبلی می‌کنی، پس به‌عنوان من ذهنی در یک چمن مصنوعی بلبل هستی، اما تو می‌توانی با فضلِ خداوند و دانش و بخشش او، چمن و باغ واقعی بشوی و دو صد جور یا هر لحظه بلبل خداوند باشی و بخوانی.

**نکته:** خطاب مولانا در این بیت به نوع انسان است و هرکسی را شامل می‌شود و نه تنها در مورد فرد صادق است، بلکه در مورد جمع هم صادق می‌کند. پس به تعداد آدم‌های روی زمین می‌توانیم بلبل و باغ و چمن درست کنیم و زندگی می‌تواند از زبان هر کسی که فضاگشایی کند، آواز بخواند. آیا این بهتر است یا این که در چمن مصنوعی یک بلبل مصنوعی داشته باشیم؟

### خدای را بِنِگر در سیاستِ عالم عقول را بِنِگر در صناعتِ اَنْمُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

اَنْمُل: اَنْمَلَه، سرانگشت. صناعتِ اَنْمُل یعنی کارهای دستی

در تدبیر و اداره هر چیزی در عالم از جمله برخورد با انسان‌ها، خدا را ببین یعنی فضاگشایی کن. وقتی هم که می‌خواهی یک کار دستی یا کاری را انجام بدهی که در آن مهارت داری و حرفه توست، به عقلت رجوع کن و ذهنت را به‌کار ببر.

**نکته ۱:** به‌کار بردن عقل ذهنی برای مهارت‌ها به‌معنی استفاده از من‌ذهنی نیست. منظور از آن، عقل و مهارت ذهنی و هر استعدادی است که ذهن دارد و در آن کار و حرفه به‌درد می‌خورد.

**نکته ۲:** بسیار مهم است که آن‌هایی که جهان را اداره می‌کنند فضاگشایی کنند و با باز شدن فضا، تدبیر را از درون خود بپرسند و اگر فضا را باز نکرده‌اند، از بزرگان بپرسند.

## چو مست باشد عاشق، طمع مکن خمشی چو نان رسد به گرسنه، مگو که لاتاکُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

لاتاکُل: مخور.

اگر انسان عاشق مست شد و به خدا زنده گشت، انتظار خاموش بودن از او نداشته باش، زیرا او دیگر خاموش نمی ماند و با مرکز عدم تبدیل به بلبل زندگی می شود. همان طور که اگر غذا به گرسنه برسد، به او نمی گویی نخور.

**نکته:** اگر رسیدیم به جایی که دیدیم صنع خداوند از ما بیان می شود، می توانیم آفریننده شویم و پیغام آنوری را به اینور بیاوریم. دیگر به ما نمی گویند که پرهیز کن. پرهیز و خاموشی را فقط از من ذهنی باید خواست.

## ز حرف بگذر و چون آب نقش ها می پذیر که حرف و صوت ز دنیاست و هست دنیا پُل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۸)

از حرف زدن و هیاهوی ذهنی بگذر و نگذار ذهنت دائماً سروصدا و تولید فکر کند. همچون آب باش که وقتی نقش دار می شود، آن نقش از بین می رود، پس تو هم نقش نپذیر. بدان که حرف و صوت از دنیا و از ذهن است و دنیا مانند پلی است که ما از یک طرف آن وارد و از آنور خارج می شویم. در این فاصله هر حرف و صوت و هر چیزی در مرکزمان می آید، نباید بشنویم و اگر تبدیل به نقش شده باید بیندازیم.

**نکته ۱:** وقتی به سطح آب چوب می زنند، نقشی بر سطح آن ظاهر می شود که باقی نمی ماند و از بین می رود. ما هم هشیاری ای هستیم که ممکن است نقش رنجش و درد بگیریم یا با نقش پدری، مادری و سایر نقش ها هم هویت بشویم و تا آخر عمر آن نقش را ادامه دهیم. هر کدام از این نقش هایی که پذیرفته ایم باید از بین برود و آن را از خودمان بیندازیم.

**نکته ۲:** اگر در این دنیا پدر و مادرها همه عاشق بشوند و همانندگی ها جزئی باشد، این پل کوتاه می شود و با خروج انسان ها از همانندگی و ایجاد تحول، همه به او زنده می شوند.

**نکته ۳:** ما درک نمی کنیم که من ذهنی داریم و در من ذهنی داریم این حرف ها و استدلال ها را می گوئیم. مولانا می خواهد نشان بدهد که استدلال و بحث کردن و به شعر گفتن قبول نیست. باید عین خدا شد و به او تبدیل شد.

حدیث

«الدُّنْيَا فَنَظْرَةٌ.»

«دنیا پلی است.»

کتاب  
حضور

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۱۰۰۳

گوشِ حسّ تو به حرفِ ار درخور است

دان که گوشِ غیبگیرِ تو گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۹۵)

غیبگیر: گیرنده پیام‌های غیبی

اگر من ذهنی داری و گوشِ حسی تو مدام می‌خواهد حرف‌های ذهنی خودت یا حرف‌های من ذهنی دیگر را بشنود، بدان که گوشِ غیبگیرِ تو گر است و نمی‌توانی وحی خدا و پیغام زندگی را از مرکز عدم بشنوی.

**نکته:** شما یک مدتی خودتان، حرف‌هایتان و فکرهایتان را جدی نگیرید. در این صورت حرف‌های مردم را هم جدی نمی‌گیرید. یعنی شما به حرف‌های مردم واکنش نشان نمی‌دهید. این‌گونه نیست که انسان بی‌غیرت و بی‌عار شود، بلکه این را می‌فهمد که وزوز و پارازیت ذهن و من‌های ذهنی مهم نیست. شما باید آن‌قدر این «مهم نیست» را تکرار کنید که وقتی ذهن خودتان یا ذهن دیگران یک چیزی می‌گویند، ناموس و پندار کمالتان را جدی نگیرید؛ در نتیجه اجازه می‌دهید فضا باز شده و گوشِ غیبگیر شما فعال شود، یعنی خداوند می‌تواند به گوش شما چیزی بگوید.

گوش را بندد طمع از استماع

چشم را بندد غرض از اطلاع

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۶)

استماع: شنیدن

غرض: قصد

انسانی که مرکز همانیده دارد به خاطر گذاشتن چیزها در مرکزش، دچار طمع زندگی خواستن از آنها شده و این طمع به او اجازه نمی‌دهد که پیغام بزرگانی چون مولانا را بشنود. همچنین جسمی که در مرکز انسان است، غرض و منظور اوست و باعث می‌شود چشمش بسته شده و حقایق را نبیند.

## گوشِ بی‌گوشی در این دمِ برگشا بهرِ رازِ یَفْعَلُ اللهُ ما یَشا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۶)

گوشِ 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:** هر موقع شما ذهنتان را تماشا می‌کنید و ناظر ذهنتان هستید، آن گوشِ عدمتان باز است. یک دفعه می‌بینید که پیغام‌های دیگری را می‌شنوید، غیر از آن چیزهایی که مرکز جسمی‌تان به شما می‌گفت.

**نکته ۲:** خداوند برحسب عقل کُل و «قضا و کُنْ فکان» کار می‌کند. اما ما برای خودمان یک سیستم فکری داریم و فکر می‌کنیم که بلد هستیم خودمان را اداره کنیم، به سبب‌سازی ذهن مشغول هستیم و خداوند را امتحان می‌کنیم. درحالی‌که او برحسب صلاح‌دید خود و قضا و عقل کُل عمل می‌کند، نه عقل محدود ما. ما دائماً در معرض قضاوت و نیروی اداره‌کننده خداوند هستیم.

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

«يُثَبِّتُ اللهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ وَ يُضِلُّ اللهُ الظَّالِمِينَ وَ يَفْعَلُ اللهُ ما يَشاءُ.»  
«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:

خدا آن‌هایی را که فضاگشا هستند، به سبب استواری‌شان در هر چیز، در دنیا و آخرت، یعنی در دنیای بیرون و در فضای گشوده‌شده پایدار می‌دارد؛ زیرا فضاگشایان بر اثر فضاگشایی، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت خود را از زندگی می‌گیرند. در مقابل خداوند من‌های ذهنی را گمراه می‌سازد و خدا هرچه خواهد همان می‌کند.

چون چنین وسواس دیدی، زود زود

با خدا گرد و، درآ اندر سجود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵)

وقتی تو در حال امتحان کردن خداوند هستی، چون قانون قضای خداوند و اتفاقات زندگی با سبب‌سازی‌های تو جور در نمی‌آید، به گله و شکایت و ناله می‌افتی. اگر تو چنین وسواس یعنی فکرهای پی‌درپی و پر از درد را در خودت دیدی، بدان که این اشتباه است، بنابراین خیلی زود و فوراً فضا را باز کن، به سجود بیفت و تسلیم شو.

**نکته:** وسواس همان فکرهای اتوماتیک و اجبارگونه است که یک فکر می‌آید بلافاصله یک فکر دیگر می‌آید، ما در تسخیر فکرها هستیم و فکر می‌کنیم با تندتند فکر کردن می‌توانیم مسائلمان را حل کنیم و به خوشبختی و زندگی برسیم زیرا تنها ابزار ما همین ذهن و فکر کردن است. درحالی‌که مولانا می‌گوید فضاگشایی و استفاده از رحمت کلی زندگی بهترین کمک‌کننده ماست، نه وسواس من‌ذهنی.

سجده‌گه را تر کن از اشکِ روان

کایِ خدا، تو وارِهانم زین گمان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۶)

فضا را باز کن و با حالت تواضع، طلب واقعی و متعهدانه فضای گشوده‌شده را که سجده‌گاهِ توست مرتب از گریهات تر کن و بگو: «ای خدا، از این گمانِ بد، از این من‌ذهنی و سبب‌سازی پرسرعتش که هر لحظه مرا از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر می‌برد، نجات بده و رهایم کن.»

آن زمانِ کِتِ امتحانِ مطلوب شد

مسجدِ دینِ تو، پُر خروِب شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷)

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

هرگاه با سبب‌سازی‌های ذهنی درصدد 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 خوشایند تو شد، بدان که «مسجد دین تو»، همان مرکزت که باید از جنس فضای گشوده‌شده باشد، اکنون پر از گیاه همانیدگی شده‌است که بسیار مخرب می‌باشد.



**نکته:** سبب‌سازی شما در ذهن همانیده یک خواب پریشان است که باعث تخریب و درد می‌شود. شما می‌خواهید این خواب پریشان با عقل کل یعنی خداوند که عیناً در این لحظه، تمام کائنات را آگاهانه و استادانه اداره می‌کند جور دربیاید، اما همچون چیزی نمی‌شود.

پنبه اندر گوشِ حسّ دون کنید  
بندِ حسّ از چشم خود بیرون کنید  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۶)

پنبه اندر گوش کردن: کنایه از بستن گوش و ترک شنیدن  
دون: پست و فرومایه

در گوش حسی خود که با ذهن کار می‌کند پنبه فرو کنید، یعنی با فضاگشایی من‌ذهنی را کر کرده و مرکز خود را عدم کنید تا گوش باطنی شما گشوده شود؛ و از چشم هشیاری خود، بندِ حس را که به معنای شنیدن با گوش حسی، فکر کردن در ذهن و همانیده شدن با چیزهاست بردارید تا چشم عدمتان باز گردد.

**نکته:** دل ما گوش دارد و آن گوش این گوشی نیست که وز وز و سروصدای بیرون را با ذهن همانیده می‌شنود. بنابراین شاید ما باید انتخاب کنیم که خودمان را در معرض خیلی دیدها و صداها قرار ندهیم و پرهیز کنیم. بیشتر اوقات ما با ذهن همانیده می‌خواهیم از خداوند مثلاً پیغامی به زبان فارسی بگیریم اما همچون چیزی درست نیست.

پنبه آن گوشِ سر، گوشِ سر است  
تا نگردد این کر، آن باطن کر است  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۷)

پنبه گوشِ سر یا گوش عدم که باید پیغام خدا را بشنود همین گوشِ سر یا گوش ظاهری انسان است که در اختیار من‌ذهنی‌ست. تا این گوش حسی نسبت به سروصدای بیرون کر نشود، گوش باطن شنوا نخواهد شد و کر می‌ماند.

«بیت هندسی»

**نکته:** اگر تندتند حرف بزنیم و زیر سلطه فکرها باشیم، پیغام زندگی را نمی‌شنویم.

## بی حس و بی گوش و بی فکر شوید تا خطابِ اِرجعی را بشنوید

«اگر می‌خواهید خطاب (به‌سوی من برگردید) حق‌تعالی را بشنوید باید از قید و بند حواس ظاهر و گوش ظاهر و عقل جزئی دنیاطلب رها شوید.»  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸)

فِکرت: فکر، اندیشه

اگر می‌خواهید هر لحظه خطاب «اِرجعی» خداوند را بشنوید که می‌گوید: «به‌سوی من بازگردید»، باید از قید و بند حواس، همانندگی و شنیدن و فکر کردن برحسب ذهن و عقل جزوی رها شوید.  
«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸)

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ...»

«ای جان آرام‌گرفته و اطمینان‌یافته.»

### توضیح آیه اول:

«جان آرام‌گرفته» جان یا هشیاری‌ای است که از پارازیت بیرون رها شده. حال اگر شما خودتان، فکرهایتان و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد را جدی نگیرید، جانتان آرام می‌گیرد.

«ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً...»

«به‌سوی پروردگارت درحالی‌که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است، بازگرد.»

### توضیح آیه دوم:

هر لحظه خداوند پیغام می‌فرستد که به‌صورت امتداد و جنس من، از جنس خودت بشو و وقتی که از جنس او می‌شویم، هشیاری به‌جای این‌که از طریق ذهن به جهان و به یک چیز ذهنی متکی شود، از آن‌ها جدا شده، روی خودش قائم می‌گردد و خودبه‌خود به‌سوی زندگی می‌رود. درنتیجه این فضا در درون مرتب باز و بازتر می‌شود. درواقع وقتی هشیاری روی هشیاری منطبق شود، شما از خودتان و خداوند خشنود هستید، خداوند هم از شما خشنود است.

## چو پا واپس کشد یک روز از دوست خطر باشد که عمری دست خاید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲)

دست خاییدن: دست گزیدن، به دندان گرفتن دست به علامت حسرت و پشیمانی

اگر انسان برای یک لحظه از خداوند جدا شود و اتصالش را با او از دست بدهد، فضا را ببندد، به ذهن برود و برحسب الگوهای من‌ذهنی فکر و عمل کند، این حالت خطرناک است و حسرت و پشیمانی به دنبال دارد. انسان یک عمر پشیمان می‌شود که چرا چنین کرده‌است!

## من به گوشِ تو سخن‌های نهان خواهم گفت سر بجنبان که بلی، جز که به سر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

[مولانا از زبان زندگی به انسان می‌گوید:] ای انسان، ذهنت را به کار نینداز و فضا را باز کن، من به گوش تو سخن می‌گویم. به محض این‌که بخواهی حرف بزنی، به ذهن می‌روی و سخن من در گوش تو دیگر قطع می‌شود. فقط سرت را بجنبان؛ یعنی حرف‌های من را تحویل بگیر، به آن عمل کن، حرف زن و حرف مرا به صورت جنس ذهنی درنیاور.

**نکته:** توجه کنید که لزومی ندارد وقتی خداوند به گوش ما چیزی می‌گوید، ما حرف بزنییم. بهتر است فقط باشیم. باشیدن و بودن مهم است، نه عمل کردن و حرف زدن. اگر شروع کنیم به فعالیت ذهنی، ممکن است به سبب‌سازی ذهن برویم. این من‌ذهنی ما ایستاده تا ما یک اشتباهی کنیم، یک چیزی را به مرکزمان بیاوریم، یک چیزی بگوییم، یک واکنشی نشان دهیم و کاری کند تا دیگر نتوانیم از سبب‌سازی رها شویم.

## تو بی ز گوش شنو، بی‌زبان بگو با او که نیست گفتِ زبان بی‌خلاف و آزاری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۵)

بدون این گوش حسی و با گوش عدم پیغام خدا را بشنو و بی‌زبان یعنی ذهن، زبان، فکر و باورهایت را به کار نینداز و سبب‌سازی نکن؛ چراکه زبان تو در من‌ذهنی براساس امتحان کردن خداوند حرف می‌زند، خرّوب است و آزارش را می‌بینی.

**نکته:** اگر به ذهن بروید، از قضا و کُن فکان خارج می‌شوید؛ یعنی اگر عقل کل یک لحظه شما را اداره نکند، این خلاف است و درد و آزارش هم دنبالش می‌آید.

### 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، با گوش خودت بشنو. چرا گوش خود را به من‌های ذهنی احمق سپرده‌ای، به سخنان احمقانه آن‌ها گوش می‌کنی و قدرت تشخیص خود را به‌کار نمی‌بری؟ چرا فضا را باز نمی‌کنی تا به گوش عدم‌شنو و ذات خدایات دست پیدا کنی؟

«بیت هندسی»

**نکته:** زندگی لحظه‌به‌لحظه از طریق ما به صُنْع یعنی فکر جدید دست می‌زند و ما باید با گوش عدممان پیغام زندگی را بشنویم، نه با گوش حسی‌مان پارازیت بیرون و پیغام من‌های ذهنی را.

### چیزِ دیگر ماند، اما گفتنش با تو روح‌الْقُدُس گوید بی مَنَش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۸)

[مولانا می‌گوید] یک چیز دیگر را باید بفهمی و خوب درک کنی که جبرئیل آن را بدون واسطه و بدون من به شما می‌گوید.

«بیت هندسی»

### نی، تو گویی هم به گوشِ خویشتن نی من و، نی غیرِ من، ای هم تو من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۹)

نه، جبرئیل هم نمی‌تواند بگوید، آن رازی را که زندگی می‌خواهد به تو بگوید و باعث پیشرفت و بیداری تو می‌شود، فقط خودت به گوش خودت می‌گویی. نه من آن راز را به تو می‌گویم نه کسی غیر از من؛ درحالی‌که من و تو یکی و از جنس زندگی هستیم.

«بیت هندسی»

همچو آن وقتی که خواب اندر روی

تو ز پیشِ خود، به پیشِ خود شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۰۰)

زمانی که به خواب می‌روی، هشیاری تو از من‌ذهنی جدا شده و با هشیاری یکی می‌شود و خود اصلی‌ات شروع به کامل شدن می‌کند؛ یعنی از همانندگی‌ها و من‌ذهنی رها می‌شوی و به‌سوی من اصلی خود برمی‌گردی.

سَمع شو یکبارگی تو گوش‌وار

تا ز حلقهٔ لعل یابی گوشوار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۳)

سَمع: قوهٔ شنوایی

گوش‌وار: مانند گوش

گوشوار: گوشواره

تماماً و یکپارچه قدرت و استعداد شنوایی شو، یعنی مرکزت را عدم و فضاگشایی کن تا پیغام و سخنانِ مثل لعلِ زندگی را لحظه‌به‌لحظه دریافت کرده و آن را گوشواره و آویزهٔ گوش‌هایت کنی؛ یعنی گوش‌هایت دائماً پیغام زندگی را بشنوند.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش  
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

ای انسان تو به عنوان زندگی، آلت و امتداد خدا شبیه خدا هستی. خداوند روی پای خودش است و هر لحظه خودش می‌شود. تو هم مثل خدا مرغ خودت هستی، نه مرغ کسی دیگر؛ یعنی خودت به تنهایی کافی هستی که زنده باشی، لزومی ندارد که از ذهن کمک بگیری. تو لحظه‌به‌لحظه خودت خودت را صید می‌کنی و دام خودت هستی. صدر و فرش و بام هم خودت هستی، بزرگ و کوچک خودت هستی و در یک کلام همه چیز خودت خودت هستی و به هیچ چیز وابسته نیستی.

**نکته ۱:** شما نگذارید یکی دیگر جنس شما را تعیین کند، هر موقع کسی، چیزی یا اتفاقی باعث می‌شود یک چیز ذهنی به مرکزتان بیاید و جنستان از جنس آن چیزی بشود که در مرکزتان است در این صورت یک چیز بیرونی یا به‌طور کلی بیرون، توانسته جنس شما را تعیین کند.

**نکته ۲:** یک عده‌ای فکر می‌کنند «**حواستان روی خودتان باشد**» یعنی این که دیگران را خبر و سنی نکنید؛ این درست است ولی شما حواستان به خودتان است که دیگران جنس شما را تعیین نکنند. مسئولیت کیفیت هشیاری ما به‌عهده خودمان است و این بزرگ‌ترین مسئولیت ماست. ما نباید خشمگین شویم و خشممان را به گردن دیگران بیندازیم. وقتی خشمگین می‌شویم دیگران جنس ما را از جنس خشم می‌کنند، چون ما ناموس، درد و پندار کمال داشتیم، واکنش نشان دادیم و به ناموسمان برخورد، در نتیجه جنس ما را تعیین کردند.

**نکته ۳:** اگر قرار باشد لحظه‌به‌لحظه جنس شما را بیرون تعیین کند، شما هیچ موقع از جنس جنسیت اصلی‌تان که امتداد خداست نمی‌شوید. پس حواستان روی خودتان باشد که دائماً از جنس اصلی خودتان شوید و از همان جنس باقی بمانید.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید  
تو یکی نه‌ای هزاری، تو چراغ خود برافروز  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷)

تو نگو که همه ستیزه می‌کنند، من ذهنی دارم، می‌ترسند، خشمگین می‌شوند و در حال خراب کردن زندگی خودشان هستند پس چه فایده دارد که من به زندگی زنده شوم و به صلح و آرامش برسم؛ تو بیا چراغ حضور خودت را روشن کن. خواهی دید که اگر از جنس زندگی بودن خود را حفظ کنی، فوراً

می‌توانی همان جنس را در دیگران شناسایی کرده و خرد زندگی را در آن‌ها به جوشش درآوری؛ بنابراین هزاران نفر را می‌توانی مثل خودت کنی یعنی چراغشان را روشن کنی.

**نکته ۱:** شما همیشه با فضاگشایی روی خودتان کار می‌کنید تا به منظور اصلی‌تان برسید. نمی‌گویید که اگر من فضاگشایی کنم همسرم نکند، این چه فایده دارد، یا اصلاً فرض کن فضاگشایی کردم، بعد چه؟ این را نگویید زیرا این برنامه برای تبدیل است. مولانا در هر قصه یا غزل یک جوری مطرح می‌کند تا به ما بگوید که ما برای تبدیل کار می‌کنیم. برای این کار نمی‌کنیم که باورهای بهتری داشته باشیم. این جسم را برداریم آن جسم را بگذاریم یا این درد را کم کنیم آن درد را زیاد کنیم.

**نکته ۲:** اگر شما روی خودتان کار کنید، مسئولیت هشیاری‌تان را در این لحظه به‌عهده بگیرید، فضا را باز کرده و چراغ خودتان را روشن نگه دارید و قاضی نشوید، با این‌که منظورتان این نیست ولی یک‌دفعه می‌بینید چراغ همسر، فرزند و دوستان هم روشن شد، چون ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند. درحالی‌که شما همیشه چراغ بودید و هیچ قضاوتی نکردید و نگفتید این‌ها که این‌همه جنگ و خرابکاری می‌کنند، حالا من چراغم را روشن کنم چه شود؟ این‌ها را ذهن می‌گوید ولی شما به حرفش گوش ندهید. چراغتان را روشن و پرنورتر کنید و همین‌طوری جلو بروید. این پرنورتر کردن چراغ هم آخرسر به آفتاب تبدیل می‌شود، وقتی شما به زندگی زنده می‌شوید به‌صورت آفتاب از مرکزتان طلوع می‌کنید که روشنایی‌اش به همه می‌رسد.

## مگر تو لوح محفوظی که درس غیب از او گیرند

### و یا گنجینه رحمت، کز او پوشند خلعت‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۵)

لوح محفوظ: علم بی‌کرانه پروردگار، اشاره به آیه ۲۲، سوره بروج (۸۵)

ای انسان، تو لوح محفوظی، یعنی دانایی غیبی هستی که ذهن به آن دسترسی ندارد و کتابی هستی که خداوند آن را می‌خواند. وقتی فضا را باز می‌کنی به درس غیبی که خداوند می‌دهد دسترسی داری و دیگران می‌توانند آن را از تو دریافت کنند. تو گنجینه رحمت خدا هستی که لحظه‌به‌لحظه با شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها، یک لباس حضور از جنس حریر می‌پوشی که آن را شاه یعنی خداوند به تو می‌دهد و انسان‌های فضاگشا هم می‌توانند آن را بپوشند. [درواقع چون با خدا یکی هستی درس غیب را خودت از خودت می‌گیری و خلعت را خودت به خودت می‌بخشی.]



نیست در عالم ز هجران تلخ‌تر  
هرچه خواهی کن، ولیکن آن مکن  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۰)

در این جهان هیچ‌چیزی از هجران خداوند و بودن در من‌ذهنی تلخ‌تر نیست. خداوندا، هر کاری می‌خواهی بکن ولی ما را از خودت جدا نکن.

چون خیالی در دلت آمد، نشست  
هر کجا که می‌گریزی با تو است  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۷۴)

اگر خیال زندگی یا خداوند، به‌صورت فضای گشوده‌شده آمد و در دلت نشست، در این‌صورت دیگر خیالت راحت باشد چون هرجا که بروی همراه تو است.

جز خیالی عارضی‌ای باطلی  
کاو بُود چون صبحِ کاذب، آفلی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۷۵)

صبح کاذب: بامدادِ دروغین، صبحی است که قبل از صبح صادق چند لحظه ظاهر و سپس ناپدید می‌شود و دوباره تاریکی همه جا را می‌پوشاند.

آفل: افول‌کننده، زایل‌شونده، ناپدیدشونده

اما اگر این خیال، عارضی و از جنس فکرهای جسمی باشد، باطل است و مانند صبح کاذب، آفل و گذراست.

**نکته:** مردم در قدیم همراه کاروان مسافرت می‌کردند. وقتی در اول صبح هوا کمی روشن می‌شد به‌نظرشان می‌آمد که صبح آمده و حرکت می‌کردند. اما آن صبح کاذب بود بنابراین دزدها در راه اموالشان را غارت می‌کردند. ما هم اول که از آن‌ور آمدیم دچار صبح کاذب یعنی روشنایی من‌ذهنی شدیم، بنابراین نباید برحسب من‌ذهنی عمل و حرکت کنیم بلکه باید صبر کنیم و روی خودمان کار کنیم تا صبح اصلی بدمد و آفتاب خداوند در ما بالا بیاید.

من چو صبحِ صادقم، از نورِ رَب  
که نگردد گردِ روزم، هیچ شب  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۷۶)

صبح صادق: بامدادِ راستین

من اگر فضا را باز کنم تا خیال خداوند بیاید، از نور خداوند مثل صبح صادق می‌شوم و گردِ این روزم هیچ شبی نمی‌گردد و محال است که در شب ذهن به خواب بروم.  
**نکته:** حضور و فضای باز شده مثل صبح صادق و از نور خداست که هیچ شب و تاریکی‌ای نمی‌تواند آن را تاریک کند. اگر با تکرار ابیات مولانا فضا به اندازه کافی در شما باز و ذهن ساکت شد، در این صورت دیگر روز شما شده و در این فضا مستقر شده‌اید، دیدتان عوض شده و از توهم بیرون آمده‌اید. بنابراین هیچ شبی، هیچ انسانی که من ذهنی دارد و برحسب درد صحبت می‌کند و ارزش‌ها را از بیرون قرض می‌کند و به شما پُز می‌دهد، روی شما اثر نمی‌گذارد چون دید شما عوض شده بنابراین پُز و منیتش را نمی‌پذیرید. شما از آن مرحله‌ای که فکرها و رفتار مردم را جدی می‌گرفتید گذشته‌اید، شما الآن خودتان را هم جدی نمی‌گیرید.

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

بُن: ریشه

اگر دیدی رحمت و شادی ایزدی را تبدیل به غم می‌کنی و منقبض 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»

**نکته:** اگر این بیت‌ها را زیاد بخوانید وقتی منقبض شدید و واکنش نشان دادید، می‌گویید الآن باید برای این قبض چاره‌ای پیدا کنم. برای این‌که از این انقباض میوه‌های بدی مثل خشم، ترس، تنگ‌نظری، حسادت، درد، مسئله، مانع، دشمن، کینه و رنجش به وجود می‌آید.

بسط دیدی، بسطِ خود را آبِ دهْ  
چون برآید میوه، با اصحابِ دهْ  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اما اگر فضاگشایی کردی، از شرِ قبضِ خلاص شده و منبسط شدی، این بسط را ادامه بده و نیروی زندگی را صرف انبساط کن؛ چراکه این بسط به تو میوه‌های خوبِ آرامش، شادی، عقل و آفریدگاری را می‌دهد، بنابراین تو هم آن را پخش کن و با دوستانت شریک شو.

«بیت هندسی»

حکمِ حق گسترد بهرِ ما بساط  
که بگویند از طریقِ انبساط  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیزِ گستردنی مانند فرش و سفره

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

«بیت هندسی»

**نکته:** خداوند به ما گفته است من خاصیت فضاگشایی را در سینه‌تان گذاشته‌ام. فضاگشایی من هستم، شما به من پناه بیاورید، از من استفاده کنید و کمک بگیرید و از آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد کمک نگیرید؛ حکم من این است، حالا باز هم می‌خواهید منقبض شوید؟

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

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

[ما بی‌مراد خواهیم شد و شرطی شده‌ایم که بی‌مرادی را تبدیل به قبض کنیم.] حال وقتی قبض دیدی یعنی زندگی می‌خواهد در این لحظه چیزی به تو یاد بدهد. آگاه باش که این قبض به صلاح توست،

چراکه اگر در این حالت فضا را باز کنی، می بینی که کدام همانندگی تو را منقبض کرده، همان را یاد می گیری، شناسایی می کنی و می اندازی.

## عاشقان از بی مرادی های خویش

### باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

انسان های عاشق وقتی بی مراد شدند، یعنی اتفاقات مطابق سبب سازی و انتظار آن ها پیش نرفت، فضا را باز کردند و از خداوند و قضا که این اتفاق را به وجود آورده باخبر شدند و فهمیدند که عقلشان باید مغلوب عقل خداوند باشد.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** ما فقط یک کار داریم آن هم فضاگشایی است. حال شما می گوید من نمی توانم فضا را باز کنم، یا چه جور فضا باز کنم؟ اگر می گوید چه جور، شما در ذهن هستید و دانستن ذهنی فایده ندارد. خداوند به صورت آرامش در درون شماست، «آلست» باید روی «آلست» سوار شود. در این برنامه ما هیچ وقت نمی گوئیم بیاید از سبب سازی ذهن استفاده کنید.

**نکته ۲:** من های ذهنی دنیا را از طریق سبب سازی با مسئله روبه رو کرده اند و با غرض و مرض می خواهند جهان را اداره کنند، ولی نمی توانند؛ زیرا غرض نمی گذارد انسان بشنود و درست ببیند. یعنی وقتی چیزی به مرکز انسان می آید، ضررهایش را نمی بیند و این در حقیقت همان قضاست که انسان را می گیرد.

**نکته ۳:** اگر ما حواسمان به خودمان نباشد بی مرادی سبب انقباض می شود. وقتی انقباض به وجود آمد ما باید بلافاصله هشیارانه منبسط شویم، زیرا انبساط پیغام زندگی را به ما نشان می دهد. در انبساط گوش غیب گیر ما باز می شود و زندگی می تواند پنهانی به گوش ما یک چیزی بگوید. ما باید در درون این پیغام را بگیریم، نباید از این و آن پرسیم خداوند به گوش من چه می خواهد بگوید؟ یا خواهیم با دعا کردن آن پیغام را بشنویم. باید به همین آموزه های مولانا عمل کنیم، در این صورت خواهیم دید که آن جا هستیم.

بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو، ای خوش‌سرشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیش‌رو لشکر

اگر در برابر بی‌مرادی به‌جای ناله کردن فضا را باز کنی و رضا داشته باشی، بی‌مرادی راهنمای تو به بهشت و فضای گشوده‌شده می‌شود. ای نیک‌سرشت که ذات از ذات خداست، این حدیث را بشنو که می‌گوید: «بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.» چیزهای ناخوشایند یعنی همان چیزهایی که ذهن دوست ندارد و شهوات چیزهایی است که ذهن عاشق آن‌هاست.  
«بیت هندسی»

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَ حُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

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

توضیح حدیث:

چرا «بهشت در چیزهای ناخوشایند» است؟ زیرا وقتی چیزهای ناخوشایند بی‌خبر می‌آیند، شما را منقبض می‌کنند و شما هشیارانه و باخبرانه منبسط می‌شوید. ولی اگر چیزها به مرکزتان می‌آید و خبر ندارید، این دید چیزها که در واقع دید شهوات است، شما را به جهنم می‌برد.

که مرادات همه اشکسته‌پاست  
پس کسی باشد که کام او رواست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۸)

اشکسته‌پا: ناقص

که مرادات و خواسته‌هایت در من‌ذهنی همگی شکسته‌پا هستند و به‌درد نمی‌خورند؛ زیرا هنوز فضا باز نشده و تو تبدیل نشده‌ای. پس آیا کسی در من‌ذهنی هست که بخواهد از جسم‌ها کام بگیرد و کامروا شده باشد؟ [نه، حتی یک نفر هم نیست. در صورتی‌که وقتی تبدیل می‌شوی، می‌بینی که همه‌کس و همه‌چیز خوش‌آیند است.]

**نکته:** ما خانواده تشکیل می‌دهیم، هرچه سعی می‌کنیم بین ما عشق به وجود بیاید، گرمای خانواده بیشتر شود و همدیگر را دوست داشته باشیم می‌بینیم که نمی‌شود؛ زیرا با من‌ذهنی می‌خواهیم به مراد برسیم. پول درمی‌آوریم، مسافرت می‌رویم و دریا و جنگل را می‌بینیم اما هیچ اثری روی ما نمی‌گذارد و همچنان حالمان خراب است.

## شهوت کاذب شتابد در طعام خوف فوت ذوق هست آن خود سقام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۶)

سقام: بیماری

شهوت کاذب که هوس من‌ذهنی و هوس همانندگی‌هاست، با عجله و شتاب به‌سوی طعام و ارضای نیاز روان‌شناختی خود می‌رود. ترس من‌ذهنی از این‌که مبدا ذوق و میل و لذت آن چیز را با صبر و پرهیز از دست بدهد، نوعی بیماری‌ست. [به‌طور مثال کسی که گرسنگی‌اش کاذب است، می‌شتابد که طعام را بخورد، زیرا می‌ترسد اگر صبر کند، دیگر میلی نداشته باشد و ذوق آن از بین برود.]

**نکته:** هر چیزی که به مرکز ما می‌آید یک شهوت کاذب است. مثلاً وقتی ما خشمگین می‌شویم، می‌خواهیم یک کار خطرناک کنیم و برای انجام آن کار عجله داریم که اگر صبر کنیم، ذوق خشم از بین می‌رود. کیف آن کار، باطل، خرافی، کاذب و مصنوعی است و ترسیدن از این‌که صبر کنیم، سریع عمل نکنیم و ذوق شهوت کاذب از بین برود، بیماری است.

## اِشتهای صادق بُود، تأخیر به تا گواریده شود آن بی گره

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۷)

اگر اشتهای انسان صادق و حقیقی هم باشد، بهتر است تأخیر و تأمل کند تا مطمئن شود این اشتهای صادق است و با صبر و حوصله غذا بخورد تا بدون گره و مانع‌غذایش هضم شود.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۳)

بیگار: کار بی‌مزد

ای انسان من‌ذهنی، تو در فکرها و عمل بی‌مزد گم و گیج 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، تو خودت را براساس سبب‌سازی ذهن و گذشتن از فکرهای همانیده مختلف، به هر صورت و هر نقشی اعم از سیاسی، مذهبی، معنوی، دردمند، محتاج، زشت و زیبا توصیف کنی و به‌عنوان 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:** ما نمی‌توانیم از مردم جدا باشیم، زیرا همین‌که تنها می‌شویم حوصله‌مان سر می‌رود و با سوشال مدیا (رسانه‌های اجتماعی) و تلویزیون مشغول می‌شویم، چون به خدا و آلت زنده نیستیم؛ اگر زنده بودیم اتفاقاً می‌دیدیم که مردم نه‌تنها به ما خوشی نمی‌دهند بلکه خوشی ما را کم می‌کنند. این بدان معنی نیست که نباید معاشرت کنیم ولی باید بدانیم که اگر ما فضای گشوده‌شده بودیم، همیشه شاد بودیم. هر ارتعاش بیرونی که جنس ذهن باشد، نه‌تنها این شادی را زیاد نمی‌کند بلکه کم هم می‌کند. بنابراین اگر کسی به مردم احتیاج دارد و ذهن نشان می‌دهد که بدون آن‌ها نمی‌تواند زندگی کند، پس



به خدا زنده نیست. ولی کسی که به عشق و خدا زنده است هم تنها زنده و شاد است و هم با مردم، چون در مردم هم خدا را می‌بیند.

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 آورده، با آن‌ها همانیده می‌شود و در صورت نبودشان، در غم و اندوه فرو رفته و حس بیچارگی می‌کند، هویت حقیقی تو باشد؟ حقیقت وجودی تو آن آست 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.

**نکته:** من‌ذهنی دائماً تغییر می‌کند. وقتی از ما تعریف می‌کنند یک‌دفعه به‌عنوان من‌ذهنی بزرگ می‌شویم، توهمین می‌کنند کوچک می‌شویم. یک چیزی را از دست می‌دهیم کوچک می‌شویم، به دست می‌آوریم بزرگ می‌شویم. اگر مردم می‌گویند دوست شما هستیم خوشحال می‌شویم ولی وقتی نیستند ناراحت هستیم؛ درحالی‌که ما این من‌ذهنی بی‌ریشه نیستیم، بلکه ما از جنس خدا، یکتا و ریشه‌دار هستیم که او می‌تواند در ما به بی‌نهایت خودش زنده شود.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش  
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

ای انسان، تو به‌عنوان زندگی، آست و امتداد خدا شبیه خدا هستی. خداوند روی پای خودش است و هر لحظه خودش می‌شود. تو هم مثل خدا مرغ خودت هستی و کسی نمی‌تواند جنس تو را تعیین کند؛ همچنین خودت به‌تنهایی کافی هستی که زنده باشی و لزومی ندارد از ذهن کمک بگیری. تو لحظه‌به‌لحظه خودت خودت را صید می‌کنی و دام خودت هستی. 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 خدایتِ ما آن است که از جنس خدا بوده، 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.

**نکته:** بین تولد و مرگ، شب قدر ماست. دراصل ما آمده‌ایم که در این هفتاد هشتاد سال که همانیده می‌شویم و همانیدگی‌ها می‌پاشند، به جوهر خودمان یعنی به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شده و روی آن قائم شویم؛ در این صورت حتی اگر این عَرَض بریزد، برای ما فرق نمی‌کند. اگر ما این‌طوری فکر کنیم و دید ما این‌طوری باشد، وقتی یک نفر بمیرد برایش گریه نمی‌کنیم یا وقتی خودمان به مرگ نزدیک می‌شویم این قدر دلتنگ نمی‌شویم و نمی‌ترسیم، چرا که می‌دانیم تولد و مرگ توهم است.

## ای رفیقان، راه‌ها را بست یار آهویِ لنگیم و او شیرِ شکار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۶)

ای دوستان همراه، خداوند راه‌ها را 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. [به عبارتی ما نمی‌توانیم با گریز به چیزهای این‌جهانی از دست دردی که زندگی ایجاد می‌کند فرار کنیم.]

## جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟ در کفِ شیرِ نرِ خون‌خواره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

غیر از تسلیم و رضایت درونی در برابر اتفاق این لحظه و بی‌اثر کردنِ اتفاق از طریق فضاگشایی در اطراف آن و کوچک شدن نسبت به من‌ذهنی، هیچ چاره‌ای در برابرِ خداوندی که همچون شیرِ نری به خونِ همانیدگی‌های مرکزِ انسان تشنه است، وجود ندارد، چرا که هر راه دیگری منجر به درد خواهد شد.

«بیت هندسی»

از هر جهتی تو را بلا داد  
تا باز کشد به بی جهات

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

ای انسان، به هر جهت مادی که رفتی و یک همانندگی را در مرکزت قرار دادی، به درد رسیدی تا دوباره به بی جهات یا فضای گشوده شده کشیده شوی.

«بیت هندسی»

هر که دور از دعوتِ رحمان بُود  
او گداچشم است، اگر سلطان بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۸)

هر کس دور از دعوت خداوند رحمان باشد، اگرچه سلطان باشد اما گداچشم است. [هر انسانی در ذهن گداچشم و حریص خواهد بود.]

گر گریزی بر امیدِ راحتی  
زان طرف هم پیشت آید آفتی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۰)

ای انسان، اگر فکر کنی که این جا یا آن جا بروی، با شخص خاصی دوست شوی یا همسرت را عوض کنی تا به آرامش برسی، باید بدانی که با داشتن من ذهنی در هیچ جایی نمی توانی روی آرامش را ببینی.

«بیت هندسی»

هیچ کُنْجی بی دَد و بی دام نیست  
جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

دَد: حیوانِ درنده و وحشی

هیچ گوشه‌ای در دنیا خالی از من‌های ذهنی درنده‌خو که می‌خواهند شما را اذیت کنند نیست، همیشه وضعیت‌ها و انسان‌هایی پیدا می‌شوند که آرامشت را برهم بزنند. اما تو تنها در فضای گشوده‌شده که خلوتگاه خداست می‌توانی آرامش پیدا کنی.

«بیت هندسی»

وگر به خشم روی صد هزار سال ز من  
به عاقبت به من آیی که منتهات منم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۵)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] اگر اتفاق این لحظه تو را بی‌مراد و خشمگین سازد، به ناله و شکایت پرداز و یا صد هزار سال با من قهر کنی، در نهایت باید با فضاگشایی مرکزت را عدم کرده و با شناسایی همانیدگی‌ها و دردهایت به‌سوی من بازگردی، زیرا منتهای تو من هستم و باید هشیارانه به من تبدیل شوی.

**نکته:** ابیات مولانا را به این دلیل می‌خوانیم که به‌جای واکنش و سبب‌سازی، یکی از این ابیات در ما به‌کار بیفتد و فضا را باز کنیم.

بر کنارِ بامی ای مستِ مُدام  
پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلَام  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶)

مُدام: شراب

ای مستِ شرابِ غرور، ای کسی که براساس یک همانیدگی شکوفا شدی و پُز می‌دهی و مغرور هستی، حواست را جمع کن، چراکه به‌علتِ غرور و پندار کمال‌گویی در کنار بام بلندی هستی که هر لحظه امکان دارد بیفتی و آسیب ببینی. پس ختم کلام این‌که برو عقب و یا بیا پایین چون درحال افتادن هستی.

«بیت هندسی»

**نکته:** خیلی موقع‌ها ما فکر می‌کنیم خیلی متواضع هستیم، از ما کوچک‌تر کسی نیست و خیلی خودمان را پایین می‌گیریم، ولی واقعاً در درون مغرور هستیم. در واقع بر کنارِ بام و مست شرابِ غرور هستیم.

هر زمانی که شدی تو کامران

آن دمِ خوش را کنارِ بامِ دان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۷)

ای انسان، هرگاه براساس یک همانندگی کامروا و شکوفا شدی، به آرزوی من‌ذهنی رسیدی و به‌واسطه آن به خودنمایی و فخرفروشی پرداختی، بسیار مواظب باش که در آن دمِ خوش بر لبِ بام ایستاده‌ای و در معرضِ سقوط هستی.

«بیت هندسی»

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

چفسیده‌ای: چسبیده‌ای

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

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

تو به‌دلیل توجه به سبب‌هایی که ذهن نشان می‌دهد، از مُسَبِّبِ‌الْآسباب که با فضاگشایی خودش را نشان می‌دهد، غافل مانده‌ای. آن اسباب مانند حجابی است که این لحظه روی عدم و زندگی را می‌پوشاند و تو به‌خاطر همانیده شدن با این اسباب به آن‌ها تمایل داری.  
«بیت هندسی»

چون سببها رفت، بر سر می‌زنی  
رَبَّنَا و رَبَّنَا می‌کنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵)

زمانی که سببها یعنی چیزهای آفل و گذرا که ذهن نشان می‌دهد، با فرمان زندگی از میان رفت و بی‌مراد شدی، تو بر سر می‌زنی و خداخدا می‌کنی و از او کمک می‌خواهی.  
«بیت هندسی»

ربّ می‌گوید: برو سویِ سبب  
چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب!

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶)

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

خداوند می‌گوید: «برو به همان سبب‌های ذهنی که به آن‌ها توجه داشتی. عجیب است که اکنون به من رو آوردی، از صنّع و قدرت آفرینندگی من یاد کردی و متوجه شدی باید با فضاگشایی مرا در مرکزت بگذاری.»

«بیت هندسی»

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۷)

دمدمه: شهرت، آوازه، مکر و فریب

آن بنده گفت: «خداوندا، من از این به بعد با فضاگشایی، مرکزم را عدم کرده، فقط تو را می‌بینم و از تو کمک می‌گیرم و دیگر به‌سوی سبب‌های ذهنی نمی‌روم و به مکر و فریب من‌ذهنی‌ام گوش نمی‌کنم.»

«بیت هندسی»

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کارِ توست  
ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

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

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

«بیت هندسی»



لیک من آن ننگرم، رحمت کنم  
رحمتم پُر است، بر رحمت تنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] من به اشتباهات و سست‌عهدی تو که مرتب به ذهن رفته و مرا فراموش می‌کنی نگاه نمی‌کنم، بلکه رحمت ایزدی را که پیوسته و پُر و کامل است بر جانت می‌ریزم تا به بی‌نهایت من زنده شوی.

«بیت هندسی»

ننگرم عهدِ بدت، بدْهم عطا  
از کرم، این دمِ چو می‌خوانی مرا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰)

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

«بیت هندسی»

**نکته:** چقدر زندگی با ما مهربان است. او به ما می‌گوید من عهدِ بدت را نمی‌بینم و می‌بخشم، من «رحمت اندر رحمت» هستم و این به‌خاطر کرم من است. من انتقام نمی‌گیرم، بلکه تو را توانا می‌کنم. این لحظه اگر فضا را باز کنی، من به گذشته تو نگاه نمی‌کنم و رحمتم را به تو می‌رسانم.

اندر این ره ترک کن طاق و طُرنب  
تا قلاووزت نجنب، تو مَجْنَب  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۹)

طاق و طُرنب: شکوه و جلال ظاهری  
قلاووز: پیش‌آهنگ، راهنما

در این راه تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور، جلال و شکوهِ قرضی و ظاهری من‌ذهنی را دور بینداز، می‌دانم را رها کن، تا زمانی که فضای درونت گشوده نشده راهنمایی همچون مولانا داشته باش و قبل از انجام هر کاری به توصیه‌های او توجه نما، و فکر و عمل براساس من‌ذهنی را ترک کن.

**نکته ۱:** شما مواظب باشید و بگویید من اگر فضاگشایی نمی‌کنم و نمی‌توانم از درون الهام بگیرم، پس عجله نکنم و ببینم که آدمی مثل مولانا چه می‌گوید.

**نکته ۲:** اگر شما به‌عنوان من ذهنی اداره‌کننده زندگی‌تان شده‌اید، اگر پندار کمال دارید و آن را رها نمی‌کنید، اگر ناموس و درد دارید و این‌ها برایتان طاق و طرب ایجاد می‌کنند و می‌گویید تا من باشم کسی نمی‌تواند حرف بزند، حرف من باید باشد و همه باید از من بپرسند، شما می‌توانید از طریق این بیت‌هایی که حفظ کردید و می‌خوانید دید خودتان را عوض کنید. این ابیات قلاووز هستند و شما را راهنمایی می‌کنند.

**نکته ۳:** قلاووز می‌تواند با فضاگشایی زندگی باشد و یا واقعاً تعهد ما به مولانا باشد که یواش‌یواش دید خودمان را عوض کنیم و برحسب ابیات او بجنبیم.

هرکه او بی سر بجنبد، دُم بُود

جُنُبشش چون جُنُبش کژدم بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰)

هرکسی که بدون سر فضاگشایی و خرد زندگی بجنبد و با ذهن بدون ناظر و عقل من‌ذهنی فکر و عمل کند، مانند دُمی است که از سرش جدا شده و تکان‌های نامنظمی می‌خورد. در این حالت حرکات و رفتارش درست مانند عقرب خطرناک است و مرتب درد پخش می‌کند.

«بیت هندسی»

کژرو و شب‌کور و زشت و زهرناک

پیشه او خستنِ اجسام پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱)

خستن: آزرده، زخمی کردن، در این‌جا مراد نیش زدن است.

همان‌طور که عقرب کج راه می‌رود، در شب درست نمی‌بیند، زشت و پُرزهر است و کارش آزرده انسان‌های پاک است، کسی که من‌ذهنی دارد هم نمی‌تواند برحسب عدم ببیند، در شب تاریک ذهن فضا را باز نمی‌کند و مطابق قضا به راه راست نمی‌رود. این شخص پر از درد بوده و کارش این است که به جان انسان‌های پاک و فضاگشا درد بریزد و آن‌ها را آزرده کند.

**نکته ۱:** هر کاری که من ذهنی می‌کند زهرناک است، قدرناشناسی و عدم اجرای قانون جبران از زهرناکی، زشتی و شب‌کوری من ذهنی است. مثلاً ما به یک نفر خدمت و خوبی می‌کنیم آخرسر زهرش را می‌ریزد و می‌گوید من این‌ها را خودم می‌دانستم مگر تو چکار کردی؟

**نکته ۲:** کسی که متقبض می‌شود، واکنش نشان می‌دهد و برحسب همانندگی‌ها می‌بیند در شب این دنیا کور است و چراغ‌قوه ندارد. چراغ‌قوه ما فضای گشوده‌شده است که وقتی فضا را باز می‌کنیم آن را روشن کرده و می‌توانیم جلویمان را در شب ببینیم.

**نکته ۳:** کودکی که به این جهان می‌آید جسم پاک است و ما او را نیش می‌زنیم. ما بچه‌های خودمان را تبدیل به من ذهنی می‌کنیم و زهر و دردهایمان را به جانان می‌ریزیم. یک مادر وقتی به درد ارتعاش می‌کند ارتعاش درد به جان بچاهش می‌رود، بنابراین مثل کژدم او را نیش می‌زند و زهرش را می‌ریزد.

**نکته ۴:** ما باید از خودمان پرسیم آیا ما در جهان به‌طور جمعی زهر می‌ریزیم و درد ایجاد می‌کنیم، یا درد را کم می‌کنیم؟ کم کردن درد با عشق است. آیا جمعاً دولت‌ها، کشورها و ملت‌ها می‌گویند که ببینیم روی زمین کدام کشور احتیاج به پول، غذا یا دبستان دارد که آن‌جا را درست کنیم یا خیر؟ درواقع ما الآن در جهان به‌صورت جمعی و فردی به سبک کژدم‌وار زندگی می‌کنیم و سر کژدم دائماً به درد فکر می‌کند که چه کسی را نیش بزند.

**سر بکوب آن را، که سرش این بُود**

**خُلق و خویِ مستمرش این بُود**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۲)

بنابراین به‌عنوان حضور ناظر سر من ذهنی بی‌ارزش را بکوب، یعنی با فضاگشایی نسبت به من ذهنی صفر شو؛ چراکه اصلاً راز این کژدم این است که سرش کوبیده شود. همچنین سرشت و طبع همیشگی من ذهنی این است که درد ایجاد کرده و به جان خودش و دیگران زهر بریزد، به‌خصوص کسانی که از جنس حضور هستند و به زندگی زنده شده‌اند.

**نکته:** شما باید ببینید آیا وقتی نزد کسی می‌روید او را خشمگین می‌کنید و زهرتان را به جان او می‌ریزید؟ اگر این‌طور است باید بگویید من عقرب هستم. بنابراین این سرِ عقرب یعنی من ذهنی را بکوبید تا در شما از هم بپاشد، با فضاگشایی کوچک شود و دیگر فکر نکند. اصلاً شما حرف‌های من ذهنی، درد و پخش درد را بی‌ارزش بدانید.

زآن بگرداند به هر سو آن لگام  
تا خبر یابد ز فارس، اسبِ خام  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۵۷)

لگام: افسار

فارس: سوارکار

مثلاً سوارکار به این علت دهنه اسب را به هر طرف می‌کشد تا اسبِ تعلیم‌نندیده از سوارکار خود خبردار شود. اگر این اسب تربیت شده و از سوار اطلاع داشته باشد، لازم نیست این قدر دهنه او را بکشند و دهان و پاهای او زخم شود. [خداوند سوار است و ما به عنوان من‌ذهنی، اسبِ خام و تربیت‌نشده هستیم. اگر کسی به حرف خداوند و فضای گشوده‌شده گوش بدهد و مرتب فضا را باز کند، این قدر دهانش زخم نمی‌شود. لازم نیست این اندازه خداوند افسار او را بکشد تا بالاخره انسانِ خام بفهمد که کسی دارد او را تماشا و تربیت می‌کند.]

عقلِ کلّ را گفت: مازاغَ البَصَرِ  
عقلِ جزوی می‌کند هر سو نظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

خداوند درباره عقل کل که تمام کائنات را اداره کرده و با فضاگشایی به مرکز انسان می‌آید می‌گوید که چشم عقل کل نمی‌لغزد. درحالی‌که عقل جزوی انسان با رفتن به ذهن و آمدن همانندگی‌ها به مرکز، هر لحظه چشمش می‌لغزد.

**نکته:** وقتی شما فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنید، مرکزتان باید در این حالت باقی بماند و متعهد به عدم باشید. حال اگر طغیان و خطا کنید، اگر بلغزید یعنی یک چیز ذهنی به مرکزتان آمده و چشمتان لغزیده است.

(قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۱۷)

«مَا زَاغَ الْبَصَرُ وَ مَا طَغَى.»

«چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت.»

## توضیح آیه:

این آیه خطاب به پیغمبر و به همه است. اگر چشم او نلغزیده پس چشم ما هم می‌تواند نلغزد. حال اگر چشم شما می‌لغزد پس حواستان به خودتان نیست. اگر هر چیزی می‌تواند به مرکز شما بیاید، پس چشمتان همیشه می‌لغزد، همان‌طور که بعضی‌ها چشمشان همیشه در حال لغزش است و برحسب چیزها می‌بینند.

### عقلِ مازاغ است نورِ خاصگان عقلِ زاغِ اُستادِ گورِ مردگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

«عقل مازاغ» یا خردی که تمام کائنات را اداره می‌کند، هشیاری و نور چشم انسان‌های خاصی مثل مولانا است که لحظه‌به‌لحظه فضا را باز می‌کنند، چیزی را از ذهن به مرکز نمی‌آورند و چشمشان نمی‌لغزد که برحسب دردها و همانیدگی‌ها ببینند. 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، نسبت به زندگی بکشد و در گورستان ذهن دفن کند.

### جان که او دنبالهٔ زاغان پَرَد زاغ او را سوی گورستان بَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

جانی که دنبال زاغان یا من‌های ذهنی می‌رود و از عقلی که می‌لغزد هدایت می‌خواهد، هر لحظه یک چیز ذهنی را به مرکزش خواهد آورد، در این صورت عقلِ زاغ که عقل لغزندهٔ من‌ذهنی است، او را به سوی گورستان ذهن خواهد برد.

چون که مُستغنی شد او، طاغی شود

خر چو بار انداختِ اسکیزه زند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲۶)

مُستغنی: ثروتمند، توانگر

اسکیزه زند: جفتک انداختن، لگد پراندن چهارپایان

ولی وقتی من ذهنی ثروتمند، پر قدرت و حالش خوب می‌شود، ناگهان طغیان می‌کند. مانند خر که وقتی بار را زمین می‌گذارد، جفتک می‌اندازد.

**نکته ۱:** شما این بیت‌ها را که می‌خوانید، من ذهنی‌تان مقاومت می‌کند ولی این شما هستید که معنی بیت را پیدا می‌کنید، در مورد خودتان اجرا می‌کنید و نمی‌گذارید من ذهنی بار صبر، پرهیز و حضور ناظر را بیندازد. همین‌که بار را بیندازد شروع به جفتک‌پراکنی می‌کند.

**نکته ۲:** دائماً خود را باید به صورت حضور ناظر نگاه کنید، خودتان را معیوب بدانید تا همه همانندگی‌ها و دردها خودشان را نشان دهند و شما آن‌ها را شناسایی کنید؛ شناسایی مساوی آزادی‌ست ولی اگر به صورت پندار کمال و ناموسِ قوی دربیاییم، یعنی من ذهنی همان من ذهنی بماند و قدرت پیدا کند، طاغی می‌شود.

اهلِ جَنّت پیشِ چشمِ ز اختیار

در کشیده یک‌دگر را در کنار

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۳۹)

اهل جنت آن‌هایی هستند که فضا را باز می‌کنند و از طریق این فضای گشوده‌شده و زنده شدن به زندگی با همدیگر رابطه برقرار می‌کنند. آن‌ها را می‌بینم که از روی اختیار یکدیگر را در آغوش می‌کشند.

دستِ هم‌دیگر زیارت می‌کنند

وز لبان هم بوسه غارت می‌کنند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۰)

آن‌ها یکدیگر را زیارت می‌کنند و باهم دست می‌دهند. دست آن‌ها دست خداست، در یکدیگر خدا را زیارت می‌کنند و از لبان هم بوسه می‌گیرند و همدیگر را بغل می‌کنند.

## کر شد این گوشم ز بانگِ واه واه از خسان و نعره و احسرتاه

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۱)

اما گوش من از نعره و بانگ واه واه من‌های ذهنی کر شده‌است، وقتی پشیمان می‌شوند و حسرت می‌خورند و فریاد و احسرتا سر می‌دهند. [این کار من‌ذهنی‌ست که مرتب اشتباه می‌کند، پشیمان می‌شود و افسوس می‌خورد.]

## حُبِّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِيكَ يُصِمُّ نَفْسُكَ السَّوْدَا جَنَّتْ لَا تَخْتَصِمُ

«عشقِ 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، تو را به لحاظ چشمِ عدم‌بین و گوشِ سکوت‌شنو کور و کر می‌کند؛ پس با من یا دیگران ستیزه نکن، زیرا من‌ذهنیِ سیاه‌کارِ تو با مرکزِ پر از همانندگی چنین گناهی را مرتکب شده‌است.

**نکته:** اگر چیزی به مرکزمان بیاید ما متوجه ضرر آن نمی‌شویم. مثلاً اگر با بچه‌مان هم‌هویت هستیم و آرزومندانه به او نگاه می‌کنیم، کارهای بد او را نمی‌بینیم. شیطان نیز از همین طریق ما را گول می‌زند. یک چیزی که در مرکز ماست هزارتا ضرر و بلا دارد، اما ما آن را نمی‌بینیم و بعد از آن‌که مقدار زیادی جلو رفتیم متوجه می‌شویم که چقدر ضرر داشته‌است.

حدیث

«حُبِّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِيكَ وَ يُصِمُّ.»

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



## پوزبندِ وسوسه عشق است و بس ورنه کی وسواس را بسته‌ست کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۲۳۰)

پوزبند و تنها چیزی که جلوی وسوسه و کشیده شدن ما به فکرهای پی‌درپی را می‌گیرد، عشق و زنده شدن به خداوند است. برای این کار باید فضاگشایی کنیم و خداوند را به مرکز بیاوریم. وگرنه کسی تا به حال جلوی این وسواس را نتوانسته بگیرد. اگر کسی، من‌ذهنی باشد و بخواهد با سبب‌سازی جلوی آن را بگیرد این وسواس بدتر می‌شود.

**نکته:** وسوسه یعنی ما توان متوقف کردن فکرهای افسارگسیخته را نداریم. دائماً در فکر شکست‌ها و ناکامی‌ها گم شده‌ایم و در آن‌ها پیچیده‌ایم و هر لحظه آن‌ها ما را زمین می‌زنند. مخصوصاً آن‌هایی که ابتدای کار روی خود هستند اگر برایشان دهتا چیز بد اتفاق افتاده، این‌ها دائماً حول محور این‌ها می‌چرخند، برای این‌که این‌ها را جدی گرفته‌اند، فکر می‌کنند ضرر جبران‌ناپذیر دیده‌اند. فکر نمی‌کنند که این‌ها بی‌مرادی‌هایی بودند که زندگی برایشان پیش آورده تا یک پیغام بگیرند.

## این باید و آن باید، از شرکِ خفی زاید آزاد بُوَد بنده، زین وسوسه چون سوسن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳)

باید و نبایدها و قواعد جامد من‌ذهنی و الگوهای فکری و عملی جبری آن نشان از یک شرکِ خفی‌ست؛ زیرا انسان‌ها بر اساس آن‌ها بلند می‌شوند، مقاومت می‌کنند و این را نمی‌فهمند. انسان‌ها خودشان را مؤمن می‌دانند و فکر می‌کنند این باید و نبایدها دستور خدا است و از درون به آن‌ها الهام می‌شود. خداوند خلاق است، هر لحظه مشغول صنّع و در کار جدیدی است و به‌وسیلهٔ ما فکری جدید خلق می‌کند. انسان آزاد و کسی که به خدا زنده شده این باید و نبایدها را ندارد و از وسوسهٔ آن‌ها، فکرهای بی‌اختیار و پشت هم در ذهن، رها شده‌است. مانند گل سوسن که ده‌ها زبان دارد اما خاموش است. انسان آزاد نیز با وجود هزاران باید و نباید ذهنی، حرف نمی‌زند، فضا را باز می‌کند تا زندگی حرف بزند.

هر خیالی را خیالی می‌خورد  
فکر آن فکرِ دگر را می‌چرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۲۹)

هر خیالی خیالِ دیگر را می‌خورد و به‌جای آن می‌نشیند؛ همین‌طور هر فکری فکرِ دیگر را می‌بلعد و محو می‌سازد.

تو نتانی کز خیالی وارهی  
یا بخُسی که از آن بیرون جَهی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۳۰)

تو با من‌ذهنی نمی‌توانی خودت را از این خیالات رهایی بخشی و یا بخوابی و از آن‌ها بیرون بجهی، زیرا وسوسه‌ها حتی تو را در خواب هم رها نمی‌کنند.

ولی برتافت بر چون‌ها مَشارق‌های بی‌چونی  
بر آثار لطیف تو، غلط گشتند اُفت‌ها  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۵)

تافت: تابید.

مَشارق: مشرق‌ها

بی‌چون: بدونِ چگونگی

اُفت: انس گرفتن، دوستی

آن‌ها که ابیات مولانا را واقعاً با دل و جان می‌خوانند و تکرار می‌کنند و با مرکز عدم حواسشان روی خودشان است، از مشرق‌هایشان که بی‌چون است طلوع می‌کنند، آفتاب زندگی به درونشان می‌تابد و تابشش را بر چون‌ها و من‌های ذهنی دیگر می‌اندازد. ای خداوند، آن‌ها در آثار لطیف تو، در این فضای گشوده‌شده متوجه می‌شوند که دوستی و الفت با چیزهای ذهنی غلط است. [یعنی هر من‌ذهنی یک چون است. ما در من‌ذهنی در چون، چگونگی و در باید و نباید هستیم. برای همین است که احوالمان هر لحظه باید برای ما اندازه‌گیری بشود.]

**نکته ۱:** مرتب احوال ما تغییر می‌کند، زیرا تابع چونی همانیدگی‌های ماست. اگر همه همانیدگی‌ها در حال رشد و شکوفایی هستند، چونی ما خوب است ولی این فایده ندارد.

**نکته ۲:** می‌بینید که مولانا در این بیت «مشارق‌ها» را جمع بسته؛ برای این‌که می‌خواهد بگوید که در انسان می‌تواند مشرق‌های زیادی باشد. هر دفعه که فضا را باز می‌کنید و یا یک غزلی از مولانا می‌خوانید، به‌صورت یک مشرق، یک مقدار آفتاب‌تان بالا می‌آید.

### زاری و گریه، قوی سرمایه‌ای‌ست

#### رحمت کُلی قوی‌تر دایه‌ای‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۱)

«زاری و گریه» یعنی آرزومندی و طلب واقعی از روی هشیاری حضور و با فضاگشایی، سرمایه قوی‌ای است که همه آن را دارند. همچنین رحمت کلی یعنی این خاصیت خداوند که هر کسی فضاگشایی کند به او می‌بخشد، دایه‌ای قوی است که قوی‌تر از من‌ذهنی و دنیای بیرون است.

### دایه و مادر بهانه‌جو بُود

#### تا که کی آن طفلِ او گریان شود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۲)

دایه و مادر به‌دنبال بهانه می‌گردند که ببینند طفل چه موقع گریه می‌کند تا به او شیر بدهند. خداوند نیز چنین است، او منتظر اظهار عجز، ناتوانی و طلب واقعی انسان است تا او را بیدار کند و از رحمت بی‌کرانش برخوردار سازد.

### طفلِ حاجاتِ شما را آفرید

#### تا بنالید و شود شیرش پدید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۳)

خداوند طفلِ نیازهای شما، مخصوصاً نیازهای معنوی‌تان را خلق کرد تا مانند کودکی که برای شیر خوردن گریه می‌کند، شما نیز به ناله درآیید و با فضاگشایی به درگاه خداوند اظهار عجز و ناتوانی کنید، تا شیر رحمتش بجوشد و شما را از برکاتش بهره‌مند کند.

گفت: اَدْعُوا الله، بی زاری مباش

تا بجوشد شیرهای مهرهاش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۴)

اَدْعُوا: بخوانید.

خداوند فرمود: «من را بخوانید و زاری و گریه را فراموش نکنید.» یعنی این لحظه فضا را باز کنید و بدون اهمیت به حرف‌های ذهن، با فضاگشایی مرکز را عدم کرده و طلب داشته باشید تا شیرِ عشق، رحمت و لطف خداوند به جوش آید.

(قرآن کریم، سوره اسراء (۱۷)، آیه ۱۱۰)

«قُلِ ادْعُوا اللَّهَ...»

«بگو: خدا را بخوانید...»

توضیح آیه:

با فضاگشایی و به‌عنوان هشیاری خدا را بخوانید، نه با من‌ذهنی.

هوی‌هوی باد و شیرافشانِ ابر

در غمِ ما‌آند، یک ساعت تو صبر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۵)

سروصدای باد و بارشِ ابر در غم ما هستند. یعنی نیروی بالندگی و باد زندگی و خاصیت شیرافشانی ابرِ رحمت زندگی دائماً در فکر ما هستند تا دردهایمان را چاره کنند. بنابراین تو فقط فضاگشایی کن؛ یک لحظه صبر کن و با من‌ذهنی این‌قدر عجله نکن.

## تا نگریدِ کودکِ حلوافروش بحرِ رحمتِ در نمی‌آید به جوش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۴۲)

بحر: دریا

تا کودک حلوافروش نگرید، دریای رحمت خداوند به جوش نمی‌آید. [یعنی وقتی شما فضا را باز می‌کنید، آن فضای گشوده‌شده که فعلاً کودک و ضعیف است همان کودک حلوافروش شماست. شما به عنوان این کودک تا آرزومند واقعی نباشید و طلب واقعی نداشته باشید، دریای رحمت خداوند نمی‌جوشد.]  
**نکته:** مولانا می‌گوید که با زاری‌های من‌ذهنی زندگی به شما چیزی نمی‌دهد. علت این که رحمت خداوند به ما نمی‌رسد، من‌ذهنی ماست. من‌ذهنی توهم است. در این لحظه شما باید ببینید که آیا این نیاز، طلب و آرزومندی را در خودتان می‌بینید که فضاگشایی کنید و به عشق او زنده شوید؟ آیا شما خودتان را یک کودک حلوافروش، شیرینی‌فروش و شادی‌فروش می‌بینید؟ شما که فضاگشایی می‌کنید و یک درصدی به او زنده می‌شوید، براساس آن هشیاری یک کودکی می‌شوید که حلوا و شادی بی‌سبب می‌فروشد.

## ای برادر، طفلِ طفلِ چشمِ توست کام خود، موقوفِ زاریِ دانِ درست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۴۳)

موقوف: وابسته، منوط، وقف‌شده

ای برادر این طفل، طفل چشم هشیاری تو و همان چشم عدم است. رسیدن به آرزو و کام خود را در راه زنده شدن به خدا موقوف زاری، آرزومندی و طلب واقعی خودت بدان.

## گر همی‌خواهی که آن خِلعتِ رسد پس بگریانِ طفلِ دیده بر جسد (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۴۴)

خِلعت: جامه دوخته که از طرف شخص بزرگ به عنوان جایزه یا انعام به کسی داده شود.

اگر می‌خواهی پاداش و لباس حضور به تو برسد، همانندگی‌ها را بیندازی و دردهایت شفا یابد، پس طفل چشم عدمت را آرزومند کن و آن را بر جسد من‌ذهنی بگریان. [یعنی مرتب با آرزومندی، من‌ذهنی‌ات را ضعیف کن و با فضاگشایی به زندگی زنده بشو.]

## آه کردم، چون رَسَن شد آهِ من گشت آویزان رَسَن در چاهِ من

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۱)

رَسَن: ریسمان، طناب

وقتی با آهِ آرزومندی شناسایی کردم که در یک سیستم بسته فکری افتاده‌ام، طلب واقعی برای زنده شدن به زندگی کردم و آن‌چه را ذهن نشان می‌داد به مرکزم راه ندادم، این آهِ آرزومندی من مانند طنابی به درون چاه همانیدگی‌هایم که در آن زندانی بودم آویزان شد.

## آن رَسَن بگرفتم و بیرون شدم شاد و زَفْت و فَرِبِه و گلگون شدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۲)

زَفْت: بزرگ، ستبر

آن طناب عدم و فضای گشوده‌شده را متعهدانه گرفتم و با کمک زندگی و تحمل درد هشیارانه از چاه همانیدگی‌ها بیرون آمدم و در رحمت زندگی قرار گرفتم؛ در نتیجه شادی بی‌سبب را تجربه کردم، گل حضورم باز شد، به بی‌نهایت خداوند تبدیل شدم و آثار این تبدیل در چهار بعد من نمایان گشت.

## اللّٰه اللّٰه، گِردِ دریا بار گرد

## گرچه باشند اهلِ دریا بار زرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۵)

دریا بار: کنارِ دریا، ساحلِ دریا

ای انسان، تو را به خدا مواظب باش. گرد انسان‌های عارفی بگرد که مثل مولانا در کنار دریای یکتایی زندگی می‌کنند، حتی اگر این انسان‌های زنده به خدا به لحاظ شکوفایی همانیدگی‌ها رویشان زرد باشد و برحسب من‌ذهنی ارتقاع نگیرند.

**نکته ۱:** گردِ مولانا گشتن یعنی شعرهایش را بخوانیم و آن‌ها را تکرار کنیم.

**نکته ۲:** اگر شما موفقیت من‌ذهنی را قرمز و سالم بدانید، پس اهلِ دریا بار زرد است زیرا به‌لحاظ من‌ذهنی ضعیف است، اما نسبت به زندگی قوی‌ست.

رَویم و خانه بگیریم پهلویِ دریا  
که دادِ اوست جواهر، که خویِ اوست سَخا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

سَخا: بخشش

ای انسان‌ها، بیایید برویم و خانه‌ای پهلوی دریا بگیریم؛ زیرا دریا به ما جواهر می‌بخشد و خوی آن هم بخشش و سخاوتمندی‌ست. [دریا خداوند است و تمثیل انسانی‌ست که به بی‌نهایت خداوند زنده شده و در اعماق وجود خود جواهراتی چون حس امنیت، عشق و شادی بی‌سبب دارد.]

تاجِ کَرَمَناسْت بر فرقِ سَرَت  
طُوقِ اَعْطِیْناکَ آویزِ بَرَت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)

طُوق: گردن‌بند

ای انسان، خداوند تاج پادشاهی و گرمی‌داشت خود را بر فرق سر هشیاری‌ات گذاشته و گردن‌بند عطا‌های ربّانی و بی‌نهایت فراوانی‌اش را بر سینه‌ات آویزان کرده‌است. خدا تو را گرمی داشته چون می‌خواهد دو خاصیت بی‌نهایت و ابدیت خودش را در تو زنده کند.

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره کوثر (۱۰۸)، آیه ۱)

«إِنَّا اَعْطِیْناکَ الْکَوْثَرَ.»

«ما کوثر را به تو عطا کردیم.»

توضیح آیه:

خداوند بی‌نهایت فراوانی خود را به ما داده است، بنابراین تنگنا و خست ذهن جای هشیاری و عشق نیست. ما نباید ذهن را نگه داریم و در آن حرکت کنیم بلکه باید فضاگشایی کنیم و به عشق واقعی زنده شویم.



## تو خوش و خوبی و کانِ هر خوشی تو چرا خود منتِ باده کُشی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳)

کان: معدن

ای انسان، تو که در ذات خود به صورت مرکز عدم و از جنس خدا یا آلت می باشی، و با فضاگشایی هم خوش و زیبا هستی و هم معدنِ هر خوشی و شادی بی سبب، پس چرا منتِ شراب گرفتن از یک چیز بیرونی و یا حتی منتِ شراب انگوری را می کُشی که تو را مست کند؟ چرا منت انسانها را می کُشی که به تو توجه کنند؟ چرا خوشی و زیبایی را از چیزهای این جهانی و همانندگیها طلب می کنی؟ [در این جا شراب، رمز خوشیهایی است که از جهان بیرون می آید، خوشیهایی که از پُز دادن با پول و مقام و هم هویت شدگیها، و گرفتن تأیید و توجه از دیگران به من ذهنی می رسد.]

## چون جنین بود آدمی، بُد خون غذا

از نجس پاکی بَرَد مؤمن، کذا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰)

کذا: چنین، چنین است.

تا وقتی انسان به صورت جنین در شکم مادر است، غذای او خون است اما پس از تولد غذای او از خونِ نجس تبدیل به شیر پاک می شود. درست مانند انسان که در خواب ذهن است، من ذهنی دارد و از غذای ناپاکِ من ذهنی می خورد اما با تبدیل مزاج او در اثر فضاگشایی و نیاوردن چیزی به مرکزش، آن ناپاکی را رها کرده و با مرکز عدم از نعمت پاک زندگی استفاده می کند.

## از فِطامِ خون، غذایش شیر شد

وز فِطامِ شیر، لقمه گیر شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۱)

فِطام: از شیر بریدن

وقتی جنین از شکم مادرش بیرون می آید، از خون باز گرفته می شود. غذای او از خون تبدیل به شیر پاک مادر می شود. هنگامی هم که از شیر گرفته می شود، لقمه و غذاهای دیگری را می خورد.

وز فِطامِ لقمه، لقمانی شود

طالبِ اِشکارِ پنهانی شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۲)

وقتی انسان غذای ذهن را نخورد و فضا را باز کند، غذای نور می‌خورد و همچون لقمان حکیم به زندگی زنده می‌شود. در این صورت طالبِ شکارهای پنهانی و پیغام‌های زندگی خواهد شد. [یعنی به‌جای این‌که از همانندگی یا چیزها خوشی بگیرد، تبدیل به حضور ناظر می‌گردد که مملو از شادی بی‌سبب است.]

چون تو گوشِی، او زبان، نی جنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

ای انسان، چون تو در من ذهنی در مرحله گوش هستی، اما خداوند و انسان زنده‌شده به خدا که مرکزش عدم است در مرحله زبان، بنابراین شما از جنس هم نیستید، و تا وقتی به جنس اصلی خود زنده نشده‌ای باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، ذهنت را خاموش کنی تا زندگی از طریق تو حرف بزند، چراکه خداوند به تمام گوش‌ها فرمان «خاموش باشید» داده‌است تا فقط شنونده باشند.

«بیت هندسی»

بانگِ دیوانِ گلّه‌بانِ اشقیاست

بانگِ سلطانِ پاسبانِ اولیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۴۳)

اشقیاء: بدبختان

بانگ شیطان، بانگ من‌های ذهنی، که در اثر فضا‌بندی و دیدن برحسب عینک همانندگی‌ها به صدا درمی‌آید، همچون چوپان، من‌های ذهنی بدبخت را که هشیاری جسمی دارند به چریدن از محصولات همانندگی مانند درد، خشم، رنجش، کینه و حسادت هدایت می‌کند. و در مقابل بانگ خداوند یا انسان‌هایی مثل مولانا که سلطان هستند و در اثر فضاگشایی بلند می‌شود، نگهبان انسان‌هایی است که مرکزشان را از هم‌هویت‌شدگی‌ها و دردها خالی کرده، فضا را گشوده‌اند و مرکزشان عدم شده است؛ آن‌ها فقط صدای خداوند را می‌شنوند و پیغام‌های او را دریافت می‌کنند.

**نکته:** وقتی متقبض می‌شویم من ذهنی درست می‌کنیم، بنابراین بانگ من‌های ذهنی را می‌شنویم. ولی وقتی فضا را باز کنیم جزو اولیا شده، بنابراین وحی و پیغام آن‌وری مانند پیغام مولانا ما را حفظ می‌کند.

## تا نیامیزد بدین دو بانگِ دور قطره‌ای از بحرِ خوش با بحرِ شور (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۴۴)

تا به وسیله این دو بانگ که حقیقتاً دور از هم هستند، [یعنی بانگ دیو من‌ذهنی که از مرکز همانیده می‌آید و بانگ زندگی که از فضای گشوده‌شده درون طنین‌انداز می‌شود،] قطره‌ای از دریای شیرین‌یکتایی و هشیاری حضور، و دریای شورِ ذهن همانیده و هشیاری جسمی با هم نیامیزند. به عبارتی انسانِ فضاگشایی که به هشیاری حضور زنده است و با دید عدم می‌بیند، و من‌های ذهنی که دارای هشیاری جسمی هستند و برحسب همانیدگی‌ها می‌بینند، با هم در نمی‌آمیزند.

**نکته:** شما باید ببینید که چه پیغامی را می‌گیرید؟ کسی که فضاگشایی می‌کند بانگ دیو یعنی سروصدای من‌ذهنی و آدم‌های بدبخت را نمی‌شنود. کسی هم که به من‌ذهنی مشغول است بانگ سلطان یعنی خداوند و انسان‌هایی مثل مولانا را نمی‌شنود. بنابراین مشخص می‌شود که چرا برکتی که شعر مولانا دارد پخش نمی‌شود؟ برای این‌که انسان‌های من‌ذهنی به آن کاری ندارند و ابیات مولانا به آن‌ها نمی‌سازد. هر کسی من‌ذهنی دارد درد دارد و طبق قانون جذب درد به دنبال درد است.

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

قضا این پیغام را با اتفاق این لحظه به آن دو [هاروت و ماروت] می‌گفت اما گوش هشیاری آنان در حجاب جوشش من‌ذهنی‌شان پوشیده شده بود. [زندگی با قانون قضای خود وحی و پیغام خود را برای ما می‌فرستد اما در پیغام همانیدگی‌ها گم شده و گوش ما در حجاب جوش من‌ذهنی بسته شده‌است.]

چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند  
جز مر آن‌ها را که از خود رسته‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۷)

رسته‌اند: رها شده‌اند.

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

چه روز باشد کاین جسم و رسم بنورِ دیم  
میانِ مجلسِ جان حلقه حلقه می‌گردیم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۰)

عجب روزی می‌شود آن روز که این جسم، همانیدگی‌ها و رسم و رسوم کاذب و قاعده‌های من‌ذهنی و محدودیت‌های آن را طی و تمام کنیم، بیرون بیاییم و همه ما میان مجلس جان تبدیل به زندگی شویم و در این فضای گشوده‌شده دسته‌دسته بگردیم.

همی‌خوریم می‌جان به حضرت سلطان  
چنان‌که بی لب و ساغر نخست می‌خوردیم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۰)

در بارگاه سلطان پیش خداوند می‌جان بخوریم، همان‌طور که بی‌لب و ساغر قبل از این‌که وارد این جهان شویم، می‌خوریم. **نکته:** داریم سعی می‌کنیم و می‌توانیم که به طرف چنین روزی برویم. به نظر می‌آید که با آموزش‌های مولانا می‌توانیم چراغ خودمان و دیگران را روشن نگه داریم، به ارتعاش زندگی در بیاوریم و مردم را متوجه کنیم که ما این جسم نیستیم.

هین خَمَش کن تا بگوید شاهِ قُل  
بلبلی مفروش با این جنس گل  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۸۱۵)

آگاه باش و ذهنت را خاموش کن تا خداوند که «شاهِ قُل» است به تو بگوید چه بگو و چه کن. با این جنس گل، با من‌ذهنی، بلبلی نفروش؛ یعنی بلبلی زندگی باش، نه بلبلی خودت.

این گلِ گویاست پُر جوش و خروش

بلبلا ترکِ زبان کن، باش گوش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۸۱۶)

خداوند یک گلِ گویاست که پُر جوش و خروش است؛ تو ای انسان، ترکِ زبان کن و دائماً گوش باش.

آینه تو جَست بیرون از غلاف

آینه و میزان کجا گوید خِلاف؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۵)

میزان: ترازو

تو آینه خداوند هستی که از غلاف ذهن بیرون آمده‌است. انسان کامل که هیچ همانیدگی‌ای در مرکزش ندارد، هم آینه است و هم ترازو، و آینه و ترازو هرگز غلط و برعکس نمی‌گویند، درست می‌گویند.

آینه و میزان کجا بندد نَفَس

بهرِ آزار و حیایِ هیچ‌کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۶)

نَفَس بستن: خاموش و ساکت شدن

چگونه ممکن است که آینه و ترازو نَفَس خود را ببندند؟ یعنی این‌گونه نیست که آینه به خاطر این‌که کسی ناراحت نشود یا خجالت نکشد، واقعیت را منعکس نکند و ترازو وزن چیزی را درست نشان ندهد. [بنابراین اگر کسی آینه و میزان باشد، حقیقت را گفته و دروغ نمی‌گوید. نمی‌تواند دروغ بگوید همان‌طور که آینه دروغ نمی‌گوید.]

آینه و میزان محک‌هایِ سنی

گر دو صد سالش تو خدمت می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۷)

سنی: بلند و عالی

آینه و ترازو، انسان کامل یا مولانا، محک‌های بلندمرتبه هستند. اگر به آینه و ترازو خدمت کنی و یک عمر در خدمتشان باشی، یک عمر در خدمت مولانا باشی، تو آینه داری و اگر به آینه این‌طور بگویی:

[ادامه در بیت بعد]

## کز برای من بپوشان راستی برفزون بنما و، منما کاستی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۸)

ای آینه، ای انسان کامل، راستی و حقیقت را برای من بپوشان، من این همه به تو خدمت کردم هر روز تو را تمیز کردم و جلا دادم، حالا از تو می خواهم درست نشان ندهی. بین من و دیگران فرق بگذار، من را زیبا نشان بده و دیگران را زشت. [پس شما از انسانی که به زندگی زنده شده، انتظار نداشته باشید خاموش بماند و حقیقت را نگوید و یا بین شما و دیگری فرق بگذارد.]

## اوت گوید: ریش و سبَلت برمخند

### آینه و میزان و آنگه ریو و بند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۴۹)

ریو: نیرنگ و خُدعه

آن آینه یا انسان کامل به تو می گوید: برو به ریش و سبیلت بخند و خودت را مسخره کن. آینه و ترازو یا انسان کامل را نمی شود با حيله و حقه بازی به بند کشید.

## تا که هشیاری و باخویش، مُدارا می کُن

### چون که سرمست شدی، هرچه که بادا، بادا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

تا زمانی که هشیار به من ذهنی و با آن همراه هستی، خیلی مراقب باش. هم به عنوان فضای گشوده شده با من ذهنی خودت مدارا کن و هم مواظب من های ذهنی اطرافت باش. وقتی فضای درونت باز شد، هیچ همانندگی ای در مرکزت نماند و به حضور زنده و سرمست شدی، همیشه حالت خوب است، خلاق هستی و فکرها و راه حل های بکر در سر داری. در این صورت چون خود زندگی کار می کند هر کاری که می خواهی بکن و هر اتفاقی که می خواهد بیفتد. وقتی خود زندگی توازن و هماهنگی به وجود می آورد، این برکت و این انرژی دیگر خطرناک نیست.



## ساغری چند بخور از کفِ ساقیِ وصال چون که بر کار شدی، برجه و در رقص درآ

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

هر لحظه و پی‌درپی فضا را باز کن و هر بار از دست خداوند و آن فضای گشوده‌شده شراب رحمت بنوش. اکنون که کارافزایی در ذهن را رها کردی و در هر فکر و عملت خرد زندگی می‌ریزد و خلاقیت و صنع خداوند در کار است، بلند شو، مشغول کار و مشغول بیان خودت شو. بگذار زندگی تو را به رقص درآورد.

## اوّل و آخرِ تویی ما در میان

### هیچِ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

«همان‌طور که عظمت بی‌نهایتِ الهی قابل‌بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزی ما هم به‌عنوان من‌ذهنی قابل‌بیان نیست و ارزش بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به او زنده شویم.»

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

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳)

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ.»

«اوست اوّل و آخر و ظاهر و باطن، و او به هر چیزی داناست.»

هزاران قرن می‌باید که این دولت به پیش آید

کجا یابیم دگر بارش، اگر این بار بگریزم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۹)

اگر من به‌عنوان آلت به این جهان آمده و در این جسم افتاده‌ام، باید از این تنها فرصت خود استفاده کنم تا به بی‌نهایت و ابدیت زندگی زنده شوم. این فرصت و این دولت دیگر پیش نمی‌آید. اگر این دفعه از خداوند یا از این لحظه بگریزم، دوباره از کجا می‌توانم چنین فرصتی پیدا کنم؟ [اگر وظیفه‌ام را انجام ندهم، کوشش و حداکثر سعیم را نکنم، نفهمم که خودم این همه غم و درد درست کرده‌ام، نفهمم که هر لحظه رحمت ایزدی‌ست، یعنی من راه‌هایی دارم برای گریز از این لحظه.]

وقت آن آمد که من عریان شوم

نقش بگذارم، سراسر جان شوم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

دیگر وقت آن رسیده که من تماماً این لباس من‌ذهنی را در آورم، همانندگی‌ها و تمام نقش‌ها را بیندازم تا هیچ آثاری از من‌ذهنی و درد در من باقی نماند. هیچ موقع به‌صورت من‌ذهنی بالا نیایم و تماماً تبدیل به خداوند و جان شده و جان‌دار شوم. [اگر من به ناموس مسلط شوم، ناموس را ببینم و اگر ناموس و پندار کمالم اجازه دهد، من این لباس همانندگی را درمی‌آورم و تماماً جان می‌شوم.]

«بیت هندسی»

**نکته:** ما مثل آب هستیم و هر دردی که در ما مانده مثل رنجش، نقش و گره است و مانند آن علامتی است که روی آب ما گذاشته شده. ما باید متوجه شده و این نقش را رها کنیم.

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 ۱۰۰۳ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)  
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)  
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان