

## 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 ۱۰۰۵، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

صد سال اگر گریزی و نایی بُتا، به پیش  
برهم زنیم کارِ تو را همچو کارِ خویش

مگریز که ز چنبرِ چَرختِ گذشتنی ست  
گر شیرِ شَرزه باشی، و رِ سِفله گاو میش

تن دُنَبلی ست بر کَتِفِ جان برآمده  
چون پُر شود، تهی شود آخِرِ ز زخمِ نیش

ای شاد باطلی که گریزد ز باطلی  
بر عشقِ حق بچَفَسد بی صَمغ و بی سَریش

گَز می کنند جامهٔ عُمَرَت به روز و شب  
هم آخِرِ آرد او را یا روز یا شبیش

بیچاره آدمی که زبون است عشق را  
زَفَت آمد این سوار، بر این اسبِ پشت ریش

خاموش باش و در خَمُشی گم شو از وجود  
کان عشقِ راست کُشتنِ عَشَّاقِ دین و کیش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۲۶۸)

## صد سال اگر گریزی و نایی بُتا، به پیش

### برهم زنیم کارِ تو را همچو کارِ خویش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] «ای زیبارویی که از جنس من هستی، بدان که اگر صد سال، مدتی طولانی، از من و از این لحظهٔ ابدی فرار کنی، به زمان مجازی بروی، من ذهنی بسازی و پیش من نیایی، در این صورت هر کاری که با من ذهنی انجام دهی آن را من به هم خواهم زد، چون کار تو مثل کار خودم است و کارِ من ذهنی تو نیست و من تو را که از جنس خودم هستی مثل کف دستم می‌شناسم و می‌دانم اشکالت در چیست.»

**نکته ۱:**

در این بیت به ما یادآوری می‌شود زندگی‌ست که ما را اداره و جنسمان را تعیین می‌کند و کارمان را انجام می‌دهد. بنابراین اگر از جنس جسم بشویم کارهایمان به ثمر نخواهد رسید و تبدیل به کارافزایی، مانع ذهنی، مسئله، دشمن و دردهایی همچون مقایسه، حسادت، نگرانی، اضطراب، خشم، ترس، احساس گناه، خودکم‌بینی و حرص زدن خواهد شد. در واقع نباید اجازه دهیم کار ما را من ذهنی که نسبت به جنس اصلی ما یک غریبه است انجام بدهد.

**نکته ۲:**

صد سال نشان کثرت است و نشان می‌دهد مدتی طولانی است که ما در زندگی فردی و جمعی از خدا گریخته‌ایم و داریم با من ذهنی و سبب‌سازی و آوردن چیزها به مرکزمان کار می‌کنیم و خدا را مورد امتحان قرار می‌دهیم. تا کی می‌خواهیم این خرابکاری را کش داده و طولانی کنیم و با عقل جزوی محدود، عقل کل را نادیده بگیریم؟

**نکته ۳:**

متأسفانه ما در ذهنمان موانع و دشمنانی ساخته‌ایم و فکر می‌کنیم که کار ما را دشمنانمان به هم می‌ریزند. متوجه نیستیم که همیشه کارمان را خودمان با درست کردن من ذهنی و آوردن جسم‌ها به مرکزمان خراب می‌کنیم.

**نکته ۴:**

هر غزل که استاد می‌خوانند، مثل یک تابلوی نقاشی است که مولانا در هر بیت از آن به جنبه‌ای از زندگی ما اشاره می‌کند. بنابراین هیچ بیتی را بیخود نیاورده است، مثلاً در این بیت باید ببینیم چگونه با فضاگشایی به طرف خدا برویم و فرار نکنیم. متأسفانه این من ذهنی نمی‌گذارد ابیات مولانا جذب جانمان بشود و با این همه ابیات شاهد از مثنوی و دیوان شمس، هنوز متقاعد نمی‌شویم.

مگریز که ز چنبرِ چَرخَتِ گذشتنی ست  
گر شیرِ شَرزه باشی، ور سِفله گاومیش  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

چَنبَر: حلقه، هر چیز دایره‌مانند  
شَرزه: خشمگین  
سِفله: پست، فرومایه

فرار نکن و مگریز، چراکه از این فضای ذهن و این دنیا باید بگذری، خواه یک شیر شَرزه و خشمگین یعنی پر قدرت‌ترین آدم دنیا باشی، خواه یک گاومیش پست، یک آدم بی‌خانمان و بی‌سواد که کاری بلد نیست. پس به منظور آمدنت توجه کن و فرار نکن. [تو به صورت هشیاری وارد این جهان می‌شوی و بعد از هشتاد نود سال از آن خارج می‌شوی و ناچاری از آن عبور کنی چون جای اقامت دائمی نیست].

**نکته ۱:**

روی همین دو بیت اول غزل باید تأمل کنیم تا من‌ذهنی ما اجازه دهد اطلاعات از این سدّ رد بشود که من واقعاً اگر بیست ساله هستم و هنوز من‌ذهنی دارم، خیلی طول کشیده و خیلی از این لحظه و از دست خداوند به فضای مجازی گریخته‌ام. من از جنس زیبای او هستم و می‌خواهم پیش او بروم، پس فضا را باید باز کنم. مادامی که در ذهن باشم، او کار مرا به هم می‌زند.

**نکته ۲:**

به بیان مولانا فرق نمی‌کند ما قدرتمندترین مرد یا زن جهان باشیم یا آدمی باشیم که هیچ قدرتی ندارد، به هر حال از این فضای ذهن و این دنیا باید عبور کنیم. چیزهایی که ذهن در این جهان نشان می‌دهد به درد ما نمی‌خورند و به زودی این‌جا را ترک می‌کنیم. پس قبل از این‌که سنمان بالا رود و مرگ جسمی برسد، به بیت اول عمل کنیم و دانسته و هشیارانه از این چَنبَرِ چَرخ بگذریم.

**نکته ۳:**

گذشتن از چنبرِ چرخ یا جاذبه‌های ذهن معنی‌اش این نیست که از چیزهایی که زندگی به ما داده استفاده نکنیم، مثلاً غذای خوب نخوریم، خوب نخوابیم، یا خودمان را از سکس محروم کنیم. معنایش این است که اگر مرکزمان آلوده و از جنس جسم باشد و با من‌ذهنی عمل کنیم، ناکام خواهیم شد.

تن دُنْبَلِی ست بر کَتِفِ جان برآمده  
چون پُر شود، تهی شود آخر ز زخمِ نیش  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

دُنْبَل: دمل، زخم چرکین روی پوست

درست مانند دُمَلی که بر شانه انسان درآمده باشد و ایجاد درد کند، تن یا منذهنی نیز برای انسان چه به طور جمعی و چه فردی درد ایجاد می کند و بنابراین اگر از چرک دردها و مسئله ها پر شود، بالاخره باید با نوک تیزِ نیشتر یا ایجاد درد هشیارانه خالی بشود.

نکته ۱:

وقتی با ذهن حرف می زنیم، کار می کنیم و حتی رفتار مهرآمیز نشان می دهیم، درد ایجاد می کنیم. چقدر باید این دمل که همین منذهنی است از چرک دردها پر شود تا ما بگوییم که کسی بیاید و نیشتر بزند و این خالی شود؟ آیا باید خروارها درد بکشیم تا متوجه شویم این دمل پر شده؟ پس کی این دردها را شناسایی می کنیم؟

نکته ۲:

ما نباید به عنوان پدر و مادر به فرزندانمان درد و ترس منتقل کنیم، بلکه باید فضا را باز کنیم و تا آنجا که مقدور است دردمان را به جوانان و به بچه ها انتقال ندهیم و خودمان هم بدون ترس از ناموس یواش یواش نیشتر بزنیم و چرک دردهایمان را بیرون بریزیم.

نکته ۳:

همانطور که مردم با خوردن شیرینی دمل درمی آورند، ما هم اگر شیرینی های منذهنی را بخوریم، دمل منذهنی را درمی آوریم، بس بهتر است اصلاً سراغ این شیرینی های ذهنی نرویم تا دمل درنیاوریم.

ای شاد باطلی که گریزد ز باطلی  
بر عشقِ حق بچَقَسَدِ بی صَمغ و بی سریش  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

بچَقَسَد: بچسبد

صَمغ: مایه چسبناک گیاهی که برای چسباندن اشیا به کار می رود.

خوشا به حال انسانی که درحالی که منذهنی باطل را دارد، تا حدودی بیدار شده و از منذهنی خودش و منذهنی دیگران می گریزد و بدون سبب سازی یا استدلال ذهنی، تنها از طریق فضاگشایی با عشق خدا یکی می شود.

**نکته ۱:**

خوشا به حال همه ما اگر با تکرار ابیات، درک کنیم که من ذهنی باطل داریم و باید با فضاگشایی از آن بگریزیم و به درد کشیدن خاتمه دهیم و خودمان، خودمان را از خواب ذهن یا دام دوم بیدار کنیم. متأسفانه بیشتر ما این موضوع را تشخیص می‌دهیم اما به آن عمل نمی‌کنیم و همان کار قبلی را انجام داده و هر لحظه خودمان را با من ذهنی باطل می‌کنیم.

**نکته ۲:**

هر کسی بیدار نشده و من ذهنی دارد و دیدش غلط است باطل است و زندگی را به کارافزایی و درد و مسئله تبدیل می‌کند. هر کسی برحسب عدم می‌بیند و فضا را باز کرده، حق است و دیدش درست و دارای صنع و شادی و سایر برکات زندگی است.

**نکته ۳:**

اگر فضاگشایی نکنید، نه از من ذهنی خودتان می‌توانید بگریزید، نه از من‌های ذهنی دیگر. این‌ها روی شما اثر می‌گذارند. کسی که درد دارد روی شما ارتعاش درد می‌کند و نمی‌توانید در بروید. اگر تلویزیون یا فیلم تماشا می‌کنید، قرین شما می‌شود و روی شما اثر می‌گذارد و من ذهنی شما را تقویت می‌کند. باید این‌ها را بدانید.

**گَز می‌کنند جامهٔ عُمَرَت به روز و شب****هم آخر آرد او را یا روز یا شبیش**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

لباس عُمَرَت را روز و شب دارند گز یا متر می‌کنند، یعنی عُمَرَت لحظه‌به‌لحظه دارد کم می‌شود و هرچقدر سالم باشی زیادتر نخواهد شد و بالأخره یک زمانی خداوند عُمَرَت را به پایان خواهد برد، درحالی‌که تو هنوز مشغول دویی ذهن هستی و خوب و بد یا روز و شب می‌کنی و در یکی از این خوب‌ها یا بد‌ها نفست دیگر در نمی‌آید و عُمَرَت تمام می‌شود.

**نکته ۱:**

روز و شب مصراع دوم یعنی دویی و قضاوت و مقاومت ذهن و خواستن چیزهای آفل، مثلاً بگوییم فلان چیز خوب است چون همانندگی‌مان زیادتر شده و این بد است برای این‌که همانندگی‌مان کم شده.

**نکته ۲:**

حال که عمر ما را روز و شب متر می‌کنند و دارد یواش‌یواش تمام می‌شود، چرا ما عین خیالمان نیست و هیچ اقدام مؤثری نمی‌کنیم؟ چرا همه‌اش توی ذهن حرف می‌زنیم و آثار من ذهنی را در خودمان

می‌بینیم؟ نکند که می‌ترسیم من‌ذهنی را از دست بدهیم و با رسیدن به حضور از لذت‌های این دنیا محروم شویم؟

## بیچاره آدمی که زبون است عشق را زفت آمد این سوار، بر این اسبِ پشت‌ریش (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

زفت: درشت، قوی

ریش: زخم، زخمی

بیچاره انسانی که به حضور نرسیده، فضا را باز نکرده و هنوز من‌ذهنی دارد و به همین دلیل در مقابل عشق و زندگی، زبون یا پست است. چنین من‌ذهنی‌ای شبیه اسبی است که پشتش زخم است و بنابراین عشق که عظیم و بزرگ است نمی‌تواند روی آن سوار بشود.

**نکته:**

هشیاری ما نمی‌تواند روی من‌ذهنی سوار بشود و فقط می‌تواند روی هشیاری یا جنس خودش سوار و منطبق بشود.

## خاموش باش و در خمّشی گم شو از وجود کان عشق راست گشتنِ عشاقِ دین و کیش (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۸)

حالا ذهن را خاموش کن و در خاموشی آن از وجود ذهنی‌ات گم شو [زیرا هرچه در ذهن حرف می‌زنی، حس وجودت در آن تقویت می‌شود]. نگران نباش، زیرا کشتن عاشقان نسبت به من‌ذهنی و تبدیل آن‌ها به زندگی برعهده عشق است و قرار نیست تو با سبب‌سازی تبدیل شوی. فقط باید با فضاگشایی دین و کیش واقعی داشته باشی. [این‌که در ذهن مرتب حرف می‌زنی، دین و ایمان نیست].

**نکته ۱:**

مادامی که ذهن کار می‌کند و انرژی ما را به مصرف می‌رساند، ما در آن حس وجود می‌کنیم. حالا که با خواندن ابیات فهمیدیم حرف زدن ذهن فقط ایجاد هستی ذهنی می‌کند، باید آن را خاموش کنیم. اتفاقاً تکرار این ابیات و دست زدن به صنع، سبب می‌شود که ذهنمان زیاده‌گویی و هرزاندیشی را کنار بگذارد.



نکته ۲:

می‌توانستیم بخوانیم «کان عشق راست کشتنِ عشاقِ دین و کیش» یعنی عاشقان دینِ واقعی و کیشِ واقعی که در واقع دینِ فضاگشایی و عشق است و کُشتنِ آنها پس از این‌که مرکزشان عدم شود کار خداوند است.

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۱۰۰۵

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 به‌صورت من‌ذهنی آهوی لنگی هستیم در دست خداوند و او مثل شیر نری‌ست که دنبال شکار این آهوی لنگ است. [به‌عبارتی 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 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 خون همانیدگی‌های مرکز انسان تشنه است، وجود ندارد، چراکه هر راه دیگری منجر به درد خواهد شد.

«بیت هندسی»

**نکته:** ما نباید امتحان کنیم ببینیم با سبب‌سازی خودمان می‌توانیم موفق شویم یا نه، و همین‌طور نباید ابزارهای مهم من‌ذهنی مثل ملامت را به کار ببریم. اگر ما به کام نرسیدن خودمان را گردن دشمن، پدر و مادر، دوست یا همسرمان می‌اندازیم باید مواظب باشیم، زیرا در حال ملامت کردن و از زیر بار مسئولیت در رفتن هستیم. مسئولیت ما در این لحظه تسلیم و رضایت کامل است.

## جز توکل جز که تسلیم 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:** پس از خواندن این ابیات، شما صفر می‌شوید و به‌عنوان من‌ذهنی بالا نمی‌آید. پس اگر هنوز بالا می‌آید یعنی زحمت نمی‌کشید. اگر به‌اندازه کافی زحمت بکشید، هزار نفر هم جمع شوند بگویند که بیا تو بزرگ و رهبر و معلم ما هستی، تو پروفیسور و حکیم و فیلسوف هستی، نمی‌توانند شما را بکشند بالا؛ هیچ‌کدام از این‌ها شما را به‌عنوان من‌ذهنی بلند نمی‌کند، برای این‌که تسلیم تمام هستید و می‌دانید شما کاره‌ای نیستید، برای این‌که من‌ذهنی شما ضعیف شده.

## 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 چیزهایی که در مرکزت هست را کنار بگذاری، و ناظر و شاهد ماجرای ذهن شوی.

**نکته ۱:** وقتی شما حقیقتاً تسلیم شوید، ناظر شده و از جنس هشیاری می‌شوید، که نه‌تنها خودش را می‌بیند بلکه فکرهایش را هم می‌بیند.

**نکته ۲:** شما بیت‌های مولانا را مرتب بخوانید، یک موقعی خواهید دید که فکرهایتان و واکنش‌های ذهن را می‌بینید که می‌خواهد خشمگین شود و واکنش نشان دهد. وقتی شما ناظر هستید نمی‌تواند این کار را بکند برای این‌که شما از جنس این لحظه و خداوند هستید، بنابراین قدرتتان خیلی بیشتر از یک من‌ذهنی‌ست که از ذهن و فکر ساخته شده‌است.

## آلتِ شاهدِ زبان و چشمِ تیز که ز شب‌خیزش ندارد سیرِ گریز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۷)

ابزار شاهد زبان تیز و چشم تیز اوست که زبان و چشم زندگی‌ست نه من‌ذهنی. تمام اعضای بدن او در اثر فضاگشایی و عدم شدن مرکز در اختیارِ زندگی و سازگار با آهنگ آن شده‌است؛ بنابراین سیرِ زندگی از چشم و زبان تیز شاهد نمی‌تواند فرار کند. [درواقع شاهد دیگر زندگی را به مانع، مسئله، دشمن و کارافزایی تبدیل نمی‌کند بلکه برحسبِ خداوند زندگی می‌کند.]

**نکته:** من‌ذهنی اسرار زندگی را نمی‌داند و فقط ابزار ساده‌ای برای بقاست که برحسبِ هرچه بیشتر بهتر و جمع کردن چیزهای ذهنی عمل می‌کند، به امید این‌که اگر این‌ها زیاد شوند زندگی‌اش بهتر می‌شود ولی انسان با خواندن ابیات مولانا می‌تواند از این خواب بیدار شود و شناسایی کند که با زیاد شدن چیزها زندگی‌اش زیادتر نخواهد شد و این فکرها غلط هستند.

## ز آن محمد شافعِ هر داغ بود که ز جز حق چشمِ او مازاغ بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۱)

شافع: شفاعت‌کننده

داغ: در این‌جا یعنی گناه‌کار

حضرت رسول یا هر انسانی که به زندگی زنده شده‌است از آن رو شفاعت‌کننده هر داغ گناه، همانندگی و درد ذهنی می‌شود که چشم او غیر از حق چیزی را نمی‌بیند. درواقع همیشه فضاگشا و مرکزش عدم است، دو چشمش باز و از جنس زندگی شده‌است؛ بنابراین زندگی را در انسان‌ها می‌بیند و به ارتعاش درمی‌آورد.

**نکته ۱:** شافع یعنی زنده کردن یک نفر با ارتعاش. این شفاعت نیست که یکی به خدا بگوید که این شخص فامیل من است، دوستش دارم، تو را به خدا بگذار به بهشت برود. شفاعت این است که یک نفر دو چشمش از «آلَمِ نَسْرَح» و فضاگشایی باز شود، خودش را از جنس زندگی شناسایی کند و زندگی را در انسان‌ها ببیند و به ارتعاش درآورد تا آن‌ها هم به خداوند زنده شوند.

**نکته ۲:** مازاغ یعنی شما تصمیم می‌گیرید و شناسایی می‌کنید که حتماً فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنید و مرکزتان را که عدم شده‌است هیچ موقع جسم نکنید. بنابراین مازاغ و فضاگشایی دو مطلب بسیار بسیار مهم هستند.

**نکته ۳:** آیا شما واقعاً مصرع دوم این بیت را خوانده‌اید و به خودتان اعمال کرده‌اید که ز جز حق چشم شما مازاغ باشد؟ یعنی مرکز شما همیشه حق باشد و چیز دیگر نباشد؟ در حقیقت چشم شما به عنوان انسان نباید بلغزد یعنی نباید طغیان و سرکشی کند ولی وقتی شما یک جسم را به جای عدم به مرکزتان بیاورید در واقع دارید سرکشی می‌کنید.

### در شبِ دنیا که محجوب است شید

#### ناظرِ حق بود و زو بودش امید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۲)

شید: خورشید

در شب دنیا، همین شب جسم یا ذهن، که خورشیدِ خداوند پنهان است و ما آن را نمی‌بینیم، اگر کسی عارف باشد، با فضاگشایی شاهد و ناظر خداوند می‌شود و فقط از او امید دارد، نه از این دنیا و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد توی آن‌ها زندگی است.

### از آلمِ نَشْرَحِ دو چشمش سُرْمه یافت

#### دید آنچه جبرئیل آن برنتافت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۳)

از فضاگشایی و گشوده شدن فضای درون، چشمانِ حضرت رسول بینایی یافت و تبدیل به چشم عدم شد. پس بنابراین از جنس خداوند شد و چیزی را دید که جبرئیل نمی‌توانست ببیند و تحمل کند. [این در مورد هر انسانی صادق است.]

(قرآن کریم، سوره انشراح (۹۴)، آیه ۱)

«أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ.»

«آیا سینه‌ات را برایت نگشودیم؟»

عقلِ کُلِّ را گفت: مازاغَ الْبَصَرِ

عقلِ جزوی می‌کند هر سو نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

خداوند دربارهٔ 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: «مازاغ» و «فضاگشایی» دو مطلب بسیار بسیار مهم است. در این لحظه شما تصمیم می‌گیرید و شناسایی می‌کنید که حتماً فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنید و مرکزتان عدم شود که در این صورت «مازاغ» می‌شوید؛ ولی اگر جسم به مرکزتان بیاید شما زاغ می‌شوید.

(قرآن کریم، سورهٔ نجم (۵۳)، آیهٔ ۱۷)

«مَا زَاغَ الْبَصَرُ وَ مَا طَغَىٰ.»

«چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت.»

توضیح آیه:

چشم ما نباید خطا کند و از حد بگذرد یعنی نباید چیزهای ذهنی را به مرکز بیاوریم و برحسب آن‌ها ببینیم، بلکه مرکز ما باید همیشه عدم باشد.

عقلِ مازاغ است نورِ خاصگان

عقلِ زاغ استادِ 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 بنابراین مرکزشان همیشه عدم است و چشمشان نمی‌لغزد که برحسب دردها و همانندگی‌ها 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.

**نکته:** من ذهنی استاد ساختنِ گور برای انسان‌هاست، به این صورت که مرتب می‌گوید با این چیز و آن چیز همانیده شو، تا جایی که این قدر همانیدگی‌های انسان انباشته می‌شود و مسائل، موانع، دشمنان و دردهایش زیاد می‌شود که دیگر بی‌حال شده، توی ذهن می‌افتد و من ذهنی‌اش در پندار کمال، ناموس و فضای پر از دردش می‌میرد.

جان که او دنبالهٔ زاغان پَرَد

زاغُ او را سوی گورستان بَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

جانی که دنبال زاغان یعنی من‌ذهنی خودش و 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 و در من‌ذهنی چال خواهد کرد.

نعرهٔ لاضیّر بر گردون رسید

هین بپر که جان ز جان‌کندن 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 جان‌کندن 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 جان‌کندن نجات یافت.» [ما نیز وقتی قسمتی از من‌ذهنی‌مان را می‌اندازیم فرعون، من‌ذهنی بزرگ ما را می‌ترساند، تهدید می‌کند و می‌گوید تنها می‌مانی، من‌ذهنی 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 جان‌کندن در من‌ذهنی رهیده‌است. ما دیگر نمی‌خواهیم اسیر همانیدگی‌ها باشیم، از چیزها زندگی بخواهیم، کنترل کرده و پارک ذهنی درست کنیم.]

**نکته:** دیو، من‌ذهنی در درون شما را تهدید می‌کند، ولی شما با فضاگشایی گسترده و پر قدرت نعره می‌زنید، یعنی صدای درونتان این قدر بلند است که به گوش خداوند می‌رسد و با صدای بلند می‌گویید من این قدر می‌فهمم و شعور دارم که باید همانندگی و درد را از خودم بکنم و می‌دانم که ضرر نمی‌کنم.

(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.»

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 من‌ذهنی‌ست و پنج حس ظاهری‌مان نیستیم؛ بلکه از وِرایِ این‌ها با مرکز عدم به خداوند زنده هستیم و زندگی می‌کنیم.

«بیت هندسی»

**نکته:** ما در حال حاضر به خدا زنده نبوده و زندگی نمی‌کنیم؛ اگر به یزدان زندگی می‌کردیم که ناکام نمی‌شدیم.

آن هنرها گردنِ ما را ببست

ز آن مَناصِبِ سرنگون‌ساریم و پست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۱)

آن هنرهایی که به وسیله ذهن یاد گرفته‌ایم، با آن‌ها همانیده شده‌ایم، طبق آن‌ها نقش و «من» ساخته‌ایم و خودمان را به مردم نشان داده‌ایم، گردن ما را بسته‌اند؛ در واقع ما به واسطه این هنرهای ذهنی همانیده و نقش‌ها سرنگون و پست شده‌ایم.



**نکته:** منظور از هنرها، فضایل و کارهایی است که ما آنها را خوب بلد هستیم. به عنوان مثال پزشکی، مهندسی، معماری، بنایی و بیزینس. حالا اگر برحسب اینها خودمان را به مردم نمایش دهیم در این صورت گردن ما را می‌بندند.

### آن هنرها جمله غولِ راه بود غیرِ چشمی کاو ز شه آگاه بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۴)

در راه رسیدن به زندگی تمام نقش‌ها و مهارت‌هایی را که در ذهن یاد گرفته‌ایم و به مرکز ما آمده‌اند غول راه هستند، آنها راه ما را می‌زنند و به ما آدرس غلط می‌دهند؛ غیر از آن چشمی که در شب دنیا فضا را باز کرده و از شاه یعنی خداوند آگاه است.

**نکته:** همه من‌های ذهنی مناصب، نقش‌ها و هنرهایشان را به مرکزشان می‌آورند، از جنس آنها می‌شوند، برحسب آنها می‌بینند، بلند می‌شوند و خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و در نهایت فریب من‌ذهنی و غول را می‌خورند.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۹)

ای خشک‌لب، ای کسی که به واسطه 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.

**نکته:** ما خودمان را برحسب سبب‌سازی در ذهن ارزیابی می‌کنیم می‌گوییم با وضعیت خرابی که من دارم درست بشو نیستم. من هزاران درد دارم، در بچگی به من ظلم شده و پدر و مادرم مرا کتک زده‌اند. مگر می‌شود چنین آدمی درست شود؟! با توجه به این بیت ما در هر وضعیتی که هستیم می‌توانیم با فضاگشایی در اطراف هر چیزی که ذهنمان می‌گوید و نشان می‌دهد برکت و آب زندگی را طلب کنیم.

حَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ  
نَحْوَهُ هَذَا الَّذِي لَمْ يَنْهَكُمْ

«در هر وضعیتی هستید روی خود را به سوی آن وحدت و یا آن سلیمان بگردانید که این چیزی است که خدا شما را از آن باز نداشته است.»

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴۵)

در هر وضعیتی که ذهن از شما نشان می‌دهد روی خود را به سوی آن وحدت، سلیمان یا خدا کنید که این چیزی است که خدا شما را از آن باز نداشته است. یعنی در هر وضعیتی که هستید فضا را باز کنید و رو به خدا کنید، رو به جسم نکنید و جسم را به مرکزتان نیاورید، بگذارید مرکزتان عدم شود و نگذارید ذهنتان با سبب‌سازی بگوید الآن وقتش نیست.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** چرا ما به طرف خداوند نمی‌رویم؟ برای این‌که خودمان را کوچک و بد می‌بینیم. ما با من‌ذهنی‌مان می‌گوییم من کجا لیاقت خداوند را دارم؟ ولی این آواز غول است و نباید به او گوش بدهیم.

**نکته ۲:** شما از جنس من‌ذهنی نیستید، من‌ذهنی توهم است. به محض این‌که فضا را باز کنید آست را و این‌که از جنس خود خداوند هستید متوجه می‌شوید. حال امتداد خداوند در این‌جا به هر مسئله‌ای برخورد و با هرچه پیچیده شده، باید دور بیندازد. فضا را باز کرده، رو به او کند و به سمت او برود.

### کورمرغانیم و بس ناساختیم

### کآن سلیمان را دمی نشناختیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴۶)

ما مرغان کوری هستیم که برحسب هشیاری جسمی و برحسب اجسام جهان را می‌بینیم. ما در من‌ذهنی بدون دانش و آمادگی هستیم و از خودمان و من‌ذهنی‌مان که دیدش دید ملامت و ایجاد درد است بی‌خبریم و هیچ موقع درست فضاگشایی نکردیم که آن سلیمان یعنی خداوند را یک لحظه بشناسیم.

### همچو جعدان دشمنِ بازان شدیم

### لاجرَم و امانده ویران شدیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴۷)

لاجرَم: به‌ناچار

ما انسان‌ها در من‌ذهنی همانند جعدا که دشمن بازان هستند، دشمن بزرگانی چون مولانا شدیم، با آن‌ها به مخالفت برخاسته و نمی‌توانیم حرف‌هایشان را بپذیریم. چراکه ما با من‌ذهنی عاشق خرابی و ویرانی هستیم پس به‌ناچار در ویرانه و جهنم این دنیا و ذهن خواهیم ماند.

**نکته:** ما مرتب با من‌ذهنی اوقات تلخی می‌کنیم، مسئله پیش می‌آوریم، مسئله حل می‌کنیم. وقتی مسئله را حل می‌کنیم تازه پنج‌تا مسئله دیگر زاییده می‌شود، زیرا به‌وسیله خداوند مسائل را حل نمی‌کنیم و با عقل او کار نمی‌کنیم. در صورتی‌که باید فضا را باز کنیم و کارمان را با خرد کُل حل کنیم، عقل ما باید از عقل من‌ذهنی بیرون بیاید و تبدیل به عقل کُل بشود.

## چاره آن دل عطای مُبدلیست داد او را قابلیت شرط نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

مُبدل: بَدَل‌کننده، تغییردهنده  
قابلیت: سزاواری، شایستگی

چاره این دل همانیده بخششی است که با فضاگشایی از جانب تبدیل‌کننده یا خداوند می‌آید. این بخشش خدا وابسته به قابلیت و سزاواری انسان نیست. قابلیت که با ذهن همانیده و سبب‌سازی سنجیده می‌شود و خود را لایق دریافت برکات الهی نمی‌داند، معیار سنجش خداوند برای بخشیدن نیست. **نکته:** یکی از عللی که ما به‌سوی خداوند نمی‌رویم، ارزیابی بسیار حقارت‌آمیز از خودمان است. ما می‌گوییم قابلیت و سزاواری من الآن چقدر است؟ بعد اندازه می‌گیریم می‌گوییم خیلی کم است، بنابراین خودمان را کوچک می‌بینیم. مولانا می‌گوید عطاکننده اصلی که خداوند است، قابلیت ما را مثل ذهن ما اندازه نمی‌گیرد. اگر ما فضا را باز کنیم، نگاه نمی‌کند که چه کسی هستیم و چقدر گناه و اشتباه کرده‌ایم، او می‌بخشد.

## بلکه شرطِ قابلیتِ دادِ اوست داد لُبّ و قابلیتِ هست پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۸)

داد: عطا، بخشش  
لُبّ: مغز، میوه

بلکه شرط قابل و سزاوار شدن انسان، بخشش خداوند است که با فضاگشایی به همه انسان‌ها می‌رسد نه آن کارهایی که با ذهنش انجام بدهد یا ندهد؛ برای این‌که لطف و بخشش ایزدی مانند مغز است و قابلیت که با ذهن اندازه‌گیری می‌شود مانند پوست است. **نکته:** این ابیات بسیار مهم هستند و شما را از تله این‌که من سزاوار و قابل نیستم بیرون می‌آورند. پس آن‌ها را خوب بخوانید و حفظ کنید. این دوتا بیت را هر روز پنجاه دفعه بخوانید تا متوجه شوید که من ذهنی خودش را کوچک و درعین‌حال کامل می‌بیند. من ذهنی خیلی عجیب است و کارش شگفت‌انگیز است. در من ذهنی درعین‌حال که ما خودمان را با پندار کمالمان کامل می‌بینیم، ولی وقتی صحبت زنده شدن به خدا می‌آید خودمان را بسیار کوچک و ناقابل می‌دانیم. در نتیجه اصلاً عمل نمی‌کنیم، می‌گوییم «من قابل نیستم. باید این کتاب را بخوانم، این پرهیز را کنم، آن کار را بکنم تا قابل بشوم.» این‌ها غلط است، مولانا می‌گوید در هر وضعیتی هستید رو به او کنید.

## قابلی گر شرطِ فعلِ حق بُدی هیچ معدومی به هستی نآمدی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۲)

اگر قابلیت و سزاواری شرطِ عمل، لطف، بخشش و دادِ خداوند بود، هیچ معدومی پا به هستی نمی‌گذاشت.

**نکته ۱:** مگر ما قبل از ورود به این جهان چقدر به خداوند خدمت کرده‌ایم که شایسته باشیم ما را به این جهان بیاورد؟ ما کاری نکرده‌ایم، پس قابلیت یک چیز ذهنی است. هر سزاواری، شایستگی و قابلیت که با ذهنمان در خودمان می‌بینیم توهم است، نباید به آن متکی باشیم.

**نکته ۲:** مولانا گفته‌است در هر وضعیتی که هستید و هر جور که ذهنتان نشان می‌دهد فضا را باز کنید و از خداوند پیغام، انرژی و شفا بخواهید. عبادت کردن موجب سزاواری و شایسته شدن شما نمی‌شود.

## تا دلبرِ خویش را نبینیم جز در تگِ خونِ دل نشینیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸۰)

تا ما انسان‌ها در این لحظه فضاگشایی نکنیم، به سوی دلبر و معشوق خود، خداوند نرویم و مرکزمان عدم نشود، هر کاری کنیم به نتیجه نخواهد رسید و همیشه خون دل و درد و غصه خواهیم داشت.

«بیت هندسی»

**نکته:** کار ما نباید به وسیله من‌ذهنی انجام شود. کار ما باید با فضاگشایی و وصل شدن به خداوند با خرد کل انجام شود. ما باید مسائلمان را به صورت شخصی و جمعی این‌گونه حل کنیم.

## ما به نشویم از نصیحت چون گمره عشقِ آن بهینیم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸۰)

اگر ما من‌ذهنی را نگه داریم، با نصیحت من‌های ذهنی دیگر یا حتی نصیحت مولانا هم بهتر نخواهیم شد، زیرا ما به وسیله عشق خداوند گمراه شده‌ایم؛ یعنی تا زمانی که به او نرسیم و با او یکی نشویم، حال ما خوب نمی‌شود، کارمان درست نخواهد شد و نصیحت فایده ندارد.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** نصیحت به وسیله گوش شنیده و به وسیله ذهن فهمیده می‌شود ولی وقتی مرکز ما جسم است، سبب می‌شود که ما از خرد زندگی، عشق زندگی و از صنع آن دور شویم.

**نکته ۲:** اگر ما عشق نداشته باشیم، یعنی خود را به صورت آن یک هشیاری، خداوند و آلت شناسایی نکنیم، در نتیجه جنس خودمان را که زندگی‌ست در دیگران هم نمی‌بینیم. یعنی تا ما جنس اصلی خودمان را در دیگران نبینیم، درست نمی‌شویم. درست مثل این‌که داریم می‌گوییم اگر خودمان و دیگران را جسم ببینیم و من‌ذهنی داشته باشیم، خداوند ما را گمراه می‌کند و هرچه این آدم را نصیحت کنند فایده ندارد.

**نکته ۳:** ما بهترین نصیحت‌کننده برای بچه‌هایمان هستیم اما چرا نصیحتمان روی آنها اثر نمی‌گذارد؟ زیرا عشق است که روی آنها اثر می‌گذارد و باعث بهتر شدن آنها می‌شود نه نصیحت کردن با من‌ذهنی. به محض این‌که زندگی را در آنها ببینیم خرد و عشق زندگی در آنها به کار می‌افتد و به حرف‌های ما گوش می‌دهند.

### با سلیمان پای در دریا بینه

#### تا چو داود آب سازد صد زره

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۱)

این لحظه فضاگشایی کن، از فضای خشکی ذهن بیرون بپر و لحظه‌به‌لحظه با سلیمان، با خود خداوند و زندگی همراه شو و قدم در دریای یکتایی بگذار تا آب فضای گشوده‌شده، خداوند برای تو همچون حضرت داود صد نوع زره حضور و لباس جنگی بسازد که دیگر حمله من‌های ذهنی بیرون و من‌ذهنی خودت رویت اثر نکند و نتوانند به تو آسیب بزنند.

«بیت هندسی»

### آن سلیمان پیش جمله حاضر است

#### لیک غیرت چشم‌بند و ساحر است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۲)

آن سلیمان یعنی خداوند دائماً پیش همه حاضر است اما چون ما از جنس من‌ذهنی هستیم و فضا را باز نمی‌کنیم، قانون غیرت زندگی چشم‌هشیاری ما را می‌بندد، ما را سحر می‌کند و اجازه نمی‌دهد که او را ببینیم و وارد دریای یکتایی شویم.

«بیت هندسی»

**نکته:** اگر شما عینک جسمی بزنید هرچقدر هم خودتان را نصیحت کنید باز به جایی نمی‌رسید. باید عینک را بردارید زیرا شما را سحر می‌کند؛ شما بد می‌بینید، فکر می‌کنید خوب می‌بینید. هرچه مولانا به شما می‌گوید آن‌طوری نبین، چون شما با عینک جسمی می‌بینید و ذهناً می‌فهمید، بنابراین بد می‌بینید و سحر شده‌اید.

تا ز جهل و خوابناکی و فضول  
او به پیش ما و ما از وی ملول  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۳)

ملول: افسرده، اندوهگین

بنابراین به جهت جهل من‌ذهنی که از طرز دیدش می‌آید، چرت زدن در من‌ذهنی، رعایت نکردن «آنستوا» و زیاده‌گویی و بیش از حد حرف زدن ما در ذهن، درحالی‌که خداوند پیش ماست ما از او ملول هستیم و نمی‌خواهیم او را ببینیم؛ بلکه می‌خواهیم جسم‌ها را ببینیم و از آن‌ها زندگی می‌خواهیم.  
(بیت هندسی)

تشنه را درد سر آرد بانگِ رعد  
چون نداند کاو کشاند ابرِ سعد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۴)

انسانی که مرکزش جسم است و با فکرهای همانیده من‌ذهنی، زندگی‌اش را خراب کرده و تشنه آب حیات، خرد زندگی و زنده شدن به خداست، با شنیدن بانگ بلند که نماد «رَبُّ الْمُنُون»، اتفاقات بد، بی‌مرادی‌ها و فروپاشی همانیدگی‌هاست، دچار درد سر می‌شود؛ زیرا او نمی‌داند آن صدای مهیب، در صورت پذیرش و فضاگشایی، ابر رحمت و عنایت ایزدی را به دنبال خواهد داشت و او را از برکات حضور سیراب خواهد نمود.

(بیت هندسی)

## چشمِ او مانده‌ست در جویِ روان بی‌خبر از ذوقِ آبِ آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

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

«بیت هندسی»

## مَرکَبِ هِمَّتِ سَوِي اسبابِ راند از مُسَبِّبِ لاجَرَمِ محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

چون من‌ذهنی تمام تلاش و کوشش خود را صرف سبب‌سازیِ ذهن می‌کند و همهٔ حواسش به اتفاق این لحظه است تا آن را مبنای زندگی خود قرار دهد، به‌ناچار از لطف خرد کل و خداوند که به‌وجودآورندهٔ اتفاق است، محروم می‌ماند.

«بیت هندسی»

## آن‌که ببیند او مُسَبِّبِ را عیان کِی نَهَد دل بر سبب‌هایِ جهان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

اگر کسی نه فقط به‌صورت فکری و ذهنی، بلکه عیناً با فضاگشاییِ مُسَبِّبِ یعنی خداوند و صنّع و خرد او را ببیند که در کار است، در این‌صورت به سبب‌های جهان که ذهن نشان می‌دهد دل نمی‌بندد، متکی به آن‌ها نمی‌شود و برحسبِ آن‌ها فکر نمی‌کند.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** از خودتان یک سؤال کنید که آیا کار شما لحظه‌به‌لحظه با صنّع جلو می‌رود؟ یعنی آفریدگار فکرهای خودتان خودتان هستید؟ یا کارهایتان با سبب‌سازی و از روی تقلید است؟ اگر این‌طور است پس کارتان خراب خواهد شد.



**نکته ۲:** ما نباید سبب‌سازی ذهنی را مبنا قرار دهیم و بگوییم با این سبب‌سازی‌ها مثلاً پولدار شدن، خرید چیزهای گران و رفتن به مسافرت، رابطه‌مان با همسر و فرزندان درست می‌شود. طبق سبب‌سازی ذهن ما با پولدار شدن باید زندگی‌مان خیلی شیرین‌تر و عالی‌تر شود اما می‌بینیم که تقاضاها، توقعات و رنجش‌ها بیشتر شده و آن موقع که فقیر بودیم همه‌چیز بهتر بود؛ پس تا با سبب‌سازی کار کنیم و به عشق رو نیاوریم، کارمان درست نمی‌شود.

**نکته ۳:** خداوند برای ما کافی است و بدون سبب و واسطه به ما تمام خیرها را می‌دهد، بنابراین دیگر از آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد یاری نخواهید. وقتی از چیزهای ذهنی یاری می‌خواهید آن‌ها را به مرکزتان می‌آورید. حال شما به این سؤال جواب بدهید: واقعاً خداوند برای شما کافی است یا کافی نیست؟ اگر نیست، کارتان خراب است، باید درستش کنید.

او تو است، اما نه این تو، آن تو است

که در آخر، واقف بیرون شو است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۷۴)

ای انسان، خداوند «تو» است یعنی تو امتداد خداوند هستی. اما نه این تو که من ذهنی هستی، بلکه تویی که سرانجام از راه نجات و بیرون رفتن از ذهن مطلع خواهد شد. یعنی آن هشیاری که بالاخره درک می‌کند باید آگاهانه با تسلیم و فضاگشایی، از ذهن به فضای یکتایی برود.

«بیت هندسی»

**نکته:** دوتا «من» در ما وجود دارد، یک «من» بر اساس من ذهنی که نماینده دیو است و یک «من» بر اساس خداوند که با فضاگشایی خودش را به ما نشان می‌دهد و نماینده زندگی است.

توی آخر سوی توی اولت

آمده‌ست از بهر تنبیه و صلّت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۷۵)

صلّت: پیوند دادن و وصل کردن، به وصال رساندن

«توی آخر» یعنی آن من اصلیات که جنس زندگی است، سرانجام پس از فضاگشایی به سوی من اولت می‌رود که قبل از ورود به این جهان بوده‌است. در حقیقت برای آگاه کردن و بیدار کردن هشیاری از خواب ذهن و یکی شدن و اتحاد مجدد آن با خداوند آمده‌است.

«بیت هندسی»

توی تو در دیگری آمد دفین

من غلام مرد خودبینی چنین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۷۶)

دفین: مدفون، دفن شده

توی اصلی تو که از جنس آلت و خدایت است در زیر من ذهنی دفن شده که یک چیز ساخته شده از فکر است. من غلام انسانی هستم که خودش را این‌گونه ببیند و بگوید که من این من ذهنی نیستم، دیگر با عینک و دید همانیدگی‌ها نمی‌بینم و خودم را به صورت هشیاری و عدم شناسایی می‌کنم.

«بیت هندسی»

## جان‌هایِ خَلق پیش از دست و پا می‌پریدند از وفا اندر صفا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۵)

انسان‌ها قبل از این‌که وارد این جهان بشوند، همان‌ده شده و دست و پای من‌ذهنی دریاورند، از جنس زندگی و الست بودند و چون به خدا وفا داشتند و می‌دانستند از جنس او هستند، در صفا و نابی و هشیاری خالص ایزدی می‌پریدند.

«بیت هندسی»

## چون به امرِ اِهْبِطُوا بندی شدند حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۶)

اِهْبِطُوا: فرودآید، هبوط کنید.

بندی: اسیر، به بند درآمده

اما همین که همان‌ده شدند اتصالشان با زندگی قطع شد و با امر «اِهْبِطُوا» یا «فرود بیایید»، در دام ذهن زندانی شده و در بندِ خشم، حرصِ زیاد کردن چیزهایی که در مرکزشان است و خرسندی از همان‌دگی‌ها گرفتار شدند.

«بیت هندسی»

**نکته:** بهشتی وجود ندارد، بهشت یعنی یکی شدن با خداوند، جهنم یعنی جدا شدن از او و افتادن در من‌ذهنی.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۸)

«قُلْنَا اِهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَاِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ.»

«گفتیم: همه از بهشت فرودآید، پس اگر هدایتی از من به‌سوی شما رسید، آن‌ها که هدایت مرا پیروی کنند، نه بیمی دارند و نه اندوهی.»

**توضیح آیه:**

وقتی انسان‌ها با چیزها همان‌ده شده و یک جسم را به جای خداوند در مرکزشان قرار دادند، به او بی‌وفایی و جفا کرده به اجسام وفا کردند. بنابراین خداوند گفت همگی از بهشت که همان یکی بودن

با اوست فرود بیایید و به سطح جسم بروید، از آن‌ها زندگی بخواهید و حالتان را خراب کنید. حال انسان‌ها می‌توانند از هدایتی که از طرف خداوند برای آن‌ها رسیده مثل مولانا و قرآن با فضاگشایی پیروی کنند، ناظر حق باشند و از او امید داشته باشند، مرکز را عدم کرده و چیزی غیر از خدا را به مرکز راه ندهند که در این صورت نه بیمی خواهند داشت و نه اندوهی.

### ما عیال حضرتیم و شیرخواه گفت: اَلْخَلْقُ عِیَالٌ لِلَّهِ

«ما بندگان و مخلوقات خانوار و روزی‌خوار خداوند هستیم و همچون طفلان شیرخواره به درگاه او نیازمندیم. چنان‌که حضرت رسول فرمود: همه مردم خانوار خداوند هستند.»  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۷)

عیال: خانوار

ما مثل فرزندان و خانوار خداوند روزی‌خوار او هستیم و همچون طفلان شیرخواره به درگاه او نیازمندیم. چنان‌که حضرت رسول فرمود: همه مردم خانوار خداوند هستند.  
(بیت هندسی)

**نکته:** تمام انسان‌ها امتداد خداوند و جزو خانوار او هستند. درست مثل پدری که به خانواده‌اش غذا می‌دهد و نیازشان را تأمین می‌کند، او نیز باید به انسان‌ها غذا بدهد، منتها انسان‌ها از او غذا نمی‌گیرند چون در من‌ذهنی دست و پا دارند.

### آن‌که او از آسمان باران دهد هم تواند کاو ز رحمت نان دهد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۸)

همان خداوندی که از آسمان فضای گشوده‌شده رحمت، خرد و عشق را می‌فرستد، می‌تواند نان یعنی چیزهای ذهنی را نیز به انسان‌ها بدهد.

(بیت هندسی)

**نکته:** انسان نباید برای به دست آوردن چیزهای ذهنی نگران شود، آن‌ها را به مرکزش بیاورد و با آن‌ها همانندگردد، بلکه باید آسمان درونش را باز کند تا به هرچه که می‌خواهد از طریق خرد خداوند دست یابد.

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز

با چنین استاره‌های دیوسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰)

استاره: ستاره

ای انسان، شب و روز این ستاره‌های دیوسوز یعنی شعرهای مولانا را تکرار کن که این ابیات دیو من‌ذهنی خودت و من‌های ذهنی اطرافت را می‌سوزانند.

«بیت هندسی»

این قدر گفتیم، باقی فکر کن

فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵)

ما به اندازه کافی گفتیم، بقیه‌اش را با فضاگشایی، صنع و آفرینش یک فکر جدید، فکر کن. ولی اگر فکرهایت جامد است یعنی براساس سبب‌سازی و رد شدن از یک همانندگی به همانندگی دیگر و الگوهای پیش‌ساخته که از جهان گرفته‌ای فکر می‌کنی و هر کاری می‌کنی نمی‌توانی از این سبب‌سازی بیرون بپری، پس برو ذکر کن یعنی ابیات مولانا را تکرار کن.

**نکته:** این ابیات، هرچند تعدادی از آن‌ها تکراری هستند، همچون سناریو و داستانی‌ست که اگر پشت‌سرهم بخوانیم و تکرار کنیم، سبب بیداری خواهد شد؛ چون هر مطلبی مطلب قبلی را تأیید می‌کند که دید وسیع‌تری به‌وجود آورده و باعث می‌شود خود را بهتر ببینیم.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶)

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

ذکر یعنی فضاگشایی و تکرار ابیات مولانا، فضا را باز می‌کند، صنع را در تو به‌وجود می‌آورد، فکر جدید می‌آفریند و هشیاری یا فکری را که از فضای گشوده‌شده برمی‌خیزد به جنبش درمی‌آورد. پس تو بیا ذکر و تکرار ابیات را مانند خورشیدی بر این من‌ذهنی افسرده‌ات بتابان.

«بیت هندسی»

**نکته:** من ذهنی افسرده دائماً سبب‌سازی می‌کند و این کار به‌طور خودکار در ما صورت می‌گیرد، چون تنها ابزار ماست گرچه که همه‌اش غلط است، ولی ما فقط همین را بلدیم و با سبب‌سازی ذهنی کار را پیش می‌بریم. بعضی موقع‌ها هم به‌قول مولانا در بیرون جور درمی‌آید، ولی بیشتر اوقات چون صنع ندارد کار ما را خراب می‌کند.

## اصل خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش

### کار کن، موقوف آن جذبه مباش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)

خواجه‌تاش: دو غلام را گویند که یک صاحب دارند.

[مولانا خطاب به انسان می‌گوید:] ای انسانِ خواجه‌تاش که سرورِ هر دوی ما خداست و همه ما یک سرنوشت و منظور مشترک که همان زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است داریم، برای بیرون آمدن از ذهنت، اصل این است که فضا را باز کنی و خدا تو را جذب کند. اما تو فقط موقوف آن جذبه نباش و روی خودت کار کن، یعنی این بیت‌ها را بارها و بارها تکرار کن، حواست به خودت باشد نه به دیگران، مسئولیت هشیاری‌ات را به‌عهده بگیر و در فضاگشایی، عدم کردن مرکز و باز نگه‌داشتن کارگاه مرکزت کوشا باش، و درک کن آنچه ذهنت نشان می‌دهد مهم‌تر از مرکز عدم نیست.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** منظور همه ما مشترک است، اما وقتی فضا باز شد و همه از جنس زندگی شدیم، می‌توانیم مهارت‌هایمان را در جهت‌هایی که انتخاب می‌کنیم مانند پزشکی یا رشته‌های مختلف مهندسی گسترش دهیم و در این جهان یک چیزی خلق کنیم، که آن‌ها ممکن است باهم فرق کنند.

**نکته ۲:** همه ما انسان‌ها خواجه‌تاش هستیم، اگر عمیقاً درک می‌کردیم که همه از جنس هشیاری یا خداوند هستیم، به همدیگر کمک می‌کردیم؛ اما نمی‌دانیم و ما فکر می‌کنیم جدا و دشمن هم هستیم، به این دلیل که من ذهنی جدایی را می‌بیند و جدایی‌انگیز است. درحالی که همه ادیان وحدت‌بخش بودند اما چون به‌وسیله من ذهنی و فکر جامد خداوند را درک کرده‌ایم، بین ادیان جدایی می‌بینیم و حتی در یک دین مذاهب مختلف با هم می‌جنگند و یکدیگر را کافر خطاب می‌کنند.

## زانکه ترکِ کار چون نازی بُود ناز کی در خوردِ جانبازی بُود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۸)

زیرا ترک کار کردن روی خود، رعایت نکردن قانون جبران، تکرار نکردن ابیات و داشتن پندار کمال، به منزله بی‌نیازی از خداوند و کوچک نشدن نسبت به من‌ذهنی است؛ بنابراین کسی که ناز می‌کند و نمی‌خواهد جان من‌ذهنی را ببازد و نمی‌خواهد نسبت به آن کوچک شود، چگونه شایسته مقام جانبازی است؟

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** درد معنی‌اش این است که زندگی می‌خواهد به شما کمک کند، ولی اگر درد می‌کشید پس نمی‌گذارید.

**نکته ۲:** اگر مرتب ابیات را بخوانید و تکرار کنید، روزی متوجه می‌شوید که هیچ‌چیزی نمی‌تواند شما را جذب کند و مانند آب که اگر با نوک چوبی آن را به هم بریزید، دوباره برمی‌گردد سر جای خودش، شما هم هیچ نقشی را نمی‌پذیرید به طوری که اگر شما را تکانی بدهند فوراً نقش نمی‌پذیرید. این اتفاق در شما می‌افتد، اگر کار کنید!

**نکته ۳:** کار تبدیل هشیاری به این سادگی نیست، باید روی خودتان کار کنید. کم کار می‌کنید به نتیجه نمی‌رسید و تحت تأثیر من‌های ذهنی قرار می‌گیرید. شما ببینید از چه چیزی باید پرهیز کنید؛ آیا باید از تماشای تلویزیون پرهیز کنیم؟ شاید شما یک روزی تصمیم بگیرید اصلاً تلویزیون تماشا نکنید، اخبار گوش ندهید، یک حادثه غم‌انگیز را ببینید که بتوانید حال خودتان را خوب کنید و فضا را باز کنید.

نه قبول اندیش، نه رد ای غلام

امر را و نهی را می‌بین مدام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۹)

ای جوان، مرتب با ذهنت نگو که این کار خودم یا مردم قبول است، آن یکی مردود؛ این قضاوت‌های ذهنی را رها کرده و لحظه‌به‌لحظه فضا را باز کن و از امر و نهی الهی در فضای گشوده‌شده پیروی کن تا زندگی از طریق تو بیافریند. [به عبارتی اگر فضا را باز کنی متوجه می‌شوی که از چه چیزهایی باید پرهیز کنی و یواش‌یواش به سوی خداوند بروی.]

«بیت هندسی»

## مرغِ جذبه ناگهان پرد ز عَش چون بیدیدی صبح، شمع آنگه بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

عَش: آشیانه پرنندگان

اگر انسان با مراقبه ابیات مولانا را تکرار کند تا بیت در او زنده شود، به این که دیگران روی خود کار می‌کنند یا نه کاری نداشته باشد، بهانه‌های ذهنی نگیرد بلکه حواسش به خودش باشد، همانندگی‌هایش را شناسایی کند و بیندازد و از جنس آلت شود، در این صورت ناگهان خداوند او را جذب می‌کند و او به عنوان امتداد خداوند از آشیانه ذهن و همانندگی‌ها بیرون می‌پرد؛ پس اگر علائم صبح را دیدی، متوجه شدی وصل پیش آمده و درحال زنده شدن به خداوند هستی و به عنوان آفتاب زندگی درحال طلوع کردن از مرکزت هستی، در این صورت شمع من‌ذهنی را بکش؛ یعنی دیگر از سبب‌سازی‌های آن استفاده نکن و برحسب آن نبین.

«بیت هندسی»

## 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، چشم‌ها با فضاگشایی از سطح نفوذ کند، از تفاوت‌ها گذر کند و هشیاری را در همه‌چیز ببیند، بدان که آن نور، نور خداوند است که مغز یعنی زندگی را در درونِ پوست یعنی من‌ذهنی می‌بیند.

«بیت هندسی»

بیند اندر ذره خورشیدِ بقا

بیند اندر قطره کلّ 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 بی نهایت خدا باز شود، تبدیل به بحر یکتایی می شود.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** شما اگر در یک انسان دیگر خداوند را ببینید و بگویید در این شخص نیز خورشید بقا می تواند طلوع کند و او می تواند به بی نهایت و ابدیت خداوند زنده شود، این بسیار خوب است و کمک می کنید.

**نکته ۲:** چرا ما این قدر در برنامه گنج حضور زحمت می کشیم؟ برای این که در انسان هایی که فعلاً من ذهنی دارند، خورشید بقا را می بینیم، در یک قطره که از دریا جدا افتاده کُل را می بینیم و می گوئیم این قطره می تواند به دریا بپیوندد.

## اگر نه عشقِ شمس‌الدین بُدی در روز و شب ما را فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱)

اگر لحظه‌به‌لحظه در روز و شب، عشقِ شمس‌الدین، آفتابی که از درونمان طلوع می‌کند در اختیار ما نبود و نمی‌توانستیم فضاگشایی کرده و با زندگی یکی شویم، در این صورت کی و چگونه می‌توانستیم از دام ذهن و سبب‌سازی آن آسودگی و فراغت پیدا کنیم؟!

## بتِ شهوت برآوردی دَمار از ما ز تابِ خود اگر از تابشِ عشقش نبودی تاب و تب ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱)

اگر تابش عشق خداوند که با فضاگشایی در اطراف اتفاقات به‌صورت آفتابِ حضور از مرکزمان طلوع می‌کند، به ما عقل و قدرت شناسایی همانیدگی‌ها را نمی‌بخشید، آنگاه بتِ من‌ذهنی که حرصِ زندگی خواستن از چیزهای این‌جهانی را دارد، ما را در دامِ سبب‌سازیِ ذهن گرفتار کرده و دَمار از روزگارمان درمی‌آورد.

## این جهان همچون درخت است ای کرام

### ما بر او چون میوه‌های نیم‌خام

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۳)

ای بزرگان، این جهان که ذهن آن را نشان می‌دهد، مانند درخت است و ما مثل میوه‌های خام به شاخه‌های آن چسبیده‌ایم. [در ابتدا که ما با چیزها همانیده شده‌ایم، در واقع به هر همانیدگی چسبیده‌ایم.]

**نکته:** همانیدگی‌ها به طور کلی جهان یا چیزهای ذهنی‌ست. ما به عنوان هشیاری چون خام هستیم به آن‌ها چسبیده‌ایم. به تدریج که سمنان بالا می‌رود و تجربه کسب می‌کنیم، اگر شعرهای مولانا را بخوانیم متوجه می‌شویم که این همانیدگی‌ها به ما زندگی نداده‌اند، نسبت به آن‌ها سرد می‌شویم و آن‌ها را رها می‌کنیم. به این حالت می‌گویند بالغ و پخته شدن؛ خام کسی‌ست که به چیزهایی که جهان نشان می‌دهد و در نظرش مهم هستند، سفت چسبیده‌است.

## سخت گیرد خام‌ها مر شاخ را

### زان‌که در خامی نشاید کاخ را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۴)

به طور مثال وقتی میوه خام و نرسیده است، سفت و سخت شاخه درختان را می‌گیرد و در خامی و نارسایی شایسته نیست که آن را به کاخ ببرند و جلوی مهمان‌ها بگذارند.

**نکته ۱:** ما هم اگر نارس و کال باشیم، دنیا و همانیدگی‌ها را محکم بگیریم، شایسته حضور نیستیم و نمی‌شود ما را جلوی خداوند گذاشت. یعنی خداوند نمی‌تواند از ما برای بیان خودش استفاده کند.

**نکته ۲:** یک عده‌ای می‌خواهند کال بمانند، درست است که ابیات مولانا و برنامه گنج حضور را می‌شنوند ولی هنوز دنیا و همانیدگی‌ها را محکم گرفته‌اند و از آن‌ها زندگی می‌خواهند. آن‌ها باید متوجه شوند که با کنترل کردن، زندگی خودشان و دیگران را خراب می‌کنند.

## چون بپخت و گشت شیرین لب‌گزان

### سست گیرد شاخ‌ها را بعد از آن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۵)

لب‌گزان: لب‌گزنده، بسیار شیرین، میوه‌ای که از فرط شیرینی لب را بگذرد.

وقتی میوه کاملاً برسد و بسیار شیرین شود، دیگر شاخ درخت را رها می‌کند و به زمین می‌افتد و یا آن را می‌چینند. [وقتی به لحاظ معنوی و عاطفی پخته و بالغ شویم و همانیدگی‌ها را رها کنیم، دیگر خداوند می‌تواند برای بیان خودش از ما استفاده کند].

## چون از آن اقبال شیرین شد دهان

### سرد شد بر آدمی مُلکِ جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)

اقبال: نیک‌بختی

وقتی به جای تلخی‌های من‌ذهنی از آن نیک‌بختی، شادی بی‌سبب، عشق و شیرینی فضای گشوده‌شده، دهان هشیاری ما شیرین شود، دیگر مُلک جهان و هر آنچه که ذهن نشان می‌دهد برای ما سرد می‌شود و از رونق و اهمیت می‌افتد.

## سخت‌گیری و تعصب خامی است

### تا جنینی، کار خون‌آشامی است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷)

همانیده شدن با الگوها و باورها و دیدن برحسب آن‌ها سبب سخت‌گیری و تعصب در ذهن می‌شود و در واقع نشانه خامی و ناپختگی هشیاری انسان است. تعصب یعنی این‌که انسان باور خود را درست و غیر از آن را غلط بداند؛ بنابراین تا زمانی که به عنوان هشیاری مانند یک جنین در شکمِ ذهن هستی، کار تو نوشیدنِ خونابهٔ درد و غصه است.

**نکته ۱:** هر کسی که سخت‌گیر و عبوس است یعنی اخم کرده و انتظار دارد که مردم مطابق میل او زندگی کنند و روی باور خاصی تعصب دارد خام است. زیرا باورها به وسیلهٔ ذهن ساخته شده‌اند و صنع نیستند.

**نکته ۲:** در حالی که ما در شکمِ ذهن هستیم، می‌توانیم با خواندن ابیات مولانا و تکرار آن‌ها از حالت جنینی، سخت‌گیری و تعصب بیرون بیاوریم. با تکرار ابیات فضا باز شده و ما متوجه کافی بودنِ خداوند می‌شویم؛ بنابراین رضا، توکل و تسلیمان زیاد و تمام می‌شود.

## هرکه را فتح و ظفر پیغام داد

### پیش او یک شد مُراد و بی‌مُراد

(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.

**نکته ۱:** ما باید این‌قدر فضا را باز کنیم که بیت‌های مولانا را خوب بفهمیم و جذب جانمان شوند. من‌ذهنی‌مان اجازه دهد این‌ها وارد جانمان شده، با ما یکی شوند و روی ما اثر بگذارند.

**نکته ۲:** اگر شما مرتب این ابیات را بخوانید، خواهید دید که یک جایی به شما یک چیزی می‌گویند، یک کمکی می‌کنند، شما را از روی همانندگی‌ها و دردها بلند می‌کنند. یک‌دفعه ارتباط ابیات را با هم می‌بینید. تکرار یک بیت، بیت دیگر را به خاطرتان می‌آورد. می‌بینید در یک مسئله‌ای که پیش آمده

چهارتا بیت یادتان آمد، هر کدام یک جوری به شما کمک می‌کند، یک جایی را باز می‌کند، یک تاریکی را روشن می‌کند و شما تصمیم درستی می‌گیرید.

هرکه پایندانِ وی شد وصلِ یار  
او چه ترسد از شکست و کارزار؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۰)

پایندان: ضامن، کفیل

هر کس فضا را باز کند و در این کار پیروز شود 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 ترهات  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۱)

ترهات: سخنانِ یاوه و بی‌ارزش، جمع ترهه؛ در این جا 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.

که آلمِ نَشْرَحْ نه شرح هست باز؟  
چون شدی تو شرح جو و کُدی ساز؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۱)

کُدی ساز: تکدی کننده، گدایی کننده

آیا آیه «آلم نَشْرَحْ» که می‌گوید سینهات را باز کردیم، به روشنی و آشکارا نشان نمی‌دهد که توانایی فضاگشایی به تو عطا شده و هرچه فضا را باز کنی، فضا بازتر می‌شود؟ پس چرا گدای سبب‌سازی ذهن برای فضاگشایی هستی؟ چرا برای آسایش و آرامش خودت در ذهن دنبال گشایش می‌گردی و آن را از ذهن گدایی می‌کنی؟

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره انشراح (۹۴)، آیه ۱)

«أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ.»

«آیا سینه‌ات را برایم نگشودیم؟»

## درنگر در شرح دل در اندرون

### تا نیاید طعنه لا تبصرون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

پس بیا حقیقتاً در درونت فضا را باز کن و هر وضعیتی که داری به فضاگشایی در درونت تمرکز کن تا از طرف خداوند مورد طعنه «من را نمی‌بینید؟» قرار نگیری.

**نکته:** لحظه‌به‌لحظه وقتی اجسام را به مرکزمان می‌آوریم، طعنه «من را نمی‌بینید؟ من را ببینید!» از طرف زندگی به ما می‌رسد. دیدن زندگی معادل فضاگشایی است.

(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۲۱)

«وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.»

«و نیز حق درون شماست. آیا نمی‌بینید؟»

(قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۸۵)

«وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ.»

«ما از شما به او (کسی که در حال مرگ است) نزدیک‌تریم ولی شما نمی‌بینید.»

## پس گریز از چیست زین بحرِ مراد

### که به شست صد هزاران صید داد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۷)

بحر: دریا

شست: قلاب ماهی‌گیری

وقتی دریای مراد خداوند به قلاب ماهی‌گیری تو صد هزاران ماهی و نعمت داده‌است، پس فرار کردن تو از این دریا، از این لحظه و مرکز عدم به توهم من‌ذهنی برای چیست؟

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

اِشکسته‌پا: ناقص

زیرا با سبب‌سازی ذهن و پشت‌سرهم ردیف کردن علت‌های پوسیده، مرادات و خواسته‌هایت همگی شکسته‌پا می‌شوند؛ یعنی یا به آن مراد ذهنی نمی‌رسی و یا اگر هم بررسی به درد نمی‌خورند. حال آیا کسی در این جهان هست که با من ذهنی به کام رسیده باشد؟

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد  
شیرین‌تر و نادرتر ز آن شیوه پیشینش  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷)

وقتی تسلیم می‌شوید و فضا را در اطراف اتفاقات می‌گشایید، خداوند لحظه‌به‌لحظه می‌خواهد با یک شیوه جدید که از صنوع و «قضا و کُن فکان» می‌آید شما را از همانیدگی‌ها آزاد کند و زندگی‌تان را در درون و بیرون سامان دهد. این شیوه شیرین‌تر و کمیاب‌تر از شیوه پیشین است و زندگی را برایتان آسان‌تر می‌کند.

«بیت هندسی»

**نکته:** اگر جسم را به مرکزتان بیاورید و با سبب‌سازی کار کنید، کارت‌تان خراب می‌شود. بنابراین طبق عادت من ذهنی و خاصیت آن، خداوند یا زندگی یا دیگران را ملامت نکنید و زندگی را به مانع و مسئله و دشمن، و درد و کارافزایی تبدیل نکنید و نگویند که من بدشانس هستم. توجه کنید که با من ذهنی‌تان چه بلایی سر خودتان می‌آورد.

## یار در آخر زمان، کرد طَرَب سازی ای

### باطنِ او جِدِّ جِدِّ، ظاهرِ او بازی ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

خداوند در «آخر زمان» که پایانِ زمانِ روان‌شناختی و زمانِ مجازی ذهن است، بساط طرب و شادی بی‌سبب و اصیل زندگی را برای انسان فراهم کرده‌است. باطنِ زندگی یعنی فضای گشوده‌شده در این لحظه، پیغام و عشق و خاصیت زندگی و آن چیزی که در باطن با فضاگشایی می‌بینیم، بسیار جدی‌ست؛ اما ظاهر آن یعنی همانندگی، تغییر وضعیت‌ها و هر چیزی که اتفاق می‌افتد و ذهن نشان می‌دهد بازی خداوند است و باید به آن به صورت بازی نگریست.

## جملهٔ عشاق را یار بدین علم کُشت

### تا نکند هان و هان، جهلِ تو طنزِ ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

خداوند همهٔ عاشقان را با آگاهی به این علم که ظاهر یا آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد بازی‌ست و باطن یا فضای گشوده‌شده بسیار جدی‌ست، نسبت به من‌ذهنی کشته‌است. مراقب باش که جهلِ من‌ذهنی‌ات طنزِ او و عشوه‌گری نکند و تو را با فضابندی و دیدن از طریق همانندگی‌ها و جدی گرفتن وضعیت‌هایی که ذهنت نشان می‌دهد، به دام نیندازد. [به عبارتی دیگر اگر بدانی آن چیزی که ذهنت در این لحظه نشان می‌دهد بازی است و نباید بازی را جدی بگیری، در نتیجه فضا را در اطراف آن باز می‌کنی و خداوند این‌گونه تو را نسبت به من‌ذهنی می‌کشد].

## عقلِ جزوی گاه چیره، گه نگون

### عقلِ کلی ایمن از ریبُ المُنون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

ریبُ المُنون: حوادث ناگوار روزگار

عقل جزوی من‌ذهنی گاهی در بعضی از کارهای این جهان موفق می‌شود، مثلاً پولش زیاد می‌شود یا شغل خوبی پیدا می‌کند. گاهی نیز سرنگون می‌شود و حوادث ناگوار و درد به وجود می‌آورد اما عقل کلی که در اثر فضاگشایی به دست می‌آید از «ریبُ المُنون» یعنی حوادث ناگوار و اتفاقات بدی که بُرندهٔ شک هستند ایمن است.

«بیت هندسی»



**نکته ۱:** کسی که من ذهنی دارد در این که می تواند فضاگشایی کند و از جنس خداوند شود شک دارد و اگر لحظه به لحظه با من ذهنی پیش برود زندگی اتفاقات بد را که بُرنده شک هستند برایش پیش می آورد تا شک را دور بیندازد و بفهمد عقل من ذهنی به درد نمی خورد، باید با فضای گشوده شده عقل کل را بیاورد تا او را اداره کند.

**نکته ۲:** اگر اتفاقات بد برای شما می افتد، به خاطر این است که شما من ذهنی دارید، از عقل من ذهنی یعنی عقل جزوی استفاده می کنید، این کار را نکنید. نگویید که برای مدتی ست من دارم موفق می شوم با همین عقل خودم. نه، بالاخره سرنگون می شوید.

هر زمان دل را دگر میلی دهم

هر نفس بر دل دگر داغی نهم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۳۹)

[مولانا از زبان زندگی می گوید:] ای انسان، هر لحظه میلی متفاوت در مرکزت ایجاد می کنم و هر لحظه چیزی جدید به تو نشان می دهم و با آن همانی دهات می کنم. سپس همانی گی را از تو می گیرم، بی مرادت می کنم و داغ آن را بر دلت می گذارم تا بالاخره متوجه شوی که با دردها و چیزها نباید همانی ده شوی. «بیت هندسی»

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ  
كُلُّ شَيْءٍ عَنَّا مَرَادِي لَا يَحِيدُ

«در هر بامداد کاری تازه داریم، و هیچ کاری از حیطة مشیت من خارج نمی شود.»

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

[مولانا از زبان خداوند می گوید:] در هر لحظه در کاری تازه هستم و لحظه به لحظه کار جدید انجام می دهم. هیچ جنبه ای از زندگی انسان و هیچ کاری از حیطة نفوذ و اراده و مشیت من خارج نیست و بر همه امور و کائنات احاطه دارم. و تمام زندگی انسانها را می دانم و می بینم.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** علت این که ابیات زیادی برای توضیح یک بیت آورده می شود این است که شما قبول کنید. چرا که اگر قبول کنید، دیدتان و زندگی تان عوض می شود، ولی ممکن است باز هم قبول نکنید. معنی

مفهومی چیزها را فهمیدن قبول کردنِ واقعی نیست و فایده‌ای ندارد. باید بیت در شما نفوذ کند، دیدتان، فکرتان و کارتان عوض شود، یک طرز جدیدی باشد و از دیگران تقلید نکنید.

**نکته ۲:** اگر شما باور می‌کنید که خداوند در شما هر لحظه کاری جدید انجام می‌دهد و شما از حیطة قدرت او خارج نیستید، در این صورت فضا را باز می‌کنید و خودتان را با تسلیم و توکل تمام به دست او می‌سپارید.

(قرآن کریم، سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۲۹)

«يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ.»

«هر کس که در آسمان‌ها و زمین است سائل درگاه اوست، و او هر لحظه در کاری جدید است.»

عاشقی بر من پریشان کنم  
کم عمارت کن، که ویرانت کنم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۵)

[مولانا از زبان خداوند می‌گوید:] ای انسان، اگر عاشق من هستی، من اوضاع زندگی و پارک ذهنی‌ات را به هم می‌ریزم تا نظم جنگل را برقرار کنم و شادی اصیل زندگی را به تو ببخشم. بنابراین این قدر زندگی‌ات را کنترل نکن و سعی نکن با من ذهنی آبادانی ایجاد کنی.

**نکته:** در اصل ما عاشق خداوند هستیم. برای این‌که خداوند عاشق خودش است، ما هم که از جنس او هستیم عاشق او بوده و عاشق من ذهنی نیستیم. اما توجه کنید که ما عاشق من ذهنی خودمان شده‌ایم. باید از این اشتباه و دید غلط بیدار شویم. شما از خودتان بپرسید من عاشق چه چیزی هستم؟ آیا من عاشق دردها، خودخواهی، پندار کمال، ناموس، تعصب و گمراهی خودم هستم؟

گر دو صد خانه کنی زنبوروار  
چون مگس بی خان و بی مانت کنم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۵)

اگر براساس همانندگی‌های مرکزت مانند زنبور صدها خانه در ذهنت بسازی، هشیاری‌ات را در آن‌ها پخش کنی و زندگی‌ات را حول و حوش آن‌ها بگردانی، من همه را خراب و ویران کرده و تو را مانند مگسی بی‌خانمان می‌کنم. هشیاری تو نباید در خانه ذهن و در همانندگی‌ها مستقر باشد.

## گر گریزی بر امیدِ راحتی زان طرف هم پیشت آید آفتی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۰)

ای انسان، اگر به امید راحتی، محل زندگیت را عوض کنی، با شخص خاصی دوست شوی، همسرت را عوض کنی یا از این نظام به آن نظام فرار کنی هیچ فایده‌ای ندارد و از آن طرف هم آفتی پیش خواهد آمد. [به عبارت دیگر در این جهان به عنوان من ذهنی هیچ‌جا نمی‌توانیم فرار کنیم و هر جا برویم آن‌جا هم مشکلی پیش خواهد آمد.]

«بیت هندسی»

## کارِ مرا چو او کند، کارِ دگر چرا کنم؟ چون‌که چشیدم از لبش، یادِ شکرِ چرا کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۴)

وقتی با فضاگشایی مرکز را عدم می‌کنم، خرد کل زندگی مرا سامان می‌بخشد و خداوند کار مرا می‌کند؛ پس چرا کار من ذهنی را انجام دهم و برحسب آن فکر و عمل کنم؟ وقتی فضا را گشودم و شیرینی شادی و آرامش بی‌سبب را که حاصل خرد و صنّع زندگی است چشیدم چرا به دنبال شیرینی و شادی تصنعی که ذهنم نشان می‌دهد بروم؟

«بیت هندسی»

## گفت: وَهُوَ مَعَكُمْ این شاه بود فعلِ ما می‌دید و سِرِّمان می‌شنود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۵۷)

یک کسی مانند مولانا که در شب دنیا خداوند را دیده و به او آگاه است، به انسان‌ها می‌گوید: [آیه «هُوَ مَعَكُمْ»، خداوند با شماست هر جا که باشید، همین شاه یا خداوند است که همیشه با ماست، کار ما را می‌بیند و سِرِّ و غرض‌های ما را می‌شنود. [مثلاً وقتی چیزی را به مرکزمان می‌آوریم و برحسب آن می‌بینیم، غرضی داریم و دروغین می‌شویم که او این غرض و سِرِّ ما را می‌بیند و می‌شنود.]

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۴)

«وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.»

«و هر جا که باشید همراه شما است و به هر کاری که می‌کنید بینا است.»

### توضیح آیه:

ما هر جا که باشیم خداوند همراه ماست و هر کاری که می‌کنیم او می‌بیند بنابراین کار ما را در من ذهنی به هم می‌ریزد تا ما از من ذهنی دست برداریم، فضاگشایی کنیم و او را به مرکزمان بیاوریم.

### اول و آخر تویی ما در میان

### هیچ هیچی که نیاید در بیان

«همان‌طور که عظمت بی‌نهایت 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.»

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

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 به صورت هشیاری 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، هیچ هیچی هستیم که ارزش بیان ندارد.

«بیت هندسی»

**نکته:** شما از این موضوع مطلع شده‌اید که ذهن جای اقامت نیست و باید از آن بیرون بروید، منتها شاید بلد نیستید. پس این ابیات را بخوانید که به شما یاد می‌دهند و هر کدام دائماً یک چیزی را به شما یادآوری می‌کنند. اگر شما در روز دویست بیت تکرار کنید، دویست چیز به شما یادآوری می‌شود و نمی‌گذارید دوباره دیدتان دید من‌های ذهنی شود و حداقل خودتان را نجات می‌دهید.

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳)

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

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

## او درونِ دامِ دامی می‌نهد جانِ تو، نه این جَهْد نه آن جَهْد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۶)

انسان پس از ورود به این جهان به دام جسم یا دامِ زندگی می‌افتد و درون دامِ زندگی دامِ دیگری برای خودش درست می‌کند که همانیدن با فکرها و چیزهای این‌جهانی و زندگی خواستن از آنهاست. ای انسان، روح و جان تو از طریق من‌ذهنی نه می‌تواند از دام تن بیرون بپرد و آزاد شود، و نه از دام من‌ذهنی؛ مگر این تن تو بمیرد و فرصت به پایان برسد، و یا این‌که قبل از مرگ جسمی فضا را باز کنی و به آلت و بی‌نهایت خداوند زنده شوی؛ در این صورت از هر دوی این دام‌ها می‌توانی بجهی.

**نکته:** مولانا بیرون آمدن از تن و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند را «نقل کردن» می‌گوید. می‌گوید اگر این تن بریزد، هیچ اتفاقی برای من نمی‌افتد و من درحالی‌که اکنون در این تن زنده‌ام، نقل کرده‌ام و در این زندان به‌خاطر شما مانده‌ام.

## یارب اَتَمِّمُ نُورَنَا فِي السَّاهِرَةِ وَأُنَجِّبْنَا مِنْ مَفْضِحَاتِ قَاهِرَةِ

«پروردگارا، در عرصهٔ محشر نورِ معرفتِ ما را به کمال رسان. و ما را از رسواکنندگان قهار نجات ده.»

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۲)

ساهره: عرصهٔ محشر، روز قیامت

مَفْضِحَات: 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 ۱:** شما باید بدانید که همانیدگی‌ها و دردهای شما بدترین رسواکننده‌های شما هستند؛ بنابراین نباید رنجش‌ها، کینه‌ها و حسادت را نگه دارید زیرا این‌ها رسواکنندگان قهار هستند و اصلاً به آدم رحم نمی‌کنند.

**نکته ۲:** در حالی که انسان می‌تواند به خداوند زنده شود و از خرد او استفاده کند، به سبب‌سازی و باورهای پوسیده افتاده و زندگی خود را خراب کرده‌است؛ بنابراین خودش را در میان دیگر جانداران رسوا می‌کند. مثلاً حیوانات می‌گویند ما از شما انسان‌ها بهتر زندگی می‌کنیم. آیا شما به عنوان من‌ذهنی دردکشنده و نابودکننده اگر حیوان، درخت یا سنگ بودید بهتر نبود؟ لاقلاً این‌ها نه کسی را می‌کشند

و نه حالشان بد می‌شود. خداوند به ما می‌گوید تو از جنس من و اشرف مخلوقات هستی، باید با صنّع من کار کنی و من در مرکزت باشم اما مرکزت دیو است و نماینده شیطان هستی. هر لحظه خودت را از زندگی می‌اندازی و نمی‌گذاری دیگران هم زندگی کنند. آیا این خشم و دردهای ظالمانه من‌ذهنی آبروی ما را پیش خدا نمی‌برند؟ ما موقعی پیش او آبرو داریم که اجازه دهیم او ما را از رسواکنندگان قهار نجات دهد.

**نکته ۳:** ساهیره یعنی عرصه محشر، یعنی این لحظه. برای انسان این لحظه روز قیامت است و منظور از آمدن ما این است درحالی‌که در این جسم هستیم، به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم.

**نکته ۴:** مولانا گاهی اوقات شعر را به زبان عربی می‌گوید. شما نباید از زبان عربی یا هیچ زبان دیگری بدتان بیاید. اگر من‌ذهنی‌تان می‌گوید من از این بیت خوشم نمی‌آید در حقیقت در حال مانع‌سازی‌ست.

**نکته ۵:** صنّع و یاری خداوند وابسته به سؤال و جواب نیست. سؤال و جواب یک نوع سبب‌سازی‌ذهنی‌ست. در حقیقت شما می‌خواهید جواب‌ها را بگیرید، پشت‌سرهم ردیف کنید و به ذهنتان بروید. اگر شما می‌گویید تا به سؤالات من جواب داده نشود من نمی‌توانم پیشرفت کنم، در حقیقت ذهن شما در حال مانع‌سازی است.

**نکته ۶:** ذهن زندگی شما را توسط سه ابزار مانع‌سازی، مسئله‌سازی و دشمن‌سازی خراب می‌کند. من‌ذهنی شما کسانی را به عنوان دشمن انتخاب می‌کند. در صورتی که اگر از جنس زندگی بود در همه زندگی و آن یک هشیاری را می‌دید و دیگر دشمنی نداشت.

**نکته ۷:** شما از خودتان بپرسید آیا این رسوایی نیست که من زندگی خودم و دیگران را با عقل من‌ذهنی‌ام خراب می‌کنم؟ در حالی که من مجهز به خرد کل هستم که خداوند همه کائنات را با آن اداره می‌کند و آن را برای اداره من گذاشته است.

**نکته ۸:** از نظر حیوانات و نباتات ما بوی بد می‌دهیم یعنی انرژی خشم و خشونت ساطع می‌کنیم و انرژی عشقی نداریم، در حالی که ما بهترین مخلوقات خداوند هستیم. وقتی فضا را باز کنیم و هیچ همانندگی‌ای در مرکزمان نماند، می‌توانیم عشق را پخش کنیم.

به دُنْبَلِ دُنْبِه می‌گوید مرا نیشی‌ست در باطن

تو را بشکافم ای دُنْبَل، گر از آغاز بنوازم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۸)

دُنْبِه که همان فضای گشوده‌شده است به دُمَلِ من‌ذهنی می‌گوید: من در پنهان و باطن خود نیشی دارم که با آن تو را می‌شکافم. ای دُمَلِ من‌ذهنی، اگر فضا را باز کنی و من تو را با همان نور و هشیاری

خداوند که از آغاز بوده بنوازم، چرکت شکافته می‌شود و بیرون می‌آید. [یعنی اگر فضاگشایی کنید، بالاخره دمل شما با شناسایی شما شکافته می‌شود.]

## قُلْ أَعُوذُ بِكَ يَا أَحَدُ

### هین ز نَفَّات، افغان وَز عُقَد

«در این صورت باید سوره قُلْ أَعُوذُ بِكَ را بخوانی و بگویی که ای خداوند یگانه، به فریاد رس از دست این دمندگان و این گره‌ها.»

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۲)

قُلْ: بگو.

أَعُوذُ: پناه می‌برم.

نَفَّات: بسیار دمنده

عُقَد: جمع عقده، گره‌ها

«ای انسان، من ذهنی تو و تمام من‌های ذهنی همچون جادوگرند که در گره همانندگی‌هایت می‌دمنند. پس باید دائماً فضا را باز کنی و «قُلْ أَعُوذُ» را بخوانی و بگویی که ای خداوند یگانه، از دست من‌ذهنی خودم و من‌های ذهنی جادوگر که در گره همانندگی‌ها و دردها می‌دمنند، به تو پناه می‌برم. **نکته:** من‌های ذهنی خودشان را برحسب من‌ذهنی بیان می‌کنند و ارتعاششان را به شما می‌تابانند. از طرفی ناظر، جنس منظور را تعیین می‌کند؛ بنابراین هر من‌ذهنی در دمنند در شما درد می‌دمد و جنس شما را از جنس درد می‌کند.»

## می‌دمند اندر گِره آن ساحرات

### الْغِيَاثِ، الْمُسْتَعَاثِ از بُرد و مات

«آن زنان جادوگر در گره‌های افسون می‌دمنند. ای خداوندِ دادرِس، به فریادم رس از غلبه دنیا و

مقهورشدم به دست دنیا.»

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

الْغِيَاثِ: کمک، یاری، فریادرسی

الْمُسْتَعَاثِ: فریادرس، کسی که به فریاد درماندگان رسد؛ از نام‌های خداوند

آن زنان جادوگر یعنی من‌ذهنی خودت و من‌ذهنی دیگران، در گره همانندگی‌ها و دردها می‌دمنند و ارتعاش می‌فرستند. ای خداوندِ دادرِس، من فضا را باز می‌کنم، به فریادم برس و به من کمک کن؛ زیرا دنیا پر از من‌ذهنی‌ست و با فرستادن ارتعاش درد مرا مات و مقهور کرده‌است.

**نکته:** ما هم به طور فردی و هم به طور جمعی، به دست دنیا در حال مقهور شدن هستیم. بنابراین حداقل باید با خواندن این ابیات فرداً خودمان را نجات دهیم.

## لیک برخوان از زبانِ فعلِ نیز که زبانِ قولِ سُست است ای عزیز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۴)

ای عزیز من، تو که در قرآن می‌خوانی «به فریادم برس» به آن عمل هم بکن؛ یعنی باید در این لحظه برای تو چیزی که ذهنت نشان می‌دهد مهم نباشد، بلکه فقط فضاگشایی مهم باشد. به عبارت دیگر فقط به سبب‌سازی در ذهن مشغول نباش، عملاً فضاگشایی کن و به اصلاح خودت پرداز و بدان که زبان ذهن و حرف زدن سست و به درد نخور است.

**نکته ۱:** من ذهنی حرف می‌زند و سخنرانی می‌کند، از سخنرانی پایین می‌آید و عکسش را عمل می‌کند، چون نمی‌فهمد و دید زندگی ندارد. ما حتی به آن چیزهایی که می‌دانیم و می‌گوییم و به نفعمان است، هیچگاه عمل نمی‌کنیم، چون نمی‌توانیم. ما باید فضا را باز کنیم و دید زندگی را پیدا کنیم.

**نکته ۲:** چرا ما جمعاً با هم می‌جنگیم و نمی‌توانیم جلوی این جنگ‌ها را بگیریم؟ برای این‌که به طور جمعی، جنگ بهترین راه ایجاد درد است. در واقع ما دست به دست هم می‌دهیم تا درد را زیاد کنیم. اما آیا رسوا نشده‌ایم؟ آیا حیوانات و نباتات به ما نمی‌گویند این چه حرکتی است؟ پیش ما رسوا شده‌اید، مگر عقل ندارید؟

## شَقِّ باید ریش را، مرهم کنی چرک را در ریش مستحکم کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۵)

شَقِّ: شکافتن

ریش: زخم

زخم من ذهنی که پر از درد، رنجش و خشم است را باید با شناسایی بشکافی و چرکش را بیرون بریزی. اگر آن را مرهم کنی و بخواهی با خوردن قرص یا مشروبات الکلی و یا کشیدن مواد مخدر چرک را نگه داری، دردها را در من ذهنی مستحکم می‌کنی.



## دید رویِ جز تو شد غُلِّ گلو کُلُّ شَيْءٍ مَّا سَوَى اللَّهِ بَاطِلٌ

«دیدنِ رویِ هر کس به جز 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 می تواند روی تو را ببیند؛ زیرا هر چیز جز خدا که ذهن می بیند و به مرکز انسان می آید باطل است، او را باطل می کند و زنجیر گردنش می شود.

(قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۸)

«إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ.»

«و ما بر گردن هایشان تا زَنخها غُلها نهادیم، چنانکه سرهایشان به بالاست و پایین آوردن نتوانند.»

توضیح آیه:

کسی که برحسب چیزهای ذهنی که در مرکزش است می بیند، خودش باطل است و فقط باطل را می بیند.

## باطلند و می نمایندم رَشَد ز آن که باطل باطلان را می کشد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۹)

رَشَد: هدایت، رهنمایی

چیزهایی که به مرکز من می آیند باطل هستند و مرا هدایت می کنند؛ برای این که هر چیز باطلی، باطلان را به سوی خود می کشد.

**نکته:** خیلی مهم است شما بدانید که هر کسی از جنس من ذهنی باشد، به سوی من ذهنی کشیده می شود. ناظر جنس منظور را تعیین می کند و هر کسی از جنس من ذهنی باشد شما را به صورت من ذهنی تعیین می کند.

ذره ذره کاندین آرض و سماست  
جنس خود را هریکی چون کهرُباست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۰)

آرض: زمین

سما: سماء، آسمان

طبق قانون جذب، تمام ذراتی که در زمین و آسمان است جنس خودش را مثل کهربا جذب می‌کند.  
**نکته:** اگر مرکز شما جسم باشد، به سوی من‌های ذهنی جذب می‌شوید و می‌خواهید بقیه را هم از جنس من‌ذهنی کنید. بنابراین شما نمی‌توانید از حیطة نفوذ باطلان دربروید مگر در درون فضاگشایی کنید.

مِعدِه نان را می‌کشد تا مُستقر  
می‌کشد مر آب را تَفِّ جگر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۱)

معدۀ گرسنه غذا را به درون خود می‌کشد، یعنی همین که شخص گرسنه غذا را در دهان بگذارد، معدۀ آن غذا را می‌کشد تا در خودش مستقر کند؛ چون معدۀ از جنس غذاست. کسی که دچار تشنگی خیلی شدید است نیز به دنبال آب است، تا آب را ببیند آن را می‌نوشد.

چشمُ جذّابِ بُتانِ زینِ کوی‌ها  
مغزُ جویان از گُلستانِ بوی‌ها  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۲)

چشمِ حسی در این کوچه‌ها به دنبال چیزهای زیباست و مغز هم در گلستان به دنبال بوهای خوش است.

زآن‌که حسّ چشم آمد رنگ‌کش  
مغز و بینی می‌کشد بوهای خوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۳)

زیرا طبق قانون جذب چشم و حسِ بینایی رنگ را به سمت خودش می‌کشد و مغز و بینی هم بوهای خوش را به سمت خودش می‌کشد.

## زین کشش‌ها ای خدایِ رازدان تو به جذبِ لطفِ خودمان ده امان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۴)

ای خداوند رازدان، ما فضا را می‌گشاییم و مرکز را عدم می‌کنیم، تو به ما کمک کن و از این کشش‌های من‌های ذهنی، همانیدگی‌ها و دردها به جذبِ لطفِ خود ما را امان ده. **نکته:** من‌ذهنی ما من‌های ذهنی را به خودش می‌کشد و همانیدگی‌های ما توجه ما را جذب می‌کنند. بنابراین چه من‌های ذهنی از بیرون ما را بکشند چه من‌ذهنی خودمان، فقط با فضاگشایی و آوردن عدم در مرکز است که خدای رازدان می‌تواند ما را نجات بدهد و این‌گونه است که ما از کشش‌های بیرونی و از کشش‌های من‌ذهنی خودمان در امان می‌مانیم.

## غالبی بر جاذبان، ای مشتری شاید ار درماندگان را واخری

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۵)

غالب: چیره، پیروز

ای خدایی که خریدار و مشتری ما هستی، تو بر تمام جذب‌کنندگان غالبی؛ بنابراین شایسته است که ما درماندگان را از دست کشش‌های جذب‌کنندگان بخری. **نکته ۱:** تنها نیروی غالب بر جذب‌کنندگانی که ما را جذب می‌کنند و می‌برند، فضای گشوده‌شده و زندگی‌ست. ما به صورت درمانده سزاوار این هستیم که به وسیله خداوند خریداری و آزاد شویم. **نکته ۲:** ما فقط با فضاگشایی می‌توانیم بر جذب‌کنندگان غلبه کنیم، وگرنه این‌ها ما را می‌کشند و می‌برند.

## قسم باطل باطلان را می‌کشند باقیان از باقیان هم سرخوشند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۲)

نوع باطل، من‌های ذهنی، باطلان و من‌های ذهنی را به سوی خود جذب می‌کنند و همین‌طور باقیان که فضا را گشوده‌اند، در این لحظه ابدی ساکن گشته‌اند و از جنس زندگی و نامیرایی هستند، باقیان را به سوی خود جذب می‌کنند و با آن‌ها خوشند.

ناریان مر ناریان را جاذب‌اند

نوریان مر نوریان را طالب‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۳)

ناریان، انسان‌هایی که در ذهنشان آتشِ درد درست می‌کنند، دردمند، دردساز و درد پخش‌کن هستند. ناریان و انسان‌هایی مثل خودشان را جذب می‌کنند. نوریان، کسانی که انرژی زنده‌کننده و خرد زندگی را ساطع می‌کنند و از جنس زندگی شده‌اند نیز طالب نوریان هستند و آن‌ها را جذب می‌کنند.

چشم چون بستی، تو را تاسه گرفت

نورِ چشم از نورِ روزن کی شِکِفت؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۴)

تاسه: پریشانی، اندوه، اضطراب

[مولانا تمثیل می‌زند و می‌گوید:] اگر چشمت را ببندی، دچار غم و اندوه، اضطراب و پریشانی می‌شوی و دلت می‌گیرد؛ زیرا انسانی که چشمش سالم است طاقت ندارد در روز که خورشید می‌درخشد چشمش را بسته نگه دارد. [یعنی ما پس از ورود به این جهان در کودکی من‌ذهنی درست کرده‌ایم و چشم دل و دید عدم را با گذاشتن جسم‌ها در مرکزمان بسته‌ایم. علت این‌که هر کاری می‌کنیم دلمان می‌گیرد نیز همین بسته شدن دلِ عدممان است که باید هر چه زودتر باز شود.]

تاسه تو جذبِ نورِ چشم بود

تا بپیوندد به نورِ روز زود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۵)

دل‌گرفتگی تو برای این است که چشم تو می‌خواهد نورِ روز را ببیند و نور را جذب کند اما تو جلو‌آش را گرفته‌ای.

چشم باز آر تاسه گیرد مر تو را

دان که چشم دل ببستی، برگشا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۶)

اگر در روز که چشمت باز است باز هم دلت گرفت، باید بدانی که چشم دل خود را با آوردن چیزی به مرکزت بسته‌ای و باید با فضاگشایی آن چشم را باز کنی.

**نکته:** اگر شما هر کاری می‌کنید می‌بینید که ترس، نگرانی، خشم و اضطراب و استرستان برطرف نمی‌شود، بدانید که چشم دلتان بسته است. مکانیزمش به این صورت است که شما ذهنتان را مرتب به مرکزتان می‌آورید، مرکزتان عدم نیست و وقتی فضا را باز می‌کنید یا مرکزتان عدم می‌شود، چشم دلتان باز می‌شود.

## باطلان را چه رُباید؟ باطلی عاطلان را چه خوش آید؟ عاطلی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۵)

عاطل: بی‌کار

من‌های ذهنی بیکار را چه چیزی غیر از همان من‌های ذهنی باطل و بیکار می‌تواند جذب کند؟ و عاطلان از چه چیزی به جز همان عاطلی، بیکاری و کارافزایی خوششان می‌آید؟ [باطلان کسانی هستند که من‌ذهنی را مرکز خود ساخته‌اند و عاطلان نیز کسانی هستند که برحسب من‌ذهنی و کارافزایی کار می‌کنند، به کام نمی‌رسند و یا نتیجه کارشان به درد می‌انجامد.]

## زآن‌که هر جنسی رُباید جنسِ خود گاو سوی شیرِ نر کی رو نهد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۶)

برای این‌که هر جنسی جنس خودش را جذب می‌کند، گاو نیز سوی شیر نر نمی‌رود؛ یعنی من‌ذهنی کجا به سوی فضای گشوده‌شده می‌رود؟

**نکته ۱:** اگر ما به عنوان گاو یا من‌ذهنی به سوی خدا برویم، خداوند هم به عنوان شیر نر من‌ذهنی ما را می‌گیرد و می‌خورد، در حالی که ما می‌خواهیم به عنوان من‌ذهنی زنده بمانیم، برای همین هم به سوی او نمی‌رویم. اما ما با تکرار ابیات مولانا باید به این بینش برسیم که من‌ذهنی وجود ندارد، ما من‌ذهنی و از جنس زمان و درد نیستیم و باید اجازه دهیم که من‌ذهنی مان خورده و کوچک شود.

**نکته ۲:** اگر شما مولانا را می‌خوانید ولی این موضوع را نمی‌دانید که باید به سوی خداوند بروید، فضا را باز کنید و کوچک شوید، مولانا خواندنتان فقط بررسی مفاهیم است. یک عده‌ای مولانا می‌خوانند تا بفهمند داستان بعدی چیست، بعد این‌ها را با هم مقایسه کنند و مقایسه‌ها را یاد بگیرند. این کار فایده‌ای ندارد پای عمل که بیفتد به عنوان باطل به سوی باطل خواهند رفت.

**نکته ۳:** ما جنگ و خرابکاری می‌کنیم و بعد از آن می‌گوییم ما از اول برادر و دوست بودیم، نمی‌دانیم چه شد که جنگ کردیم. پس حالا پول‌ها را بیاوریم و خرج کنیم و این ویرانی‌ها را دوباره آبادان کنیم. اصلاً چرا خراب کردید؟ من‌ذهنی کارافزا و عاطل به شما گفت جنگ کنید، اگر از جنس خدا بودید که جنگ نمی‌کردید.

می‌کشد حق راستان را تا رشد

قسم باطل باطلان را می‌کشد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۱۲۹)

رشد: راه درستی رفتن، راستی و درستی

خداوند راستان را که فضاگشایی می‌کنند به سوی خودش هدایت می‌کند اما نوع باطل، باطلان را به سوی خود می‌کشد.

**نکته ۱:** شما ببینید به چه سویی می‌روید و قرین شما چه کسی یا چه چیزی است؟ چه کتابی می‌خوانید؟ چه فیلمی می‌بینید؟ با چه کسانی رفیق هستید؟ اصولاً وقت شما چگونه می‌گذرد؟ آیا فضاگشا هستید که خداوند شما را بکشد؟ جزو راستان و عاشقان هستید یا چیزهای ذهنی را به مرکزتان می‌آورید و از نوع باطلان هستید؟

**نکته ۲:** راستان یعنی کسانی که با خودشان صداقت دارند و دروغ نمی‌گویند. شما اگر بگویید من جزو راستان هستم و چیزهای ذهنی را به مرکزتان بیاورید، جزو راستان نیستید. نمی‌شود ما از نوع باطلان باشیم، به سوی باطلان برویم و بگوییم که ما از جنس راستان و عاشقان هستیم و با هدایت خداوند به سوی او می‌رویم.

زان جرای روح چون نقصان شود

جاننش از نقصان آن لرزان شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲)

نقصان: کمی، کاستی، زیان

انسانی که فضا را باز کرده و روی خودش کار می‌کند، اگر یک چیزی را به مرکزش آورد و یا یک قرین دردمند با ساطع کردن انرژی بد حال او را بگیرد، فضا بسته می‌شود و سهمیه زندگی‌اش که به صورت عشق، آرامش، خلاقیت و عقل از فضای گشوده شده می‌آید، کم می‌شود. در این حالت جان حضور و هشیاری او شروع به لرزیدن می‌کند.

«بیت هندسی»

**نکته ۱:** شما این بیت‌ها را بخوانید و تکرار کنید. پس از مدتی می‌بینید که حالتان خیلی خوب می‌شود، ولی این حال خوب مال من‌ذهنی نیست، بلکه حال اصلی شماست. شادی بی‌سبب، حس امنیت و فضاگشایی در درون و رواداشت زندگی به خود و مردم است. شما واقعاً دیگر میل به مسئله‌سازی ندارید. اگر کسی هم بخواهد مسئله بسازد، شما از کنارش رد می‌شوید و می‌روید.

**نکته ۲:** اگر یک آدم دردمند یا دردافشان پیش شما آمد و دیدید حالتان گرفته شد، بدانید آن شخص انرژی بد ساطع کرده و دلتان گرفته است. بنابراین فضا را باز کنید، چند بیت مولانا بخوانید و ببینید که آن حال بد رفت و دوباره جرای روح آمد.

پس بداند که خطایی رفته است

که سَمَن زارِ رضا آشفته است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳)

سَمَن زار: باغِ یاسمن و جای انبوه از درختِ یاسمن، آنجا که سَمَن روید.

پس بدین ترتیب متوجه می شود که حتماً خطایی کرده است؛ یعنی یک چیز ذهنی را به مرکزش آورده و برحسب عقل من ذهنی فکر و عمل کرده که موجب آشفتگی بوستانِ شکر و رضای او شده و شادی بی سبب قطع گردیده است.

«بیت هندسی»

مر یتیمی را که سُرْمه حق کشد

گردد او دُرِّ یتیمِ بارشَد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۴)

دُرِّ یتیم: مروارید تک، مروارید گران بها

رَشَد: هدایت

بارشَد: کسی که دارای هدایت است، مَهْتدی.

یتیم در واقع همه انسانها هستند که در من ذهنی پدر اصلی شان، خداوند را گم کرده اند. اگر این یتیم فضاگشایی کند، خداوند به چشم هایش سُرْمه بکشد و چشم عدمش باز شود، تبدیل به دُرِّ یکتای هدایت یافته می گردد.

نورِ او بر دُرِّها غالب شود

آنچنان مطلوب را طالب شود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۵)

اگر فضا باز شود، نور این فضای گشوده شده به نور دُرِّهای همانندگی و هشیاری جسمی غالب می شود؛ یعنی آنها دیگر نمی توانند انسان را بکشند و منهای ذهنی هم نمی توانند روی او اثر بگذارند، برای



این که عقل و خرد کل بر عقل همانندگی‌ها غالب است. آن چنان که دیگر او همانندگی‌ها را نمی‌خواهد، دلش نسبت به آن‌ها سرد می‌شود و فقط مطلوب اصلی را که خداوندست می‌خواهد و به او زنده می‌شود.

**نکته:** وقتی که از ذهن جدا می‌شویم، دیگر این عجله و استرس‌های من‌ذهنی و تمام آن کارهایی که در هیجاناتی مثل خشم و ترس انجام می‌دادیم بیکار می‌شوند. آن‌ها وقتی در کارند ما را عاطل می‌کنند و وقتی بیکارند ما دست به صنع و فضاگشایی می‌زنیم و کار شروع به بهتر شدن می‌کند.

(قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۴۵)

«يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِدًا وَ مُبَشِّرًا وَ نَذِيرًا.»

«ای پیامبر، ما تو را فرستادیم تا شاهد و مژده‌دهنده و بیم‌دهنده باشی.»

**توضیح آیه:**

هر کسی که در یتیم شود، در این صورت شاهد، ناظر و مژده‌دهنده و هشداردهنده می‌شود و به همه انسان‌ها می‌گوید که شما هم می‌توانید به زندگی زنده شوید.

**در دلش خورشید چون نوری نشاند**

**پیشش اختر را مقادیری نماند**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۵)

هر کس که فضا را باز کند، خورشید و خداوند و نور نظر او در دلش بتابد، در این صورت ستاره همانندگی‌ها و دردها درخشش و ارزششان را از دست می‌دهند.

**نکته:** بیت‌ها را تکرار کنید، فضا را باز کنید و بگذارید این نور مستقر در درون شما ثابت بماند، از بین نرود یا کم نشود، بلکه بیشتر و بیشتر شود. در این صورت شما از یک جایی به بعد نه تنها هشیاری حضور را کم نمی‌کنید، بلکه بیشترش هم می‌کنید. در نتیجه آن نقطه‌چین‌ها که شما را می‌کشیدند و وسوسه می‌کردند تا به مرکزتان بیایند، هیچ‌کدام دیگر ارزش ندارند.

## پس عدو جانِ صرّاف است قلب دشمنِ درویش که بود غیرِ کلب؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶)

صرّاف: کسی که پول‌ها را تبدیل می‌کند؛ کسی که سکه‌های تقلبی را از سکه‌های حقیقی بازمی‌شناسد.

قلب: تقلبی

کلب: سگ

دشمنِ جانِ صرّاف یا زرگر کسی است که سکه تقلبی درست می‌کند. دشمنِ درویش نیز کسی جز سگ نیست که در مسیرها به او حمله می‌کند. یعنی برای انسان فضاگشا که جسم‌ها در مرکزش نیستند، دشمنی به جز من‌ذهنی وجود ندارد.

## انبیا با دشمنان برمی‌تنند پس ملایک ربّ سلّم می‌زنند (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷)

ربّ سلّم: پروردگارا سلامت بدار.

انبیا و پیغمبران با من‌های ذهنی درمی‌افتند و در همان حال ملائک و همه کائنات می‌گویند خدایا آن‌ها را سلامت بدار. [همین که شما فضا را بگشایید و با من‌ذهنی خودتان و من‌های ذهنی دیگر دربیفتید تمام کائنات دعا می‌کنند که ان‌شاءالله شما موفق و سلامت باشید.]

## کاین چراغی را که هست او نورکار از پُف و دم‌های دُزدان دور دار (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸)

نورکار: روشنی‌بخش، مُنیر

[تمام کائنات برای انسانی که فضا را باز می‌کند دعا می‌کنند و می‌گویند:] خداوندا، این انسانی را که مسئله‌ساز و کارافزا نیست، هشیاری جسمی را رها کرده و در حال روشن کردن چراغ حضور است و می‌خواهد نورکار شود، کمک کن چراغ دلش روشن بماند و آن را از فوت کردن و دم‌های ذهنی دزد دور نگه دار تا همیشه با هشیاری ناظر به جهان نگاه کند و همه‌جا فضا را بگشاید.

دزد و قلاب است خصمِ نور، بس

زین دو ای فریادرس، فریاد رس

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹)

قلاب: حقه‌باز

انسانی که در من‌ذهنی زندگی را می‌دزدد، آن را تبدیل به درد، مانع و مسئله می‌کند و همچنین انسان متقلب و حقه‌بازی که من‌ذهنی دارد ولی ادعا می‌کند به حضور زنده است و می‌تواند دیگران را هدایت کند، هر دوی این‌ها دشمنِ نور هستند. ای خدای فریادرس، از دستِ این‌ها به فریادمان رس و ما را نجات ده.

**نکته:** ما باید ببینیم دشمن مولانا و دین‌داری حقیقی هستیم یا نه. دین‌داری حقیقی این است که فضا را باز کنیم. اگر سکه‌ی تقلبی می‌زنیم، یعنی زندگی را می‌دزدیم و آن را تبدیل به درد می‌کنیم اما در لفظ چیزهایی می‌گوییم که خیلی جالب است و به نظر معنوی می‌آید، در این صورت دشمن دین و دشمن خدا هستیم.

زرّ خالص را و، زرگر را خطر

باشد از قلابِ خاین بیشتر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰۴)

قلاب: کسی که سکه‌ی تقلبی می‌زند.

به عنوان مثال قلابِ خائنی که سکه‌ی تقلبی به بازار عرضه می‌کند، خطر بیشتری برای زر و زرگر دارد. [به عبارت دیگر کسانی که به زندگی زنده نمی‌شوند، با همانیده شدن با فکرها و باورها، من‌ذهنی معنوی‌نما می‌سازند، بیت‌های مولانا را می‌خوانند و به آن عمل نمی‌کنند، برای زرگر و زر خالصی چون مولانا، مانند همان کسانی هستند که سکه‌ی تقلبی می‌زنند و دشمنِ خطرناکی محسوب می‌شوند.]

**نکته:** در واقع دشمن مولانا کسانی هستند که بیت‌های او را می‌خوانند ولی عمل نمی‌کنند؛ زیرا مردم وقتی چنین شخصی را می‌بینند می‌گویند اگر مولانا کار می‌کرد پس این آدم باید به شادی و زندگی می‌رسید، در نتیجه آن‌هایی که می‌خواستند این راه را انتخاب کنند دیگر انتخاب نمی‌کنند. دینداری هم همین است، باید ببینیم که واقعاً دینداری ما حقیقی‌ست یا مصنوعی؟ آیا دینداری ما دیگران را تشویق می‌کند که به سوی دین بیایند یا از دین بگریزند؟

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 آرامستان را برهم بزنند. اما شما تنها در فضای گشوده‌شده که خلوت‌گاه خداست می‌توانید آرامش پیدا کنید.

«بیت هندسی»

**نکته:** شما نمی‌توانید من‌ذهنی داشته باشید، به جایی در این جهان بروید و در آن‌جا به آرامش برسید، امکان ندارد. آن‌جا هم یکی به سراغتان می‌آید. فقط در خلوت‌گاه حق که با فضاگشایی به دست می‌آید آرامش وجود دارد.

کُنْجِ زندانِ جهانِ ناگزیر  
نیست بی پامُزد و بی دَقُّ الحَصیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۲)

پامُزد: حَقُّ القدم، اُجرتِ قاصد

دَقُّ الحَصیر: پاگشا، نوعی مهمانی برای خانه نو

در گوشهٔ زندان جهان ما ناگزیر و مجبوریم که در این تن زندگی کنیم. هر کسی این‌جا خانه داشته باشد و بگوید من صاحب‌خانه هستم، باید به مردم مهمانی بدهد و هر کسی را که دعوت کند، در واقع او را به مرکزش دعوت کرده‌است؛ بنابراین چیزی از او خواهد گرفت. یعنی کسی که به درِ خانهٔ ما یا مرکزمان می‌آید، پامُزد یا حَقُّ القدم می‌خواهد. مردمی که به ذهن ما می‌آیند زندگی ما را به صورت پامُزد و دَقُّ الحَصیر خواهند خورد.

**نکته:** من‌ذهنی ما براساس دعوت کردن از مهمان‌های ناخوانده به وجود می‌آید. مهمان ناخوانده، تمام آن چیزهایی‌ست که ما دعوت کرده‌ایم و به مرکزمان آورده‌ایم. در واقع هیچ‌چیزی در جهان نیست که ما آن را به مرکزمان دعوت کنیم و آن چیز، زندگی ما را نذردهد یا از زندگی ما کم نکند.

والله ار سوراخ موشی در روی  
مبتلای گربه چنگالی شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۳)

به خدا قسم اگر به سوراخ موشی هم فرار کنی و پنهان شوی تا منهای ذهنی تو را اذیت نکنند، باز اسیر چنگال گربه‌ای می‌شوی که تو را اذیت خواهد کرد.

## در تو هست اخلاقِ آن پیشینیان چون نمی ترسی که تو باشی همان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۴)

ای انسان، اخلاق و دردهای من‌ذهنی گذشتگان در درونِ تو نیز وجود دارد. چرا احتیاط نمی‌کنی؟ آیا نمی‌ترسی که تو نیز یکی از آن‌ها شده و به سرنوشتشان دچار شوی؟

«بیت هندسی»

**نکته:** ما درد بشریت را به ارث برده‌ایم. من‌های ذهنی به وجود آمده‌اند، جنگیده‌اند، کشت و کشتار و درد ایجاد کرده‌اند و همه را به ذهن و روان بشریت ریخته‌اند. انسان‌ها این‌ها را از نسلی به نسلی دیگر منتقل می‌کنند ولی یک جایی باید فضا را باز کنند، شروع به کم کردن این دردها کنند و درد جدیدی هم ایجاد نکنند.

## ترس و نومیدیت دان آوازِ غول می‌کشد گوشِ تو تا قعرِ سُفول

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

سُفول: پستی

ترس از دست دادن من‌ذهنی، ترس از به حضور رسیدن، ترس از محروم شدن از لذت‌های این دنیا و یا ناامید شدنِ تو از این راه، آواز غول من‌ذهنی‌ست که سعی دارد گوش تو را بگیرد و به پایین‌ترین سطح از هشیاری بکشانند.

«بیت هندسی»

**نکته:** اگر من‌های ذهنی وقت ما را هدر می‌دهند و عمرمان کم‌کم در حال تلف شدن است اما عین خیالمان نیست، با وجودی که آثار من‌ذهنی را در خودمان می‌بینیم هیچ اقدام مؤثری نمی‌کنیم و دائماً در ذهن حرف می‌زنیم، باید توجه کنیم که شاید می‌ترسیم و ناامید هستیم.

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 درد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

هر ندایی را 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 بکشانند.  
«بیت هندسی»

ز آب هر آلوده‌کاو پنهان شود  
الْحَيَاءُ يَمْنَعُ الْإِيمَانَ بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۶۸)

هر کسی که از آب زندگی و فضای گشوده‌شده که آلودگی‌های مرکز انسان را می‌شوید پنهان شود، مشمول این حدیث می‌گردد: «شرم (آدمی را) از ایمان باز می‌دارد.»

حدیث

«الْحَيَاءُ يَمْنَعُ مِنَ الْإِيمَانِ.»

«شرم (آدمی را) از ایمان باز می‌دارد.»

توضیح حدیث:

شرم یعنی حقارت و حس کوچک‌بینی خود، آدمی را از ایمان باز می‌دارد، حال آیا شما خودتان را کوچک می‌بینید؟ آیا خود را ناشایست می‌دانید و فکر می‌کنید شایسته نیستید؟ اگر من ذهنی شما را این‌طوری نشان می‌دهد، از این دید بیرون بجهد.

حدیث

«أَحْيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ.»

«شرم شاخه‌ای از ایمان است.»

توضیح حدیث:

من ذهنی یک شرمی دارد و خودش را کوچک می‌داند. اگر فضا را باز کنید از جنس زندگی بشوید این هم یک شرم دارد. اما این حیا خوب است، این حیای زندگی است. ما به‌عنوان زندگی حیا داریم، واقعاً حد خودمان را می‌دانیم، ادب داریم. اگر نافرمانی می‌کنیم، طغیان می‌کنیم، متأسف می‌شویم، در مقابل خداوند شرم‌منده می‌شویم، ولی باز هم عمل می‌کنیم، کوشش می‌کنیم، در نتیجه «شرم شاخه‌ای از ایمان است.» به شرمی به‌اصطلاح اشاره می‌کند که شرم ما در حالت زندگی است.

حدیث

«أَحْيَاءُ خَيْرٌ كُلُّهُ.»

«شرم سراسر خوبی است.»

چاره آن دل عطای مُبدلی‌ست

داد او را قابلیت شرط نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

مُبدل: بَدَل‌کننده، تغییردهنده

قابلیت: سزاواری، شایستگی

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:** اگر شما این بیت و بیت بعد را متوجه نمی‌شوید، بارها و بارها تکرارش کنید تا متوجه شوید. این‌که من ذهنی شما را خوار و حقیر و نالایق می‌بیند، غلط است. آن را مبنا قرار ندهید. بخشش خداوند بستگی به این ارزیابی‌های من ذهنی شما ندارد.



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

داد: عطا، بخشش

لُبِّ: مغز چیزی، خالص و برگزیده از هر چیزی

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

خُطوتینِ بود این ره تا وصال  
مانده‌ام در ره ز شست شصت سال

«این راه تا وصال به معشوق دو قدم بیشتر فاصله ندارد، درحالی‌که من در این راه شصت سال است که از کمند وصال تو دور مانده‌ام.»  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۴۹)

خُطوتین: دو قدم، دو گام؛ بایزید نیز خُطوتین را این‌گونه بیان می‌کند: هرچه هست در دو قدم حاصل آید که یکی بر نصیب‌های خود نهد و یکی بر فرمان‌های حق. آن یک قدم را بردارد و آن دیگر بر جای بدارد.  
شست: قلاب ماهیگیری

این راه تا وصال به معشوق، زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیتِ خداوند، دو قدم بیشتر فاصله ندارد، یک قدم پرهیز و این بینش که من از جنس من‌ذهنی نیستم و قدم بعد فضاگشایی تا خداوند من را جذب کند. در حالی که من در این راه شصت سال است که از کمند وصال تو دور مانده‌ام.

أذْکُروا اللّٰهَ کار هر اوباش نیست  
إِرْجِعی بر پای هر قَلاش نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

قَلاش: بیکاره، ولگرد، مفلس

ذکر و یاد خداوند با فضاگشایی و زنده شدن به او، کار هر من‌ذهنی بیکاری نیست. همچنین «إِرْجِعی» یعنی ساکت کردن ذهن، گوش دادن به ندای خداوند که هر لحظه انسان را به عنوان امتداد خود صدا می‌زند و بازگشت به سوی او با تسلیم و فضاگشایی، کار هر من‌ذهنی بی‌سروپایی نیست.

«بیت هندسی»

**نکته:** شما از خودتان بپرسید «ارجعی» بر پای من بسته شده‌است؟ یعنی پای من در این لحظه به سوی او می‌رود، یا به سوی باطلی؟ خودتان هم به آن جواب بدهید.

(قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۴۱)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را فراوان یاد کنید.»

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸)

«يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارجعي إلى ربك راضية مرضية.»

«ای جان آرام‌گرفته و اطمینان‌یافته. به سوی پروردگارت درحالی‌که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است، بازگرد.»

### توضیح آیه:

جان آرام‌گرفته و اطمینان‌یافته جانی‌ست که موقع فضاگشایی خودش را به ما نشان می‌دهد. بنابراین بدون این‌که طغیان کنیم و چیزها را به مرکزمان بیاوریم، باید جلو برویم تا هشیاری روی هشیاری سوار شود. این در حالی است که ما از خداوند خشنود هستیم و او هم از ما خشنود شده، یعنی هشیاری روی هشیاری منطبق شده‌است.

لیک تو آیس مشو، هم پیل باش

ور نه پیلی، در پی تبدیل باش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

آیس: ناامید

ولی تو ای انسان، ناامید نشو و از جنس زندگی باش یعنی لحظه‌به‌لحظه فضا را باز کن و از جنس فضای گشوده‌شده باش. اگر از جنس زندگی نیستی، سعی کن به او تبدیل شوی.

«بیت هندسی»

## بلکه اغلب رنج‌ها را چاره هست چون به جدّ جویی، بیاید آن به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۱۶)

تمام رنج‌ها و دردهای تو به خاطر مرکز همانیده بر تو عارض شده‌اند. اگر واقعاً و به طور جدی فضاگشایی کنی و چاره درد و رنج‌ها را از فضای گشوده‌شده بخواهی نه از طریق سبب‌سازی، علاجشان را پیدا می‌کنی و می‌بینی که دردهای تو از همانیدگی‌های تو می‌آیند.

**نکته ۱:** اگر دردهای شما هنوز وجود دارند و مثلاً هنوز می‌ترسید، خشمگین هستید، حسود و تنگ‌نظر هستید، رواداشت ندارید و بقیه خاصیت‌های من‌ذهنی را دارید، یعنی شما به جدّ دنبال درست کردن خودتان نیستید.

**نکته ۲:** شما ببینید انگیزه اتحاد شما با خداوند با سبب‌سازی و دلایل ذهنی‌ست یا نه. اگر با دلایل ذهنی‌ست، شما به هیچ‌جا نمی‌رسید.

## قابلی گر شرطِ فعلِ حق بُدی

هیچ معدومی به هستی نآمدی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۲)

اگر قابلیت و سزاواری شرطِ عمل، لطف، بخشش و دادِ خداوند بود، هیچ معدومی پا به هستی نمی‌گذاشت. [مگر ما قبل از ورود به این جهان چقدر به خداوند خدمت کرده‌ایم که شایسته باشیم ما را به این جهان بیاورد؟ ما کاری نکرده‌ایم، پس قابلیت یک چیز ذهنی‌ست. هر سزاواری، شایستگی و قابلیت که با ذهنمان در خودمان می‌بینیم توهم است و نباید به آن متکی باشیم.]

## 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 شبِ من بگو که دراز باش.

از تمام آنچه تا این‌جا گفتیم، بگذر. این‌ها را ممکن است به ذهن دریاوری، پس دور بینداز. 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 هم اکنون از آن استفاده نکنم، دیگر نمی‌توانم به او زنده شوم].  
**نکته:** وقتی حواستان روی خودتان است، فضاگشایی می‌کنید و از جنس غیر نمی‌شوید و حواستان به این است که دیگران جنس شما را تعیین نکنند، در این صورت شما دارید شب قدرتان را دراز می‌کنید.

### لطف معروف تو بود، آن ای بهی پس کمال البرّ فی اتمامه

«ای زیبا، این‌که در شب دنیا تو را می‌بینم از لطف و احسان تو است. پس کمال احسان در اتمام آن است.»

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۱)

بهی: تابان، روشن، زیبا

ای خداوند زیبا، این لطف معروف تو بوده است که من در شب جسم می‌توانم تو را ببینم، پس احسان و نیکی خود را در حق من تمام کن؛ برای همین من از لحظاتم با فضاگشایی کاملاً استفاده می‌کنم.

### یارب اتمّم نُورنا فی السّاهره وانجنا من مفضّحات قاهره

«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

مفضّحات: 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 ده.

عاشقِ حالی، نه عاشق بر منی

بر امیدِ حال 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، فضا را باز می‌کردی و با من یکی می‌شدی، اما تو من ذهنی را نگه داشته‌ای و ظاهراً عبادت می‌کنی، به امید این‌که حال من ذهنی‌ات خوب شود.

«بیت هندسی»

**نکته:** در داستانی که عاشق به معشوق می‌رسد، نامه‌ها را از جیبش درمی‌آورد و شروع می‌کند به خواندن نامه‌ها، معشوق به او می‌گوید چرا نامه را می‌خوانی؟ من این‌جا هستم. یعنی ما در این لحظه با ذهن حرف می‌زنیم و خداوند به ما می‌گوید چرا دائماً ذهنت را می‌خوانی؟ ما می‌گوییم خدایا بگذار بگویم چقدر زحمت کشیده‌ام، این قدر عبادت کرده‌ام و خودم را کُشتم تا به تو رسیدم. خداوند هم می‌گوید چرا دوباره از ذهنت می‌گویی؟ این لحظه موقع یکی شدن با من است.

آن‌که او موقوفِ حال است، آدمی‌ست

که به حال افزون و، گاهی در کمی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۵)

آن‌که موقوف حال است من ذهنی‌ست که با تغییر چیزهای گذرا که در مرکز اوست، گاهی حالش خوب و گاهی بد می‌شود و با زمان روان‌شناختی تغییر می‌کند.

تشنه را دردِ سر آرد بانگِ رعد

چون نداند کاو کشاند ابرِ سعد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۴)

انسانی که با فکرهای همانیده من ذهنی، زندگی‌اش را خراب کرده و تشنه آب حیات، خرد زندگی و زنده شدن به خداست، با شنیدن بانگ بلند که نماد اتفاقات بد، بی‌مرادی‌ها و فروپاشی همانیدگی‌هاست، دچار درد سر می‌شود؛ زیرا او نمی‌داند آن صدای مهیب، در صورت پذیرش و فضاگشایی، ابر رحمت و عنایت ایزدی را به دنبال خواهد داشت و او را از برکات حضور سیراب خواهد نمود. «بیت هندسی»

**نکته:** آیا شما تشنه‌ای هستید که می‌خواهید آب زندگی را بخورید؟ آیا فضاگشایی می‌کنید یا نه، حالتان بالا و پایین می‌رود و نگران حال من ذهنی‌تان هستید؟ اگر این‌طور باشد، متوجه نمی‌شوید سروصداهایی

که در زندگی‌تان برپا شده و بعضی از آن‌ها هم هولناک و ترسناک است، در واقع برای این است که خداوند می‌خواهد ابر رحمت را بر سرتان بباراند.

### چشمِ او مانده‌ست در جویِ روان بی‌خبر از ذوقِ آبِ آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

کسی که من‌ذهنی دارد چشمش را به سلسلهٔ افکاری 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 و مرکز عدم می‌آید، نجشیده و از آن بی‌خبر است.

«بیت هندسی»

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

چنین شخصی که اسب خواسته‌اش را به سوی سبب‌سازی می‌راند، یعنی دائماً سبب‌سازی می‌کند و تمام هم و غمش را می‌گذارد تا به وسیلهٔ سبب‌سازی ذهنی زندگی را پیدا کرده و مسائلش را حل کند، بنابراین از مُسَبِّبِ الْأَسباب یعنی خداوندی که به وجود آورندهٔ آن اتفاق است، محروم می‌ماند.

«بیت هندسی»

### تو چو عزمِ دینِ 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 مَر و زان سو، بیندیش ای غوی

که اسیرِ رنج و درویشی شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷)

غوی: گمراه

[دیو من ذهنی بانگ می‌زند:] ای گمراه، به سوی فضای یکتایی نرو و فضاگشایی نکن، بترس که اگر از ذهن خارج شوی، دچار درد و فقر خواهی شد و همه چیز از دستت خواهد رفت.

بینوا گردی، ز یاران وا بُری

خوار گردی و پشیمانی خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۸)

من ذهنی می‌گویم اگر بر حسب همانندگی‌ها فکر نکنی، بینوا خواهی شد و هیچ چیز برایت نمی‌ماند، دوستانت می‌روند و از آن‌ها جدا می‌شوی؛ در نتیجه خوار، ذلیل و دچار پشیمانی می‌شوی.

تو ز بیمِ بانگِ آن دیوِ لعین

واگریزی در ضلالت از یقین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۹)

ضلالت: گمراهی

تو از ترس فریاد شیطان لعنت شده، دوباره به گمراهی ذهن می‌گریزی، فضا را می‌بندی، منقبض می‌شوی و از فضای یقین گشوده شده دست برمی‌داری.

**نکته:** این شما هستید که باید خودتان را زیر نورافکن قرار بدهید و همه‌اش حواستان روی خودتان باشد، ببینید وقتی فضا را باز می‌کنید و از باطل می‌گریزید در درونتان چه می‌شنوید؟ بانگ و ترسی می‌شنوید که به شما می‌گوید ای آبله، نرو بیچاره می‌شوی؟ عقلت را از دست دادی، دیوانه‌ای؟! همه این صحبت‌ها را از دیو درون می‌شنوید.

## گفت شیطان که بِمَا أَغْوَيْتَنِي کرد فعلِ خود پنهان، دیو دَنی

«شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی. او گمراهی خود را به حضرت حق نسبت داد و آن دیو فرومایه کار خود را پنهان داشت.»  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

دَنی: فرومایه، پست

شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی، او خداوند را مقصر دانست؛ یعنی با جسم کردن مرکزش لطف خداوند را نگرفت. او مرکزش را عدم نکرد و این فعل خود را از خداوند پنهان کرد. [ما نیز به عنوان من‌ذهنی چیزهای ذهنی را به مرکز می‌آوریم و برحسب آن‌ها فکر و عمل می‌کنیم، به جای قضا و کُن‌فکان سبب‌سازی کرده، وارد ماجرا می‌شویم، واکنش نشان می‌دهیم و ایجاد درد و انقباض می‌کنیم، با من‌های ذهنی قرین می‌شویم، آن‌ها ما را از ریشه درمی‌آورند و منقبض و عصبانی می‌شویم، ایجاد تخریب می‌کنیم و به همین ترتیب زندگی خود را خراب می‌کنیم. اما فعل و کار خودمان را پنهان کرده و اصلاً به روی خودمان نمی‌آوریم که همه این کارها را ما انجام داده‌ایم، بلکه این خرابی‌ها را گردن دیگران یا خداوند می‌اندازیم.]

**نکته:** ما قدرت انتخاب داریم، باید شعورمان برسد فضاگشایی کنیم تا خداوند از طریق فضاگشایی ما برحسب عدم به مرکزمان بیاید و به ما کمک کند. اگر فضا را ببندیم مقصر خودمان هستیم زیرا با فضای بسته و مرکز کور، خداوند نمی‌تواند به ما کمک کند.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۶)

«قَالَ فِيمَا أَغْوَيْتَنِي لِأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.»

«ابلیس گفت: پروردگارا، به عوض آن‌که مرا گمراه کردی، من نیز بر راه بندگان به کمین می‌نشینم و آنان را از راه مستقیم تو باز می‌دارم.»



## گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا او ز فعلِ حق نَبْدُ غافلِ چو ما

«ولی حضرت آدم گفت: «پروردگارا، ما به خود ستم کردیم.» و او همچون ما از حکمت کار حضرت حق بی‌خبر نبود.»

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

حضرت آدم گفت که ما به خود ستم کردیم. او همچون ما که من‌ذهنی داریم و بر اساس سبب‌سازی فکر می‌کنیم، از حکمت کار زندگی که بر اساس قضا و کُنْ فَکَانَ است، غافل نبود. [آدم متوجه شد اگر من‌ذهنی داشته باشد و جسم‌ها را در مرکزش قرار دهد خطا کرده و درد ایجاد می‌کند، او حکمت کار خداوند را فهمید که اگر با فضاگشایی مرکز را عدم کند و خداوند از طریق او فکر و عمل کند، کارهایش به نتیجه می‌رسند.]

**نکته:** ما از فعلِ حق غافل هستیم؛ یعنی نمی‌دانیم اگر مرکزمان عدم شود و کارمان را به دست خداوند بسپاریم، واقعاً همه‌چیز درست می‌شود اما اگر فضاگشا شویم و ببینیم همه‌چیز دارد درست می‌شود، می‌فهمیم که قبلاً اشتباه می‌کردیم که چیزها را به مرکزمان می‌آوردیم.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۳)

«قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.»

«آدم و حوّا گفتند: پروردگارا به خود ستم کردیم. و اگر بر ما آمرزش نیاوری و رحمت روا مداری، هرآینه از زیانکاران خواهیم بود.»

### توضیح آیه:

اگر فضاگشایی نکنیم و خدا به مرکز ما نیاید و به ما کمک نکند، دائماً به خودمان ضرر خواهیم زد و از زیانکاران خواهیم بود.

وقت آن آمد که حیدروار من

مُلک گیرم یا پردازم بدن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۵۲)

حیدر: شیر، لقب حضرت علی (ع)

اکنون وقت آن رسیده که همچون حضرت علی برجهم و بگویم که من این مُلک ازدست‌رفته خودم و این فضای گشوده‌شده را پس می‌گیرم و یا می‌میرم. من از چیزی نمی‌ترسم.

برجهید و بانگ برزد کای کیا

حاضرَم، اینک اگر مردی بیا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۵۳)

آن پهلوان در مسجد مهمان‌گش ناگهان برخاست و گفت: ای بزرگوار، من حاضرَم. اگر واقعاً مردی بیا و مرا بکش. [وقتی ترس ما از مردن نسبت به من‌ذهنی از بین برود می‌گوییم: ای من‌ذهنی که سروصدا راه انداخته‌ای، من می‌خواهم مرکزَم را عدم کنم و درد هشیارانه کشیدن برایم مهم نیست، اکنون حاضرَم، بیا و مرا بکش.]

در زمان بشکست ز آواز، آن طلسم

زر همی‌ریزید هر سو قسم قسم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۵۴)

در همان لحظه با فضاگشایی و در اثر کنار گذاشتن ترس، طلسم شکست و زر و جواهر یعنی انواع و اقسام برکات زندگی، عشق، زیبایی، آفریدگاری، رضا، شادی بی‌سبب و هزاران برکت دیگر از فضای گشوده‌شده فروریخت.

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 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 لحظه به لحظه 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 کوچکِ خودت هستی و در یک کلام همه چیزِ خودت خودت هستی و به هیچ چیز وابسته نیستی.

**جوهر آن باشد که قایم با خودست**

**آن عَرَض باشد که فرع او شده‌ست**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

جوهر، اصل و خدائیتِ 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.

**تو به هر صورت که آبی بیستی**

**که منم این، واللّٰه آن تو نیستی**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴)

بیستی: بایستی

ای انسان، اگر تو خودت را بر اساس سبب‌سازی به هر صورت و هر نقشی اعم از سیاسی، مذهبی، معنوی، دردمند، محتاج، 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.»

**دیده‌ای کاندُر نُعَاسی شد پدید**

**کی تواند جز خیال و نیست دید؟**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۳)

نُعَاس: چُرت، در این‌جا مطلقاً به معنی خواب

دیده‌انسانی که در فضای خواب‌آلود ذهن چشمانش را باز کند به غیر از خیال و توهمی که همگی ساخته و پرداخته‌من‌ذهنی است، چه چیزی را می‌تواند ببیند؟ [به بیان دیگر ما در ابتدای کودکی با چیزها همانیده شده و خود را به عنوان من‌ذهنی شناسایی کردیم، چون به ما یاد دادند و فهماندند که شما من‌ذهنی 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.]

### دیده‌ای کاو از عَدَم آمد پدید

### ذات 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»

**نکته:** ابیات را بخوانید و تکرار کنید. هر بیتی که می‌خوانید، شما را یک مقدار بیدار می‌کند. یک جایی می‌بینید این قدر بیدار شده‌اید و هشیاری حضور در شما انباشته شده که متوجه می‌شوید «من این توهم نیستم!» در اول، این کار ناامیدکننده است اما وقتی زیاد کار می‌کنید، به آن جا می‌رسید. اگر هم شما مرتب کار کردید و دیدید که نمی‌شود، اصلاً نترسید و ناامید نشوید و همچنان به کار کردن روی خود ادامه دهید.

### خویش را تسلیم کن بر دام مُزد

### و آن‌گه از خود بی ز خود چیزی بدزد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

ای انسان، فضا را بگشا و آنچه را ذهن نشان می‌دهد مهم ندان، خاموش باش، من ذهنی را بیکار کن و خودت را بر این فضای گشوده‌شده که دام مزد است تسلیم کن. سپس به عنوان هشیاری زندگی یک همانندگی را از من ذهنی‌ات بدون این‌که متوجه شود بدزد، آن را ببنداز و زندگی‌ات را از این همانندگی‌ها و دردها آزاد کن.

«بیت هندسی»

ما بها و خونبها را یافتیم  
جانِبِ جانِ باختنِ بشتافتیم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۵۰)

ما فهمیده‌ایم که بها و خونبها چیست؛ یعنی فهمیده‌ایم که باید من‌ذهنی را رها کنیم، نسبت به ذهن خاموش باشیم و از حس وجود در ذهن گم شویم تا خون‌بها که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است را به دست آوریم؛ بنابراین به سمت باختن جان من‌ذهنی با فضاگشایی شتافتیم.

چو رُخِ شاهِ بیدیدی، برو از خانه چو بیذق  
رُخِ خورشیدِ چو دیدی، هله گم شو چو ستاره

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲)

بیذق: پیاده بازی شطرنج، سرباز پیاده

اگر رخ شاه را دیدی، خداوند با به وجود آوردن یک اتفاق خودش را به تو نشان داد و تو را به بازی دعوت کرد، تو نیز مانند مهره پیاده شطرنج از خانه ذهن بیرون برو. اگر رخ خورشید را دیدی، یعنی نور خرد، حس امنیت، هدایت، قدرت و شادی بی‌سبب از اعماق وجودت جوشید، مثل ستاره که پس از دیدن خورشید محو می‌شود، با فضاگشایی نسبت به عقل و دانش ذهنی‌ات گم و محو شو و نور شمع ذهنت را خاموش کن.

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 ۱۰۰۵ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)  
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)  
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان