

# کنج حضور

متنی کامل پرنامه

شماره ۶

آقای پرویز شهبازی

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)



(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

هَلَه عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند  
دلّتان به چرخِ پَرَد چو بدنِ گِران نماند

دل و جان به آبِ حِکْمَت ز غُبارها بشوید  
هَلَه تا دو چشمِ حَسرت سویِ خاکدان نماند

نه که هرچه در جهان است نه که عشقُ جان آن است؟  
جُزِ عشقُ هرچه بینی همه جاودان نماند

عَدَم تو همچو مَشْرِقِ اَجَلِ تو همچو مغرب  
سویِ آسمانِ دیگر که به آسمان نماند

رَهِ آسْمَانِ دَرُونِ است پَرِ عشق را بجنبان  
پَرِ عشق چون قوی شد غَمِ نردبان نماند

تو مَبینِ جهان ز بیرون که جهانِ دَرُونِ دیده‌ست  
چو دو دیده را ببستی ز جهانِ جهان نماند

دلِ تو مِثالِ بامِ است و حَواسِ ناودان‌ها  
تو ز بامِ آبِ می‌خور که چو ناودان نماند

تو ز لوحِ دلِ فُروخوان به تمامی این غَزَل را  
مَنگَر تو در زبَانِ که لب و زبان نماند

تَنِ آدمی کَمان و نَفَس و سَخَن چو تیرش  
چو بَرَفَتِ تیر و تَرکَشِ عَمَلِ کَمان نماند



با سلام خدمت شما دوستان عزیز. جلسه امروز گنج حضور را شروع می‌کنیم. قبل از شروع لازم می‌دانم از دوستانی که به وسیله تلفن، فکس یا ایمیل لطف کرده‌اند و من را در این راه تشویق کرده‌اند تشکر و قدردانی بکنم. در ابتدا بگویم که متأسفانه، من تعداد ایمیل‌ها و تلفن‌ها به قدری بوده که من شخصاً نمی‌توانم به علت کمبود وقت شخصی خودم، به این‌ها یک‌یک جواب بدهم ولی این‌ها را می‌خوانم و به این تلفن‌ها گوش می‌دهم. و اگر فکس باشد می‌خوانم و در صحبت‌هایم اثر می‌دهم. بنابراین اگر یک‌به‌یک به این‌ها نمی‌توانم جواب بدهم عذر من را قبول بفرمایید.

سؤالاتی کردند که من فکر کردم یک خلاصه کوتاهی از جلسه قبل را تکرار بکنم. جلسه قبل گفتیم که ما یک «وضعیت زندگی» داریم و یک «زندگی» داریم. وضعیت زندگی ما با زندگی‌مان فرق دارد. وضعیت یا موقعیت زندگی ما مثل روابطمان با دیگران، مثل وضع تجارت ما، مثل حتی وضع شخصی ما، مثل بدن ما، سلامتی ما، همه این‌ها وضعیت‌های زندگی هستند که اصولاً این‌ها چیزهای ذهنی هستند، ولی زندگی ما چیز ذهنی نیست و در این لحظه هست و حقیقی هست، درحالی‌که این‌ها چیزهای ذهنی هستند و در زمان هستند و وقتی می‌گوییم زمان، در این بحث یعنی زمان گذشته و آینده.

پس وضعیت‌های زندگی ما یک گذشته و آینده دارند، درحالی‌که زندگی ما همین لحظه زنده هست و وضعیت‌های زندگی ما ممکن است پر از مسئله باشند، ناقص باشند. در حالتی که زندگی ما در این لحظه تام و تمام هست و اگر ما زندگی را ببینیم و زندگی را زندگی کنیم در این لحظه، هیچ چیز دیگری لازم نداریم که به اصطلاح به طور کامل از این زندگی که در این لحظه هست بهره‌مند بشویم.

در ضمن وقتی می‌گوییم زمان و زمان گذشته و آینده، دو جور زمان اشاره کردیم در گذشته، یکی زمان حقیقی بود، یکی زمان روانی یا روان‌شناختی. زمان حقیقی، زمانی است که شما با آن آشنا هستید، مثلاً ما ساعت ده و نیم صبح این‌جا قرار داریم، یا با یکی قرار می‌گذاریم، یک جایی ملاقات بکنیم یا تاریخ، این‌ها زمان‌های حقیقی هستند. به عبارتی دیگر، زمانی که ما در آن کارهایمان را انجام می‌دهیم و حقیقتاً در آن زمان هستیم، این زمان حقیقی هست.

اما یک زمان دیگری هست به نام زمان روان‌شناختی که حقیقی نیست، ما این را به طور روانی ایجاد می‌کنیم. مثلاً اگر ما یک هدفی در آینده بگذاریم و برای این هدف برنامه‌ریزی کنیم، این هدف گذاشتن و برنامه‌ریزی کردن و رفتن در این آینده، این هدف را به اصطلاح پیش‌بینی کردن و تجسم کردن در ذهنتان، این زمان حقیقی هست.



ولی اگر این هدف این قدر مهم بشود برایتان که با آن یکی بشوید و بروید در آن جا زندگی کنید، دیگر به زمان حال برنگردید، این می شود زمان روان شناختی یا زمان روانی که حقیقی نیست، هنوز آن نیامده. بنابراین اگر ما در آن جا زندگی می کنیم و حس می کنیم که در آن جا هستیم، ما در توهم هستیم، این نوع زمان حقیقی نیست.

یا اگر شما در یک جایی در گذشته هنوز زندگی می کنید و یا آن جا گیر کردید نمی توانید برگردید به این لحظه، مرتب می روید به گذشته، چه به خاطر رنجشی که دارید یا مثلاً یک مرحله ای از زندگی مان بسیار بسیار خوب بوده، لذت بخش بوده و ما دوست داریم هی برگردیم به آن جا و آن جا بمانیم، این زمان زمان حقیقی نیست و زمان روان شناختی است. پس بنابراین وضعیت های زندگی که بیشتر ما را اذیت می کنند در، یا مربوط به زمان روانی هستند. کاری که ما می خواهیم بکنیم این است که از زمان روان شناختی خودمان را جمع کنیم و در این لحظه زنده بشویم. این، این ها چیزهایی بود که قبلاً گفته بودیم.

اما هفته قبل گفتیم تعداد زیادی کهکشان وجود دارد و یکی از دوستان به من یادآوری کردند که چهارصد بلیون کهکشان وجود دارد، البته دفعه قبل من گفتم صد بلیون که مربوط به آمار ۱۹۹۹ بود، یعنی مربوط به چهار سال پیش بود البته. روزبه روز به علت پیشرفت امور فضایی، کشفیات بیشتری می شود در فضا. ولی آن چیزی که باز هم گفتیم، گفتیم این کهکشان ها هر کدام بلیون ها ستاره دارند و تمام این عظمت و خلقت در چیزی قرار گرفته به نام فضا. پس این فضا هست که به این عظمت، توانایی بودن می دهد، وجود داشتن و نمایان شدن می دهد ولی خود این فضا خالی است.

حالا ممکن هست شما بپرسید که خب این چه ربطی به ما دارد؟ ربطش و شاید یکی از بزرگ ترین معجزه ها این است که این فضای لایتناهی که در بیرون وجود دارد و این خلقت را در خودش جا داده، در درون ما هم هست، و ما می توانیم این فضای بی نهایت را، تا به عمق بی نهایت را در درونمان حس کنیم.

اگر یادتان باشد گفتیم خاصیت مهم فضای بیرون که این عظمت را در خودش جا داده این است که می پذیرد و گسترش پیدا می کند، می پذیرد و گسترش پیدا می کند. وقتی که یک کره جدیدی خلق می شود، فضا بلافاصله می بینیم که آن جا است، این فضا را کسی خلق نمی کند، خودش خودبه خود ظاهر می شود این فضا. درست همین طور وقتی که ما یک چیزی را همین لحظه، یا این لحظه را به طور کامل و بدون قید و شرط، بدون تأمل بپذیریم، به این فضا دسترسی پیدا می کنیم.



اگر می‌خواهید شما می‌توانید امتحان کنید، یک چیزی را در این لحظه، دقت کنید همه صحبت‌های ما مربوط به این لحظه هست، نه گذشته، نه آینده، بلکه همه‌اش راجع به این لحظه صحبت می‌کنیم چراکه ما فقط این لحظه را داریم و زندگی هم همیشه در این لحظه است. هیچ موقع نبوده که ما در این لحظه نبوده‌ایم. هرچه برای ما اتفاق افتاده، همیشه در این لحظه بوده. هیچ موقع چیزی برای ما در گذشته اتفاق نیفتاده، بلکه در این لحظه اتفاق افتاده. درواقع چیزهای گذشته، این لحظه‌های قبل بوده، چیزی در آینده اتفاق نمی‌افتد بلکه در این لحظه اتفاق خواهد افتاد. اگر چیزی را هم در آینده منتظرش هستید، وقتی اتفاق می‌افتد، این لحظه خواهد بود. بنابراین ما هیچ موقع از این لحظه دور نیستیم.

پس این لحظه فضایی است که همه زندگی ما گشوده می‌شود و خلق می‌شود و ما هیچ موقع از این لحظه به دور نیستیم. و بنابراین اگر این لحظه را به‌طور کامل و بدون قیدوشرط بپذیریم، به یک فضای لایتنای درون دست پیدا می‌کنیم که این فضا، همان فضای غیبت ذهن یا غیبت فکر یا بی‌ذهنی است. به محض این‌که هر چیزی را در این لحظه به‌طور کامل و بدون قیدوشرط بپذیرید، منظوم این است که بدون قضاوت، بدون تفکر، برای این‌که اگر بخواهید، به محض این‌که بخواهید قضاوت کنید بلافاصله می‌رویم توی ذهن که این مطلب را امروز من باز خواهم کرد.

فقط می‌خواستیم بگوییم که لازم نیست ما کتاب بخوانیم یا به کلاس برویم. پذیرش کامل این لحظه ما را به آن فضای لایتنای که مربوط به حالت «بودن» طبیعی ما است و عشق و آرامش و شادی هم از آن فضای لایتنای بلند می‌شود و در وجود ما پراکنده می‌شود و به وجود ما اثر می‌گذارد، می‌توانیم دسترسی پیدا بکنیم.

پس در این‌جا یک نتیجه عملی می‌گیریم که هر موقع ما می‌پذیریم، گسترده می‌شویم. هر موقع مقاومت می‌کنیم، می‌جنگیم، ستیزه می‌کنیم، جمع می‌شویم، محدود می‌شویم و یک چیز ذهنی می‌شویم، یک فرم ذهنی می‌شویم. مولوی از این آسمان، از این فضای لایتنای حرف می‌زند. می‌گوید:

عَدَمَ تَوَ هَمچو مَشْرِقِ اَجَلِ تَوَ هَمچو مَغْرِبِ  
سَوِی آسَمَانِ دِیْگَرِ کِه بِه آسَمَانِ نَمَانَد

رَهِ آسَمَانِ دَرَوْنِ اَسْتِ پَرِ عَشْقِ رَا بَجُنْبَانِ  
پَرِ عَشْقِ چَوْنِ قَوِی شُدْ غَمِ نَرْدَبَانِ نَمَانَد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)





می‌گوید فنا شدن تو یعنی فنا شدن این وجود موهوم که ما به آن چسبیده‌ایم شبیه «مشرق» است. «عَدَمِ تو هَمچو مَشَرَقِ أَجَلِ تو هَمچو مغرب»، مشرق یعنی آفتاب در حال طلوع است و یک آسمان لایتناهی هم هست و ما می‌توانیم طلوع کنیم در آن آسمان لایتناهی درون.

## عَدَمِ تو هَمچو مَشَرَقِ أَجَلِ تو هَمچو مغرب سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

نه این آسمان، می‌گوید یک آسمان دیگری که به آسمان شبیه نیست.

## رَهِ آسَمَانِ دَرُونِ است پَرِ عشق را بَجُنْبَانِ پَرِ عشق چون قوی شد غم نردبان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

می‌گوید این آسمانی که من صحبت می‌کنم، آسمان درونی است، آسمان بیرونی نیست. پس بنابراین تو «پَرِ عشق» را تکان بده، اگر پَرِ عشق تو قوی بشود، دیگر لازم نیست فکر نردبان بکنی، برای این‌که ما الآن فکر نردبان می‌کنیم، می‌گوییم خب ما چگونه به این فضا دسترسی پیدا بکنیم؟ حتماً باید کتاب بخوانیم، حتماً باید کلاس برویم، حتماً باید خیلی فکر کنیم، فکرمان باید روشن بشود. هیچ‌کدام از این‌ها لازم نیست.

شما با پذیرش کامل این لحظه در آن آسمان هستید. مثلاً ما برای راه رفتن لازم نیست که سعی بکنیم، کوشش کنیم، آن هم حالت طبیعی ما است، لازم نیست خیلی در این فکر باشیم که خب حالا ما این معضل را چه‌جوری حل کنیم به این آسمان دست پیدا کنیم؟ هیچ کاری نباید بکنید. آن حالت طبیعی بشر است، بشر سالم و کامل. اما مولوی وقتی از این آسمان صحبت می‌کند که ما چشم حسرتمان به دنیا نمانده باشد. همان اولش می‌گوید:

## هَلَه عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند دلّتان به چَرخِ پَرَدِ چو بدنِ گران نماند

دل و جان به آبِ حِکْمَتِ زِ غبارها بشوید  
هَلَه تا دو چشمِ حَسرتِ سویِ خاکدان نماند

نه که هرچه در جهان است نه که عشقِ جان آن است؟  
جُزِ عشقِ هرچه بینی همه جاودان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)



پس می‌بینید که شرط دسترسی به این آسمان این است که چشم حسرت‌مان به «خاکدان» نماند. می‌گویید بکوشید، همه ما «عاشقان» هستیم، می‌گویید «هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند»، وقتی که جسم و جان سفت‌مان، فکری‌مان نماند، وقتی این وجود موهوم ما نماند، دلمان به عرش می‌پرد، البته به عرش می‌پرد، نه این‌که به این آسمان می‌پرد. باز هم برمی‌گردد به آن فضا و آسمان درون، مثل بدن گران نمی‌ماند، ما بدنمان گران هست، چرا بدنمان گران هست؟ امروز در این مورد صحبت خواهیم کرد، برای این‌که با فکرمان به دنیا چسبیده‌ایم.

می‌گوید: «دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید»، آب حکمت همان دین ما است، همان خرد ما است، همان زندگی ما است که از آن فضا و از آن دریا می‌آید. می‌گوید این دل و جانتان را با آب حکمت بشوید تا، «هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند»، این دو چشم حسرت ما همه‌اش توی چیزهای، وضعیت‌های زندگی ما است، همه‌اش توی متعلقات ما است، روابط ما است، هرچه که وضعیت زندگی است، هرچه که موقعیت زندگی است، نه زندگی، بلکه به آن‌ها چسبیده‌ایم. می‌گوید: «هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند».

## نه که هرچه در جهان است نه که عشق جان آن است؟ جز عشق هرچه بینی همه جاودان نماند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

حالا بعد می‌گویید همان‌طور که خواندم:

عَدَم تو هَمچو مَشَرَقِ أَجَلِ تو هَمچو مَغْرَبِ  
سَوِی آسَمَانِ دِیْگَرِ که به آسَمَانِ نَمَانَدِ  
رَهِ آسَمَانِ دَرُونِ است پَرِ عَشَقِ را بَجُنْبَانِ  
پَرِ عَشَقِ چُونِ قَوِی شُدْ غَمِ نَرْدَبَانِ نَمَانَدِ  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

اما برای این‌که به این فضا برسیم پس می‌بینیم که یک‌دفعه صرف‌نظر از این‌که هر چیزی ذهن به ما می‌گوید، هرچه قضاوت‌های ذهنی ما همین الان می‌گوید که می‌گوید بجنگ، ستیزه کن با این لحظه، به‌جای آن ما هرچه که جلویمان هست، این لحظه این را به‌طور کامل می‌پذیریم. به‌محض این‌که می‌پذیریم این فضای بی‌نهایت را ما با آن روبه‌رو می‌شویم و در آن قرار می‌گیریم و می‌بینیم که درست همان‌طور که فضای خالی تمام این کهکشان را



دربزرگرفته، در فضای خالی درون ما همه عقاید دنیا، همه مردمان دنیا، همه وضعیت‌های دنیا، در آسمان آن‌جا می‌توانند جا بگیرند.

بدانید که شما ممکن است بگویید من ذهناً که این‌ها را قبول ندارم. هیچ اشکالی ندارد، شما ذهناً می‌توانید با این‌ها مخالفت کنید، ولی پذیرش غیر از موافقت است، همان‌طور که دفعه قبل گفتم، شما می‌توانید فضا ایجاد کنید برای این‌که همه‌چیز در آن جا بگیرد. حالا این کار چه فایده دارد؟ شما اگر این کار را بکنید، همیشه با زندگی، همیشه با هستی‌تان در ارتباط هستید. به محض این‌که می‌جنگیم و تضاد ایجاد می‌کنیم، ما از هستی‌مان جدا می‌شویم و از خردورزی جدا می‌شویم، مجبور هستیم همان فکرهای گذشته را تکرار بکنیم و دچار غم و اندوه بشویم.

باز هم برمی‌گردیم به خودمان و نگاه می‌کنیم که ما اصلاً چه هستیم؟ فیلسوفان انسان را از چهار بُعد تشکیل شده می‌دانند، یعنی بیشتر فیلسوفان معتقد هستند که ما چهار بُعد داریم و دیدن این چهار بُعد در ما با یک ذره توجه بسیار بسیار بدیهی است. اولین بُعدی که بدیهی است بُعد فیزیکی ما است، یعنی بدن ما است، این بدنی که می‌تواند سالم باشد، می‌تواند مریض بشود، ظاهراً تولد پیدا می‌کند و می‌میرد. و ما خوب می‌شناسیم این بُعد فیزیکی‌مان را. بُعد فیزیکی‌مان همین‌طور که خوب می‌دانید این سال‌ها کتاب‌های زیادی نوشته شده که این بُعد فیزیکی چیست و چه‌جوری می‌شود از آن نگهداری کرد و بنابراین من زیاد به این موضوع نمی‌پردازم.

اما فقط به یک سؤالی که دوستان کرده بودند این‌که آیا راجع به بُعد فیزیکی بود، راجع به مطلبی بود که شاید به گنج حضور کمک کند، فقط من جواب بدهم که ما مثل یک فرشته نگهبان باید در این بُعد فیزیکی بایستیم و اجازه ندهیم که همه‌چیز وارد این بُعد فیزیکی بشود. چه چیزهایی که می‌خوریم، فکرها و استرس‌هایی که به ما اثر می‌گذارند.

مثلاً پرسیده بودند که آیا به نظر شما مواد مخدر و مشروبات الکلی در مورد گنج حضور اثر دارد؟ یعنی اثر مثبت دارد؟ البته که نه. هر کسی که مشروب الکلی یا مواد مجاز یا غیرمجاز مصرف می‌کند، ممکن است یک خرده از شلاق فکر رهایی پیدا بکند ولی توجه کنید که در جهت عکس می‌رود. ما هزینه می‌پردازیم برای این کار، هزینه‌اش هم این است که «هشیاری» ما، کانسیِنس (آگاهی، هشیاری: consciousness) ما کم می‌شود و معنی‌اش این است که ما به‌سوی کانسیِنس و هشیاری نباتی یعنی گیاهی می‌رویم، به عقب برمی‌گردیم. ما راه به جلو داریم. ما باید از هشیاری فکر فراتر برویم. ما می‌خواهیم از ذهنمان دوباره زاییده بشویم و از هشیاری محدودی که فکر برای ما به‌وجود آورده خلاص بشویم و به یک هشیاری بزرگ‌تری برسیم، نه این‌که دوباره به عقب برگردیم به





هشیاری گیاهی برسیم! یا هشیاری حیوانی برسیم! ما نمی‌توانیم به عقب برگردیم، رو به جلو داریم. بنابراین به‌هیچ‌وجه این چیزها در، نه‌تنها جسم ما را خراب می‌کند، در آن مسیر هم به‌هیچ‌وجه به ما کمک که نمی‌کند هیچ، سنگی است بزرگ در جلوی پایمان.

اما بُعد بعدی بُعد فکری ما است. بُعد فکری یا ذهنی را شما می‌شناسید. شما دائماً فکر می‌کنید یا فکر می‌کنید. شما ابزاری دارید به‌نام فکر که با آن خوب آشنا هستید و فکر می‌کنید که برای حل مشکل، هر مشکلی در زندگی باید از فکر استفاده کنید. همین حالا دارید فکر می‌کنید، وقتی گوش می‌کنید به من، دارید فکر می‌کنید که این صحبت‌ها چه معنی می‌دهد و در ذهنتان این‌ها را می‌سنجید، تجزیه و تحلیل می‌کنید. این بُعد فکری ما است.

و بُعد بعدی بُعد هیجان هست. بُعد «هیجان» یا ایموشن (emotion)، در ضمن بعضی از دوستان از طریق ایمیل از من خواسته‌اند که معادل انگلیسی بعضی کلمات مهم را بگویم. سعی می‌کنم که این کار را بکنم. هیجان ترجمه لغت انگلیسی ایموشن (emotion) هست و ایموشن (emotion) از کلمه لاتین ایموور (emover) است یعنی «تکان دادن و از حالت طبیعی خارج کردن یک چیزی» معنی می‌دهد. یعنی ایموشن (emotion) به این معنی هست که وقتی ما فکر می‌کنیم، فکر ما در جسم ما یک اثری می‌گذارد و واکنش یا عکس‌العمل یا انعکاس این فکر در بدن یک چیزی ایجاد می‌کند که ما اسمش را می‌گذاریم هیجان. هیجان درواقع یک دیس‌ترِبنس (اختلال، پریشانی: disturbance) است، یک درست مثل این که سطح آب، شما یک سنگ کوچولو بیندازید، سطح آب تغییر می‌کند ولی بلافاصله به حالت اول برمی‌گردد.

در یک موجود زنده بسیار سالم هیجان باید مدت کوتاهی داشته باشد، یعنی پس از یک مدت کوتاهی به حالت اول برگردد. پس بنابراین اگر در ما هیجاناتی وجود دارد که سال‌ها، مخصوصاً هیجان‌های منفی، سال‌ها در سیستم ما جای‌گیر شده و هنوز از بین نمی‌رود، این حالت طبیعی نیست.

پس واکنش جسم ما در مقابل فکر ما یک چیزی است به‌نام هیجان. هیجان‌ها را شما خوب می‌شناسید. مثلاً هیجان ترس، مثل خشم، مثل دیپرِشن (افسردگی: depression)، مثل دل‌مردگی. این‌ها همه هیجان‌هایی هستند که ما می‌شناسیم. همان‌طور که گفتیم، هیجان نتیجه انعکاس فکر در بدن هست.

یک بُعد دیگری داریم ما که آن بُعد معنوی ما است. پس تا حالا سه تا بُعد گفتیم، یکی بُعد فیزیکی، یکی بُعد فکری، یکی بُعد هیجانی. چهارمین و مهم‌ترین و فراموش‌شده‌ترین بُعد ما، بُعد معنوی ما است. بُعد معنوی ما بعدی است که به آن سه‌تا بُعد درواقع زندگی می‌دهد و توانایی وجود داشتن می‌دهد. بُعد معنوی ما مربوط است



به آن یک زندگی، آن یک ناچیز بی‌اسم و بی‌فرم که به همه‌چیز زندگی می‌دهد و به همه‌چیز بودن می‌دهد، از جمله ما، که اسمش را گذاشته‌ایم هستی. «هستی»، پس بنابراین آن یک زندگی است که در همه‌چیز زنده در عالم وجود دارد، از جمله در ما. پس بنابراین نه‌تنها خارج از وجود ما را پوشانده و پراکنده شده، بلکه درون ما هم از همین هست.

داشتیم می‌گفتیم که انسان چهار بُعد دارد، بُعد فکری، بُعد هیجانی و بُعد جسمی و چهارمین بُعدش، بُعد معنوی انسان هست. اگر دقت کنید آن سه تا بُعد اول، یعنی بُعد فیزیکی، بُعد فکری و بُعد هیجانی خیلی به هم شبیه هستند و روی هم اثر مستقیم دارند. مثلاً وقتی ما فکر می‌کنیم، متناسب با آن فکر در ما هیجان به‌وجود می‌آید. به‌محض این‌که هیجان به‌وجود می‌آید، این هیجان در جسم ما اثر می‌گذارد. در سال‌های اخیر کتاب‌های زیادی راجع به بیماری‌های سایکوسوماتیک (روان‌تنی: Psychosomatic) نوشته شده و توضیح داده‌اند که چه‌جوری فکر و هیجان در فیزیک ما اثر می‌گذارد و ممکن است که مریض کند ما را.

اما در بحث ما اگر دقت کنید این سه تا شبیه‌به هم هستند و روی هم اثر می‌گذارند، بنابراین عرفا این سه تا را تقریباً یکی می‌گیرند و اسمش را گذاشتند «تن». وقتی می‌گویند آب و گل، تن، صورت، نقش، بنابراین هیچ فرق نمی‌کند که از کجا شروع کنید، تقریباً یکی است، در قیاس با آن یکی که گفتیم بُعد معنوی ما است. گفتیم بُعد معنوی ما، هستی ما است. «هستی»، آن یک زندگی است که به همه‌چیز نیروی تحرک و نیروی بودن و نمایان شدن، وجود داشتن می‌دهد و به ما هم همین‌طور.

اما در این‌جا تعریف، یک تعریف حضور به‌دستمان می‌آید. حضور یعنی آگاه شدن هستی از خودش یا زندگی از خودش به‌وسیله ما. یعنی به‌وسیله ما، آن یک زندگی که به همه‌چیز نیروی بودن می‌دهد، آن به‌وسیله ما خودش از خودش آگاه می‌شود. همین‌طور که دفعه قبل گفتیم، این کار، فردی نیست و اهمیت کهکشانی دارد و نباید ما این را دست‌کم بگیریم.

پس به‌محض این‌که هستی یا زندگی به‌وسیله ما خودش از خودش آگاه بشود، بلافاصله از آن نقش و صورت هم که فکرهای ما باشد و هیجان‌های ما باشد یا فرم‌های فکری و هیجانی ما باشد، از آن هم آگاه می‌شود. درست مثل آینه‌ای که یک تصویر را جلوییش را می‌بیند و خودش هم از خودش آگاه است. پس ولی این عنصر بی‌نام و بی‌فرم را که به همه‌چیز هستی می‌دهد ما نمی‌بینیم.



**عقل، پنهان است و ظاهر، عالمی  
صورت ما موج و، یا از وی، نمی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۲)**

«عقل» همان عنصر بی‌فرم را می‌گوید، همان دریا را می‌گوید.

**صورت ما اندرین بحر عذاب  
می‌دود چون کاسه‌ها بر روی آب  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۰)**

**تا نشد پُر بر سر دریا چو طشت  
چون که پُر شد طشت، در وی غرق گشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۱)**

می‌گوید که عقل پنهان است ولی در ظاهر یک عالمی وجود دارد. پس و این صورت و نقش ما، چه نقش‌های فکری ما، چه جسمی ما، چه هیجانی ما، مثل یک موجی از وی است یا یک قطره‌ای از وی است.

**عقل، پنهان است و ظاهر، عالمی  
صورت ما موج و، یا از وی، نمی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۲)**

پس می‌گوید: «صورت ما اندرین بحر عذاب»، یعنی همین نقش‌های فکری ما روی این دریای شیرین «می‌دود چون کاسه‌ها بر روی آب»، چطور کاسه را روی آب بگذاریم روی آب می‌دود و شناور است، ما هم آن‌طوری هستیم، وقتی «تا نشد پُر بر سر دریا چو طشت»، ما کاسه پُر نشده روی دریای زندگی هستیم. و «چون که پُر شد طشت، در وی غرق گشت»، همین‌که کاسه پُر بشود در وی غرق می‌شود.

حالا کاسه چه‌جوری پُر می‌شود؟ وقتی تویش آب بریزیم. چه‌جوری آب می‌ریزیم توی کاسه فرمان که در دریا غرق بشود؟ کافی است آن نور توجه‌مان، آن نور تمرکزمان، آن زندگی‌ای که در ما هست، آن را به روی کاسه، یعنی فرم‌های فکری‌مان بتابانیم. این نور درون ما است که می‌تواند کاسه فکری ما را غرق کند.

برای همین می‌گفتم قبلاً که شما فقط فکرها را بنظر نگذارید. یک شاهد ناظر فکرها را باشید. به محض این‌که شاهد ناظر یعنی نظاره‌کننده فکرها را می‌شویم، یک عامل چهارمی در ما تریگر (ایجاد شدن، به‌وجود آمدن



(trigger) می‌شود، به‌وجود می‌آید، اصلاً آن‌جا است، خودش را به ما نشان می‌دهد که این فکرها که تمام وجود ما و زندگی ما و انرژی ما را جذب کرده بودند، ول می‌کنند.

درست مثل این‌که ما کانِشِنِس (consciousness) و یا «هشیاری» را از فرم‌های فکری دوباره ادعا می‌کنیم و می‌گیریم و این هشیاری ادعا شده و دوباره به‌دست آمده، تبدیل به حضور می‌شود. وقتی تبدیل به حضور می‌شود، یعنی تبدیل به یک آگاهی می‌شود، یک حالت بودنی به ما دست می‌دهد که دیگر آن حالت فکری نیست. آن آسمان، آن فضای بی‌نهایت را ما حس می‌کنیم و مولوی می‌گوید:

**دَرین بَحْر دَرین بَحْر همه چیز بگنجَد  
مَتَرَسید مَتَرَسید گَریبان مَدَرانید**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

در این فضای لایتناهی درون، همه‌چیز می‌گنجد. ما نباید بترسیم و گریبان خودمان را پاره کنیم که من چه‌جوری این را بپذیرم، چه‌جوری آن را بپذیرم. این آسمانی است که تمام فکرها، تمام عقاید، تمام شکل‌های فیزیکی در آن جا می‌گیرد. منظوم آسمان درون است.

**چو عقلید و چو عقلید هزاران و یکی چیز  
پراکنده به هر خانه چو خورشید روانید**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

می‌گوید که مثل عقل هستید و هزاران جور ولی یک چیز، در هر خانه پراکنده، مثل یک خورشیدِ روان هستید.

**به دیدارِ نَهاید به آثارِ عیانید  
پَدید و نه‌پَدیدت که چون جوهرِ جانید**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

شما آثار خودتان را می‌بینید ولی آن عقل را، آن عنصر بی‌فرم را که به شما این انرژی و نیرو را می‌دهد، این زندگی را می‌دهد نمی‌بینید. بنابراین هم «پَدید» هستید، هم «نه‌پَدید» هستید، که مثل «جوهرِ جان» هستید.

دوباره برگردیم به آن سه‌تا بُعدی که ما داریم، بُعد فکری و بُعد جسمی و بُعد هیجانی و یادمان بیاید که هر هیجانی زائیده یک فکر است. اگر قرار باشد هر فکری یک هیجان در ما به‌وجود بیاورد، حالا که ما گفتیم با



فکر همجنس شده‌ایم و با آن به اصطلاح (شناسایی: identify) کرده‌ایم، هم‌هویت شده‌ایم، آن چه هیجانی در ما به وجود می‌آورد؟

شما وضعیت فعلی بشر و خودتان را ببینید. ما دائماً فکر می‌کنیم. ما نمی‌توانیم جلوی فکر کردنمان را بگیریم. درست آن دفعه هم گفتم، درست مثل یک آدم معتاد به فکر که نمی‌تواند فکر را نگه دارد، فکر در ما اجباری است. امتحان کنید ببینید می‌توانید پنج دقیقه، ده دقیقه بدون فکر باشید.

حالا که این وضعیت را ما در خودمان می‌بینیم، این چه هیجانی به وجود آورده در ما؟ باید یک هیجانی به وجود آورده باشد. اولاً این شکل افتادن در فکر و چرخیدن درون فکر که دائماً ما درونش هستیم، درست مثل یک دایمی است که در آن افتاده‌ایم. درست است که ما در ذهنمان را برای همه بسته‌ایم، ولی باید دقت کنیم که توی دام این هستیم و توی دام فکر دائماً چرخیدن، یک هیجان خاصی باید در ما به وجود آورده باشد، البته به وجود آورده و اسمش را ما اتفاقاً در تمام فرهنگ‌ها گذاشته‌اند «درد»، درد. کلمه انگلیسی «درد»، پین (pain) هست.

ما یک دردی احساس می‌کنیم. این درد یک درد، یک هیجان نپخته و خام هست. چیزی شبیه ترس هست. به ترس نزدیک هست ولی همه‌اش ترس نیست، یک حالت جدا افتادگی، یک حالت رهاشدگی در ما وجود دارد. درست مثل این‌که بچه را در یک جای غریبه ول کردند به حال خودش و مادرش گذاشته رفته، الآن در یک جای غریبه تنها افتاده، نمی‌داند، هیچ‌جا را نمی‌شناسد، با هیچ‌کس نمی‌تواند ارتباط برقرار بکند. ما یک همچین حالتی داریم که این حالت، حالت رهاشدگی است که گاهی اوقات این را به صورت جدایی ما حس می‌کنیم.

ما نمی‌توانیم با کسانی که دور و برمان هستند رابطه برقرار کنیم. رابطه ما، یک رابطه فکری است. بیشتر برچسب‌زدگی است. ما راجع به دیگران می‌دانیم. با هر کسی که می‌خواهیم ارتباط برقرار کنیم، درست است که احساس جدایی می‌کنیم ولی هرچه می‌خواهیم به کسی نزدیک بشویم مثل این‌که آن وسط یک چیزی وجود دارد که نمی‌گذارد ما به او نزدیک بشویم و آن چیزی که نمی‌گذارد ما به آدم‌های دیگر نزدیک بشویم، آن همان پرده پندار ما است. یا پرده فکرها می‌داند که ما تویش به تله افتادیم، غرق هستیم. علتش این است که شما می‌بینید که یک لحظه نمی‌توانید فکر را خاموش بکنید.

ما به محض این‌که برسیم به حالت حضور، یعنی در ما زندگی خودش از خودش آگاه بشود، فکر فروکش پیدا می‌کند. یعنی وقتی آن بعد چهارم در ما تریگر (trigger) بشود، ما بتوانیم فکرهايمان و هیجان‌هايمان را نظاره کنیم، در این صورت فکر دیگر نمی‌تواند ما را به خودش بکشد و وجود ما را ببلعد، در نتیجه ما چون داریم





تماشایش می‌کنیم، چه کسی تماشایش می‌کند؟ آن عنصر بی‌اسم که حالت طبیعی ما است. شما نگران آن نباشید که آن را از، چه‌جوری من آن را بیاورم؟ کافی است فقط این لحظه را به‌طور کامل بپذیرید. کافی است فقط فکرهايتان را و هیجانانتان را به‌طور آشکار ببینید و مواظب باشید. در این حالت، فکر از آن، یا نفس ما از آن مقام رفیع خودش به پایین افکنده می‌شود و دیگر نمی‌تواند ما را به خودش بکشد.

برگردیم دوباره به آن حالتی که گفتیم درد، درد دوباره یک عنصر دیگری در آن دردی که ما احساس می‌کنیم که گفتیم یک هیجان خام هست، یک هیجان پریمتیو (primitive) است، «اولیه» است. به‌اصطلاح به آن می‌گویند پرایموردیال (اولیه: primordial) یعنی یک همان‌طور که افتادن ما در این حلقه و دام فکر، یک کار خامی بوده، شاید اولین بشر فکر کرده، از فکر کردنش بسیار بسیار خوش آمده و یا فکر کرده این بُعد، تنها بُعد ما است و در آن گرفتار شده، ما هم وقتی چشمان را باز کردیم، فکر کردیم جایی که باید زندگی کنیم، همان فکر است و غیر از آن چیز دیگر نمی‌شناسیم، و این فکر است که باید مسائل ما را حل کند که البته دنیای بیرون ما را حل می‌کند، مشکلات ما را در بیرون حل می‌کند.

یک علاوه‌بر حالت ترس که ما دائماً داریم و حالت رهاشدگی و جدایی و غریبگی که ما داریم در این جهان، یک قسمتی از این هیجان احساس کمبود و کم داشتن داریم ما. هر چقدر هم که داریم مثل این که کم است! و مثل این که اگر وضعیت بشر را با این حالت بشر را تعریف کنیم با یک جمله، مثل این که هیچ‌وقت کافی نیست، این عبارت «هیچ‌وقت کافی نیست»، در مورد بشر بسیار مصداق دارد، هیچ‌وقت کافی نیست.

و این از کجا می‌آید، هیچ‌وقت کافی نیست؟ هیچ اندازه کافی نیست. این دردی است که به علت افتادن در دام فکر، در ما هیجانی است که ایجاد شده و ما نمی‌توانیم با جمع کردن زیاد از این هیجان و از این کم دیدن و کمبود، حس کمبود، حس حقارت، حس کوچک بودن رها بشویم، با این که تعداد زیادی آدم‌ها را تحت سلطه خودمان درمی‌آوریم، مقدار زیادی پول جمع می‌کنیم و یک دو سه روز فکر می‌کنیم که ظاهراً مسئله حل شده و این کم دیدن و کم بودن از بین رفته ولی بعد می‌بینیم که نه! این هنوز آن‌جا است و ما بیشتر می‌خواهیم و درست مثل جیب بی‌ته است که هر چقدر تویش می‌ریزیم پُر نمی‌شود.

برای رهایی از این درد که علتش بریدن از آن هشیاری، از آن عقل نهان، از آن هستی، از آن یک زندگی بوده، چه چاره‌ای داریم؟ چه چاره‌ای الآن اندیشیده‌ایم؟ خیلی واضح است، به خودمان نگاه کنیم ببینیم که این راهی که در پیش گرفته‌ایم، این راه آیا می‌تواند این درد را حل کند یا نه؟ راهی که ما انتخاب کرده‌ایم باز هم فکر



کردن است. ما به وسیله این فکر می‌خواهیم از دردی که فکر ایجاد کرده رها بشویم! درست مثل رئیس پلیسی است که می‌خواهد دزد را بگیرد ولی رئیس پلیس خودش دزد است! چطور ممکن است دزد را بتواند پیدا بکند؟! تمام گرفتاری ما این است که در تله فکر افتاده‌ایم و، ولی به وسیله فکر می‌خواهیم از هیجانی که، از دردی که یک حالت ترس و یک حالت جدایی و رهاشدگی و یک حالت کم بودن است، به وسیله فکر کردنمان ما می‌خواهیم از این خلاص بشویم که البته نمی‌توانیم خلاص بشویم، برای همین است که خلاص نمی‌شویم، فکر نمی‌تواند ما را از این مخمصه رهایی بدهد.

درست یکی از دلایل این‌که ما اصلاً مدام فکر می‌کنیم، بی‌وقفه و نمی‌توانیم جلوی فکر کردنمان را بگیریم، این است که فکر با این حرکتش می‌خواهد از این درد خلاص بشود، برای این‌که آن شادی اصیل را که آن آرامش اصیل را که مربوط به آن دریا است، مربوط به آن زندگی است، مربوط به حضور است، وقتی کاملاً حاضر هستیم داریم، یک موقعی دیده‌است، یادش هست که همچو چیزی وجود دارد در ما، ما می‌خواهیم به آن‌جا برسیم.

### کز نیستان تا مرا بُبریده‌اند در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند (مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۲)

از زمانی که از آن دریا ما بریده شده‌ایم و افتاده‌ایم به این فکر و این درد به وجود آمده، در این درد مرد و زن می‌نالد، ما درد داریم، می‌خواهیم این درد را تمام بکنیم ولی متأسفانه راه خطا رفته‌ایم و از کسی می‌خواهیم این مسئله را حل کند که خودش به وجود آورنده این مسئله است.

### زندانیِ مرگند همه خلق، یقین دان محبوس تو را از تَک زندان نرها‌ند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)

محبوس: زندانی  
تَک: تَه، قعر

نمی‌تواند فکر ما را، یک زندانی نمی‌تواند یک زندانی دیگر را خلاصی بدهد. می‌گوید که

### هرچه صورت می‌وسیلت سازدش ز آن وسیلت بحر، دور اندازدش (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳)



وسیلت: وسیله

«هرچه صورت می وسیلت سازدش» یعنی هرچه فکر وسیله می سازد که آن بحر را بشناسد، از همان «وسیلت»، از همان راه، آن دریا این را دور می اندازد. یعنی به وسیله فکر نمی توانی به آن حضور برسی، به آن شادی برسی، به آن آرامش برسی، برای این که شما به وسیله فکر نمی توانید خدا را بشناسی، برای این که

## هرچه صورت می وسیلت سازدش

### زآن وسیلت بحر، دور اندازدش

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳)

وسیلت: وسیله

هرچه که فکر می کنی به وسیله این فکر، آن دریا را بشناسی، به آن جا برسی، به علت این که فکر به وجود آورنده این مسئله هست، باز هم از همان کانال فکر بیرون انداخته می شوی، به وسیله همان فکر بیرون انداخته می شوی، به وسیله همان، همان فکر می شود پرده بین تو و خدا، تو و هستی.

## تو ببند آن چشم و، خود تسلیم کن

### خویش را بینی در آن شهر کهن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۱۳)

می گوید آن چشم را ببند، خودت را تسلیم کن. تسلیم یعنی پذیرش این لحظه بدون قید و شرط و بی تأمل و بدون قضاوت، بدون استفاده از فکر.

## تو ببند آن چشم و، خود تسلیم کن

### خویش را بینی در آن شهر کهن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۱۳)

شما می خواهی به آن جا برگردی؟ تو آن چشم حسی را ببند و خودت را تسلیم کن، بپذیر این لحظه را، یک دفعه خودت را آن جا می بینی، لازم نیست به وسیله فکر بخوای پلکان درست کنی یا پلکان فکر کنی.

فکر ما اولاً روی شناخته شده ها کار می کند. فکر یک چیزی را نشناسد، نمی تواند به آن بپردازد. بنابراین هرچه که فکر در فرمان می آید، همه قبلاً شناخته شده اند. در بین این شناخته شده ها علایمی که فکر برای ما تا حالا کرده این است که، برود در بیرون از ما و در آینده چیزهایی را پیدا کند و با چسبیدن و به دست آوردن و به قول



معروف همجنس شدن، هم‌هویت شدن با آن‌ها، این دردی که به‌وجود آورده برای ما حل کند. این‌طوری نیست؟ مگر در زندگی شما این‌طوری نبوده؟

ما همیشه فکر کرده‌ایم که اگر فلان چیز را به‌دست بیاوریم، بهمان چیز را تسلط پیدا کنیم یا فلان عقیده را به کسی بقبولانیم، مسئله ما حل خواهد شد. فکر می‌خواهد این‌طوری مسئله را حل کند. ولی دقت کنید همین که فکر در ذهن ما با چیزهای بیرونی هم‌هویت می‌شود، با آن‌ها همجنس می‌شود، می‌چسبد به آن‌ها، ما علاوه‌بر آن‌که مسئله‌مان حل نشده، بلکه مسئله دیگری پیدا کردیم. این مسئله عبارت از این است که آن چیزهای ناپایدار، آن چیزهای گذرا که فکر به آن‌ها چسبیده و به‌وسیله به‌دست آوردن و چه می‌دانم چسبیدن به آن‌ها می‌خواهد درد ما را حل کند، دوباره چون آن‌ها درحال گذرا هستند و غصه آن‌ها را هم باید بخورد، درد ما بدتر زیادتر خواهد شد.

پس بنابراین با این کاری که در پیش گرفته فکر ما، نه‌تنها درد اولیه و آن خام را که ما همه‌مان داریم حل نکرده، بلکه هی به آن‌ها دارد اضافه می‌کند و ما را سنگین می‌کند. ما اگر نگاه کنید می‌گویید که شرط این‌که به آن آسمان برویم، باید سنگین نشویم، باید نجسبیم به زمین. با این کار، با چسباندن خود به چیزهای بیرونی ما سنگین شده‌ایم، ما مثل این‌که به‌وسیله طناب‌های نامرئی به هزار چیز در بیرون چسبیده‌ایم و وقتی می‌خواهیم سبک بلند بشویم و آن فضای درونمان را پیدا کنیم، آن‌ها هم با ما می‌آیند و نمی‌گذارند پرواز بکنیم. به‌قول مولوی:

این‌ها گذشت ای خُنک آن دل که ناگهش  
حُسن و جَمال آن مَه نیکولقا بُبرد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۸)

◇ ◇ ◇ پایان متن کامل برنامه شماره ۶ ◇ ◇ ◇