

کنج حضور

متنی کامل پرنامه

شماره ۱۲

آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com



(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۱)

گر چه ما بندگانِ پادشهییم
پادشاهان مُلک صبحگهییم
گنج در آستین و کیسه تهی
جام گیتی‌نما و خاک رهیم
هوشیار حضور و مست غرور
بحر توحید و غرقه گنهییم
شاهد بخت چون کرشمه کند
ماش آینه رخ چو مهیم

ابیات داخل قلاب خوانده نشدند.

[شاه بیدار بخت را هر شب
ما نگهبان افسر و کلهییم
گو غنیمت شمار صحبت ما
که تو در خواب و ما به دیده گهییم
شاه منصور واقف است که ما
روی همت به هر کجا که نهیم
دشمنان را ز خون کفن سازیم
دوستان را قبای فتح دهیم
رنگ تزویر پیش ما نبود
شیر سُرخیم و افعی سیهیم
وام حافظ بگو که بازدهند
کرده‌ای اعتراف و ما گوئیم]



با سلام و احوال‌پرسی جلسه گنج حضور امروز را با چهار خط شعر از حافظ شروع می‌کنم. همین‌طور که می‌دانید این برنامه که اسمش گنج حضور است، به باریکه کوچکی از کل زندگی ما مربوط است و آن این لحظه است.

این لحظه جزو زمان نیست، یعنی گذشته و آینده و حتی به‌صورتی که ما حال را می‌شناسیم، نیست. استنباطی که ما از حال داریم این است که ما روی رویدادی که الآن اتفاق می‌افتد، تمرکز بکنیم. اگر ما این کار را بکنیم، درواقع رویداد این لحظه را به‌وسیله باورها و اطلاعات گذشته، داریم تفسیر می‌کنیم.

این نوع تمرکز روی حال، یعنی حالا، درواقع همان زنده نگه داشتن گذشته است. به‌عبارت دیگر تفسیر رویداد این لحظه و تمرکز روی آن براساس گذشته، چیزی نیست که من راجع به آن صحبت می‌کنم. بلکه این لحظه جزو زمان نیست، زمان یعنی گذشته و آینده و حال به‌صورتی که الآن من تعریف کردم.

اگر ما در این لحظه، باز هم گذشته باشیم که تا حالا بوده‌ایم، این آن چیزی نیست که در این برنامه راجع به آن صحبت می‌کنیم به‌نام گنج حضور. گنج حضور عمیق‌تر از آن است و وقتی که ما گنج حضور می‌شویم یا هوشیار حضور می‌شویم، همان‌طور که حافظ در این غزل به آن اشاره می‌کند، دراین‌صورت فرم نداریم، صورت نیستیم.

فرم یا صورت چیزی است که توی ذهن ما مجسم می‌شود. اگر خودمان را به‌صورت تصویر ذهنی می‌بینیم، این فرم ما است که این ممکن است مجموعه‌ای از صورتهایی است که ما از خودمان داریم و مجموعه باورهای ما است و اطلاعاتی است که از گذشته داریم.

بنابراین وقتی فرم داریم یا فرم هستیم صورت هستیم یعنی، فرم یعنی چیزی که نمایان می‌شود، حجم دارد، تعیین شده، به‌اصطلاح می‌گوییم در فارسی «تَعَيَّنَ». و این فرم داشتن سبب می‌شود ما توی زمان برویم. تا زمانی که فرم داریم توی ذهنمان، یعنی از خودمان یک تصویر ذهنی داریم، نمی‌توانیم از گذشته و آینده بودن، ما را بشویم.

اما هدف این برنامه، درواقع چیزی است که حافظ در این چند خط شعر به آن اشاره می‌کند. این است که ما از فرم ذهنی‌مان خودمان را جدا کنیم و فرم ذهنی‌مان را آن‌طور که هست، ببینیم تا بتوانیم آن بُعد بی‌زمانی را حس کنیم و تغییر را در خودمان به‌وجود بیاوریم.

همان‌طور که می‌دانید اصل جهان تغییر است. ما هر لحظه که تغییر بکنیم، هماهنگ با نظام هستی هستیم. وقتی که تغییر در ما متوقف بشود، تغییر در چه؟ تغییر در چهار بُعدی که در قبل صحبت کردیم یعنی بُعد فیزیکی،



بُعد ذهنی، بُعد هیجانی و آن بُعد چهارم که گفتیم بُعد بی‌نام و نشان که بُعد اصلی ما است. که مجدداً حافظ در این چندتا خط شعر به آن اشاره می‌کند.

پس تفسیر کردن این لحظه یا رویداد این لحظه براساس گذشته، درواقع زنده نگه داشتن گذشته است. ما به‌وسیله فرم ذهنی که شده‌ایم، گذشته را زنده نگه می‌داریم. اصلاً ما گذشته زنده هستیم الآن و می‌خواهیم از این حالت تبدیل بشویم به آن چیزی که می‌گوییم زندگی این لحظه یا زنده بودن این لحظه.

بارها گفته‌ایم که در این لحظه، زندگی در ما دمیده می‌شود که به‌وسیله فرم‌های ذهنی و باورهای ما پوشانده می‌شود. ما می‌خواهیم این پوشش را کنار بزنیم و این زنده بودن زندگی این لحظه را در وجودمان حس کنیم.

و در این صورت خواهیم دید که ما از این اجبار تفسیری جهان، یعنی این که این لحظه به هر چیزی که نگاه می‌کنم، می‌خواهم یک اسم روی آن بگذارم و تفسیر بکنم و براساس آن یک هیجان به من دست بدهد و بشوم این تفسیر ذهنی و فرم هیجانی، یعنی یک احساسی که در من به‌وجود می‌آید، این دوتا همزمان در انسان پیدا می‌شود و ما می‌شویم آن فرم ذهنی - هیجانی.

ما می‌خواهیم از این فرم ذهنی - هیجانی خلاص بشویم و بشویم هوش این لحظه، هشیاری حضور این لحظه، فقط هشیاری بشویم. یعنی از این مکان بودن، از این فرم بودن، تبدیل بشویم به چیزی که می‌گوییم بی‌فرمی یا گاهی اوقات بی‌مکانی و بی‌زمانی. گویی این که این بی‌مکانی و بی‌زمانی گاهی اوقات نامفهوم است، ولی معنی آن این است که ما از این که یک فرم هستیم یا تصویر ذهنی هستیم، از آن خلاص بشویم. فقط یک هشیاری بشویم، یک آگاهی بشویم. در این صورت می‌توانیم جهان بیرون را تماشا بکنیم و جهان بیرون را آن‌طوری که هست ببینیم.

پس حافظ می‌گوید: «گرچه ما بندگان پادشاهیم» گرچه ما خودمان را بنده کرده‌ایم و بنده می‌دانیم و بنده می‌شناسیم، اما ما یک چیز دیگر هستیم که در مصرع دوم توضیح می‌دهد. «پادشاهان ملک صبحگهیم».

پس گرچه ما بنده شده‌ایم، بنده، می‌دانید، می‌گوید ما بنده پادشاه هستیم، پس «من» دارم. «من» هم به‌صورت بنده هست. کدام پادشاه؟ ممکن است پادشاه جهان باشد، خدا باشد یا پادشاه وقت باشد. هیچ فرقی نمی‌کند وقتی ما «من» داریم و «من» ما هم به‌صورت بنده هست، در این صورت ما بنده هستیم. بنده خدا می‌توانیم باشیم، بنده پادشاه می‌توانیم باشیم و یا بنده هر چیز دیگری.



به محض این‌که بنده شدیم یعنی «من» داریم، یعنی فرم داریم، صورت هستیم و هر صورتی نیاز دارد، هر صورتی خشمگین می‌شود، هر صورتی ممکن است برنجد. و اگر می‌گوییم ما بنده پادشاه هستیم، پس ما نیازمند هستیم. می‌گوید گرچه ما به این صورت درآمده‌ایم، به صورت بنده پادشاه درآمده‌ایم و ادعا داریم، بنده پادشاه ادعا دارد، برای این‌که «من» دارد، وقتی می‌گوید من بنده خدا هستم، یعنی من، «من» هستم، خدا هم خدا است، پس «من» جدا از خدا هستم.

گویی این‌که ذهن ما وارد این معرکه شده و ما را می‌گوید که تو بنده ضعیف و عاجز خدا هستی. ما برای این‌که فکر کنیم به خدا خیلی نزدیک هستیم، می‌گوییم ما بنده حقیر و عاجز و ناتوان خدا هستیم! ولی حواسمان نیست که توی همین جمله، ما خودمان را از خدا جدا می‌کنیم.

پس وقتی می‌گفتیم «من» بنده هستم، خیلی از آدم‌ها می‌گویند «من» بنده خدا هستم و بسیار هم در اعتقاد صمیمی هستیم، بسیار معتقد هستیم، ولی تعجب می‌کنم چرا خدا آن چیزهایی را که من می‌خواهم به من نمی‌دهد! این حرف را من بارها از اشخاص مختلف شنیده‌ام، که «من» دعا می‌کنم و در دعاهایم به خدا می‌گویم که چه می‌خواهم، پس بنابراین من، من هستم، خدا، خدا است و ما دوتا چیز جدا هستیم.

بنابراین من از او یک چیزی می‌خواهم و نیازمند این چیز هستم و من تعجب می‌کنم با این حسن نیت و صمیمیت و خوش‌نیتی و این‌که من خیلی خیلی خودم را نزدیک می‌دانم به خدا، چطور خدا این چیزها را به من نمی‌دهد؟! و این چیزها هم چیزهای بدی نیستند، این‌ها را اگر به من بدهند، من باز هم به وسیله آن چیزها به خدا نزدیک‌تر می‌شوم. این آدم حواسش نیست که با بنده نامیدن خودش و نیازمند دانستن خودش، درواقع خودش را دارد از خدا جدا می‌کند.

من البته نمی‌گویم که ما دعا نکنیم، ولی باید بدانیم که ما چه موقعی می‌توانیم از این منّیتی که، از این ذهن من‌داری که در تمام زندگی ما نفوذ کرده و ما را گول زده، از فریب آن خودمان را خلاص کنیم و بدانیم که ما کی به پادشاه زندگی و خدا، می‌توانیم نزدیک بشویم.

البته در صحبت کردن ما، می‌دانید زبان براساس دویی است، یعنی من باید بگویم «من» و آن موقع اسم خدا را ببرم یا اسم پادشاه را ببرم، اسم زندگی را ببرم، اسم هستی را ببرم، به نظر می‌آید که دوتا چیز جدا است.



ولی اگر از فریب ذهنی، ما، یا به فریب‌های ذهنی، آشنا بشویم و بدانیم که می‌خواهد در تمام شئون زندگی ما، جنبه‌های زندگی ما، وارد بشود و آن‌جا خودش را نشان بدهد یعنی این منیت ما به معنویت ما هم نفوذ کرده. ما در این‌که چقدر نزدیک به خدا می‌شویم حتی سلسله مراتب داریم، حتی می‌گوییم که من نزدیک‌تر از همسایه‌ام به خدا هستم، من دیندارتر از همسایه‌ام هستم و من معتقدتر هستم، و می‌خواهیم در این‌جا هم درجه‌بندی کنیم. در حالتی که زندگی، زندگی است و نزدیک‌تر شدن به خدا سلسله مراتب، دیگر نمی‌خواهد.

اما می‌گوید گویی که ما بنده نیازمند کوچک شده‌ایم و خودمان را ناتوان می‌بینیم، خودمان را در حال لرزش می‌بینیم، برای این‌که به قول مولوی می‌گوید «بر هرچه که می‌لرزی می‌دان که همان ارزی». ما به جاه دنیا و مقام دنیا و پول دنیا می‌لرзим، حتی چیزهای کوچک ما را می‌لرزاند، ما بنده آن‌ها شده‌ایم. ظاهراً ما بنده خدا هستیم، ما بنده همه چیزهای کوچک و بزرگ شده‌ایم.

اما می‌گوید: «ما پادشاهان مُلک صبحگهیم». پس ما پادشاه مُلک صبحگاه هستیم. مُلک صبحگاه یعنی این لحظه. صبح می‌دانید فاصله بین روشنایی و تاریکی است. تاریکی شب یعنی همان ذهن ما، تاریکی ذهن ما، و روشنایی روز یعنی روشنایی همین هوش حضور، هوشیاری حضور.

به محض این‌که ما این لحظه را بپذیریم، یعنی رویداد این لحظه را بپذیریم، تسلیم این لحظه بشویم، ما از فرم بودن تبدیل می‌شویم به بی‌فرمی، پس بنابراین از گذشته، تبدیل می‌شویم به حال، یا به عبارت دیگر، این لحظه. از زمان جمع و جور می‌شویم، یعنی از گذشته و آینده بودن جمع و جور می‌شویم و تبدیل می‌شویم به زنده بودن این لحظه. زنده بودن این لحظه زمان نیست، برای این‌که خودش برای خودش، این لحظه زنده هست.

این را ما به وسیله ذهن نمی‌توانیم بفهمیم، باید تبدیل بشویم از فرم به بی‌فرمی، از فرم به لطافت. این کار مشکل نیست، بلکه کافی است این لحظه را آن‌طور که هست بدون تفکر بپذیریم. این لحظه را، فقط این لحظه را، نه گذشته و آینده را.

یک باریکه کوچکی از کل زندگی ما که این لحظه است، اگر رویداد این لحظه را ما بپذیریم، از فرم بودن خلاص می‌شویم و تبدیل می‌شویم به بی‌فرمی و وصل می‌شویم به خرد درونی، زندگی درونی. یک دفعه می‌بینیم دنیا روشن‌تر شد، حس زندگی در ما بیدار شد. این کار را ما شاید به صورت عملی از حس زندگی‌ای که همین الان در جسم فیزیکی ما جریان دارد می‌توانیم انجام بدهیم.



این تمرین را در یک جلسه دیگر، گذشته، انجام دادیم. گفتیم شما چشم‌هایتان را ببندید و این دست چپتان را طوری نگه دارید که زیاد سنگینی‌اش را حس نکنید، همین‌طور که من نگه داشته‌ام. دست چپتان را، بدون این‌که جایی را لمس کنید، بدون این‌که جایی را ببینید، بدون این‌که حرکت بدهید، ببینید که می‌توانید به اصطلاح انگشتان دستتان را حس کنید که وجود دارند؟

به محض این‌که این تمرین را انجام می‌دهید، می‌بینید که نفس عمیقی می‌کشید. این نفس عمیق نشانگر این است که شما زندگی را در نوک انگشتانتان حس کردید. اگر این کار را بکنید، خواهید دید که دست چپتان زنده است، زندگی را حس می‌کنید.

اگر دست راستتان را هم همین کار را بکنید، دست راستتان را هم این کار را بکنید. چشمانتان بسته است، جایی را لمس نمی‌کند دست راستتان. نمی‌بینید، حرکت هم نمی‌دهید. ببینید می‌توانید حس کنید که زنده است، دست راستتان آن‌جا است؟

الآن این دوتا حس را یعنی حس زندگی یا حس بودن و وجود داشتن دست چپتان را به دست راستتان مربوط کنید. کار کلیدی این است که این دوتا حس را به هم مربوط کنید، یعنی یکی کنید.

همین کار را با پای چپتان هم انجام بدهید. ببینید می‌توانید حس زندگی را در نوک انگشتان پای چپتان حس کنید؟ الآن همین کار را با پای راستتان انجام بدهید. ببینید می‌توانید متوجه بشوید، بدون این‌که تکان بدهید، پای راستتان مخصوصاً نوک انگشت‌های پای راستتان زنده هست؟ الآن چشم‌هایم را باز کردم من.

کار کلیدی در این تمرین این است که حس زنده بودن را در دو نقطه از بدنمان با هم متحد کنیم. در صورتی‌که این حس زنده بودن را در یک نقطه یا با هم حس کنید، خواهید دید که کل بدن فیزیکی‌تان دارد زنده می‌شود.

وقتی چشمانتان را باز می‌کنید، می‌بینید که یک مقدار از آن توجهتان هنوز در درون باقی می‌ماند.

گویی این‌که من الآن این اتاق را می‌بینم این‌جا، ولی آن توجه هنوز در درونم هست، حس زنده بودن، هنوز در جسم فیزیکی‌ام را حس می‌کنم. در این صورت اگر اتفاقی الآن در دور و بر من بیفتد، تمام توجه من به آن اتفاق جذب نخواهد شد. من تماماً به وسیله آن اتفاق بلعیده نخواهم شد.



ما ریشه، در این زندگی‌ای که الآن حس کردیم، اگر حس کردیم، اگر نکردید شما، حتی یک گزگز کوچک در نوک پایتان یا نوک انگشتانتان کافی است برای اولین بار. این تمرین را بارها می‌توانید شما انجام بدهید و حس زنده بودن یا حس وجود داشتن در دو نقطه از بدنتان را با هم متحد کنید.

به محض این‌که این کار را می‌کنید، خواهید دید که بدنتان زنده می‌شود و زندگی را در درون حس می‌کنید، اصلاً یک شادی عمیق در شما به‌طور فیزیکی بیدار می‌شود، صرف‌نظر از این‌که چه چیزی در اطرافتان اتفاق می‌افتد.

باید بگویم که زندگی در این لحظه یک برکتی را به ما ارائه می‌کند، یک زنده بودن را به ما ارائه می‌کند، که هیچ ارتباطی به وضعیت زندگی یا رویدادهای زندگی من که الآن در بیرون اتفاق می‌افتد، ندارد.

این زنده بودن، ارتباطی به این ندارد که این لحظه مثلاً من سود می‌برم یا ضرر می‌کنم. یا مثلاً یکی در بیرون از من، فرض کن که دیپلم گرفته یا نگرفته، به آرزویش رسیده یا نرسیده، بچه‌ام ازدواج کرده یا نکرده. چه می‌دانم، شرکت من رو به ورشکستگی می‌رود یا به اصطلاح به‌سوی موفقیت می‌رود.

این‌ها اتفاقات زندگی است و این زنده بودن زندگی در این لحظه، که ریشه در اعماق وجود ما دارد، اصلاً همان هست که هویت ما را تشکیل می‌دهد، بستگی به اتفاقات بیرونی ندارد. این همان زنده بودن زندگی است که اسمش گنج حضور است.

و این در زیر ذهن ما است. در زیر باورهای ما است. در صورتی‌که در این زنده بودن زندگی، ما جهان را مشاهده کنیم، خواهیم دید که این اصرار به تفسیر و یک چیزی گفتن این لحظه، در ما فرونشسته، این اصرار به دیدن به آینده، در ما فرونشسته. پس می‌گوید گرچه ما فرم شده‌ایم،

گرچه ما بندگان پادشهییم
پادشاهان ملک صبحگاهییم
 (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۱)

ما پادشاه این لحظه هستیم. گفتم صبحگاه یعنی سپیده‌دم این لحظه، یعنی فاصله بین تاریکی زندگی در ذهن و روشنائی زندگی در هوشیاری حضور.



هوشیار حضور و مست غرور بحر توحید و غرقه گنهم (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۱)

پس می‌گوید:

گرچه ما بندگان پادشهم پادشاهان مُلک صبحگهیم (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۱)

پس گو این‌که بعضی‌ها تفسیر کرده‌اند که مُلک صبحگاه یعنی همین صبح معمولی که ما بیدار می‌شویم، گو این‌که معنی آن را هم می‌تواند بدهد، آن هم جزو این لحظه است، آن موقع هم ما در این لحظه هستیم.

ولی حساب کنید که بعضی از جاهای کره زمین اصلاً صبح ندارد، همیشه شب است یا همیشه روز است. پس در آن‌جا صبحدم وجود نباید داشته باشد؟ این‌طوری نیست. صبحدم همین لحظه است. گشوده شدن این لحظه برای ما گشوده شدن زندگی است یا فرارفتن از محدودیت‌های ذهنی ما است.

در خیلی از کتاب‌های مذهبی از جمله قرآن، راجع به به‌اصطلاح خدای سپیده‌دم یا پادشاه سپیده‌دم که حافظ در این غزل می‌گوید، صحبت شده. پس سپیده‌دم یعنی این لحظه. این لحظه ما پادشاه زندگی هستیم، یعنی خود زندگی هستیم، خود شادی هستیم، خود آرامش هستیم.

اگر اجازه بدهیم، سپیده‌دم برای ما باز می‌شود در این لحظه و شادی را که هستی به ما به‌صورت برکت خودش ارائه می‌کند، این شادی و آرامش خدایی را این لحظه ما می‌توانیم در وجودمان به‌صورت زندگی که می‌جوشد، حس بکنیم. این را شما الآن حس می‌کنید.

ما، می‌گوید، وقتی می‌گوید هوشیار حضور، می‌بینید که هوشیار حضور، شاهد بخت در این چند خط شعر و به‌اصطلاح پادشاه صبحگاه یا خود صبحگاه، فساداری صبحگاه و گنج در آستین و بحر توحید، این‌ها همه یکی هستند. «گنج در آستین»، می‌گوید:

گنج در آستین و کیسه تهی جام گیتی نمای و خاک رهیم (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۱)



پس گنج در آستین با پادشاهی صبحگاه یکی است، بحر توحید یکی است. این‌ها با هم یک چیزی را در ما بیدار می‌کنند. همین‌طور بنده بودن، خاک راه بودن، تهی بودن کیسه ما، این‌که آدم گنج داشته باشد، تماماً زندگی باشد، ولی این لحظه خشک و بی‌رمق باشد، این وضعیت ما است.

پس بنابراین خالی بودن کیسه، بی‌رمق بودن زندگی، بنده بودن یا فرم بودن، خاک راه بودن یعنی فقط یک جسم بودن و مست غرور بودن، غرقه گناه بودن، این‌ها همه یک معنی را مستفاد می‌کنند و یک چیزی را درواقع می‌خواهند بیان بکنند.

حافظ می‌گوید:

همچو صبحم یک نفس باقی‌ست با دیدار تو چهره بنما دلبرا تا جان برافشانم چو شمع (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۹۴)

پس می‌گوید مثل صبحم، فقط یک ذره باقی است با دیدار تو، یعنی به دیدار تو خیلی نزدیکم مثل صبحی که خیلی نزدیک به طلوع آفتاب است و به‌زودی آفتاب طلوع خواهد کرد.

ما هم دراصل مثل صبح هستیم که آفتاب از درون ما بالا بیاید. پس به‌محض این‌که از درون ما این آفتاب شروع بکند به طلوع آفتاب معرفت و شناسایی هشیاری حضور، این هشیاری ذهنی که شبیه به شمع شده یا خاموش می‌شود یا دیگر مهم نیست. ما هشیاری ذهنی‌مان را هم در طلوع آفتاب معرفت درون، می‌توانیم مشاهده کنیم.

پس وقتی می‌گوید: «گنج در آستین و کیسه تهی»، درست حالت فعلی ما است. درواقع سرچشمه زندگی از درونمان می‌خواهد بجوشد بیاید بالا. این زندگی، زندگی خدایی است، آرامش خدایی است، عشق خدایی است که می‌خواهد در ما به‌وجود بیاید ولی ما کیسه‌مان تهی است.

چه‌جوری می‌شود که یک کسی گنج در آستین داشته باشد، می‌دانید قدیم‌ها پول را در آستین حمل می‌کردند. برعکس امروز که در جیبمان حمل می‌کنیم، جیب شلوار یا جیب بغل، توی کیف می‌گذاریم، قدیم توی همین آستین می‌گذاشتند. می‌گوید ما گنج در آستین داریم ولی نمی‌توانیم، کیسه‌مان تهی است، نمی‌توانیم از آن خرج کنیم.



یعنی سرچشمه زندگی در درون ما است، ولی ما از آن نمی‌توانیم در این لحظه خرج کنیم، برای این‌که در گذشته و آینده هستیم. برای این‌که هر لحظه ما می‌خواهیم زمان را زنده نگه داریم یا گذشته را زنده نگه داریم ما، گذشته زنده در این لحظه هستیم، می‌خواهیم از این حالت به گنج، به هشیاری، به خود زندگی مبدل بشویم.

گنج در آستین و کیسه تهی جام گیتی نما و خاک رهیم (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۱)

اما ما به وسیله تاریکی ذهنمان، فقط ذهنمان را می‌بینیم. الآن که دنیا را نگاه می‌کنیم از پشت عینک باورهایمان دنیا را می‌بینیم. ذهنمان هرچه به ما نشان می‌دهد ما آن را می‌بینیم و همان ذهن ما هست که دنیا را کژ به ما نشان می‌دهد.

علت این‌که زندگی ما به یک نمایشنامه غصه تبدیل شده و این نمایشنامه غصه را خودمان نوشته‌ایم و خودمان هم داریم اجرا می‌کنیم، همین هست. ما به وسیله تاریکی ذهنمان دنیا را می‌بینیم.

از این تاریکی ذهن می‌خواهیم تبدیل بشویم به هشیاری حضور که می‌شود همین جام جهان‌نمای. جام جهان‌نمای جامی است که جهان را به ما آن‌طور که هست نشان می‌دهد، نه تاریکی ذهنمان را، نه عینک یا فیلتر باورهای ذهنی‌مان را.

این‌طور که ما جهان را غصه می‌بینیم و نمایشنامه غصه می‌نویسیم و در حال اجرا کردن هستیم، این‌طور که ذهن ما به وقایع می‌چسبد و از آن‌ها می‌خواهد درام درست کند، غصه درست کند، ما دیگر آن را خواهیم دید و شناسایی خواهیم کرد.

این‌که ذهنمان را ببینیم و ببینیم ذهنمان جهان را چه‌جوری می‌بیند، باید از ذهنمان بیرون بیاییم. این تبدیل همین لحظه امکان‌پذیر است، در صورتی‌که بی‌قید و شرط این لحظه را ما بپذیریم.

هفته قبل راجع به تسلیم صحبت کردیم. گفتیم تسلیم یعنی پذیرش بی‌قید و شرط این لحظه. پذیرش بی‌قید و شرط این لحظه ما را از ذهنمان جدا می‌کند و وصل می‌کند به زندگی که همان خرد هم از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد، به خرد درونمان در این لحظه. پس پذیرش این لحظه بسیار بسیار مهم است. پذیرش این لحظه ما را بلافاصله به هویت اصلی‌مان که زندگی است که در ما الآن می‌تپد، برمی‌گرداند.



همان‌طور که گفتیم پس جام جهان‌نما را که درواقع جامی است غیر از ذهن ما، در ما به‌وجود می‌آورد. ما همان جام جهان‌نما هستیم. ما می‌توانیم ذهنمان را هم ببینیم.

در یک محیط آرام، مخصوصاً اگر ما به طبیعت برویم، می‌توانیم چون طبیعت ذهن ندارد و بنابراین ذهن را در ما بیدار نمی‌کند، معمولاً وقتی در شهر هستیم یا تماشا می‌کنیم ذهن‌های دیگران را یا تحت‌تأثیر ذهن‌های دیگران هستیم، معمولاً ذهن در ما بیدار می‌شود.

البته کسی که گنج حضور را پیدا کرده باشد، دیگر ذهن‌های دیگران را هم به‌صورت ذهن خودش، جلوی خودش می‌بیند، اما تا زمانی که به آن‌جا نرسیدیم، طبیعت چون ذهن ندارد، می‌تواند به ما کمک کند.

وقتی در طبیعت می‌نشینیم و فقط مشاهده می‌کنیم، بدون این‌که تفسیر کنیم و اسم بگذاریم الآن چه اتفاق می‌افتد، این حالت به ما مزه آن حضور را یا هشیاری حضور را یا جام جهان‌نما بودن را یا گنج در آستین داشتن را یا حتی بحر توحید را، مزه‌اش را ما می‌چشیم، که این چیست؟ و زنده بودن زندگی در فیزیک ما حس می‌شود، در بدن ما حس می‌شود و یک شادی بی‌قیدوشرط و بی‌سببی در ما به‌وجود می‌آید که این شادی به‌خاطر این نیست که الآن من هزار دلار سود بردم. شادی هیچ علتی ندارد، فقط به‌خاطر این‌که ما یک موجود خدایی هستیم، برای این‌که یک حضور خدایی در ما وجود دارد، آن شادی هم وجود دارد و تا حالا ما آن را می‌پوشاندیم، الآن می‌خواهیم آن را حس کنیم، به همین سادگی است.

پس بنابراین ما می‌شویم جام‌گیتی‌نما که می‌توانیم هم ذهن خودمان را ببینیم، هم ترتیب دیدن ذهن خودمان را ببینیم. می‌بینیم که ذهن ما یک تفسیری الآن می‌خواهد بکند که ما را ناراحت کند، ما آن را هم می‌بینیم و به آن می‌خندیم. می‌گوییم خب ذهن من است که دارد این تفسیر را می‌کند و بگذار کار خودش را انجام بدهد.

دیدید که وقتی از کار روزانه ما هشت، نه، ده ساعت کار کردیم، آمدیم می‌خواهیم یک دقیقه استراحت کنیم، ذهن ما دوباره شروع می‌کند، فلان کار مانده، بهمان کار مانده، فردا این‌طوری خواهد شد. اصلاً نمی‌گذارد ما آسوده باشیم.

الآن آن را هم می‌بینیم، به آن می‌خندیم، به آن می‌گوییم حالا آرام باش من الآن دارم استراحت می‌کنم، اجازه بده من زندگی را حس بکنم، شادی هستی را حس کنم، تو هم حالا آن‌ور کار خودت را بکن. یواش‌یواش محل به آن نگذاری آن هم از وسواس می‌افتد.



یکی از حالت‌هایی که در ما به وجود می‌آید و این می‌تواند واقعاً تست ما باشد، این است که وقتی ما بحر توحید می‌شویم، وقتی خود زندگی می‌شویم، آن یک زندگی که جهان را فعال می‌کند و به آن انرژی می‌دهد و توانایی بودن می‌دهد، وقتی ما آن یک زندگی می‌شویم که در همه چیز نفوذ کرده، فقط یک زندگی در جهان وجود دارد که به همه چیز توانایی زنده بودن می‌دهد، وقتی ما آن یک زندگی می‌شویم که این همان بحر توحید است، وقتی هوشیار حضور می‌شویم که در آن حالت هوشیار حضور هستیم، یعنی آن حضور یا هوش خدایی است که خودش الآن از خودش آگاه است، آن دارد ما را اداره می‌کند و ما آن شدیم. در این صورت که حالت زنده بودن خودمان هم حس می‌کنیم به طور کامل، می‌بینیم که آن به اصطلاح الگوهای ناآگاهانه دیگران که ما را به خود مجذوب می‌کرد و می‌بلعید، ما دیگر به آن‌ها واکنش نشان نمی‌دهیم.

مثلاً خیلی از کسانی که با هم سال‌ها زندگی کرده‌اند مثل زن و شوهرها، این‌ها الگوهای ناآگاهانه به وجود می‌آوردند بینشان که به طور متقابل این‌ها را به اصطلاح به آن انرژی می‌دهند و پایدار نگه می‌دارند. یعنی چه مثلاً؟ سال‌ها با هم زندگی کرده‌اند یک زن و شوهر می‌بینید که مثلاً شوهر یک چیزی می‌گوید و هر دفعه این را می‌گوید خانم عصبانی می‌شود. و این‌ها ممکن است تعدادشان حتی بیست سی تا باشد و هر موقع حول و حوش آن قضیه می‌آید، خانم عصبانی می‌شود. و همین‌طور خانم هم یک چیزهایی برای خودش دارد که آن‌ها را وقتی حول و حوش این‌ها می‌آید، آقا عصبانی می‌شود.

و این الگوهای ناآگاهانه مثلاً ممکن است رفتن به خانه یکی از فامیل‌ها باشد یا خانه یک دوستی باشد یا یک چیز خاصی باشد. وقتی یک آن الگو دوباره تکرار می‌شود، می‌بینید یکی از طرفین از کوره درمی‌رود. و مرتب این الگوها همدیگر را به اصطلاح انرژی می‌دهند این قطب‌ها به هم و این الگوهای مقاومت جای‌گیر شده و دارد ادامه پیدا می‌کند بین دو نفر و مرتب هم تکرار می‌شود، و با خودش غصه می‌آورد و با خودش گرفتاری می‌آورد، رنجش می‌آورد، و با این رنجش‌ها باز هم آن‌ها محکم‌تر می‌شوند.

الآن وقتی ما به هوشیاری حضور می‌رسیم می‌بینیم که مثلاً طرف مقابل همان کار را می‌کند، ولی ما خشمگین نمی‌شویم. همین کار را می‌کند، ما از کوره در نمی‌رویم. خودمان هم از خودمان تعجب می‌کنیم، می‌گوییم: «ای این مطلب قبلاً من را ناراحت می‌کرد، از این موضوع می‌رنجیدم، چطور شده که الآن هیچ تأثیری روی من نمی‌گذارد؟» و می‌بینید که واکنش نشان نمی‌دهید، با وجود این که مشاهده می‌کنید که یک کار ناراحت‌کننده‌ای دارد اتفاق می‌افتد و ذهن شما، شما را تشویق می‌کند الآن وقتش هست که خشمگین بشوی و پرخاش کنی و جوابش را بدهی، می‌بینید که یک نیروی عجیب و غریبی، یک روشنایی درون شما می‌تابد و این را به صورت یک شوخی و



یک پدیده بسیار بی‌اهمیت جلوه می‌دهد و می‌گوید که این همان عادت همیشگی اوقات تلخی به اصطلاح به وجود آوردن ذهن من‌دار تو است.

و این ذهن را برای خودش، تو می‌بینی که یک موجودی است، می‌بینی که این ذهن هوشیار حضور نیست، بلکه مجموعه‌ای است از باورهای جامد، مجموعه‌ای است از واکنش‌ها که می‌خواهد واکنش نشان بدهد، ولی شما واکنش را می‌بینید. وقتی شما می‌بینید، می‌بینید که نمی‌تواند کاری بکند الآن دیگر، برای این که ضعیف شده، برای این که شما نگاهش می‌کنید، برای این که یک هوش و هشیاری یا آگاهی بسیار بسیار وسیع در درون شما می‌تابد و روشن کرده و ریشه و هویت شما در همان روشنائی است و در همان حس زندگی است.

وقتی می‌گوید «هوشیار حضور و مست غرور»، غرور همان حیثیت بدلی و ساختگی ما است. ما برای خودمان در ذهن خودمان حیثیت ساخته‌ایم، ما آبرو ساخته‌ایم، ما هویت ساخته‌ایم. ما می‌دانیم که هویت و حیثیت ما از همان روشنائی است الآن و همان زندگی و زنده بودن زندگی این لحظه بیرون می‌آید، بنابراین وقتی ریشه در اعماق هستی داریم، در اعماق خودمان داریم،

دیگر این که مثلاً در آینده اگر ما این خانه را بخریم، یا این دیپلم را بگیرم، حیثیت من بهتر خواهد شد و براساس آن مغرور باشم. وقتی گرفتم، خب گرفتن دیپلم، گرفتن لیسانس، خانه خریدن، وضعیت بیرونی ما را یک ذره بهتر می‌کند، اما به ما حیثیت و آبرو و هویت نمی‌دهد.

وقتی هویت را ما از روی آن برمی‌داریم و منتقل می‌کنیم به زنده بودن زندگی در درون در این لحظه، می‌بینیم که نه تنها ما جام جهان‌نما شدیم، برای این که دیگر آن دیپلم را، آن خانه را، آن مال دنیا را، آن مقام یا ریاست آن اداره را درست می‌بینیم. می‌بینیم که آن هویت ما نیست و بلکه هویت ما همین الآن پُر است، کامل است و هیچ اصلاحی نمی‌خواهد.

ما وقتی زنده بودن زندگی شدیم در این لحظه، هیچ رویدادی لازم نیست که به ما هویت بدهد. ما هویتمان پُر است. هویت پر همان پر بودن و فراوانی زندگی در این لحظه هست که ما آن هستیم. وقتی ما شادی زندگی را، پُری زندگی را، آن به اصطلاح این که این هستی زندگی‌دار الآن از ما می‌خواهد بیان بشود و به صورت پر و با تمام ظرفیت الآن بیان می‌شود و اظهار می‌شود و ما زنده می‌شویم در این لحظه، اگر این بشویم دیگر لزومی ندارد که به آینده نگاه کنیم بگوییم که این اتفاق تا نیفتاده زندگی من شروع نخواهد شد.



خیلی‌ها فکر می‌کنند که خوشبختی این است که ما به فلان مقام برسیم، یا حالا تا ما یک همسر خوبی پیدا نکردیم ما، بخت به ما رو نکرده خوشبخت نیستیم! بلکه خوشبختی یعنی قدردانی زنده بودن زندگی این لحظه. شما در هر وضعیتی که باشید، الآن آن زندگی با شماست و خود آن زندگی هستید، اگر این را قدرش را بدانید و بشناسید و تا زمانی که هوشیار حضور نباشید قدر آن چیزی که هستید و دارید نمی‌دانید و نمی‌توانید بدانید.

و وقتی وقت گذشت و رسیدیم به سن بسیار بالا و به گذشته برگشتیم، دیدیم که چقدر ما غفلت کردیم، چقدر مثلاً اگر بچه دوساله داریم الآن، این بچه دوساله را لذتش را نبردیم و وقتی بچه دوساله داشتیم همه‌اش به این فکر بودیم که حالا چنان خانه را خریدیم، وقتی که بچه‌ها بزرگ شدند، وقتی ما مسافرت رفتیم، وقتی پولمان زیاد شد ما خوشبخت خواهیم شد.

خوشبختی یعنی قدردانی زندگی این لحظه و آن چیزی که الآن داری تو، دیگر تکرار نخواهد شد. بهترین کار این هست که هوشیار حضور این لحظه بشوی و ببینی که چه داری. همانی که داری آن بهترین هست. این لحظه بهترین لحظه زندگی ما است، می‌خواهید باور کنید می‌خواهی نکنید. و خوشبختی هم قدردانی زندگی این لحظه است. هیچ خوشبختی‌ای در آینده به ما رو نخواهد کرد.

ما اگر به این فکر باشیم که یک روزی خوشبخت خواهیم شد، همچون چیزی وجود ندارد. اگر شما به چنین توهمی به اصطلاح معتقدید، من این را به‌طور قطع و یقین بگویم که همچون چیزی وجود ندارد و در آینده خوشبختی به شما رو نخواهد آورد و خوشبختی همین الآن به شما رو آورده و همین الآن با شماست.

برای این‌که حافظ هم در این غزل می‌گوید:

«شاهد بخت چون کرشمه کند»، شاهد بخت همان زنده بودن زندگی این لحظه است، برکت زندگی این لحظه است که خدا در این لحظه در تمام وجود ما می‌دمد و نمی‌تواند از ما جدا باشد، و ما به زور آن را از خودمان جدا می‌کنیم. می‌خواهد از ما بیان بشود و اظهار بشود، ما این را از خودمان می‌رانیم و خودمان را به مشقت زیاد، این زندگی را از خودمان دور می‌کنیم.

می‌گوید «شاهد بخت چون کرشمه کند»، در صورتی‌که شاهد بخت یعنی معشوقه بخت، معشوق بخت، معشوق بخت گفتم چه هست، اگر رو کند به ما، ما مثل آینه از او پُر می‌شویم. ماش مثل آینه، ماش یعنی ما او را، به اصطلاح «آینه رخ چو مهیم»، ما روی چون ماه او را مثل آینه هستیم.



یعنی اگر زندگی این لحظه خودش را به ما نشان بدهد، ما مثل آینه، چطور که آینه از تصویر پر می‌شود ما جلوی آینه بایستیم، از ما پر می‌شود، ما هم مثل آینه از او پر می‌شویم، اجازه می‌دهیم این زندگی از وجود ما جاری بشود و اگر این اتفاق بیفتد، ما هر کاری می‌کنیم این شادی زندگی به آن کار، از ما خواهد تراوید و جاری خواهد شد.

با هر کسی که ملاقات می‌کنیم شادی و آرامش ما به او نفوذ خواهد کرد، و زندگی خواهد شد، درواقع جشن. این لحظه جشن زندگی خواهد شد و شاد. برای این‌که شادی زندگی در وجود شما نفوذ کرده و دارد شما را اداره می‌کند و شما به هر چیزی که دست می‌زنید و هر کاری که شروع می‌کنید، با هر کسی که ملاقات می‌کنید، تمام این برکات از شما به او هم جاری خواهد شد.

با یک شعر کوتاهی از شمس تبریزی برنامه امروز را ما پایان بدهیم.

طوافِ حاجیان دارم، به گردِ یار می‌گردم
نه اخلاقِ سگان دارم، نه بر مُردار می‌گردم

مثالِ باغبانانم، نهاده بیل بر گردن
برایِ خوشه خُرمای، به گردِ خار می‌گردم

نه آن خُرمای که چون خوردی، شود بَلغم، کُند صَفرا
ولیکن پَر برویاند، که چون طیار می‌گردم

جهانِ مار است و زیر او، یکی گنجی‌ست بس پنهان
سَرِ گنجِستَم و بر وی، چو دُمِ مار می‌گردم

ندارم غُصّه دانه، اگرچه گردِ این خانه
فرورفته به اندیشه، چو بوتیمار می‌گردم
[نخواهم خانه‌یی در ده، نه گاو و گله فربه
ولیکن مَسّتِ سالارم، پیِ سالار می‌گردم]

رَفیقِ خِضرم و هر دَم، قُدومِ خِضر را جویان
قَدَمِ برجا و سرگردان، که چون پَرگار می‌گردم



نمی‌دانی که رَنجورم؟ که جالینوس می‌جویم
نمی‌بینی که مَخْمورم؟ که بر خَمّار می‌گردم

نمی‌دانی که سیمرغم؟ که گرد قاف می‌پرّم
نمی‌دانی که بو بُردم؟ که بر گلزار می‌گردم

مرا زین مردمانِ مَشْمُر، خیالی دان که می‌گردد
خیال آر نیستم ای جان، چه بر اسرار می‌گردم؟

چرا ساکن نمی‌گردم؟ بر این و آن همی‌گویم
که عَلم بُرد و مَسْتَم کرد، ناهموار می‌گردم

مرا گویی مَرُو شَشَب، که حُرْمَت را زیان دارد
ز حُرْمَت عار می‌دارم، ازان بر عار می‌گردم]

بِهانه کرده‌ام نان را، وَلیکن مَسْتِ خَبّازم
نه بر دینار می‌گردم، که بر دیدار می‌گردم
[هر آن نَقْشی که پیش آید، دَرُو نَقّاش می‌بینم
برای عشقِ لیلی دان، که مَجْنون وار می‌گردم

دَرین ایوانِ سربازان، که سَر هم دَر نمی‌گنجَد
مَنْ سَرگشته مَعذورَم، که بی‌دَسْتار می‌گردم]
نیم پروانه آتش، که پَر و بال خود سوزم
مَنْم پروانه سُلطان، که بر اَنوار می‌گردم

چه لب را می‌گزی پنهان، که خامش باش و کمتر گو؟
نه فِعْل و مَکَرِ توست این هم، که بر گُفتار می‌گردم؟

بیا ای شمسِ تبریزی، شَفَق وار آر چه بُگریزی
شَفَق وار از پی شَمَسْت، بَرین اَقطار می‌گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۲۲)



انشاءالله هشیاری زندگی و زنده بودن زندگی این لحظه، پشت و پناه شما باد. خداحافظ شما.

◇ ◇ ◇ پایان متن کامل برنامه شماره ۱۲ ◇ ◇ ◇

حاج حضرت