گنج حضور

متن کامل برنامه

شماره ۱۳

آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

عزم آن دارم که امشب نیم مست
پای کوبان کوزه دُردی به دست

سر به بازار قلندر درنهم
پس به یک ساعت ببازم هر چه هست

تا کی از تزویر باشم خودنمای
تا کی از پندار باشم خودپرست

پردهٔ پندار می باید دَرید
توبهٔ زُهاد می باید شکست

وقت آن آمد که دستی برزنم
چند خواهم بودن آخر پای بست

ساقیا درده شرابی دلگشای
هین که دل برخاست، غم در سَر نشست

تو بگردان دور، تا ما مَردوار
دور گردون زیر پای آریم پست

مُشتری را خِرقه از سر برکشیم
زهره را تا حَشر گردانیم مست

پس چو عطار از جهت بیرون شویم
بی جهت در رقص آییم از اَلَست

با سلام و احوال‌پرسی، جلسهٔ گنج حضور امروز را با غزلی از عطار شروع می‌کنم.

همان‌طور که می‌دانید این برنامه در مورد گنج حضور صحبت می‌کند. یک جنبه‌ای از گنج حضور، آگاهی ما برای تغییر ما است، آگاهی از این‌که چه تغییری باید در این لحظه بکنیم. هشیاریِ این لحظه این امکان را به ما می‌دهد که آن جنبه‌ای را که باید در ما تغییر بکند، آن را ببینیم و تغییر بدهیم. تا زمانی‌که به هشیاری این لحظه نرسیده‌ایم، به پندار قبلی‌مان، به باورهای قبلی‌مان، به گرفتاری‌های قبلی‌مان، به غصه‌های قبلی‌مان، به سختی‌های زندگی قبلی‌مان ادامه خواهیم داد. اما «تغییر» که نظام هستی است، یک چیز مثبتی در ما است. ما هر روز باید تغییرمان را جلوی چشم‌هایمان ببینیم.

و یکی از جنبه‌های تغییر، که شاید نمی‌تواند جنبهٔ مثبت باشد به‌اصطلاح، شرمندگی ما یا خجالت کشیدن ما از تغییر است. خیلی‌ها می‌ترسند به این‌که به خودشان یا به دیگران بگویند ما تغییر کرده‌ایم. و این به این علت است که ذهن من‌دار ما با یک سری فرم‌هایی هم‌هویت شده و ما تحت این تأثیر هستیم که اگر به دیگران اعلام کنیم که ما تغییر کرده‌ایم، یعنی ما دیگر آن فرد قبلی نیستیم، منِ ما شکسته و به ما آسیب رسیده‌است. درحالی‌که تغییر که نظام هستی است، می‌بایستی که هر لحظه در ما صورت بگیرد و ما نباید از این‌که به دیگران و یا به خودمان اعلام می‌کنیم که تغییر کرده‌ایم، خجالت بکشیم و بگوییم که خب من تغییر کرده‌ام.

خیلی‌ها می‌خواهند تغییر بکنند، ولی می‌گویند که خب حالا من بگویم این تغییر را کرده‌ام، همسرم چه می‌گوید؟ بچه‌هایم چه می‌گویند؟ دیگران چه می‌گویند؟ از فردا باید یک جور دیگر باشم! و این فشاری است که می‌تواند روی آدم باشد و انسان همان الگوهای توهمی قبلی را ادامه بدهد.

پس حتی موقعی که ما وسط یک ماجرا متوجه می‌شویم که ما در اشتباه هستیم، همان لحظه می‌توانیم اعتراف کنیم که من دارم اشتباه می‌کنم، هم به خودمان، هم به‌طرف مقابل. و یک روشنی در آن‌جا به‌وجود می‌آید و یک حالتی به‌وجود می‌آید که سبب بهبود و تغییر رابطهٔ ما با دیگران می‌شود.

بنابراین اگر اشتباه می‌کنیم ما، متوجه اشتباهمان شدیم، باید اشتباهمان را بلند اعلام کنیم به خودمان و به دیگران. و به دیگران اعلام کنیم که ما تغییر کرده‌ایم، ما این باور را در خودمان، در خودمان عوض کرده‌ایم، این رفتار را عوض کرده‌ایم و نگران نباشیم که دیگران در مورد ما فکر ضعف خواهند کرد. «تغییر» قدرت است و این نشانگر حضور ما است، هشیاری ما است، تا با نظام هستی هم‌خط و هماهنگ بشویم.

اما در این تغییر، همان‌طور که عطار می‌گوید، «شادی» اصل است. می‌گوید «عزم آن دارم که امشب نیم‌مست» من این تصمیم را گرفته‌ام، عزم در درون ما است، ارادهٔ تغییر و ریختن توهم‌ها، در درون هر کسی است. هیچ‌کس به آن عزم دسترسی ندارد غیر از خودمان. هر کسی به عزم خودش، خودش دسترسی دارد. با زور یا فشار دیگران را نمی‌شود تغییر داد.

بنابراین ما یک روزی باید به این نقطه برسیم که عزم بکنیم، اراده بکنیم، تصمیم بگیریم که می‌خواهیم از توهم‌هایمان جدا بشویم، می‌خواهیم آزاد بشویم، می‌خواهیم زنده باشیم، می‌خواهیم هشیار باشیم. می‌خواهیم جهان را آن‌طور که هست ببینیم، نه از پشت عینک باورهای جامدمان. ما نمی‌خواهیم دیگر آن صفحات گرامافون قدیم را دوباره تکرار بکنیم. بنابراین این عزم را ما باید در درونمان به‌وجود بیاوریم.

و «تغییر» یک موضوع فردی است. هر کسی خودش روی خودش کار می‌کند و خودش برای خودش زندگی می‌کند. و زندگی در درون هر کسی در این لحظه می‌جوشد می‌آید. اگر در درون من زندگی بجوشد، این معنی‌اش این نیست که در درون یکی دیگر زندگی می‌جوشد. پس بنابراین هر کسی مسئول است که عزم به‌وجود آوردن زندگی در خودش را به‌عهده بگیرد. پس:

عزم آن دارم که امشب نیم‌مست
پای‌کوبان کوزهٔ دُردی به دست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس من این تصمیم را گرفته‌ام که امشب درحالی‌که نیمه‌مست هستم، نیم‌مست هستم و درحالی‌که شادی می‌کنم، یک دستم کوزهٔ شراب را دارم و از یک طرف پای‌کوبی می‌کنم و شادی می‌کنم، کجا بروم؟ به جایی بروم که منِ توهمی‌ام را یا پندارهایم را بریزم.

«عزم آن دارم که امشب نیم‌مست» امشب یعنی همان حالتی که ما الآن داریم، یعنی تاریکی ذهن، یعنی در جایی که الآن هستیم. ولی ما می‌دانیم درست است که در تاریکی ذهن و در دنیای مسائلمان زندگی می‌کنیم، ولی نیم‌مست هستیم. نیم‌مست هستیم، یعنی مِی هستی هر لحظه به ما می‌رسد، منتها ما تماماً از آن استفاده نمی‌کنیم و آن را تبدیل به پندارها و فرم‌های ذهنی‌مان می‌کنیم.

«پای‌کوبان کوزهٔ دُردی به دست» یعنی از یک طرف شادی می‌کنم، از یک طرف مِی مستی می‌رسد، از یک طرف پای‌کوبی می‌کنم. می‌رقصم این لحظه و به‌وسیلهٔ این شادی و این آرامش و این عشق از یک طرف که از هستی به من می‌رسد، از یک طرف دیگر درحالی‌که شادی می‌کنم، می‌جنبم، می‌خواهم از توهم‌هایم آزاد بشوم.

سر به بازار قلندر درنهم
پس به یک ساعت ببازم هرچه هست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس می‌خواهم به بازار قلندر بروم و در یک لحظه هرچه که پندار دارم، فرو بریزم، از پندارهایم آزاد بشوم. امکان این‌که پندارهای ما یک‌دفعه فرو بریزد و ما از خواب توهم بیدار بشویم، کاملاً وجود دارد. کافی است یک جمله‌ای یک جوری روی ما اثر بکند، یک‌دفعه بیدار بشویم از خواب مادیت و از خواب تفکر، از خواب زندگی در دنیای مسائل و دنیای ذهن. این امکان وجود دارد.

ولی برای بیشتر ماها هی بیداری و خواب است. یعنی ممکن است این لحظه بیدار بشویم و زندگی را ببینیم، حس کنیم، لحظهٔ بعد دوباره سیل فکرها ما را با خودش ببرد. این خیلی معمول‌تر از این است که یک کسی چنان هشیار بشود، چنان بیدار بشود که دیگر به خواب فکر برنگردد. همان‌طور که عطار می‌گوید، یک‌لحظه می‌خواهم این را بریزم «پس به یک ساعت ببازم هرچه هست».

«بازار قلندر» بازار آزادی است، بازار زندگیِ هنوز به فرم درنیامده است، بازاری است که عشق از آن‌جا می‌آید. «سر به بازار قلندر درنَهم» صرف‌نظر از کلمهٔ قلندر و معنی به‌اصطلاح عادی آن، در آخر بازار قلندر را توضیح می‌دهد. «پس چو عطار از جهت بیرون شویم» بازار قلندر بازاری است که جهت ندارد، ما هنوز به فرم درنیامده‌ایم، ما هنوز به فرم و جهت منافع ذهن من‌دار خودمان درنیامده‌ایم، ما هر لحظه تحت تأثیر به‌اصطلاح سودهای شخصی‌مان نیستیم، به‌وسیلهٔ مسائلمان رانده نمی‌شویم. می‌گوید من می‌خواهم بروم به این بازار و هرچه توهم دارم در آن‌جا بریزم، این امکان دارد.

بعد می‌گوید آخر «تا کی از تزویر باشم خودنمای؟». ما آیا از خودمان می‌پرسیم که تا کی؟ یا تا کی من می‌خواهم راست باشم؟ تا کی من می‌خواهم حقیقی باشم؟ من نمی‌خواهم ساختگی باشم، من نمی‌خواهم یک هویت غرورآمیز مصنوعی داشته باشم. «تا کی از تزویر باشم خودنمای؟» تا کی دروغین باشم و این چیز دروغین را به مردم ارائه کنم؟ به خودم هم ارائه کنم؟ «تا کی از تزویر باشم خودنمای؟» آدم خسته می‌شود از این من دروغین که مرتب باید آرایش کند و جلوی مردم نشان بدهد و آنی که هست نشان ندهد و آن را پنهان بکند. چرا من

اصلم را نشان ندهم؟ چرا آن‌طور که هستم آن را به مردم نشان ندهم؟ چرا به خودم آن را نشان ندهم؟ چرا اصلاً خودم نباشم؟!

تا کی از تزویر باشم خودنمای
تا کی از پندار باشم خودپرست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

تا کی از روی توهم «خود» درست کنم و خودم را بپرستم؟ اگر دقت بکنید ما توهم‌هایمان را می‌پرستیم. ما یک من توهمی، من مصنوعی درست کرده‌ایم در ذهنمان که می‌خواهیم از آن آزاد بشویم، این من توهمی را ما می‌پرستیم.

دفعات قبل هم خدمتتان عرض کردم، ما نیروی زندگی را که در این لحظه در ما می‌جوشد و می‌تواند ما را زنده بکند، ما این را می‌گیریم و در ذهنمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم و هر لحظه در آن‌جا یک منی درست می‌کنیم که این «من» بافت توهمی و ذهنی و فکری دارد. یک منِ آسیب‌پذیر است این منِ توهمی. این‌که ما فکر کنیم ما این من توهمی هستیم به‌جای نیروی زندگی، این بزرگ‌ترین پندار است، بزرگ‌ترین اشتباه ما است، می‌خواهیم از این بیدار بشویم.

می‌گوید «تا کی از پندار باشم خودپرست؟» یعنی تا کِی انرژی زندگی این لحظه را که می‌خواهد از من اظهار بشود، این را تبدیل کنم به فرم‌های ذهنی و فرم‌های هیجانی، یک من ذهنی‌ـ‌هیجانی بسازم و با آن زندگی کنم و آن را بپرستم؟

شما ببینید که ما چقدر آسیب‌پذیر هستیم؟ ما درواقع در گِرو حرف‌های مردم هستیم، ما در گِرو رفتارهای مردم هستیم. این‌که مردم چه می‌گویند به ما و چه‌جوری می‌گویند و چه رفتاری می‌کنند، ما را ناراحت می‌کند! اگر ما می‌دانستیم ما نیروی زندگی در این لحظه هستیم، چه کسی می‌توانست به ما آسیب بزند؟ چرا حرف مردم روی ما اثر بکند؟ و چرا رفتار مردم ما را برنجاند؟ ولی ما در خطر رنجش هستیم.

تا کِی از تزویر باشم خودنمای
تا کِی از پندار باشم خودپرست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

«تا کِی»؟ چرا ما خسته نمی‌شویم از این دروغین بودن و توهمی بودن؟ چرا ما خسته نمی‌شویم از این‌که یک منِ ذهنی، فکری و هیجانی بسازیم و آن را بپرستیم به‌جای این‌که زندگی بشویم، پرستش خدا را بکنیم؟ پرستش خدا یعنی خدایی بودن، یعنی اظهار یک جنبه‌ای از خدا در این لحظه بودن، یعنی خود زندگی بودن، یعنی حس زندگی در تمام سلول‌ها در این لحظه و زنده شدن در این لحظه.

نه این‌که تعریف زندگی، نه این‌که گفتن راجع‌به زندگی. در توهممان، در ذهنمان ما راجع‌به زندگی صحبت می‌کنیم، ما خود زندگی را نمی‌شناسیم. ما اصلاً زندگی را زندگی نمی‌کنیم، بلکه راجع‌به آن صحبت می‌کنیم، گفت‌وگو می‌کنیم و دائماً هم مشغول به این‌کار هستیم. می‌گوید تا کی می‌خواهیم این‌کار را بکنیم؟

و دقت کنید که این هیجان ما مثل خشم و ترس، همان‌طور که قبلاً با هم صحبت کردیم، انعکاس فکرهای ما در بدن ما است. به‌عبارت دیگر ما یک ذهن داریم که فکر می‌کند و تأثیر فکر در بدن ما یعنی در بدن فیزیکی ما به‌صورت هیجان ظاهر می‌شود. هیجان درواقع فکر تقویت‌شده است. به‌عبارت دیگر ما همیشه فکر می‌کنیم، ما مثل این‌که معتادگونه فکر می‌کنیم، هیچ‌کدام از ما این اختیار را ندارد که فکرکردن را متوقف کند. و این توهم به ما دست داده که ما اصلاً خود فکر هستیم، ما خود فکر نیستیم، بلکه ما از نوع زندگی هستیم.

بنابراین چون ما معتادگونه فکر می‌کنیم و دائماً هم این‌کار را می‌کنیم، با سرعت زیاد هم این‌کار را می‌کنیم، نیروی زندگی وارد ذهن ما می‌شود، ذهن ما را فعال می‌کند و با سرعت زیاد این کار را می‌کند و این کار سبب می‌شود که به نظرمان بیاید یک من‌ذهنی آن‌جا درست شده، یک موجود ذهنی درست شده‌است. ما موجود ذهنی نیستیم.

وقتی ما فکر می‌کنیم، این فکر یک انعکاسی در بدن ما پیدا می‌کند که این همان هیجان است. مثلاً خشم یکی از آن‌ها است. یک‌دفعه مثلاً یک فکر خشمگینانه می‌کنیم، مثلاً فکر می‌کنیم که فلانی فلان کار را برای من کرده یا برای من این نقشه را کشیده، همین فکر در بدن ما تقویت می‌شود و تبدیل به هیجان می‌شود مثل مثلاً ترس بعد از آن خشم. این هیجان دوباره اثر می‌گذارد در آن فکر، دوباره فکر تقویت می‌شود، وقتی فکر تقویت می‌شود، دوباره اثر می‌گذارد در آن هیجان، یعنی در بدن ما می‌بینیم که هیجان شدیدتر می‌شود.

همهٔ ما این تجربه را کرده‌ایم وقتی یک فکر منفی می‌کنیم، یک ترس یا خشمی در ما به‌وجود می‌آید و این خشم فکر را تقویت می‌کند. یک‌دفعه می‌بینیم که بیشتر ما درگیر با این فکر شده‌ایم، عمیق‌تر رفته‌ایم توی این فکر. این عمیق‌تر رفتن توی فکر که درواقع یک پندار هست، دوباره آن خشم را یا ترس را تقویت می‌کند و این می‌رود

بالا، دوباره ما را بیشتر فرو می‌برد به آن فکری که می‌کردیم. و این دور باطل ادامه پیدا می‌کند، تا این‌که ما تبدیل می‌شویم به یک فرم فکری و هیجانی که این‌ها باهم در ما به‌نظر می‌آید بیدار می‌شود و بالا می‌آید.

ما الآن تبدیل به فرم ذهنی-هیجانی شده‌ایم که یک فرم پنداری است، وقتی صحبت ذهنِ من‌دار می‌کنیم، ذهن من‌دار یا من‌ذهنی همین مجموعهٔ فرم‌های ذهنی-هیجانی ما است.

اگر دقت بکنیم، یعنی خودمان را تماشا بکنیم، می‌بینیم که چون ما دائماً فکر می‌کنیم به‌طور معتادگونه، یک سطح نارضایتی را دائماً با خودمان حمل می‌کنیم و این سطح نارضایتی و حالت شکایت از جهان، همیشه با ما هست. و گاهی اوقات بالا می‌رود، گاهی اوقات پایین می‌آید ولی همیشه با ما هست چون همیشه با ما هست به آن عادت کرده‌ایم.

اگر یک روزی در این لحظه زنده بشویم، می‌بینیم که این سطح نارضایتی که دائماً با خودمان حمل می‌کردیم یک چیز اضافی و مزاحمی بوده و لزومی ندارد که ما از جهان نارضایتی داشته باشیم. نارضایتی ما به‌دلیل این است که به نیروی زندگی این لحظه هنوز دست پیدا نکرده‌ایم. پس عطار می‌گوید:

پردهٔ پندار می‌باید دَرید
توبهٔ زُهاد می‌باید شکست
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

زُهاد: جمع زاهد، پارسایان

پس پردهٔ پندار را من می‌خواهم بدرم، من می‌خواهم به گنجی که زیر این پردهٔ پندار هست برسم، گنج زیر این پردهٔ پندار است. مولوی می‌گوید:

گنج زیرِ خانه است و چاره نیست
از خرابی خانه مَنْدیش و مَایست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱)

این خانه‌ای که شما یا ما همه‌مان در آن زندگی می‌کنیم، خانهٔ مسائل ذهن است. می‌گوید، مولوی می‌گوید گنج در زیر این خانه هست، تا زمانی که خانه را ویران نکرده‌ای، به گنج نخواهی رسید. بنابراین:

گنج زیرِ خانه است و چاره نیست
از خرابی خانه مَنْدیش و مَایست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱)

یعنی میندیش که خانه را خراب کنم یا نکنم، مَایست یعنی نَایست، متوقف نشو و شروع کن به کَندن این من‌ذهنی و توهم‌ها، زیر این توهم‌ها است. پس:

پردهٔ پندار می‌باید دَرید
توبهٔ زُهاد می‌باید شکست
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

زُهاد: جمع زاهد، پارسایان

پس این پردهٔ پنداری که مرا به خودش مجذوب کرده و من شده‌ام آن، می‌خواهم این را بدرم و زیر آن به آن گنج زندگی و حضور برسم. «توبهٔ زُهاد می‌باید شکست» توبهٔ زُهاد یعنی توبهٔ زاهدی.

زاهد وقتی توبه می‌کند، درواقع از یک باور جامد توبه می‌کند، یعنی ترک می‌کند آن باور جامد را به یک باور جامد دیگر برمی‌گردد، یعنی شروع می‌کند یک باور جامد دیگری را، این هیچ فرق نمی‌کند. حالا زاهد ممکن است زاهد مذهبی باشد، ممکن است زاهد علمی باشد، ممکن است زاهد سیاسی باشد.

ما به هر پنداری که چسبیده‌ایم و دنیا را از پشت عینک آن می‌بینیم و در آن‌جا زندگی می‌کنیم، آن توهم ما است، چه مذهبی باشد، چه سیاسی باشد، چه اجتماعی باشد، چه علمی باشد. اتفاقاً زهد علمی بدتر از همهٔ زهدها است. عالمی که فکر کند علمش، علم دانشگاهی‌اش، علم کتابی‌اش، علمی که در سر ما است، این باید جلوی زندگی یا جوشش زندگی را در ما بگیرد. و می‌گوید این توبه را، اصلاً کل این توهم را باید شکست «توبهٔ زُهاد می‌باید شکست».

گفتیم عطار به ما توصیه می‌کند که شادی و رقص را و انرژی هستی‌دار و زندگی‌دار خدایی را مبنا قرار بدهیم، از آن قوّت بگیریم و خودمان را از توهم آزاد بکنیم.

این توهم عبارت از این است که ما فکر می‌کنیم، غیر از فرم‌های ذهنی‌مان و غیر از بدن جسمی‌مان چیز دیگری نیستیم. و چون ما این فرض را کرده‌ایم، همیشه ترس داریم، برای این‌که هم بدن جسمی‌مان، هم فرم ذهنی‌مان فوق‌العاده آسیب‌پذیر هستند. ما مرتب در ترس زندگی می‌کنیم که مبادا به تن فیزیکی‌مان یا من‌ذهنی‌مان یا من

روان‌شناختی‌مان آسیب برسد. و چون این‌ها شده‌ایم، مرتب آسیب‌های ذهنی را یا آسیب‌های روان‌شناختی را ما به خودمان وارد می‌کنیم، کما این‌که حرف‌های مردم و رفتارهای مردم روی ما اثر منفی می‌گذارند.

چه‌بسا خیلی از ماها الآن تحت تأثیر این توهم‌ها داریم درد می‌کشیم و عذاب می‌کشیم، می‌خواهیم از این گناه به‌معنی این‌که انسان ناآگاهانه خودش را مورد درد و شکنجه قرار بدهد و همچنین دیگران را مورد درد و شکنجه قرار بدهد، آزاد بشویم. می‌خواهیم از این توهم بیدار بشویم، از این خواب بیدار بشویم. پس بنابراین عطار به ما گفت که تا کِی می‌خواهیم دروغین باشیم؟ تا کِی می‌خواهیم این خود توهمی را بپرستیم؟ وقت آن آمده که پردهٔ پندار را بدریم و وقت آن آمده که توبهٔ زاهدی را بشکنیم. می‌گوید:

وقت آن آمد که دستی برزنم
چند خواهم بودن آخر پای‌بست
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

می‌گوید وقت آن آمده که پا شوم دستی بزنم، یک کاری بکنم. تا کی من باید پابسته باشم؟ تا کی باید منجمد باشم؟ تا کی باید بی‌حرکتی را ادامه بدهم؟ سکون را ادامه بدهم؟ عدم تغییر را پیشه کنم؟

«وقت آن آمد که دستی برزنم» آیا برای شما وقت آن آمده‌است؟ آن وقت رسیده که پا شوید یک دستی بزنید؟ پای‌کوبی کنید؟ شادی را مبنا قرار بدهید؟ نیروی هستی را قوت خودتان بگیرید؟ از آن قوت بگیرید و شروع کنید به آزاد کردن خودتان از من توهمی؟ و از این‌همه رنج‌ها و عذاب‌ها؟

وقت آن آمد که دستی برزنم
چند خواهم بودن آخر پای بست

ساقیا درده شرابی دلگشای
هین که دل برخاست، غم در سر نشست
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

می‌گوید به، به زندگی می‌گوید تو به من برس، به هستی می‌گوید تو شرابت را برسان. منتها چه‌جور شرابی؟ شرابی که دل را باز می‌کند، نه «مِی» انگوری، بلکه شراب هستی‌دار، شراب زندگی‌دار، یعنی زندگی‌ای که این لحظه در زیر این توهم‌های ما هست. همین که این لحظه در ما بیدار بشود یا ما بیدار بشویم به این لحظه، این شراب در ما هست، این شراب در ما می‌جوشد.

می‌گوید شرابی دلگشا به من بده برای این‌که غم در سر من نشسته و من از دل جدا شده‌ام. غم در سر خیلی‌ها نشسته و ما باید از سرمان که در آن زندگی می‌کنیم، نزول کنیم به بدنمان، ما باید بدنمان را اشغال کنیم، همین بدن فیزیکی‌مان را.

هفتهٔ قبل ما یک تمرینی کردیم، برای این‌که زنده بودن فیزیکی را، آن زندگی‌ای که به وجود فیزیکی ما انرژی بودن می‌دهد، انرژی وجود داشتن می‌دهد، این را فعال می‌کند و ما را اداره می‌کند، ما می‌توانیم آن را همین لحظه، در سکون این لحظه و آرامش این لحظه حس کنیم. آن زندگی‌ای که هنوز به فرم درنیامده در ما، که عطار در این‌جا می‌گوید، زندگیِ بی‌جهت، زندگی‌ای که هنوز به جهت درنیامده‌است. «پس چو عطار از جهت بیرون شویم»، وقتی از جهت بیرون می‌شویم، ما می‌شویم آن زندگی‌ای که هنوز به فرم درنیامده، آن زندگی‌ای که الآن در درون ما می‌تپد و ما را زنده می‌کند، آن را می‌توانیم این لحظه حس بکنیم، می‌توانیم به آن زنده بشویم، به آن زنده بشویم، چه‌جوری می‌توانیم زنده بشویم؟

گفتیم حتی این تمرین فیزیکی می‌تواند به شما کمک بکند. گفتیم دست چپتان را در نظر بگیرید و جایی را لمس نکنید، نبینید و حس کنید که این دست زنده است، بعد دست راستتان را همین‌طور، بعد این دوتا نقطهٔ زندگی را یا زنده بودن را به هم وصل کنید. وقتی وصل می‌کنید، می‌بینید تمام بدنتان می‌آید به زندگی. و دیگر الآن دست راست یا چپ را حس نمی‌کنید، بلکه یک حس عمومی بدن و حس عمومی زنده بودن زندگی بدن را حس می‌کنید، می‌بینید که تمام بدن زنده است و هویت ما هم و خود ما هم همان زندگی است.

و اگر این را عملاً در این لحظه حس بکنیم، می‌بینیم که توجه ما ریشه در درون دارد. درست است که در بیرون اتفاقات می‌افتند، ولی همهٔ توجه ما به آن‌ها نمی‌رود و بلکه توجه ما و ریشهٔ ما و آن اصل ما در درون ما همین الآن هست و اتفاقات این را به‌طور کلی یا تماماً جذب نمی‌کنند.

پس می‌گوید آن شراب را به من بده، آن شراب زندگی را الآن بده که دل من گشوده بشود. برای این‌که من در سرم زندگی می‌کنم، در مسائلم زندگی می‌کنم، بگذار من دلم باز بشود. «دل» نشانگر همان زندگی است، دل فضاداری این لحظه است، وسعت و بی‌نهایت این لحظه است که زنده بودنمان هم از آن می‌آید. مولوی می‌گوید:

در وجود آدمی، جان و روان
می‌رسد از غیب چون آب روان
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۲۲)

یعنی لحظه‌به‌لحظه این زندگی به ما می‌رسد و مثل آب روان می‌خواهد از ما جاری بشود و با مقاومت در مقابل این لحظه از طریق یک چیزی گفتن به این لحظه، ما جلوی این آب روان را گرفته‌ایم.

ما باید اجازه بدهیم با پذیرش کامل این لحظه، این زندگی که از غیب به ما می‌رسد هر لحظه مثل آب روان از وجود ما جاری بشود، از تمام اعضای بدن ما جاری بشود. اگر این‌کار را بکنیم، ما مریض نخواهیم شد. علت مریضی ما مقاومت به زندگی این لحظه است که مثل آب روان می‌رسد به ما.

اصلاً ما خود زندگی هستیم، ما باید حس کنیم که خود زندگی هستیم و خود زندگی را بیان بکنیم، نه مسائل را، نه گرفتاری‌های ذهن را. می‌گوید دل برخاسته، آن زندگی از من جدا شده و الآن من شده‌ام سرم، غم بر سر نشسته، من در سرم زندگی می‌کنم. می‌گوید:

تو بگردان دور، تا ما مَردوار
دور گردون زیر پای آریم پست
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

یعنی تو به همهٔ ما این شراب را بده، بگذار همهٔ ما به حضور برسیم و اگر این‌طور باشد، ما پرواز می‌کنیم و دور گردون را زیر پایمان می‌آید. یعنی ما از تأثیر تمام به‌اصطلاح اتفاقات، این‌که چه اتفاقی در این لحظه می‌افتد، چه چیزی باعث می‌شود چه چیزی اتفاقی بیفتد، ما از آن رها می‌شویم.

درواقع ما می‌شویم آن حضور و فضاداری هستی در این لحظه که تمام اتفاقات در ما می‌افتد. ما دیگر موقوف اتفاقات نیستیم، ما در گرو اتفاقات نیستیم. ما می‌توانیم با دنیای اتفاقات و فرم‌ها بازی کنیم، ما می‌توانیم از بازی با وضعیت‌های زندگی یا هر اتفاق این لحظه می‌افتد، از آن لذت ببریم.

اصلاً هرچه می‌شود، چه تأثیری در زندگی ما دارد؟ زندگی این لحظه از غیب مثل آب روان فوران می‌کند و در ما زنده می‌شود، ما می‌توانیم این را الآن حس کنیم. چه تأثیری دارد که چه کسی می‌آید؟ چه کسی می‌رود؟ چه اتفاقی می‌افتد؟ البته اگر این هشیاری زندگی را داشته باشیم، آن‌ها را هم درست می‌بینیم. یک چیز معماگونه این است که وقتی ما هشیار به این لحظه می‌شویم، اتفاقات بیرون هم شروع می‌کنند در جهت خوب پیش رفتن.

علت عقب ماندن ما در وضعیت‌های زندگی، این‌که پولمان کم است، این‌که در چه می‌دانم در تجارت ما موفق نمی‌شویم، علتش الگوهای مقاومت درونی ما است. ما نمی‌دانیم که با مقاومت به این لحظه چه خراب‌کاری در زندگی خودمان، خودمان می‌کنیم.

ما آگاه به این موضوع نیستیم، ما فکر می‌کنیم با دخالت در این اتفاقات، با مقاومت و ترمزهای خودمان، ما داریم لطف به خودمان می‌کنیم. ما با این‌کار پدر خودمان را درمی‌آوریم، خودمان را شکنجه می‌کنیم و جلوی پیشرفتمان را گرفته‌ایم.

اگر اجازه بدهیم این زندگی الآن در ما در این لحظه فوران کند و آن اتفاق بیرونی دیگر مهم نباشد، یک‌دفعه می‌بینیم که اتفاق بیرونی شروع می‌کند به عوض شدن به نفع ما به طریق معجزه‌آسا. حالا می‌گوییم حالا مهم نیست حالا، ما به آن درجه و سطح رسیده بودیم که اگر زندگی ما می‌خواهد داستان غصه هم باشد، بگذار باشد، ما همان داستان غصه را هم تماشا می‌کنیم. ولی معما این است که وقتی شما می‌پذیرید، آن داستان غصه تبدیل به داستان شادی می‌شود.

ولی این توجه را الآن می‌کنیم که ما با ترمز و مقاومت به اتفاق این لحظه و نپذیرفتن این لحظه، هر لحظه نمایش‌نامه‌ای را اجرا می‌کنیم که نمایش‌نامهٔ داستان غصهٔ زندگی ما است. که این داستانِ غصه را ما خودمان نوشته‌ایم، خودمان اجرا می‌کنیم و نقش‌هایی هم به کسان دیگر داده‌ایم مثل به بچه‌هایمان، به همسرمان، به فامیل‌هایمان. آن‌ها هم یک نقش داده‌ایم، می‌گوییم این یک نمایش‌نامهٔ غصه است، ما با حرف زدن و بازگو کردن گرفتاری‌های گذشته، ما این نمایش‌نامه را اجرا می‌کنیم و همه‌اش باید غصه بخوریم، درد بکشیم، عذاب بکشیم درحالی‌که می‌خواهیم الآن از این توهم بیدار بشویم، این توهم را می‌گوید ادامه ندهید.

چند خواهم بودن آخر پای بست
وقت آن آمد که دستی برزنم
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

وقت آن آمده که ما اقدام بکنیم و از این توهم خودمان را رها بکنیم. اما می‌گوید اگر این شراب را به من برسد، من دیگر از مشورت و نمی‌دانم فال‌گیری و این‌که گردون چه‌جوری می‌گردد؟ و ستاره چه می‌گوید؟ از این‌ها همه رها می‌شوم. خیلی از ما زندگی‌مان را داریم فال می‌گیریم.

مگر می‌شود که ما نیروی زندگی را در درون خودمان داشته باشیم، این قدرت را داشته باشیم که به هرچه که می‌خواهیم در این زندگی برسیم، این انرژی خدایی با ما باشد، ولی ما مشورت کنیم با یک کتابی ببینیم که آیا ما موفق خواهیم شد؟ آیا مثلاً ستاره مشتری سَعد است؟ الآن نحس است؟ یا فلان ستاره از فلان‌جا گذشته؟ یا این‌که مثلاً واقعاً من موفق خواهم شد؟ شک بکنیم در خودمان؟ بترسیم؟ ترس درواقع اعمال ما را هدایت بکند؟ این ما مستحق یک همچو وضعیتی هستیم؟

اگر این انرژی خدایی، بی‌نهایت انرژی خدایی که می‌خواهد الآن از ما بیان بشود، این هشیاری و این اینتلیجنسِ هستی (هشیاری :intelligence)، شعور هستی که می‌خواهد از ما بیان بشود در این لحظه، ما مستحق این هستیم که فال بگیریم ببینیم زندگی‌مان چه می‌شود؟ یا به ستاره نگاه کنیم بگوییم سعد است؟ یا حالا ستارهٔ زهره که خدای شادی است به ما شادی می‌دهد یا نه؟ می‌گوید:

مشتری را خرقه از سر برکشیم
زُهره را تا حشر گردانیم مست
(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

می‌گوید حتی من این‌قدر شعور پیدا می‌کنم، این‌قدر آگاهی پیدا می‌کنم، این‌قدر زندگی در من می‌جوشد، این‌قدر شادی در من می‌جوشد، که من از این شادی به زهره هم می‌توانم بدهم، زهره که خدای شادی است در آسمان، آن هم تا قیامت مستش بکنم. و مشتری که سعد را می‌آورد، می‌خواهد فال مرا بگوید که آیا خوب خواهد شد یا نه؟ اصلاً آن می‌تواند خوبی را از من بگیرد، من می‌توانم حتی روی آن هم اثر کنم.

حقیقتاً جهان منتظر است که ما هشیار بشویم، ما به حضور برسیم، وقتی حضور برسیم و این حضور و این شادی و این آرامش خدایی در ما بیدار بشود، ما حتی دیگران هم، دیگران منظورم بقیهٔ موجودات زنده مثل حیوانات و نباتات را هم ما زنده خواهیم کرد. آن‌ها هم به‌وسیلهٔ حضور ما خواهند توانست خودشان را بشناسند و از آن چیزی که هستند، لذت ببرند، زیبایی خودشان را درک بکنند. الآن فقط زیبایی را ارائه می‌کنند، آگاه از خودشان نیستند.

تنها انسان هست که می‌تواند جایگاه هشیاری هستی بشود، جایگاه هشیاری خدایی بشود، یعنی به‌وسیلهٔ ما هستی یا زندگی، خودش از خودش آگاه می‌شود. ما می‌توانیم به درجه‌ای برسیم که به‌وسیلهٔ ما زندگی از خودش آگاه بشود، این حالت حضور است.

این درواقع منظور زندگی ما است، منظور زندگی ما بیدارشدن از خواب فکر و رسیدن به درجه‌ای است که هستی یا آن یک زندگی‌ای که جهان را اداره می‌کند، خودش به‌وسیلهٔ ما از خودش آگاه بشود. پس می‌گوید اگر به این درجه برسیم:

پس چو عطار از جهت بیرون شویم
بی جهت در رقص آییم از اَلَست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس می‌گوید ما اگر این‌طوری بشود، ما مثل عطار از جهت بیرون می‌شویم. از جهت بیرون می‌شویم، یعنی از ذهن شرطی‌شدهٔ خودمان، جهت‌دار خودمان، یعنی از دنیایی که انرژی زندگی در آن فرم پیدا کرده، جهت پیدا کرده، خط پیدا کرده، چه می‌دانم خط سیاسی پیدا کرده، خط منافع وضعیت‌های زندگی ما را پیدا کرده، هرجور جهتی پیدا کرده، ما از آن جهت بیرون می‌رویم. از این جهت بیرون می‌رویم، یعنی ما از زندگیِ شکل‌گرفته بیرون می‌رویم و آن زندگیِ به شکل و قیافه درنیامده را که در ما وجود دارد، آن را قبل از تبدیل به فرم حس می‌کنیم، آن زندگی می‌شویم.

پس چو عطار از جهت بیرون شویم
بی جهت در رقص آییم از اَلَست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

از اَلَست، اَلَست یعنی این‌که در روز اول خلقت، خدا از ما می‌پرسد آیا من خدای شما هستم؟ ما می‌گوییم بله. به‌عبارت دیگر زندگی از ما می‌پرسد تو زندگی هستی؟ ما می‌گوییم بله، اما اَلَست این لحظه هم اَلَست است.

شناسایی این‌که همان حالتی که روز اول خلقت بود، الآن هم درست همین حالت هست، این همان حضور است. زندگی این لحظه از ما می‌پرسد آیا تو از من هستی؟ ما می‌گوییم بله، ولی به زبان می‌گوییم، ولی در عمل زندگی نمی‌شویم، می‌شویم توهم، می‌رویم دنیای مسائل. به‌وسیلهٔ زبان می‌گوییم بله، ولی به گذشته و آینده می‌رویم!

پس آن چیزی که روز اول خلقت بود، الآن هم همین است. اگر یک شعاع نوری که از خورشید جدا شده و الآن فکر می‌کند که شعاع نوری نیست، به خواب رفته، هرچه زودتر بیدار بشود، بفهمد که نور است، به نفعش نیست؟

ما خود زندگی هستیم، این لحظه زندگی از ما می‌پرسد، تو زندگی هستی؟ ما باید خود زندگی بشویم به‌جای بله گفتن. همین‌که بله می‌گوییم از خط زندگی خارج می‌شویم. ما به زبان می‌گوییم، می‌افتیم به دنیای زبان، گفت‌وگو و گفت‌وگوهای ذهنی و با همان گفت‌وگو زندگی را می‌پوشانیم.

اما در مورد این‌که ما این لحظه به‌جای این‌که زندگی بشویم و عملاً و با زنده شدن خودمان به زندگی بله بگوییم، می‌افتیم به دنیای مسائل و دنیای توهم. که تمام این شعر مربوط به این بود که از این توهم بیدار بشویم. من توصیه می‌کنم که آن تمرین بدن را و حس زندگی در بدن را شما تمرین بکنید.

وقتی که آرام هستید در خانه یا در طبیعت می‌روید، ببینید که این زنده بودن زندگی را در بدن فیزیکی‌تان می‌توانید حس کنید؟ اگر این‌کار را بکنیم ما، درواقع ریشه در هستی را به‌اصطلاح حس خواهیم کرد. خواهیم دید که ما عمیقاً ریشه در هستی داریم و این ریشه یک ریشهٔ بی‌نهایت است. یک چیزی نیست که به‌وسیلهٔ اتفاقات بیرونی لرزش پیدا کند یا کسی بتواند ما را از ریشه‌مان یا با ریشه‌مان دربیاورد.

◇ ◇ ◇ پایان متن کامل برنامه شماره ۱۳ ◇ ◇ ◇