

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره 18 از دیوان غزلیات عطار شروع می‌کنم.

دم مزن گر همدمی می بایدت	خسته شو گر مرهمی می بایدت
تا در اثباتی تو بس نامحرمی	محو شو گر محرمی می بایدت
همچو غواصان دم اندر سینه کش	گر چو دریا همدمی می بایدت
از عبادت غم کشی و صد شفیع	پیشوای هر غمی می بایدت
اشک لایق‌تر شفیع تو از آنک	هر عبادت را نمی می بایدت
تنگدل ماندی، که دل یک قطره خونست	عالمی در عالمی می بایدت
تا که این یک قطره صد دریا شود	صبر صد عالم همی می بایدت
هر دو عالم گر نباشد گو مباش	در حضور او دمی می بایدت
در غم هر دم که نبود در حضور	تا قیامت ماتمی می بایدت
در حضورش عهد کردی ای فرید	عهد خود مستحکمی می بایدت

عطار می‌فرماید:

دم مزن گر همدمی می بایدت خسته شو گر مرهمی می بایدت

خسته در اینجا یعنی زخمی. عطار می‌فرماید: اگر می‌خواهید همدمی داشته باشید و هر لحظه به ذهن و در فکر فرو نروید باید خاموش باشید. پس معلوم می‌شود تا زمانی که ما بصورت یک فرم، فکر و یا هیجان هستیم نمی‌توانیم با خداوند یکی شویم. تنها همدم ما

زندگی یا خداوند است. همدم ما یعنی من و همدم ما (خداوند) با هم نفس می کشیم و با هم حرف می زنیم و این کار به غیر از یکی شدن با خداوند و انرژی او امکان ندارد. جالب و عجیب اینجاست که اگر با زندگی یکی نشویم در جهان بیرون هم نمی توانیم همدم کسی باشیم. بنابراین اگر ما، من ذهنی داشته باشیم محال ممکن است که با کسی دوست، رفیق و یا عاشق و معشوق واقعی یا حقیقی باشیم، همیشه جدا خواهیم ماند. این حقیقتی است که بسیار در روشن کردن و آگاهی دادن به ما مؤثر است. اگر ما حس تنهایی می کنیم به این علت است که هر لحظه در ذهن هستیم.

عطار راهی را به ما پیشنهاد می کند و می فرماید: زخمی شوید اگر می خواهید مرهمی پیدا کنید و آن مرهم، جز نیروی زنده کننده زندگی که از شما باید بیان شود، نیست. در راهی که عطار به ما نشان می دهد، اگر ما با معشوق یا خدا یکی شویم خداوند از طریق ما بیان می کند و مرهم در بیرون نیست بلکه درون ماست.

خسته شو در اینجا یعنی اگر چیزی خیلی زود باعث ناراحتی و رنجش شما می شود به دنبال درمان نباشید و توجیه نکنید، از خودتان دفاع نکنید، مقاومت نکنید. معمولاً هر کسی من ذهنی ما را مورد تهاجم قرار می دهد ما از خودمان دفاع می کنیم اما عطار می فرماید زخمی بمانید و درد آگاهانه بکشید تا من ذهنی خود را کوچک و ذوب کنید.

این غزل عطار خیلی شبیه به قصه فیل است از دفتر سوم مثنوی مولانا. در آن قصه هم

مولانا می فرماید: **دم مزن تا بشنوی از دم زنان آنچه نامد در زبان و در بیان**

آنقدر اهمیت قصه فیل زیاد است که به هر بهانه ای گریزی به این قصه می زنم تا شما را تشویق به خواندن این قصه کنم که در زندگی خود آن را عملی کنید و با زندگی خود آن را تطابق دهید. مولانا در اواسط آن قصه به ما گفت که من ذهنی داشتن خامی است و ما محکم به خیلی چیزها چسبیده ایم. سخت گیری و تعصب نشانه خامی انسانهاست و اگر از ذهن زائیده نشوید مانند جنینی که در شکم مادر است کار شما هم خون آشامی (هوشیاری جسمی) خواهد بود و طعم غذای واقعی (هوشیاری حضور) را نخواهید چشید. در ادامه مولانا فرمودند:

چیز دیگر ماند اما گفتنش با تو روح القدس گوید بی منش

چیز دیگری مانده است که من باید به شما بگویم و روح القدس بدون من و بی واسطه به شما خواهد گفت.

نه تو گویی هم بگوش خویشتن نه من و نه غیر من ای هم تو من

من و تو یکی هستیم بنابراین تو خود به گوش خود می گویی چون من و تو جدا از هم نیستیم و یکی هستیم. و در ادامه می فرمایند:

همچو آن وقتی که خواب اندر روی تو ز پیش خود به پیش خود شوی

بشنوی از خویش و پنداری فلان با تو اندر خواب گفتست آن نهان

زمانیکه شما بیدار هستید با من ذهنی خود زندگی می کنید و زمانیکه می خوابید به اصل خود وصل می شوید. در موقع خواب دیدن هم در اصل کسی غیر از ما نیست که با ما سخن می گوید. زنده شدن به هوشیاری حضور هم شبیه همین هست، در حال حاضر ما در ذهنمان هستیم و باید از آن زائیده بشویم تا بتوانیم به اصل خود زنده شویم. همیشه ما در ذهن خود در حال صحبت کردن هستیم، یک تصویر ذهنی از کسی داریم و تصویر ذهنی ما با تصویر ذهنی شخص دوم شروع به صحبت کردن می کند در حالیکه اگر از ذهن بیرون بیاییم و زائیده شویم دیگر تصاویر ذهنی از بین می روند.

تو یکی نیستی ای خوش رفیق بلک گردونی و دریای عمیق

بنابراین ما تصویر ذهنی که الان فکر می کنیم نیستیم بلکه در درون یک فضای بی نهایت بزرگ هستیم که همان فضای پذیرش این لحظه و اصل ماست. زمانیکه تبدیل به آن فضا می شویم می پذیریم همه کس و خودمان آزاد باشیم و هر باوری در آن فضا جا می گیرد همچون اقیانوس که فضای بی نهایت است. در حالیکه وقتی من ذهنی داریم زندگی را حتی به خودمان هم روا نمی داریم و همیشه در رنج و درد هستیم.

ما دریای بسیار بزرگی هستیم که وقتی از ذهن آزاد می شویم شادی، خرد و آرامش به زندگی ما می ریزد و در این زمان است که همدم پیدا کرده ایم. همدم ما کسی جز زندگی نمی تواند باشد و ما باید با زندگی یکی شویم تا از دردها رهایی یابیم. مثال زن و شوهر که هر دو باید به هوشیاری حضور زنده باشند تا از طریق خرد زندگی با هم یکی شوند در غیر اینصورت نمی توانند همدم یکدیگر باشند. عطار راه یکی شدن را زخمی شدن و صبر کردن می داند. مولانا در ادامه می فرماید:

آن تو زفت که آن نهصد توست قلزمست و غرقه گاه صد توست

خود چه جای بیداریست و خواب دم مزن والله اعلم بالصواب

دم مزن و خاموش باش چون زندگی بر هر چیزی داناتر است و می داند که چه چیزی به نفع و خیر شماست.

دم مزن تا بشنوی از دم زنان آنچه نامد در زبان و در بیان

شما خاموش باشید تا آن همدم از طریق شما خرد، زیبایی و عشق را بیان کند تا آنچه به زبان گفتنی نیست را بتوانی بشنوی.

دم مزن تا بشنوی زان آفتاب ز آنچه نامد در کتاب و در خطاب

دم نزن و خاموش شدن کلید کار است ولی برای دم نزن ما باید از من ذهنی زائیده بشویم و از هم هویت شدگیها بیرون بیائیم.

دم مزن تا دم زند بهر تو روح آشنا بگذار در کشتی نوح

تو دم نزن و خاموش باش تا خدا یا زندگی از طریق تو دم بزند و سوار کشتی نوح بشوید. شنا کردن (ماندن در ذهن) را کنار بگذار چون همه ما در حال حاضر در طوفان نوح (اتفاقات سخت در زندگی) هستیم. در ادامه غزل شماره 14 عطار می فرمایند:

تا در اثباتی تو بس نا محرمی محو شو گر محرمی می بایدت

در اثباتی یعنی حالت من ذهنی که دائما" در حال دفاع، ستیزه و مقاومت است. اگر شما دائما" خشم، ناراحتی، استرس، رنجش، حس مالکیت که همه از صفات من ذهنی هستند دارید یعنی در ذهن هستید. پس تا زمانی که در ذهن هستیم به خدائیت نامحرم هستیم. برای محرم شدن و از جنس زندگی شدن باید محو شویم و این در صورتی امکان دارد که از ذهن زائیده شویم و تسلیم خدا باشیم.

در قصه فیل مولانا می فرمایند انسانها شبیه به کوه هستند و خداوند از طریق انسانها انرژی خود را به این جهان پخش می کند. همانند زمانی که شما به کوه می روید و بلند فریاد می زنید، کوه صدای شما را منعکس می کند و صدای شما پخش می شود. اگر شما کوه باشید و من نداشته باشید خداوند صدای خود را از طریق شما به جهان پخش می کند.

آن که پست مثال سنگلاخ موش را شاید نه ما را در مناخ

کوهی که سنگلاخ هست نمی تواند صدا را منعکس کند و این نوع کوه شایسته زندگی موش است و شایسته زندگی انسانها نیست چون انسانها از جنس هوشیاری بی فرم و خدائیت هستند.

من بگویم او نگردد یار من بی صدا ماند دم گفتار من

من می گویم اما زندگی از طریق ما خرد و هوشیاری را منعکس نمی کند برای اینکه ما همانند تپه سنگلاخ هستیم یعنی در ذهن هستیم. پس باید تپه سنگلاخ (ذهن) را با زمین هموار کنیم یعنی از ذهن زائیده شویم.

با زمین آن به که هموارش کنی نیست همدم با قدم یارش کنی

وقتی تصویر ذهنی در ذهنمان درست می کنیم زندگی نمی تواند حرفهایش را از طریق ما منعکس کند چون ذهن حائل میان ما و اصل ماست. پس آن کوه سنگلاخ را باید با زمین هموار کنید یعنی از ذهن زائیده شوید تا خدا همدمی خود را بتواند به شما نشان دهد. پس ذهن را که اصل شما نیست باید زیر پای خود لگد کنید تا به حضور زنده شوید. در قصه، نوح به خدا می گوید:

ننگرم کس را وگر هم بنگرم او بهانه باشد و تو منظرم

من به غیر از خدا به هیچ کسی دل نمی بندم و نگاه نمی کنم و اگر هم نگاه کنم بهانه ای است برای دیدن خداوند. آیا شما زمانیکه با کسی برخورد می کنید زندگی را در او می بینید یا به فکر این هستید که آن شخص چه فکری درباره شما می کند؟ اگر شما علاقه دارید که بدانید دیگران راجع به شما چه چیزی فکر می کنند پس در ذهن هستید.

اگر کسی به شما توهین کرد پاسخ ندهید و درد آگاهانه بکشید تا خداوند از طریق شما پاسخ را برای شما بیاورد. بعد از مدتی می بینید که آرامش خاصی در شما ایجاد می شود و می دانید که در این شرایط چه چیزی بهترین جواب یا کار است. این صبر کردن به معنای آن نیست که دیگران شما را آزار بدهند و شما فقط نگاه کنید بلکه اجازه دادن به خداوند است که از طریق شما عمل کند. در پائین اشاره به این نیم بیت دارد: **پیشوای هر غمی می بایدت.** هر غمی به شما نشان می دهد که شما ذهن دارید و باید آن را بیاندازید و نرنجید. بنابراین باید به هوشیاری حضور زنده شویم و به رویدادها نگاه نکنیم چون گذرا هستند.

در ادامه عطار می فرماید:

همچو خواصان دم اندر سینه کش گر چو دریا همدمی می بایدت

همانند خواصان باشید که نفس را در سینه حبس می کنند. منظور اینکه اجازه ندهید توجه زنده شما به چیزی بیرونی جذب شود بلکه این توجه زنده را به روی خودتان بگذارید تا

شکافی بین تسلسل فکرایتان بوجود بیاید و چند دقیقه زنده به حضور شوید و به اصل خود وصل شوید. ما هوشیارانه از خدائیت خود آگاه نیستیم. چرا؟ چون وقتی به این دنیا می‌آئیم بعد از چند سال اول زندگی باید از ذهن زائیده شویم اما این کار انجام نمی‌شود و ما همیشه در حال درد کشیدن هستیم. ما با حسهای خود می‌خواهیم خدا را بشناسیم اما این امکان ندارد.

ما بعنوان هوشیاری بی‌فرم به این دنیا آمده ایم و خدائیت ما همیشه همراه ماست و از بین نمی‌رود ولی آگاهی ما به خواب رفته است. اگر همانند غواصان یک لحظه نفس خود را حبس کنیم (ذهن را خاموش کنیم) شکافی در بین تسلسل فکرها ایجاد می‌شود و در اثر تکرار و تمرین این شکاف بیشتر می‌شود و انسان به خود شناسی می‌رسد بنابراین به حضور زنده می‌شوید. خودشناسی با هوشیاری حضور حاصل می‌شود و در گفتار و پنج حس نمی‌توانید آن را بیابید.

مولانا در قصه فیل کلیدی به ما می‌دهند که می‌فرمایند:

گوش را بر بند و آنگه گوش دار هوش را بگذار و آنگه هوش دار

یعنی هوش ذهنی خود را کنار بگذارید و گوش سر خود را نیز ببندید تا یک هوشیاری دیگری که شما تا به حال از آن آگاه نبوده اید خودش را به شما نشان دهد. این کار ساده ای است اما ذهن آن را به ما مشکل نشان می‌دهد. برای دیدن خدا باید از جنس حضور و

اصلمان بشویم. با شکاف انداختن بین فکرها بیشتر شبیه به اصل خودمان می شویم. اگر می خواهید مثل دریا همدمی داشته باشید مانند غواصان که به زیر آب می رود و مدتی نفس نمی کشند و در آن لحظه همدم دریا می شوند بنابراین شما بین فکرهایتان فاصله بیاندازید و انرژی زنده زندگی را که هر لحظه می آید به ذهن ندهید در این حالت شما همدم دریا می شوید.

از عبادت غم کشی و صد شفیع پیشوای هر غمی می بایدت

ما چگونه عبادت می کنیم؟ ما عبادت را به یک کارخانه غم (ناله و زاری) تبدیل کرده ایم. ما در عبادت‌هایمان به دنبال یک شفیع (کسی که از خدا استدعا می کند گناهان انسانها را ببخشد) می گردیم. چون انسانها من ذهنی دارند یک خدای ذهنی و یک شفیع ذهنی منعکس می کنند. به عبارت دیگر خدا یک آدم است و شفیع خدا هم یک آدم است و شما هم یک انسان گناهکار هستید و شما مرتب التماس می کنید به خدا و یا شفیع خدا که شما را ببخشند. یک چنین حرفهایی صحت ندارد.

عطار می فرماید: هر غمی پیشوای شماست. برای اینکه **عبادت یعنی** از جنس خدا شدن، یعنی شما خودتان را لحظه به لحظه می زیانید و از جنس خدا می شوید، یعنی از هوشیاری کدر من دار تبدیل شدن به هوشیاری بی فرم حضور.

شما خود را گناهکار می دانید که به دنبال شفیع می گردید و این یعنی در ذهن هستید.

نگاه شما را چه کسی پاک می کند؟ اگر شما غمی که در حال حاضر دارید آن را پیشوا قرار دهید و نگاه کنید که غم شما از چه چیزی است بنابراین آن غم به شما نشان می دهد که شما به چیزی چسبیده اید پس آن چیز را رها کنید تا یک مقداری از دردهایتان کم شود و تا حدی به حضور زنده شوید. هر اندازه غمهایتان را نگاه کنید و آن غمها، هم هویت شدگی و وابستگیهای شما را به شما نشان می دهند و شما بتدریج غمهایتان را رها می کنید به حضور زنده تر می شوید و جان و روح شما آزاد می شود.

خدائیت ما در شکم چیزهای دنیایی حبس شده است برای اینکه با چیزهای دنیایی هم هویت شده ایم. مولانا به ما فرموده اند که **سخت گیری و تعصب خامی است**. ما مثل میوه ای هستیم که سفت و سخت به درخت جهان چسبیده ایم چون میوه خام تا زمانی که رسیده نشود به درخت می چسبد. ما هم سخت به درخت دنیا چسبیده ایم چون خام هستیم.

ما انسانها فکر می کنیم که باید به دنبال کسی بگردیم که واسطه شود تا خدا ما را ببخشد و اصلاً اینطور نیست.

پیشوای شما غم شماست. این لحظه آن چیزی که منتظرش هستید می خواهد از طریق شما بیان شود، این مرحم، این اشک شوق، این خدائیت اما شما با مقاومت کردن اجازه نمی دهید که این اتفاق بیافتد و با کفهای روی دریا که همان دردها و وابستگیهای شما هستند روی دریا یا خدائیت خود را پوشانده اید و اسم این را دینداری گذاشته اید.

اشک لایق تر شفیع تو از آنک هر عبادت را نمی می بایدت

اشک چیست؟ وقتی انرژی زنده زندگی از طریق شما بیان می شود یک اشک شوق هم از چشمان شما می آید که از روی عشق است و از جنس خداست. اشک دیگر از روی ترس، گناهکار بودن، التماس خدا و شفیع قرار دادن کسی است و این اشک از جنس دیو و ذهن است. بنابراین بهترین چیزی که می تواند به شما کمک کند اشک عشق و شوق است زمانی که با زندگی موازی هستید و این اشک گناهان شما (هم هویت شدگیها و وابستگیها) هستند. در واقع سخت گیری، تعصب و خامی گناه ماست.

کلمه کفر هم به معنی پوشاندن است. **چه چیزی خدا را از جلوی چشم ما پنهان کرده است؟** هم هویت شدن با باورها و دردها. **هر عبادت را نمی می بایدت.** ما قبل از اینکه در پیشگاه خداوند به عبادت بپردازیم باید خودمان را شستشو دهیم. در واقع این شستشو سمبلیک نشان از پاک کردن دل ما از رنجش، درد، خشم، توقع، کینه، درد و ... می باشد، در حالیکه تسلیم هستیم. **تسلیم = پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت.**

بنابراین نم یا گریه شوق هر دو به معنای پاک کردن روح از وابستگیها و دردهاست. خلاصه اینکه انرژی که با تسلیم از ما جاری می شود قادر است که جهل، وابستگی، دردها و رنجشهای ما را شستشو دهد و از بین ببرد و منبع آن انرژی ما هستیم بنابراین این انرژی در بیرون نیست بلکه از درون ما می جوشد.

بنابراین عبادت یعنی زنده شدن و بیرون آمدن از ذهن و زنده شدن به حضور است. با کار کردن بر روی خودمان بتدریج هوشیاری خودش را از فکر و ذهن جدا می کند.

هر دفعه که شما از فکر خارج می شوید و ذهن را ساکت می کنید فضای حضور در شما بیشتر می شود. شما با اینکه چه اندازه از باورها، رفتارها، انسانها، روشهای زندگی، کارها، اعتقادات و... در شما می گنجد بزرگی خود را می توانید اندازه بگیرید.

زمانیکه ذهن شما ساکت می شود دیگر رنجش، شکایت، توقع، کینه، حسادت و ... ندارید و زندگی را به خود و دیگران روا می دارید. در قصه نوح و کنعان، خداوند به نوح می فرمایند:

گفت ای نوح ار تو خواهی جمله را حشر گردانم بر آرم از ثری

ای نوح آیا می خواهی که همه آنچه را که از تو گرفتم و از بین بردم، از جمله فرزند تو را دوباره جان بخشم و زنده کنم؟ آن چیزها که خداوند از بین برده است در اصل خشمها، رنجشها، دردها هستند که حایل میان ما و خداوند شده اند. اگر ما اجازه بدهیم خداوند این حایل را از میان برمی دارد تا ما به خداوند و حضور زنده شویم.

نوح می فرمایند: نیمی راضیم تو مرا غرقه گردانی اگر باید ترا

نوح (ما انسانها) زمانیکه هم هویت شدگیهایش که یکی از آنها پسرش (ذهن) بود بوسیله

خداوند غرق گشت، به حضور کامل زنده شد و شیرینی حضور را چشید. نوح جواب می دهد: اینها واسطه بین من و تو (خدا) بودند و خداوندا ترا شکر می گویم که آنها را غرق گردانیدی و از بین بردی. حکم تو (خداوند) همانند جان است و من این جان را بسوی خود می کشانم.

این لحظه حکم زندگی را هر چه که باشد می پذیریم برای اینکه این لحظه ما تبدیل به قضا و زندگی شده ایم. چون زمانی که تبدیل به زندگی می شویم برای ما مهم نیست که فرم این لحظه به چه صورتی باشد. در این حالت است که فرمهای زندگی زیبا خواهند شد برای اینکه برکت و خرد زندگی به آن فرمها یا اتفاقات می ریزد و آنها را به شکلی زیبا خلق می کند و می آفریند.

تنگدل ماندی، که دل یک قطره خونیست عالمی در عالمی می بایدت

دل ما کوچک است چون هم هویت شدگی که از من ذهنی ما بوجود آمده اند، دل و مرکز ما شده اند و به همین دلیل ما دلتنگ و دردمند هستیم.

زندگی هر شخصی با هم هویت شدگی آغاز می شود و این مکانیسم طبیعی زندگی است بنابراین دل قطره خون شدن، دلتنگی و درد برای همه پیش خواهد آمد تا زمانی که به قول مولانا: **سخت گیری و تعصب خامی است تا جینی کار خون آشامی است**

بنابراین تا زمانیکه مانند جنینی که در شکم مادر است و از طریق بند ناف به مادر وصل است و خون می خورد به هم هویت شدگیهایمان چسبیده ایم درد می کشیم. اگر از جنین بپرسید که اینجا چکار می کنی؟ آیا می دانی که یک عالمی در بیرون وجود دارد که خورشید و ستارگان و زیباییهای زیاد دیگری در آن وجود دارد و بیرون از اینجا جهانی بسیار وسیعتری هست؟ چرا در اینجا که بسیار تنگ و تاریک است مانده ای؟

جنین جواب می دهد: همین چیزی و همچنین جهانی وجود ندارد، در حالیکه مادر جنین را حمل می کند و آن جهان کوچک (داخل رحم مادر) درون جهانی بزرگ وجود دارد.

مولانا به ما می گویند: این دقیقاً "وضعیت بشر است. ما انسانها اصل خود را که خدائیت ماست و بی نهایت است نمی بینیم چون در ذهن که تاریک و کوچک است زندگی می کنیم. هر چقدر عرفایی چون مولانا و عطار و... به ما می گویند که جهانی بزرگتر که همان حضور است وجود دارد باز ما باور نداریم. تسلسل فکری که در ما وجود دارد همان رحم مادر است و اگر از فکرها بیرون بیاییم آن فضای بینهایت را خواهیم دید و شیرینی آن را خواهیم چشید.

نوح هم در قصه به پسرش کنعان می گفت که اگر فقط یکبار به نصیحت من گوش کنی آزاد خواهی شد ولی کنعان یکبار هم نخواست گوش فرا دهد. ما هم به نصیحت بزرگان حتی برای یکبار گوش فرا نداده ایم و همیشه در رنج و درد مانده ایم.

شما اگر به حضور زنده شوید می توانید آن عالم کوچک ذهن را هم ببینید اما اینکار نیاز به تمرین و صبر دارد. زمانیکه به اصل خود زنده می شوید آن جهان کوچک هم وجود دارد اما نمی تواند شما را آزار دهد. درست مثل دریایی که مقداری کف روی آن وجود دارد اما در برابر دریا هیچ است.

عالمی در عالمی می بایدت. با صبر کردن عالم بزرگ در شما ایجاد می شود و زمانیکه عالم کوچک شما را می آزارد، اجازه بدهید و تسلیم شوید تا خدائیت از طریق شما کار کند. بتدریج با صبر کردن خود را از ذهن برهائید و هم هویت شدگیها را یک به یک ببینید و رها کنید تا فضای بیشتری در شما ایجاد شود و بتدریج به حضور زنده تر شوید. شما کم کم که روی خود کار می کنید متوجه آزاد شدن بخشی از خودتان می شوید و آن را حس می کنید.

زمانیکه شروع به کار کردن روی خود می کنید ذهن شما را می برد و شما دوباره با تسلیم و ناظر بودن از ذهن بیرون می آید و این اتفاق به دفعات بسیار تکرار می شود تا به حضور زنده تر شوید و مدت بیشتری بیرون از ذهن بمانید. چون ما شیرینی حضور را می چشیم کار آسانتر می شود و به دنبال چیزهایی که ما را جذب دنیا می کنند نمی رویم.

عطار در ادامه می فرماید:

تا که این یک قطره صد دریا شود صبر صد عالم همی می بایدت

تا زمانیکه این یک قطره که هوشیاری کدر است تبدیل به دریا شود باید صبر بسیار داشته باشیم. صبر یک حالت فعال است. این لحظه من ذهنی ما زخمی می شود و ما نباید عکس العمل نشان دهیم و با زندگی موازی می شویم، در این حالت متوجه می شویم که هوشیاری ذهنی کوچک می شود و زندگی آزاد می شود بنابراین شادی و آرامش بجای دردها می آید. آنقدر این زخمی شدن‌ها و غم‌ها که پیشوا هستند با واکنش صحیح ما که صبر و تسلیم است باید تکرار شوند تا ما به حضور بیشتری زنده شویم و ذهن ضعیف تر شود. صبر و تسلیم نیاز به صرف انرژی دارد.

صبر به این معنا نیست که گوشه ای بنشینید و غمگین باشید، این نوع صبر کردن از ذهن نشأت می گیرد در صورتیکه صبر حقیقی نیاز به صرف انرژی دارد و پویاست.

در کف شیر نر خون خواره ای غیر تسلیم و رضا کو چاره ای

تسلیم و صبری که پویا نباشد فقط به انسان فشار می آورد و در نهایت انسان را از بین می برد. تسلیم و صبری که آگاهانه باشد انسان را قویتر می کند.

در داستان فیل، در گفتگوی نوح و پسرش مولانا هم فرمودند:

نه پدر از نصح کنعان سیر شد نه دمی در گوش آن ادبیر شد

نوح به پسرش نصیحت‌های لطیف می کرد و کنعان دفع عنیف (مخالفت شدید) با حرف‌های

پدر می کرد که در نهایت موج کنعان را از بین برد. ما هم اگر زیاد در من ذهنی مقاومت کنیم طوفان ما را از بین می برد. انسان موجود لطیفی است و طاقت درد زیاد ندارد و بسیاری افراد که در ذهن می مانند دیوانه و بیمار می شوند بنابراین نمی توانند دیگر به حضور زنده شوند و آزاد شوند.

هر دو عالم گر نباشد گو مباش در حضور او دمی می بایدت

هر دو عالم که که ما در ذهن خود ساخته ایم، یکی این عالم که زندگی می کنیم و بعد به دنیای دیگر می رویم و دیگری در عالم پس از مرگ که چیزهای خوب و بد (جهنم و بهشت) هست، باید از این فکرها بیرون بیاییم و در فضای یکتائی از جنس خدا شویم و در حضور او که حضور خود ما هم هست وارد شویم. اگر حضور خودتان را این لحظه حس کنید دیگر احتیاج به هیچ کس ندارید و در این حالت انسانهای دیگر را بصورت زندگی و یار خود می بینید. اگر انسانهای دیگر خودشان را از جنس زندگی نمی بینند شما باز هم آنها را از جنس زندگی می بینید.

در غم هر دم که نبود در حضور تا قیامت ماتمی می بایدت

هر لحظه و نفسی که می کشیم و زنده به زندگی نیستیم حتما "درد و غم درست می کنیم. دو حالت بیشتر وجود ندارد یکی اینکه به حضور زنده می شوید و اجازه می دهید خدائیت از طریق شما خلق کند و بیافریند که در اینصورت همه زندگی شما سامان می یابد و یا

اینکه از طریق من ذهنی خلق می کنید که چیزی جز درد و مشکل و غم خلق نمی کنید. بنابراین تا زمانیکه بصورت من ذهنی بلند می شوید تا قیامت درد و غم بوجود می آورید. قیامت یعنی بلند شدن. بنابراین تا زمانیکه به حضور زنده نشوید غم و درد با شما همیشه همراه است. با به حضور رسیدن است که غمهای شما که همانند یخ هستند ذوب می شوند و بتدریج از بین می روند. فقط نور حضور خود ما هست که می تواند دردهای ما را ذوب کند. اینقدر به ماندن در ذهن اصرار نورزید و زنده شدن به زندگی را برای خود سخت تر نکنید.

در حضورش عهد کردی ای فرید عهد خود مستحکمی می بایدت

فرید نام کوچک فرید الدین عطر است. همه انسانها در حضور خداوند عهد کرده اند که از جنس زندگی شوند. عهد کرده اند که همیشه طلای خالص بمانند. طلا اگر مس شود دچار درد می شود اما طلا اگر خاک بگیرد باز هم طلا هست. ما نمی توانیم مس باشیم چون از جنس طلا یا خدا هستیم. اگر از جنس مس و یا هم هویت شدگی بشویم درد ما را رها نخواهد کرد. حافظ هم در این باره می فرماید:

که بندد طرف وصل از حسن شاهی که با خود عشق بازد جاودانه

طرف بستن یعنی بهره مند شدن، مثل اینکه کمربند می بندیم. می فرمایند: چه کسی می تواند از وصل شاهی بهره مند شود که این شاه یا خدا یا زندگی همیشه خودش با خودش

عشق بازی می کند. فکر نکنید خدا چقدر خودخواه است. برای اینکه غیر از خدا چیزی وجود ندارد. اگر شما در ذهن خود یک من ساخته اید پس این شما هستید که باید آن را تبدیل به خدائیت کنید. شما تا زمانیکه خودتان را دوست نداشته باشید نمی توانید دیگری را دوست داشته باشید. برای همین می فرماید که خدا عاشق خودش است. شما باید عاشق خود و ذات خود باشید که عاشق دیگری هم بشوید. هوشیاری من ذهنی، جسمی و دست دوم است ولی اصل شما، هوشیاری خالص و ناب است. مولانا هم در داستان فیل می فرمایند:

زنده از تو شاد از تو عایلی مغذی بی واسطه بی حایلی

عایلی = نیازمندی مغذی = غذا خورنده

ما زنده از خدا یا زندگی هستیم و شادی ما هم از اوست و نیازمند به خدا هستیم. بدون واسطه و میانجی بوسیله خداوند تغذیه می شویم.

متصل نه منفصل نه ای کمال بلکه بی چون و چگونه و اعتدال

ما جسما" به خدا متصل نیستیم و منفصل هم از خداوند نیستیم. این هم همانند عشق است، عشق در عین یکتایی جدا هم هست. ما انسانها جدا هستیم ولی از طریق عشق یکی هستیم. خداوند بی چون و چرا است و با علت و معلول کار نمی کند. با پرسیدن به جایی نمی رسید چون خداوند را نمی توان توضیح داد و او را فقط باید حس کرد.

ماهیانیم و تو دریای حیات زنده ایم از لطفت ای نیکو صفات

خداوند دریای زندگی است و ما مثل ماهی در آن دریا شنا می کنیم. رابطه ما با فضای بینهایت وسیع این لحظه همانند رابطه ماهی با دریاست و ماهی به خاطر وجود دریاست که زنده است. ما هم با وجود خدائیت درونمان و لطف زندگی است که می توانیم زنده باشیم و زندگی کنیم.

تو گنجی در کنار فکرتی نی به معلولی قرین چون علتی

تو در حد و حصر فکر نمی گنجی بنابراین اگر کسی بخواهد خداوند را توصیف کند همیشه به مشکل برخورد می کند چون قابل توضیح نیست. فقط به خداوند می شود تبدیل شد تا او را حس کرد. خداوند قابل فهم و درک ما انسانها نیست و اگر بخواهیم او را بفهمیم از او دور می شویم.

کمی می خواهم راجع به مثنوی صحبت کنم در مورد این چند بیت که در قصه فیل، نوح با خداوند صحبت می کند.

هر زمانم غرقه می کن من خوشم حکم تو جانست چون جان می کشم

زمانیکه از هر چیزی که به آن چسبیده ایم رها شویم این بیت بالا در مورد ما صدق می کند که نوح (انسانها) به خداوند می گوید: من فقط حکم تو (خدا) را می خواهم بنابراین

هر کاری که تو (خدا) می خواهی انجام بده و حتی مرا غرق کن ولی من خاموش و تسلیم می مانم. هر اتفاقی یا هر فرمی را در زندگیم می پذیرم چون تو (خدا) آن را برایم بوجود آورده ای. زندگی همیشه در این لحظه است و چون ما فضای بی نهایت هستیم همه چیز را در خود جای می دهیم.

ننگرم کس را وگر هم بنگرم او بهانه باشد و تو منظرم

نوح می گوید: من به کسی نگاه نمی کنم و اگر هم نگاه کنم او بهانه است و در نهایت به تو نگاه می کنم چون در آن کسی که نگاه می کنم تو (خدا) را می بینم.

شما می توانید با این بیت خود را محک بزنید. زمانیکه کسی را می بینید یا با کسی صحبت می کنید، ببینید آیا از آن شخص یا صحبت برای بزرگ کردن من ذهنی خود استفاده می کنید یا با دیدن آن شخص عشق الهی را در او می بینید و عشق را در جهان پخش می کنید؟

عاشق صنع توم در شکر و صبر عاشق مصنوع کی باشم چو گبر

گبر=کافر. کافر کسی را می گویند که در ذهن مانده است و همه چیز را جسم می بیند و به چیز های دنیایی چسبیده است.

مصنوع= چیز ساخته شده.

نوح می گوید: من عاشق آفریدگاری تو (خدا) هستم و عاشق چیزی که از طریق تو (خدا) آفریده شده و مخلوق توست نیستم. شما شکر و صبر را پیشه می کنید و راضی هستید به آن چیزی که این لحظه اتفاق می افتد چون عاشق آفریدگاری خدا هستید. بیشتر کسانی که مذهبی هستند و به اعتقاداتشان تعصب دارند در ذهن هستند چون عاشق مخلوق خدا شده اند یعنی عاشق جسم هستند.

در مدیتیشن هم به اینصورت هست که باید روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید و در این حالت فکر متوقف می شود چون نمی توانید در یک زمان هم فکر کنید و هم روی نفس کشیدن تمرکز کنید. نفس کشیدن ما با شعور خود بدن انجام می شود و ما دخالتی در آن نداریم. اصل و خدائیت ماست که نفس می کشد و به محض اینکه شاهد و ناظر نفس کشیدن خود بشوید از جنس زندگی می شوید و خواهید دید که شکافی در تسلسل فکرهایتان بوجود می آید و در آن لحظه که شکاف بوجود می آید آفریدگاری شما شروع به کار می کند و شما آفریننده چیزی نو می شوید که تا آن لحظه بر شما پوشیده بوده است و شما شروع به خلق کردن می کنید.

عاشق صنع خدا با فر بود عاشق مصنوع او کافر بود

عاشق آفریدگاری خدا برکت و شکوه را به این جهان می آورد. اگر در این لحظه که فکر می کنید از آن فضای بی نهایت که هوشیاری حضور است بهره مند شوید بنابراین شروع

به آفریدن می کنید. منشأ تقدس در شماست و صنع خدا هم بوسیله شما بیان می شود به شرط اینکه آن را با ذهن نپوشانید. اگر ما عاشق آفریده خدا شویم در اینصورت ما زندگی را می پوشانیم و آفریدگاری نداریم و به جهان با یک پرده مفهومی نگاه می کنیم و خشک و بی رمق می شویم برای اینکه زندگی در مفهوما نیست. انسانها، درختان و را مرده می بینیم چون همه چیز را به مفهوم در آورده ایم، اما اگر به حضور زنده شویم و عاشق آفریدگار شویم انرژی زنده زندگی در وجود شما شروع به ارتعاش می کند.

