

برنامه شماره ۳۸۶ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۳۰ ژانویه ۲۰۱۲ - ۱۱ بهمن ماه ۱۳۹۰

با سپاس و قدردانی از اعضای گنج حضور، که با حمایت‌های مالی خود امکان تداوم این برنامه را فراهم می‌آورند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹:

من غلام قمرم غیر قمر هیچ مگو
پیش من جز سخن شمع و شکر هیچ مگو

سخن رنج مگو جز سخن گنج مگو
ور از این بی خبری رنج مبر هیچ مگو

دوش دیوانه شدم عشق مرا دید و بگفت
آمدم نعره مزین جامه مدر هیچ مگو

گفتم ای عشق من از چیز دگر می ترسم
گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو

من به گوش تو سخن‌های نهان خواهم گفت
سر بچنبان که بلی جز که به سر هیچ مگو

قَمری جان صفتی در ره دل پیدا شد
در ره دل چه لطیف است سفر هیچ مگو

گفتم ای دل چه مه‌ست این دل اشارت می‌کرد
که نه اندازه توست این بگذر هیچ مگو

گفتم این روی فرشته‌ست عجب یا بشر است
گفت این غیر فرشته‌ست و بشر هیچ مگو

گفتم این چیست بگو زیر و زبر خواهم شد
گفت می‌باش چنین زیر و زبر هیچ مگو

ای نشسته تو در این خانه پرنقش و خیال
خیز از این خانه برو رخت پیر هیچ مگو

گفتم ای دل پدری کن نه که این وصف خداست
گفت این هست ولی جان پدر هیچ مگو

با سلام و احوال‌پرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل ۲۲۱۹ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

**من غلام قمرم غیر قمر هیچ مگو
پیش من جز سخن شمع و شکر هیچ مگو**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

پس مولانا به‌عنوان یک انسان و اینکه همه انسان‌ها باید یک‌چنین حرفی بزنند، این طوری می‌گوید:
می‌گوید من غلام ماه شب‌چهارده هستم. "قمر" سمبل زندگی است، سمبل خداست؛ و من که انسان هستم، من غلام زندگی هستم. غلام، - البته تمثیل است - این که چرا مولانا می‌گوید "غلام" یا حالا "بنده"؛ تمثیل است؛ یک غلام دائماً توجه‌اش به این است که آقا چی الان می‌گوید، دائماً به دهان او نگاه می‌کند؛ تمثیل است.
پس من به‌عنوان یک انسان، اگر بخوایم غلام زندگی باشیم؛ اول باید از جنس او بشوم. نمی‌شود که از جنس ذهن بشوم، از جنس زمختی بشوم، هشیاری ذهنی داشته باشیم؛ غلام زندگی بشوم. زندگی از جنس هشیاری بی‌فرم است.
ما وقتی بیشتر شبیه خودمان یا زندگی می‌شویم که از جنس خاموشی یا سکوت بشویم. هشیاری ذهنی یا هشیاری ما در درون ذهن، که هشیاری جسمی است؛ ساکت بشود، فروکش کند. پس به‌هرحال، اگر ما الان در آن وضعیت نیستیم، حداقل از مولانا یاد می‌گیریم که اگر من انسان هستم، من باید از این قاعده پیروی کنم و خودم را هرچه سریع‌تر تبدیل به آن نوع وجود، آن نوع هشیاری کنم که از جنس لطافت است.

پس قمر، سمبل خدا است، عشق است، زیبایی است و به‌عبارتی دیگر من اینجا فقط هستم که ببینم، آیا انرژی‌عشقی از درون، از طریق من، چی می‌خواهد بگوید؟ ممکن است به حرف نباشد، به ارتعاش انرژی باشد، به پخش انرژی خرد یا شادی در این جهان باشد؛ مقابل‌اش رفتن و اقامت کردن در توی ذهن و ایجاد یک موجود توهمی به‌نام من ذهنی است؛ و تظاهر به‌اینکه من این هستم، وانمود کردن به اینکه من این، من ذهنی هستم و حالا این من ذهنی براساس نیازهای روان‌شناختی است؛ نیازهای مصنوعی، می‌خواهد حرف بزند، می‌خواهد واکنش نشان بدهد. امروز مولانا راجع به "غیر قمر" حرف می‌زند.

پس فعلاً در همین نیم‌مصراع اول، ما می‌خواهیم ببینیم که من کی هستم، من از جنس من مصنوعی در ذهن نیستم، من از جنس زندگی هستم، از جنس هشیاری بی‌فرم هستم، از جنس همین هشیاری‌خدائی هستم، من؛ بنابراین غلام همان انرژی‌کل هستم. من غلام "غیر قمر" نیستم.

"غیر قمر" چیست؟ چه چیزی هست که ما اسیرش هستیم و دائماً مشغول‌اش هستیم و حتماً باید یک چیزی بگوییم؟ پس "غیر قمر" را هم می‌خواهیم ببینیم چی هست؛ آیا غیر از "قمر"، که در اینجا رمز زندگی است، خداست، چیز دیگری وجود دارد؟ ذهن ما می‌گوید بله، حتماً وجود دارد؛ ولی حقیقت این است که وجود ندارد.
چیزی که ذهن به ما به‌عنوان نیاز نشان می‌دهد، نیاز روان‌شناختی است، مصنوعی است؛ نیاز به غذا و آب حقیقی است، و نیاز به‌اینکه حتماً باید من، این چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد، به خودم اضافه کنم تا زندگی‌ام اضافه بشود، این مصنوعی است.

- حرص ورزیدن نیاز روان شناختی است؛
- رنجیدن نیاز روان شناختی است؛ شکایت کردن " غیر قمر " است؛
- غرزدن نیاز روان شناختی است؛
- ایجاد گرفتاری برای دیگران که دل مان خُنگ بشود، نیاز روان شناختی است، نیاز حقیقی نیست؛
- انتقام جویی نیاز " غیر قمر " است؛
- اصلاً خود وجود توهمی ما " غیر قمر " است.

ما به ذهن که یک فضای مجازی برای انجام کارهای مان در این جهان و شناخت جهان است، احتیاج داریم، که هرچیزی را به صورت مفهوم دریاوریم؛ و حتی در ابتدای زندگی مان احتیاج داریم که از خودمان یک من ذهنی بسازیم و از دیگران هم یک من دیگر بسازیم، تا بر اساس آن، آنها را بشناسیم؛ فرماً، جسماً؛ من باید بدانم من با تو فرق دارم، تا غذا را بردارم به دهان خودم بگذارم؛ خوب این برای بقای من لازم است.

ولی حقیقتاً، وقتی مثلاً می گویند این عکس ساختمان است و این خود ساختمان است، این را ما می فهمیم؛ ولی چطور نمی فهمیم وقتی می گوئیم، این عکس من در ذهن است و این هم خود من، به عنوان هشیاری حضور، به عنوان هشیاری بی فرم هستیم. اگر ساختمان عکس دارد، من هم عکس دارم؛ عکس من، من ذهنی است، خودم جدا از ذهن هستم و می دانم ذهن یک فضای مجازی است. نمی شود که من، من ذهنی را، عکسم را، به جای خودم بگیرم و آن چون از انباشتگی چیزها و خصوصیات بوجود آمده، اگر کسی یک چیزی بگوید که به او بر بخورد، یعنی یک چیزی از او کم بکند، من برنجم؛ در این صورت من خودم را با او یکی گرفته ام، اشتباه می کنم؛ ما می خواهیم از این اشتباه بیدار بشویم؛ خیلی هم ساده است، آن چنان چیز پیچیده ای نیست؛ و عجیب این است که ما، به اصطلاح انسان ها، خیلی دیر می خواهیم از این موضوع که اسمش خواب یا اشتباه خیلی ساده است، بیدار بشویم.

پس " غیر قمر " چیز مجازی است، آن چیزی که در این لحظه حقیقی است من هستیم، که به عنوان هشیاری بی فرم - نه عکس خودم - وجود دارم؛ یکی هم زندگی است که از جنس من است، زندگی الان می خواهد از طریق من خودش را بیان کند، سخن عشق را بگوید، سخن زیبایی را بگوید، سخن شادی را بگوید. بنابراین من به عنوان من توهمی، هیچی نمی خواهم بگویم؛ من می خواهم ساکت بشوم تا اصل من از طریق زندگی صحبت کند. چون تا زمانی که این من مجازی حرف می زند، آن یکی حرف نمی زند، این مجال نمی دهد؛ برای این که همین که ما حرف می زنیم، در واقع من می بافیم؛ وقتی این من بافته می شود، به اصل ما مجال نمی دهد. این من باید فروکش کند؛ برای این کار ما نباید این من را ببافیم، برای همین می گوید هیچی نگو، هیچ مگو؛

اصلاً ما به عنوان من توهمی چی می گوئیم؟ اگر همه را جمع کنی و خوب نگاه کنی، می بینی که ما تقریباً هر حرفی می زنیم، شکایت است؛ و این شکایت از این است که یک چیزی الان کم است. این همان خاصیت مهم من ذهنی است؛ حالا شما اگر واقعاً الان بگوئید، من این من توهمی در ذهن نیستم و این را نگاه کنید؛ و انرژی تان را در بافتن این من ذهنی سرمایه گذاری نکنید؛ این من ذهنی یواش یواش فروکش می کند، یک دفعه می بینید که شما دیگر به این میل ندارید که از نقص ها سخن بگوئید، برای اینکه نقص ندارید. زندگی در این لحظه کامل است، شما به عنوان زندگی در این لحظه کامل هستید، قمر هستید، خود ماه شب چهارده هستید. ماه شب چهارده دیگر نمی تواند بزرگ بشود، کامل است.

زندگی نمی‌تواند کامل‌تر بشود، برای اینکه کامل است؛ شما به‌عنوان زندگی در این لحظه، برای شاد بودن، برای آرام‌گرفتن، احتیاج به هیچ چیزی ندارید؛ برای این که زندگی ذاتش آرامش است، و شما آن هستید؛ ولی اگر بگوئید، من ذهنی را می‌بافید؛ اگر من ذهنی را ببافید، من ذهنی می‌شود دل‌تان؛

کما اینکه در پایین مولانا از این دو دل صحبت می‌کند. همین را که می‌بافیم می‌شود دل‌مان، از این دل می‌پرسد، که آن یکی دل که زندگی است، راجع به کدام ماه صحبت می‌کند؟ که این اندازه تو نیست، در حد فهم تو نیست، از این بگذر، هیچ مگو؛ ما الان از این صحبت‌ها یاد می‌گیریم، درحالی که در ذهن زندگی می‌کنیم، هنوز نتوانسته‌ایم خارج بشویم، نخواهیم بفهمیم که خدا چیست؟ زندگی چیست؟

همه‌اش صحبت سر این است که می‌توانیم ساکت بشویم؟ می‌توانیم هیچ چیز نگوئیم؟ و این اصول را رعایت کنیم، که من از جنس زندگی هستم و من در بست در اختیار زندگی هستم؛ منتظر هستم بینم مَستر زندگی، آقای زندگی، چه دستوری الان می‌دهد، آن را اجرا کنم؛ و من حدس نمی‌زنم، نمی‌خواهم بفهمم که چه دستوری می‌دهد. این موقعی است که شما بطور کامل تسلیم هستید؛ تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت؛ قضاوت یعنی این که من ذهنی بیدار شده است، من ذهنی فعال است؛ قضاوت یعنی شما غلام قمر نیستید. می‌شود آدم غلام غیرقمر بشود؟ غلام دیو بشود؟ و فکر کند که غلام قمر است، غلام خداست؟ بله، الان بشر در همین وضعیت است. توی ذهنش، یک من ذهنی ساخته، براساس آن یک خدای ذهنی ساخته، یک سری دستورالعمل‌ها توی ذهنش ایجاد کرده و فکر می‌کند که این خدای ذهنی، این دستورالعمل‌ها را داده، که ما به‌عنوان غلام او، این کارها را بکنیم. اگر یک نفر این کارها را نکند، غلام قمر نیست، باید تنبیه‌اش کرد؛ این طوری نیست.

بخش دوم:

در پایین دو خط از مثنوی آورده‌ام که مولانا می‌گوید در ذهن، ما خیلی به شر اصرار ورزیده‌ایم، می‌گوید:

سخت‌تر آفت‌زده‌ام در شر قدم
که لَفی خُسرم ر قَه‌رت دم‌به‌دم
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۷۰)

از نصیحت‌های تو گر بوده‌ام
بت‌شکن دعوی و بت‌گر بوده‌ام
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۷۱)

وقتی ما در ذهن باشیم و تصوّرات خودمان را به عنوان انرژی زنده زندگی بگیریم؛ مثل اینکه بگوئیم عکس ساختمان، خود ساختمان است؛ عکس ما از خودمان که من ذهنی است، تصور ما از خودمان من ذهنی است دیگر، فکر می کنیم که او هستیم؛ در حالتی که من ذهنی از این درست شده که ما چیزهای این جهانی را در ذهن مان مجسم کردیم، به آنها حس وجود دادیم، خودمان را با نخ‌های نامرئی به آنها در ذهن متصل کردیم، و به این مجموعه جان دادیم.

ما این خاصیت را داریم، ما انسان‌ها؛ ما می توانیم خلق کنیم، در نتیجه یک انباشتگی از چیزها بصورت مفهوم و دردهای ناشی از آنها، یک باشنده‌ای درست کرده، یک حس وجودی در ذهن درست کرده است، به نام من ذهنی. این من ذهنی تصورات خودش را جدی می گیرد، می رنجد، شکایت می کند، جنگ می کند، بعضی موقع‌ها جنگ را افتخار می داند، برکت می داند، این اشتباه است.

یکی از آن چیزهای "غیر قمر" ستیزه است. هر جور مقاومت به رویداد، نپذیرفتن رویداد، "غیر قمر" است؛ و می گوید من در این کار اصرار ورزیده‌ام؛ ما انسان‌ها، راجع به انسان صحبت می کند؛ همه ما این کار را کرده‌ایم، داریم بیدار می شویم؛ "سخت‌تر افسرده‌ام در شر قدم"، در ایجاد شر؛ شر چیست؟ شر هر چیزی که من ذهنی درست می کند، چون انرژی بد منیت، انرژی فرم، انرژی کثیف، انرژی دردآلود، وارد آن می شود، این شر است؛ هر چیزی که از بالا در اثر موازی بودن ما با زندگی، یعنی انرژی از بالا، در این جهان ایجاد می کند، خیر است، برکت دارد.

اگر شما غلام قمر باشید، در این جهان هر چه می آفرینید، برکت دارد. برای اینکه انرژی زنده زندگی و برکت زندگی، توی آن جاری می شود. حالا شما حسابش را بکنید، انباشتگی درد و هم‌هویت‌شدگی با چیزها باشید در ذهن و بخواهید بیافرینید و در این کار اصرار کنید، سخت‌تر افسرده‌اید در شر قدم، که لحظه به لحظه، دم به دم در کار زیان کاری هستید، زیان رساندن به خودتان و به دیگران. این غلام دیو بودن است، خیلی‌ها این کار را غلام خدا بودن می دانند، غلط است؛

"که لُفی خُسرَم" یعنی انسان در زیان کاری است، بخاطر اینکه من از تو جدا هستم، چرا جدا هستم؟ برای اینکه همین باشنده مفهومی را در ذهن‌ام ایجاد کرده‌ام، نمی توانم خودم را از آن بکنم. امروز مولانا با آن غزل، به علاوه قسمت‌های ساده مثنوی، ما را راهنمایی می کند که چه جوری از ذهن بیرون می آییم.

"ای نشسته تو در این خانه پر نقش و خیال / خیز از این خانه برو، رخت ببر، هیچ مگو"

"خانه پر نقش و خیال" ذهن ماست، شما در آنجا هشیاری جسمی دارید، که باز هم هر طرف که نگاه می کنید عکس است؛ در پایین خواهیم خواهد. ما اگر توی ذهن هستیم، غیر از عکس، غیر از مفهوم، غیر از فکر، چیز دیگری نمی توانیم ببینیم، برای ما سخت می شود که از ذهن بیرون برویم؛ برای همین از نصیحت‌های او کر هستیم. "از نصیحت‌های تو کر بوده‌ام" این‌ها هم نصیحت مولانا یا زندگی است؛ ما سخنان بزرگان را نمی شنویم، تفسیر می کنیم، چیزی می گوییم؛ همین که چیزی می گوئید، می بافید. چیزی نباید بگوئیم و ما درحالی که با گفتن، بت را داریم می بافیم، ادعای بت‌شکنی می کنیم.

شما نمی توانید هر لحظه با قضاوت و گفتار بت بیافید؛ از ذهن تان فکر می گذرد، از حرکت فکر شما هویت می گیرید، آن هویتی که الان می گیرید و می سازید، آن همان بُت است، شما بت‌گر هستید. نمی شود این کار را ادامه داد، بعداً شما بگوئید من بت‌شکن هستم؛ بت که در بیرون نیست که، بت اصلی در درون همان من ذهنی است. ما از طریق من ذهنی، قسمت‌های مختلف تمام چیزهایی را که به این من ذهنی وصل شده، می پرستیم. اگر به یکی از آن چیزهایی که چسبیده‌اید، الان آسیبی برسد، شما جیغ‌تان درمی آید، واکنش نشان می دهید، پس همه آن قسمت‌ها را می پرستید.

چرا رویداد این لحظه برای شما مهم است؟ چون دارد به یکی از آن قسمت‌های شما اثر می کند. آیا می شود رویداد این لحظه که به آن قسمت‌های شما اثر می کند، اثر بکند و شما چیزی نگوئید؟ شما تسلیم باشید؟ این لحظه یک محتوا دارد، یک اتفاق دارد و یکی هم فضای این لحظه است؛ شما فضا هستید، شما آن اتفاق نیستید؛ آیا می توانید این را ببینید، بپذیرید؟ یا شما می خواهید از جنس اتفاق باشید؟ در این صورت ادعای بت‌شکنی می کنید، درحالی که بت‌ساز هستید.

برمی‌گردیم به غزل‌مان،

پس ما غیرقمر را فهمیدیم، می‌شناسیم غیرقمر را؛ برای همین وقتی به غیرقمر مشغول می‌شویم، همین شناخت و شناسایی کافی است؛ همین شناسایی که من الان به غیرقمر مشغول هستم، شما را از غیرقمر جدا می‌کند.

ما نمی‌توانیم یک‌دفعه بیرون ببریم؛ الان با هم‌دیگر فکر رد و بدل می‌کنیم. یک‌موقعی هست می‌گوییم حالا فهمیدم من باید غلام زندگی باشم، این که می‌گوییم من غلام زندگی باشم فکر است و غیرقمر هم فکر است؛ این که می‌گوییم آدم نباید هیچ‌چیزی بگوید این هم یک فکر است. فهمیدن این فکرها یک چیز است؛ تبدیل شدن، حقیقتاً به منی که فرم ندارد، حقیقتاً از جنس بی‌فرمی است، بنابراین در خدمت زندگی است، و غیرقمر را می‌بیند و قاطی نمی‌شود، یک چیز دیگر است. برای اینکه دیگر ما می‌بینیم که بین ما به‌عنوان هشیاری و غیرقمر، توهم، فاصله وجود دارد؛ ما از آن جنس نیستیم، دیگه شناخته‌ایم، این که هیچ‌چیز نباید بگوییم، با گفتن می‌بافم؛ پس ساکت می‌مانم، خاموش می‌مانم؛ فقط در حد فکر نمی‌خواهیم باشد.

این که می‌گوییم مثلاً الان، زمان غیرقمر است، زمان جزو ذهن است؛ زمان یعنی گذشته و آینده، فکر است. آیا شما تا حالا توانسته‌اید گذشته و آینده را تجربه کنید؟ یعنی در این لحظه باشید، گذشته را هم تجربه کنید؟ آینده را هم تجربه کنید؟ عملاً؟ بنابراین گذشته و آینده، فکر است. ابزار یک باشنده‌ای به نام من ذهنی است که آن هم از فکر ساخته شده است. هر دو غیرقمر است، مجازی است. شما این را می‌شناسید، این شناسایی به شما کمک می‌کند که از جنس مجاز نباشید.

بنابراین وقتی مجازی بودن گذشته و آینده را می‌بینید، حقیقی به زندگی این لحظه زنده می‌شوید؛ این لحظه زنده می‌شوید. یک‌دفعه زندگی در تمام ذرات وجود شما به ارتعاش درمی‌آید. آرام می‌شوید، اتفاقی که الان می‌افتد شما را از جا نمی‌کند، اتفاق را می‌بینید و می‌دانید و می‌گویید که من از جنس اتفاق نیستم. اتفاقات شما را از جا نمی‌کنند.

حالا، یک اتفاق دیگری هم می‌افتد و آن این است که شما دیگر غیر از سخن شمع و شکر؛ سخن شمع، شمع روشنایی است، نور است، خرد است؛ شکر شیرینی است، شادی است، زیبایی است، سلامتی است، خلاقیت است؛ دیگر غیر از سخن شمع و شکر نمی‌گویید؛ غیر از اینکه زندگی این لحظه از طریق شما شیرینی‌اش را بیان می‌کند، خردش را بیان می‌کند؛ و شما این روشنایی را می‌شناسید، همین که این روشنایی می‌خواهد به چیز مجاز تبدیل بشود، شما نمی‌روید. چه چیزهایی شما را تحریک می‌کند؟ جهان مجاز، جهان بیرون، تحریک می‌کنند.

جهان بیرون می‌گوید حرفی که من به شما می‌زنم، به شما بربخورد، چرا بر نمی‌خورد؟ مگر شما غیرت ندارید؟ شما باید این‌طوری بکنید، آن‌طوری بکنید. (بطور مثال می‌گوید) شما بیایید این اتومبیل را بخرید تا فردیت خودتان را ثابت کنید، این اتومبیل را آدم‌های شیک و سطح بالا سوار می‌شوند، اصلاً تشخص شما به این است که این اتومبیل را سوار بشوید، یا این لباس را بپوشید. شما دیگر قبول نمی‌کنید. شما به آگهی‌ها دیگر گوش نمی‌کنید. شما به ارتباط جمعی که می‌خواهد شما را هدایت کند، دیگر گوش نمی‌کنید؛ برای اینکه بیدار شده‌اید، آن‌ها می‌گویند بیایید عقاید مجازی ما را بخرید. بعضی ارتباط جمعی‌ها رویدادهای منفی را می‌خواهند بفروشند؛ آن‌ها سخن رنج می‌فروشند. شما می‌دانید الان بعضی از ما، از جنس درد یعنی رنج و هم‌هویت‌شدگی هستیم؛ ما از جنس ناله هستیم، از جنس شکایت هستیم؛ خوب شکایت و ناله و درد همین چیزها را ایجاد می‌کند. ما خریدارِ اعلام اخبار خبرهای بد هستیم، چرا؟ برای اینکه از آن جنس هستیم، خوش‌مان می‌آید.

ما پول می‌دهیم، می‌رویم سینما، یک فیلمی که جنگ را، شکوهمند نشان می‌دهد؛ یک‌دفعه یک‌عده‌ای، یک‌عده‌ای را می‌زنند می‌کشند، نابود می‌کنند؛ تماشا می‌کنیم؛ انگار مرض داریم؛ شما ببینید که اگر از یک گروه دیگری یک باشنده‌ای بیاید اینجا، می‌گوید این‌ها چه جور موجوداتی هستند؟ سخت کار می‌کنند، می‌روند سینما، بعد فیلم چی را نشان می‌دهد؟ یک‌عده‌ای از هم‌جنسان خودشان، هم‌جنسان خودشان را می‌کشند، این‌ها هم نشسته‌اند تماشا می‌کنند. هر روز عصر یک‌عده‌ای منتظر می‌شوند، وقت گران‌بهاتر از طلای خودشان را می‌گذارند، ببینند کجا چه کسی مُرده؟ که این را بشنوند، اگر نشوند نگران می‌شوند؛ پس از آن جنس هستند.

اصلاً این غزل هم برای این است که ما از آن جنس شده‌ایم، این غلط است؛ ما از آن جنس نیستیم، ما از جنس آرامش هستیم، ما از جنس زیبایی هستیم؛ زندگی از جنس آرامش است، زیبایی است، عشق است، شکر است، شادی است؛ چرا ما هم فرداً و هم جمعاً ستیزه را، و بالاتر از آن بطور جمعی جنگ را، خوب می‌دانیم؟ جنگ را خوب می‌دانیم، شکوه و جلال به آن می‌دهیم، و (گویی برای ما) جنگ برکت است؛ برای اینکه یک خورده شیشه‌ای در ما هست؛ یک اشکال داریم. اشکال را مولانا نشان می‌دهد. امروز به شما می‌گویم، شما سخن گنج را بگو، شمع و شکر بگو، زیبایی بگو، عشق بگو، خلق برکت در روی زمین بگو، سامان بخشی بگو؛ برای اینکه این‌ها هست که زندگی است، زندگی از جنس این‌ها است. زندگی از جنس جنگ نیست، زندگی از جنس ستیزه نیست؛ زندگی از جنس شمع و شکر است. هرکسی ناله می‌کند، هرکسی عزا می‌گیرد، هرکسی ناشادی را اصل می‌داند، هرکسی درد را اصل زندگی‌اش قرار داده، از جنس غیرقمر است؛ مجازی است. ما الان داریم به مجاز بیدار می‌شویم، که این‌ها جزو زندگی ما نیست، اشتباه بوده که این‌ها را به زندگی مان اضافه کردیم.

سخن رنج مگو جز سخن گنج مگو

ور از این بی خبری رنج مبر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

اگر از جنس درد هستی، سخن درد را نگو؛ ما از جنس انتقاد هستیم، ما از جنس عیب‌جویی و عیب‌یابی و عیب‌گویی هستیم؛ این غیرقمر است. می‌خواهی بشناسی؟ این غیر خداست، غیر توست، این غیر به ما غالب شده است؛ ما بیدار می‌شویم. تو از این بی خبری؟ این چیز را نمی‌دانی؟ خیلی خوب، به خودت زحمت نده، هیچی نگو. چرا به خودت زحمت نده؟ برای اینکه اگر غیر از سخن شمع و شکر بگویی، غیر از سخن گنج بگویی، اگر تو غلام قمر نباشی؛ زحمت می‌کشی، چیزی می‌گویی، کاری می‌کنی، ولی جز درد ایجاد نمی‌کنی. چرا زحمت می‌کشی؟ آیا شما حضری زحمت بکشی، سخت هم زحمت بکشی، ولی نتیجه نگیری؟ موقعی که من توهمی وانمود می‌کند که توست و تو هم می‌پذیری، موقعی که به درد و ایجاد درد تن می‌دهی، موقعی که رنجش‌ات را اصل می‌دانی و نمی‌اندازی، موقعی که قهرت را اصل می‌دانی و برکت می‌دانی، موقعی که دشمنی می‌کنی و آن را اصل می‌دانی، موقعی که می‌خواهی برتر باشی و آن را اصل می‌دانی؛ این‌ها کار من ذهنی است؛ نکن.

پرهیز همین است دیگر، شما یک قلم و کاغذ بردار، ببین چه چیزی غیرقمر است، اول آنها را بشناس. اصلاً قبل از اینکه ما یاد بگیریم یک کارهایی را به اصطلاح انجام بدهیم، باید یاد بگیریم یک کارهایی را نکنیم. یکی‌اش همین فعالیت ذهنی است، حرف زدن است، حرف زدن که ما حرف می‌زنیم. این‌ها کاربردهای عملی هم دارد؛ دوتا انسان که با هم قهر هستند، می‌خواهند آشتی کنند؛ حتماً در بین ایرانی‌ها دیده‌اید که در چنین مواقعی هم‌دیگر را بغل می‌کنند، ماچ می‌کنند؛ اگر حقیقتاً فقط این کار را بکنند و حرف نزنند، هم‌دیگر را ما بغل کنیم، آشتی می‌کنیم. (ولی برعکس اگر بگویی) حالا اجازه بده من توضیح بدهم که شما چکار کردی، (آشتی نمی‌شود) نگو؛ نگو، هرچی که میگی می‌بافی، من می‌بافی.

اگر شما می‌خواهید سالم باشید، عشق بورزید؛ پس به کار عشق‌ورزی پردازید. به کار بیان حقایق با من ذهنی پردازید. (می‌گوییم) به من حالا اجازه بده یک توضیحی بدهم که شما چکار کردی، خیلی ظلم کرده‌ای؛ آن کارهای شما خیلی بد بوده و اینها ... این داری می‌بافی، دوباره به دردهایت قوام می‌بخشی، این کار درستی نیست.

بخش سوم:

در این سه بیت از غزل شماره ۴۵۱ دیوان شمس که برای تان می‌خوانم، مولانا روی این قضیه تاکید می‌کند که اگر شما وصل هستید؛ که این که بگوییم وصل هستید هم غلط است، برای اینکه شمایی در کار نیست؛ اگر شما زندگی هستید؛ در این صورت نقشی که از بالا از آن طرف به وسیله شما در زمین ساخته می‌شود، این مبارک است.

**نقشی که رنگ بست از این خاک بی‌وفاست
نقشی که رنگ بست ز بالا مبارکست**

**هر دل که با هوای تو امشب شود حریف
او را یقین بدان تو که فردا مبارکست**

**بفزا شراب خامش و ما را خموش کن
کاندر درون نهفتن اشیاء مبارکست**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۵۱)

نقشی که به وسیله من ذهنی ساخته می‌شود، این بی‌وفاست. البته نقش‌ها همه بی‌وفا هستند؛ مولانا می‌خواهد بگوید که چه نقشی در این جهان برکت دارد، شادی زاست؛ به عنوان مثال مثل این غزل؛ به عنوان مثال وقتی شما بچه بزرگ می‌کنید، هر لحظه به او عشق می‌دهید؛ یا نه، انرژی تخریب‌کننده من ذهنی را به او می‌دهید. اگر در خانواده ما ستیزه را اصل می‌دانیم و بحث و جدل کردن و چیره‌شدن بر آن یکی را اصل می‌دانیم؛ زن و شوهر با هم، در مقایسه و در رقابت هستند، جنگ قدرت هست، انرژی مخرب در آن خانواده هست و روی همه اثر می‌گذارد، همه را مسموم می‌کند؛ در آن جریان بچه‌ای که ما داریم پرورش می‌دهیم، بی‌وفاست؛ ما به این ترتیب داریم بی‌وفایی و درد را به دیگران و همین‌طور به بچه‌های مان یاد می‌دهیم.

ولی وقتی انرژی از بالا جریان دارد و از شما بیان می‌شود، این مبارک است؛ مبارک، همان‌طور که می‌گویید خضر قدم می‌گذارد، خضر مبارک قدم است؛ وقتی زندگی از طریق شما جریان دارد، هر جا قدم می‌گذارد مبارک قدم است؛ یک چیز خوبی اتفاق می‌افتد. چیز بد، شر نمی‌تواند اتفاق بیفتد. خیر از آن طرف می‌آید.

هر کسی در شب این جهان، در ذهن، شب این جهان همان ذهن است؛ با خدا دارد همنشین می‌شود؛ اگر شما در ذهن هستید، ولی حقیقتاً میل دارید از ذهن خارج بشوید؛ فردا که روز است برای شما مبارک است. شما این لحظه با عشق بکارید، فردا خواهید دید که گل رز درآمد. چرا یک نفر همیشه شاد است؟ برای اینکه لحظه به لحظه تخم گل رز می‌کارد، به هر کسی می‌رسد یک شادی می‌دهد، یک تخم

گل رز در دلش می‌کارد، در بچه‌اش هم همین‌طور، در همسرش هم همین‌طور؛ یک‌کسی هم با من ذهنی‌اش می‌کارد، تخم پوک می‌کارد، هیچ‌چیز در نمی‌آید، ولی درد درمی‌آید.

"بفزا شراب خامش و ما را خاموش کن" می‌شود که خدا ما را خاموش کند، در حالی که در این جهان زنده هستیم؟ خاموش باشیم و این شراب خاموشی همین شراب زنده‌کننده است که امروز مولانا به ما می‌گوید که هیچ‌مگو؛

اگر شما تغییری در جهان می‌خواهید ایجاد کنید، این‌ها را می‌آورید درون خودتان؛ وضعیت‌های این جهانی باید در شما جا بشود و این همان فساداری است. گفتیم که ماه شب‌چهاده فسادار است. شما می‌خواهید خودتان را امتحان کنید؟ از این لحظه‌به‌بعد، لحظه‌به‌لحظه خودتان را زیر ذره‌بین قرار می‌دهید، می‌بینید که برای رویدادها فضا باز می‌کنید یا نه؟ اگر هر چیزی را می‌آورید درون، چون وقتی فضا باز می‌کنید، می‌آید درون شما، وقتی می‌آید درون این فضا، وضع الان محاصره شده به‌وسیله فساداری شما، غیر از خرد زندگی به این فضا نمی‌ریزد. فساداری شما همین اتحاد شما با زندگی است، اتحاد شما با زندگی همان عشق است.

وحدت شما با زندگی همان عشق است. عشق چیز دیگری نیست جز این که شما از ذهن بیرون بیایید به فضای یکتایی این لحظه؛ از کجا می‌فهمیم؟ از این که برای هر اتفاقی که می‌افتد، فضا باز می‌کنیم، پس می‌شویم فساداری. شما کاری ندارید، شما فقط فضا باز می‌کنید. ببینید مولانا چه می‌گوید، هر سطری به این ختم می‌شود که تو هیچی نگو؛ چون اگر بگویی فضا را می‌بندی. اولین قضاوت شما فضا را می‌بندد، فضا بسته بشود شما کاری نمی‌توانید بکنید.

چیزی که ما می‌خواهیم یاد بگیریم این است که ما الان ممکن است در ذهن مان باشیم و با من ذهنی‌مان زندگی کنیم؛ اگر در این وضعیت هستیم، باید خویشتن‌داری‌مان را حفظ کنیم، چیزی نگوئیم، ساکت باشیم و از خدا هم بخواهیم که این شراب خاموشی را برای ما عطا کن؛ من حرف نمی‌زنم، فضا را باز می‌کنم. من اتفاق این لحظه را می‌پذیرم، فضا باز می‌کنم و من می‌دانم که خرد خدایی، خرد زندگی، الان دارد می‌ریزد به وضعیت من. من واکنش نشان نمی‌دهم، واکنش‌های شرطی شده؛ واکنش‌هایی که پدر و مادرم، معلمین‌ام، دوستانم، بطور کلی جامعه به من یاد داده، من الان به آن واکنش نمی‌خواهم بروم؛ چون آن ذهن است.

شما الان دو راه دارید، یک اتفاق می‌افتد، یا فضا باز می‌کنید، یا می‌روید واکنش نشان می‌دهید با آن چیزهایی که توی ذهن هست. اگر فضا باز کنید، بپذیرید و قضاوت نکنید، در این صورت دارید از خرد زندگی استفاده می‌کنید، با اتفاق این لحظه رفیق شده‌اید، وضعیت را دارید به نفع خودتان تمام می‌کنید؛ یا می‌روید توی ذهن‌تان، واکنش نشان می‌دهید، گیج می‌شوید، منگ می‌شوید، درد می‌شوید، خودتان را گم می‌کنید، استرس می‌آید، غم و غصه‌های قلبی فعال می‌شوند، نمی‌توانید کاری بکنید؛ فضا را می‌بندید، ستیزه می‌کنید. هر قهری، هر ستیزه‌ای، درست است که ظاهراً با اتفاق این لحظه است، با وضعیت این لحظه است، درواقع با زندگی هم هست؛ برای اینکه این لحظه زندگی است، منتها کلاهش اتفاقش است، قیافه‌اش اتفاقش است. شما با قیافه‌اش می‌جنگید، شما می‌گویید من ار قیافه این لحظه خوشم نمی‌آید، خوب پس با زندگی هم می‌جنگید، این کار را نکنید.

دوش دیوانه شدم عشق مرا دید و بگفت

آمدم نعره مزن جامه مدر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

ما انسان‌ها بطور کلی، دسته‌جمعی، حالا بگوییم هزاران سال دیوانه شده‌ایم. این دیوانه‌شدن بیشتر به معنی این است که حقیقتاً در ذهن جنون داریم، در ذهن هشیاری جسمی داریم و هشیاری جسمی جسم می‌شناسد، بنابراین یک فکر که جسم است، چون جسم را می‌شناسد، می‌رود به سوی یک فکر دیگر، یک فکر دیگر، یک فکر دیگر، ما را در ذهن زندانی می‌کنند و انسان‌ها دسته‌جمعی این کار را کرده‌اند. پس هم من بطور فردی، هم همه انسان‌ها، دوش، شب قبل، حالا یک شب هزاران سال شب بوده است؛ برای شما اگر بیدار نشده‌اید، از ابتدای زندگی تا امروز شب بوده است، ولی عشق شما را دیده، به شما گفته، شما که این قدر پیراهنت را پاره می‌کنی، جا برای هیچی

نداری، جیغات درآمده؛ نعره زدن هر عکس العمل است، ما نعره می‌زنیم. بشر بطور دسته‌جمعی هم در حال ستیزه بوده است، جمع بشر در طول تاریخ تابحال یا در حال جنگ بوده است یا در حال آماده‌شدن برای جنگ بوده است.

الان هم تقریباً همین‌طور است، هنوز این دیوانگی مورد بازبینی عمومی قرار نگرفته است. انسان‌هایی مثل مولانا قاطی این موضوع نشده‌اند، قاطی تناثر اوقات تلخی بشری نشده‌اند. مولانا خودش در زمان حمله مغول بوده است، یک صحنه اوقات تلخی و جنگ و ستیزه آن ناحیه را دربر گرفته بوده، مولانا قاطی نشده است. چرا قاطی نشده است؟ بعضی‌ها حتی شاعر هستند، ولی آن‌چنان ستیزه می‌کنند. به‌عنوان من‌ذهنی ما این‌طوری می‌فهمیم، که اگر من ایراد را به شعر دریاورم، ستیزه را به شعر دریاورم؛ زده‌ام به هدف؛ چنین چیزی نیست. اینجا یک جریان خرد ایزدی از طریق انسان به بیرون است، کلاً این است؛ یعنی ما یک باشنده‌ای هستیم که زندگی ما را درست کرده، که اگر بیدار بشویم بتواند این انرژی را از ما به بیرون کانالیزه کند. حالا اگر شما این مطلب را گم می‌کنید، سرنخ گم می‌شود؛ بعد می‌روید توی ذهن، وضعیت را می‌بینید، می‌خواهید که با شعر، با بیان سلیس، اوضاع بد را، یک کمی هم پر و بال بهش بدهید و آگراندیسمان کنید، دیگر با کمال بیان خودتان، وضعیت بد را توضیح بدهید. توضیح وضعیت بد، وضعیت را بدتر می‌کند؛ انتقاد از وضعیت بد، وضعیت را بدتر می‌کند؛ عیب‌ها را گفتن عیب‌ها را زیاد می‌کند.

ما باید این را اینجا بفهمیم؛ یا شما به ذهن می‌روید؛ ذهن عیب‌ها را، وضعیت‌ها را، نشان می‌دهد و با آن‌ها ستیزه می‌کند؛ این ستیزه را هم بعضی موقع‌ها دسته‌جمعی می‌کند؛ مثلاً انقلاب راه می‌اندازد، جنگ راه می‌اندازد؛ هیچ نتیجه مثبتی از هیچ جنگی تا حالا گرفته نشده است؛ یک موقعی هم هست ما بیدار می‌شویم، مثل مولانا، تن در نمی‌دهد به این که با این همه قدرت بیانی که داشته است، در زمان مغول بیاید یک دانه غزل در دم، یعنی در نکوهش عیب مغولان بگوید، شما پیدا کنید. وقتش را تلف نمی‌کند، می‌گوید الان خیر و برکت زندگی از من دارد جاری می‌شود، من نمی‌توانم بیایم وضعیت‌ها را ببینم، با آن‌ها ستیزه کنم و بد و بیراه بگویم؛ ولی الان اگر یک نفر شاعر است و منتهای قدرت خودش را در بیان وضعیت و بدی وضعیت بکار می‌برد، این خوب است؟ دارد انرژی خودش را تلف می‌کند. امروز مولانا گفت، "سخن رنج مگو، جز سخن گنج مگو"؛ هرکسی سخن رنج می‌گوید، آیا ما می‌گوییم وضعیت‌ها درست هستند؟ وضعیت‌ها نباید عوض بشوند؟ حتماً باید عوض بشوند. ولی من سوالم این است: وضعیت را چی عوض می‌کند؟ بدی و خرابی وضع را گفتن یا برکت زندگی؟ جوابش برکت زندگی است.

مولانا امروز دارد به ما می‌گوید؛ می‌گوید "دوش دیوانه شدم"، انسان در زندگی شخصی‌اش دیوانه می‌شود، مرض جنون می‌گیرد، مرض من‌ذهنی می‌گیرد؛ ولی عشق به او می‌گوید تو "نعره مزن"، جیغ و داد نکن، پیراهن‌ات را هم پاره نکن، من آمدم؛ ولی من از جنس گفت‌وگو نیستم، هیچی نگو.

گفتم ای عشق من از چیز دگر می‌ترسم

گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

حالا می‌گوید من، وقتی که ما هنوز من‌ذهنی هستیم، فعلاً از ذهن بیرون نیامده‌ایم، از جنس عشق نشده‌ایم، از جنس فساداری نشده‌ایم؛ این فساداری کلمه پرمعنی‌ای است برای تعریف انسان؛ انسان بنا به تعریف فساداری است. ستیزه بستن فضاست، ستیزه یعنی من جا برای تو ندارم؛ این قدر جا ندارم که تو را که می‌بینم کُتم را پاره می‌کنم، دودستی می‌زنم به سر خودم، از بس من از تو بدم می‌آید؛ این کار من‌ذهنی است، جا ندارد. فضاگشایی و فساداری کار عشق است، کار خداست.

شما می‌خواهید ببینید چقدر خدایی هستید؟ خداگونه هستید؟ چقدر شبیه اصل خودتان هستید؟ ببینید در روز چقدر برای اشخاص، برای کارهایی که آنها می‌کنند و به زندگی شما وارد می‌شوند، فضا باز می‌کنید. حالا فضا را که باز می‌کنید وضعیت‌ها می‌آیند در درون شما،

چقدر شما می‌توانید فضا باز کنید؟ مولانا می‌گوید به اندازه‌ای که تمام یونیورس، تمام کهکشان‌ها و تمام هرچه که در عالم هست، در شما جا بشود. باورتان نمی‌شود؟ می‌گوید ما توی ذهن هستیم.

"گفتم ای عشق من از چیز دگر می‌ترسم / گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو!" یکی از اقلام غیرخدایی ما، غیرزندگی ما، "غیر قمر"، ترس است؛ ترس؛ ترس به این علت در ما ایجاد شده که ما خودمان را به چیزها متصل کرده‌ایم و چون چیزها بنا به تجربه از بین می‌روند و آن‌ها جزو وجود ما هستند. بنابراین یک هیجانی در ما به وجود آمده است که این‌هایی که ما می‌گوییم ما هستیم؛ مثل پول من، مثل همسر من، مثل بچه من، مثل پدر و مادر من، مثل دوستان من، مثل مقام من، متعلقات من، حتی دردهای من؛ این‌ها متعلقات من هستند دیگر.

این‌ها کوچکترین تکانی می‌خورند من می‌ترسم؛ برای اینکه این‌ها وانمود کرده‌اند که من این‌ها هستم، من هم قبول کرده‌ام. ما الان بیدار می‌شویم که این‌ها عکسی بوده که ذهن من از من ساخته، من الان بیدار شده‌ام به اینکه من از جنس عشق هستم، من از جنس خدا هستم، من از جنس هشیاری بی‌فرم هستم، من از جنس کُل هستم، بنابراین از جنس جزء نیستم، بنابراین نمی‌ترسم.

حالا کل این انباشتگی من را می‌ترساند؛ آیا اگر از ذهن بیرون بیایم هم می‌ترسم؟ نه، نمی‌ترسم؛ برای اینکه وقتی از ذهن بیرون هستم می‌فهمم که من این‌ها نیستم. همه این‌ها هم بروند، هنوز زندگی کامل کامل است. من به هیچ‌کدام از این جزئیات احتیاج ندارم که الان شاد باشم، آرام باشم. آیا این را ما متوجه می‌شویم؟ اگر شما می‌گویید نه، من احتیاج دارم؛ پس شما نمی‌توانید آرامش داشته باشید، شما آرامش ندارید. اگر شما به خاطر چیزی به عنوان به اصطلاح تعلق داشتنی، که آدم می‌تواند این را بردارد، بگذارد توی جیبش یا داشته باشد، آرامش دارید؛ آرامش شما حتماً مصنوعی است، آرامش درونی نیست. شما نمی‌توانید آرامش داشته باشید، نمی‌توانید حس امنیت داشته باشید، برای اینکه هرکدام از این چیزها که می‌خواهد از بین برود؛ آیا این‌ها از بین خواهد رفت؟ حتماً از بین خواهد رفت. هر چیزی که ما الان داریم، همه را می‌توانند از ما بگیرند، ولی آرامش و شادی ما را که اصل ماست، نمی‌توانند از ما بگیرند. آن چیزی که نمی‌توانند از ما بگیرند، همیشه کامل است.

می‌گوید من به عشق گفتم؛ هنوز توی ذهن هستم، من از چیز دیگری می‌ترسم، من از تو نمی‌ترسم؛ گفت حالا آن "چیز دگر" که از آن می‌ترسیدی، الان دیگر نیست. خوب این موقعی معلوم می‌شود که ما از ذهن بیرون بیاییم. شما حتماً از ذهن می‌توانید بیرون بیایید، نمی‌شود که هرکسی از ذهن‌اش لحظاتی به‌دلیلی بیرون نیاید. عشق گاهی اوقات با درد این را به ما می‌گوید؛ حالا نگو عشق، بگو خدا، بگو زندگی؛ زندگی یک چیزی را که ما خیلی به آن افتخار می‌کنیم، از ما می‌گیرد؛ همان موقع خودش را به ما نشان می‌دهد. گاهی اوقات ده‌تا چیز را با هم می‌گیرد، می‌خواهد خودش را نشان بدهد. شما نیا به قول معروف **Replace** کن، جایگزین نکن. بعضی‌ها هول می‌شوند، می‌گویند حالا که مثلاً این را گرفت، من یکی دیگر بهتر سر جاش می‌گذارم؛ نگذار، عجله نکن، یک‌ذره آرام باش؛ از جای خالی آن عشق دارد با تو حرف می‌زند.

زندگی چاره‌ای ندارد، وقتی ما بیدار نمی‌شویم باید یک چیزی را از ما بگیرد، یا چندتا چیز را با هم بگیرد، ما گیج بشویم، دوا پیدا نکنیم. حالا ما بعضاً دوباره می‌رویم دوا این جهانی پیدا می‌کنیم؛ دوا این جهانی هم یا مقایسه است، یا جایگزینی. این را گرفت، بجاش این را بگذار؛ حالا وقتی آن به یاد می‌افتد، به یاد این بیافت؛ یعنی درون ذهن بمان، این به قول معروف **Attachment** ها، این چیزهایی که ذهناً به تو تعلق دارند، تو فکر می‌کنی آنها هستی، این‌ها را نگه‌دار؛ چندتا چیزش را گرفتند، حالا بجای این آن را بگذار، بجای این آن را بگذار، بجای این آن را بگذار، وصله پینه کن، می‌شود همین آدم.

بابا این‌ها را گرفته‌اند که شما بیدار بشوید. چون ما نسبت به حرف بزرگان کر بوده‌ایم، این‌ها را برای این می‌گیرند. وقتی شما چیزی را از دست می‌دهید هول نشوید، هیچی نگویید، آخر هر بیتی در غزل امروز می‌گوید هیچ مگو. هیچ مگو یعنی هیچ قضاوت نکن، پشت‌سر کسی حرف نزن، شکایت نکن، ناله نکن، نگو به من ظلم شد، از این جور چیزها هیچی نگو، اصلاً حرف نزن. حرف نزن و با وضعیت باش، ببین چی می‌گوید، ببین چه پیغامی از این برای تو در می‌آید؛ آن پیغام را باید با گوش دلت بشنوی، و ما استعداد شنیدنش را هم داریم.

من به گوش تو سخن‌های نهان خواهم گفت

سر بجنبان که بلی جز که به سر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

دیگر کاملاً واضح شده‌است؛ می‌گوید عشق به من گفت که تو هیچی نگو، "جامه مدر"، ناله مکن، شکایت نکن و همین‌طور بمان؛ من الان دارم یواشکی به گوش تو حرف عشق را، حرف زیبایی را، حرف خرد را، حرف زندگی را، خود زندگی را، دارم به تو دم می‌زنم؛ و این‌ها را که می‌شنوی فقط با سرت بگو بله؛ با سرت بگو یعنی با زبان نگو بله؛ برای اینکه اگر بگویی بله؛ مثلاً بگویی بله بله، زندگی خیلی لطف کرده الان به ما این چیزهای خوب را داده، البته ما هم خیلی راضی هستیم، این‌ها را نگو. گاهی اوقات وقتی حرف می‌زند شما با عمل‌تان جواب می‌دهید؛ یعنی هنوز من ذهنی دارد کار می‌کند. شاید شما که هیچی نمی‌گویید، هیچ قضاوتی نمی‌کنید، این لحظه عشق دارد یک چیزهایی را از شما می‌گیرد.

گاهی اوقات وضعیت‌هایی پیش شما می‌آید که ظاهرش خیلی تلخ است، یک چیزی را عشق دارد از شما می‌گیرد، به گوش تو می‌گوید که این‌ها را ول کن، تو هم اصلاً خوشت نمی‌آید؛ گاهی اوقات اتفاقی می‌افتد که یک چیزی را از تو می‌گیرند، هیچی نگو، بگذار بگیرند. تو داری آزاد می‌شوی، تو داری سالم‌تر می‌شوی؛ تو داری از یک محمصه‌ای رهایی پیدا می‌کنی، داری عمق دار می‌شوی، داری عمق پیدا می‌کنی، قبلاً سطحی بودی، آن را داری ول می‌کنی؛ پس شما همین اتفاق این لحظه را هر اتفاقی می‌افتد، می‌پذیری، همین‌طوری می‌گویی بله و قضاوت نمی‌کنی و حرف هم نمی‌زنی، می‌بینی که عشق دارد از طریق شما کار می‌کند. عشق جز وحدت ما، جز یکتایی ما با زندگی چیز دیگری نیست. یعنی خدا از طریق شما دارد کار می‌کند.

یکی از آن چیزهایی که ذهن الان می‌خواهد بگوید این است که چه جوری می‌شود این؟ من که نمی‌فهمم، اگر من نفهمم که نمی‌شود؛ خوب همین است هیچی مگو دیگر؛ هیچ مگو پس معنی‌اش چیست؟ که ذهن تو سوال خواهد کرد، نگذار سوال کند. اتفاقاً این را در چند سطر بعد توضیح می‌دهد.

بخش چهارم:

قمری جان صفتی در ره دل پیدا شد

در ره دل چه لطیف است سفر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

می‌خواهد توصیفی بکند، از آن وصف‌ناشدنی که وقتی ما به راه دل حقیقی می‌رویم برای ما پیدا می‌شود.

ما الان در ذهن هشیاری جسمی داریم؛ یک موقعی می شود که ما این هشیاری جسمی را از دست می دهیم، حاضر می شویم از دست بدهیم؛ در پایین می گوید که ما زیر و زیر می شویم. این که هشیاری ذهنی الان قطع بشود، برای من ذهنی شبیه مُردن است. این که ذهن ما آرام بشود و ما حس کنیم که از جنس زندگی شدیم، یک تبدیل است؛ ولی الان که توی ذهن هستیم و هشیاری جسمی داریم، به نظرمان می آید که اگر هر لحظه به یک فکری مشغول نباشیم و این کار با سرعت زیاد انجام نشود، ما اصلاً زنده نیستیم؛ و زیر و زبر شدن که در پایین صحبت می کند، معنی اش همین است.

ما الان با هم قرار می گذاریم و متوجه می شویم که اگر ذهن ما آرام شد و ما به زندگی زنده شدیم، تعجب نکنیم. شما زنده می شوید به زندگی؛ شما اگر شادی زندگی تان بیشتر بشود، حس امنیت تان بیشتر بشود، برکت زندگی شروع کرد از شما جاری شدن و وضعیت های اطراف شما بطور معجزه آسا در جهت سامان گرفتن شروع به تغییر کردند، شگفت زده نشوید، خودتان را گم نکنید، یک موقعی ناراحت نشوید. ما وقتی توی ذهن هستیم، هشیاری جسمی داریم؛ این هشیاری جسمی دل ما می شود، وقتی بیرون می آییم هشیاری زندگی، آرامش و زنده بودن دل ما می شود. این دل حقیقی است، آن قبلی دل مصنوعی بود.

پس در راه دل، دل حقیقی، در راهی که ما دل خودمان را پیدا کنیم، دل اصیل خودمان را پیدا کنیم؛ می گوید یک "قمری جان صفتی"، قمر یعنی ماه شب چهارده و جان صفت؛ نمی تواند توصیفی برای آن بگوید، چه بگوید؟ یادمان باشد ما خدا را به وسیله ذهن نمی توانیم توصیف کنیم؛ اگر کسی این کار را بکند، در همان توصیف گیر می افتد، نباید بکند.

ذهن یک هشیاری دست دوم است. فکر چیز خوبی است برای کارهای این جهانی؛ فکر مفهوم می سازد، مثلاً مفهوم گل، مفهوم درخت، مفهوم آدم؛ از آدم یک جسم درست می کند و به ما می شناساند. خصوصیت های بیرونی اش را می شناساند. ما می دانیم درخت مثلاً شاخه دارد، برگ دارد، برگ خاصیت هایی دارد؛ این ها همه در ذهن است، دانش ذهنی است. ولی همین ذهن که برگ درخت را می شناسد و خاصیت هایش را می داند، زندگی اش را نمی تواند حس کند؛ زندگی زنده در درخت را نمی تواند حس کند، ولی می تواند خاصیت هایش را بشناسد.

"داند او خاصیت هر جوهری / در بیان جوهر خود چون خری" (مولوی، مثنوی دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۴۹)

پس ما الان متوجه می شویم که این سفر در راه دل لطیف است، خوب است، قشنگ است؛ هیچی نگویید. فقط بگذار دلت یواش یواش به آن دل تبدیل بشود. این از طریق هیچی نگفتن اتفاق می افتد؛ اگر می بینید که ذهن دارد ساکت می شود، شما دارید آرام تر می شوید، باز هم هیچی نگویید؛ چون اگر بگویید بدتر می شود، آن از دست می رود. اگر شما این لحظه آرام شدید و از جنس زندگی شدید، لحظه بعد محاسبه نکنید که این چی بود من این را بنویسم، همین طور بمانید، آن کار را ادامه بدهید.

این ها را مولانا می گوید که ما یاد بگیریم این سوالات را نکنیم، می داند که ما اهل سوال هستیم. در ذهن همه سوال دارند؛ سوال برای چی؟ اصلاً سوالی نیست، سوال مال ذهن است، مفهوم است. چیزی را که شما با ذهن نمی توانید بشناسید، پس دیگر برای چی سوال می کنید؟ حال یکی توضیح بدهد مثلاً چی می شود؟ تو چی می فهمی؟ خوب آدمی مثل من را با سوال بمباران می کنند؛ سوال، سوال، سوال؛ این سوال را جواب بده، این هم جواب بده؛ سوالی نیست. شما باید هیچی نگویید، سوال کردن چیز گفتن است. اصلاً سوال نداریم، جواب نداریم.

گفتم ای دل چه مه است این دل اشارت می کرد

که نه اندازه توست این بگذر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

می گوید که "گفتم ای دل؛ وقتی ما حرف می زنیم، حتماً با دل ذهنی سر و کار داریم که حرف می زنیم دیگر؛ ما می خواهیم حالا از دل مان که ذهن ماست، پرسیم که "چه مه است این؟" می گوید این چه ماهی است؟ این را مولانا می گوید که شما این کار را نکنید.

"دل اشارت می کرد؛ آن دل زندگی به کدام ماه اشارت می کرد؟ آهان... "که نه اندازه توست" این اندازه تو نیست، اندازه دل ذهنی نیست. دل ذهنی پر از فکر است، پر از جنس است، پر از جسم است، پر از فرم است، پر از قضاوت است، پر از قالبهای فکری است؛ هر چیزی می بیند می خواهد توی یک قالبی بگذارد؛ این اندازه توست؟ چیزی که توی اندازه جا نمی شود که مال ذهن نیست، توجه می کنید؟ "که نه اندازه توست این بگذر"؛ از این بگذر، فقط از این یکی بگذر. شما به ذهن تان بگویید خواهش می کنم راجع به خدا، راجع به زندگی، سوال نکنید؛ شما فقط آرام بشوید، حرف نزنید؛ هیچی نمی شود، نترس.

البته ذهن من دار می خواهد تبدیل به پوسته شود، این ذهن من دار هم یک چیزی می داند که ما را ول نمی کند؛ ولی ما چاره ای نداریم جز اینکه خودمان را ساکت کنیم، هیچی نگوییم؛ ولو اینکه وضعیت فعلی مطابق قضاوت ذهنی به ضرر شماست؛ یک چیزی را ما از دست می دهیم، به لحاظ ذهنی این وضعیت را دوست نداریم؛ هیچی نگو، مخصوصاً سوال نکن؛ نگو این چه ماهی است؟ این که داریم صحبت می کنیم، آدم به حضور برسد، آن فضای لایتناهی، چه جوری است؟ را نپرس؛ برای اینکه اگر بررسی، بخواهی تعریف کنی، آن نیست؛ هرچی بگویی آن نیست، بنابراین بهتر است نگویی.

آیا ما باید این چیزها را باور کنیم؟ نه، ما نمی خواهیم فقط به فکر قناعت کنیم. قبل تر هم گفتم، همه اینها که داریم صحبت می کنیم فکر است؛ ولی یک ایبتلجنسی، یک شعوری، یک هشیاری در شما وجود دارد که آن هم اینها را می شنود. وقتی اینها را می شنود و تکرار می کند، تکرار می کند، تکرار، تکرار، تکرار؛ یواش یواش این ترس کم می شود، ترس، ترس، ترس؛ نترسید، نترسید و نترسانید.

اگر ما نترسیم و نترسانیم، این دوتا کار را نکنیم؛ یکی قضاوت است، یکی ترس است. همین طور و ایستیم نگاه کنیم، بدانیم که زندگی پشت شماست؛ چرا زندگی پشت شماست؟ برای اینکه شماست؛ شما به عنوان زندگی، می خواهید بوسیله زندگی از این ذهن بیرون کشیده شوید و متولد بشوید؛ شما نترسید، شما که نمی خواهید بکنید. ما الان که توی ذهن هستیم، آن پوسته هستیم که عقلش محدود است، هرچی می گوئیم می گوید آقا چه جوری می شود این؟ شما نپرس چه جوری می شود، نمی دانید چه جوری می شود، من هم نمی دانم چه جوری می شود؛ ولی می شود.

دوباره می گوید؛ اینها را می گوید، این گفتگوها را می کند؛ مولانا دو سه تا مثال می زند، بسیار هم دقیق مثال می زند؛ برای اینکه همینها است که نمی گذارد ما از ذهن متولد بشویم. شما این غزل را اگر شصت هفتاد بار بخوانید روش تأمل کنید و نکته هایش را دریابوید و به عرایض بنده هم گوش کنید؛ یک دفعه می بینید همین غزل سبب زایش شما از ذهن می شود، سبب تبدیل شما می شود.

گفتم این روی فرشته‌ست عجب یا بشر است

گفت این غیر فرشته‌ست و بشر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

ما سوال می‌کنیم، همین من ذهنی یا ذهن که دل ماست، سوال می‌کند این که الان می‌خواهد بیاید، یا آمده‌است، اگر یک‌بار آمد شما نخواهید که تعریف کنید، توصیف کنید که آن چی بود، فقط اجازه بدهید از آن جنس بیشتر بیاید؛ این روی فرشته است؟ شگفت‌زده شدم من، یا بشر است؟ این هشیاری حضور، هشیاری‌زنده زندگی به‌وسیله شما، خود زندگی بصورت شما، "غیر فرشته است و بشر".

هشیاری، این جسم ما را و مغز ما را که بسیار پیچیده است، ساخته است که بتواند خودش را بیان بکند. پس بنابراین تا زمانی که ما در این جسم‌فیزیکی زنده هستیم، هشیاری از جسم ما و مغز ما، برای بیان خودش در این جهان و پخش یک نوع انرژی که اسمش انرژی حضور است، استفاده می‌کند؛ اگر ما نباشیم نمی‌تواند. پس خودش بلد است که چه‌جوری شما را از زهدان ذهن بیرون بکشد. آنجا شما را پخته کند، غم ایجاد کند، فکر ایجاد کند، شما را به یک چیزهایی وصل کند، متصل کند و بعد از آن‌ها بکند، با ایجاد درد و بیداری، درد بیداری، درد بیداری، هی ضربه می‌زند که شما بیدار بشوید؛ اما شما اراده آزاد دارید، شما و زندگی با هم همکاری می‌کنید، از آنجا بیرون کشیده می‌شوید؛ و این غیر انسان است، غیر فرشته است، هیچ چیزی مثل آن در این جهان نیست. و آن به‌وسیله انسان زنده به این جهان می‌آید، در این جهان هست. هیچ مگو، اگر بخواهی بگویی از بین می‌رود. اگر در شما به‌وجود آمد، هیچی نگو، اگر بگویی؟ [یا تو می‌گویی] یا آن می‌گوید، اگر شما بگویی آن از بین می‌رود؛ امکان این هم وجود دارد که هی بیاید و برود، بیاید برود، بیاید و برود؛ دیگر ان‌شاءالله نرود.

بخش پنجم:

گفتم این چیست بگو زیر و زبر خواهیم شد

گفت می‌باش چنین زیر و زبر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

گفت من دارم می‌گویم، توی ذهن هستیم؛ بگو این چیست؟ بیشتر مردم در همین کند و کاو ذهنی گیر می‌افتند، بعضی‌ها می‌خواهند به‌وسیله فکر همه‌چی را حل کنند و دون شأن‌شان است که اصلاً کسی از این حرف‌ها بزند.

خشک می‌شوند، افسرده می‌شوند، راه زندگی را می‌بندند؛ فکر می‌کنند همه‌چی را می‌شود فهمید. مولانا دارد می‌گوید که همه‌چی را نمی‌شود فهمید. البته ما علم پزشکی داریم، علم ریاضی داریم، علوم دیگر داریم، حتی علم روان‌شناسی داریم؛ این‌ها خیلی معتبر هستند، خیلی خوب هستند. [مثلاً] علم گیاه‌شناسی داریم راجع به برگ درختان، شاخه درختان، این‌ها از چی درست شده‌اند، تجزیه تحلیل بکنند ببینند اصلاً چی هست، و این را بنویسند یا منحنی‌اش را بکشند؛ خیلی خوب است، این‌ها دانش است. دانش درباره چی؟ دانش درباره اجسام؛ ولی خود زندگی را شناختن که ما بتوانیم منحنی‌اش را بکشیم و بنویسیم؛ زندگی را نمی‌شود نوشت؛ زندگی را باید زندگی کرد. بنابراین مولانا هی دارد هشدار می‌دهد که هیچی مگو؛ همین که می‌گویی و سوال می‌کنی، آخر سر می‌گوید هیچی نگو.

"گفتم این چیست بگو" زیر و رو خواهم شد، دارم زیر و رو می‌شوم؛ انگار آن چیزهایی که می‌دانستم دارد از دستم می‌رود، من دستم به جایی بند نیست، چکار کنم؟ دارم می‌میرم؛ دارم زیر و زیر می‌شوم. قدیم و الان هم شما آن باغبان‌ها که بیل می‌زنند را دیده‌اید، این ته خاک را می‌آورند [بالا و واژگون می‌کنند به طرف پایین]، بنابراین اگر گیاهی باشد، ریشه‌اش می‌آید بالا، سرش می‌رود زمین.

من ذهنی هم یک چنین چیزی است. من ذهنی واقعاً زیر و زیر می‌شود، چرا؟ برای اینکه ریشه کم‌عمقی دارد. ما به‌عنوان من ذهنی یک ریشه کم‌عمقی داریم، که به زندگی وصل نیست. من ذهنی مثل گیاه هرزی است که ریشه کم‌عمقی هم دارد؛ باغبان زندگی باید با بیل بزند، [آن را واژگون کند] ریشه‌اش بیاید بالا، سرش برود زمین، بالاخره این من ذهنی خشک بشود؛ من آن زیر هستم. من بفهمم کی هستم؟ بشناسم کی هستم؟ بدانم که من این پوسته که تا حالا فکر می‌کردم آن هستم، نبودم.

"گفت می‌باش چنین زیر و زبر هیچ مگو"، اگر شما دیدید دارید زیر و رو می‌شوید، هشیاری تان دارد تبدیل می‌شود، زیر و رو شدن یعنی تبدیل هشیاری؛ و این هم لذت‌بخش است و شما تبدیل شده‌اید؛ گاهی اوقات خیلی با تائی و با گذر آسان ما تکه‌تکه تبدیل می‌شویم. خیلی از دوستان که این برنامه را تماشا می‌کنند می‌بینند آن اتفاقات قدیمی دیگر آن‌ها را زیر و رو نمی‌کند؛ چون از قبل دیگر زیر و رو شده‌اند، می‌دانند که از جنس اتفاق نیستند. ما می‌بینیم دیگر دعوا نمی‌کنیم، میل به اوقات تلخی نداریم.

خوب قبلاً، مثلاً در حالت عادی زن و شوهر فکر می‌کنند که اگر یک‌هفته دعوا نکنند، هم‌دیگر را دوست ندارند. چون من ذهنی می‌گویند من از کجا بفهمم که زنده هستم؟ بنابراین یک چیز شبه‌زندگی می‌سازد، به نام واکنش؛ واکنش ما شبه‌زندگی است، زندگی نیست. و چون ما زندگی را نمی‌شناسیم، شبه‌زندگی را به جای زندگی گرفته‌ایم. دعوا می‌کنیم که بفهمیم زنده هستیم؛ اگر دعوا نکنیم، قهر نکنیم، نمی‌فهمیم که زنده هستیم.

ما اگر همه‌اش با عشق با جهان برخورد کنیم، اداره می‌رویم، عشق بورزیم، عشق از ما جاری بشود به همه؛ خانه می‌رویم، همین‌طور؛ توی خیابان داریم راه می‌رویم، همین‌طور؛ با نگاه‌مان، با رفتارمان؛ به مغازه می‌رویم یک چیزی بخریم، با فروشنده با عشق و لطافت برخورد می‌کنیم؛ خوب من ذهنی تحمل این را ندارد، من ذهنی می‌گویند اولاً من از کجا بفهمم برتر هستم؟ اگر برتر نباشم که اصلاً من از کجا بفهمم که وجود دارم؟ اگر من دعوا نکنم از کجا بفهمم که من هستم؟ راست می‌گویند! از کجا بفهمد؟ نمی‌تواند بفهمد، برای همین دعوا می‌کند.

قهر پوسته بیرونی ذهن را سفت می‌کند. قهر یعنی من جدا از تو هستم؛ من هستم؛ هرچقدر جداتر، بیشتر هستم؛ قهر همین است دیگر. قهر یعنی من با تو فرق دارم، که بیشتر انسان‌ها با نزدیک‌ترین شخص‌شان این کار را می‌کنند. من ذهنی است. من ذهنی راه‌های عوضی برای احساس زندگی دارد، ولی دائماً شعار بیجا می‌دهد؛ من آرامش را دوست دارم، من شادی را دوست دارم، من می‌خواهم در جهان خلاقیت کنم، من می‌خواهم برکت زندگی را در جهان بیافشانم، من خداپرست هستم؛ همه‌اش شعار بیخود است، نمی‌تواند آرامش را تحمل کند. اصلاً وجود من ذهنی برای این است که آرامش را نمی‌تواند تحمل کند، دو روز هم نمی‌تواند تحمل کند، روز سوم می‌خواهد دعوا کند. وگرنه شما به زندگی خودتان نگاه کنید، تجربه گذشته را به یاد آورید، ببینید این طوری بوده است یا نه؟

مگر این که کسی در فازهای مختلف زندگی خودش این‌ها را یاد گرفته باشد و الان خودش پخته شده باشد؛ مثلاً یک آدم شصت‌ساله هفتادساله که پخته شده، این قدر این چیزها را خودش دیده؛ همین که الان این‌ها را از مولانا بخواند، متوجه می‌شود که شبه‌زندگی زندگی نیست. عکس‌العمل، آن هم عکس‌العمل تلخ و قهر، برای تثبیت وجود و جدایی، راه زندگی نیست. بنابراین اگر ما می‌بینیم که زندگی این حالت را زیر و زیر می‌کند، شما مقاومت نکن، همین هیچ مگو.

ای نشسته تو در این خانه پر نقش و خیال

خیز از این خانه برو رخت ببر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

این همان حرفی است که اول هم زدیم و مرتب تکرار می‌کنیم. "خانه پر نقش و خیال" ذهن است. هشیاری همین که به این جهان می‌آید، برای اینکه جدایی را بشناسد وارد ذهن می‌شود؛ برای اینکه هشیاری از جنس وحدت است، هشیاری هشیاری را می‌شناسد، زندگی را می‌شناسد؛ ولی برای اینکه بتواند در این جهان یک فرم بسازد و این فرم به زندگی ادامه بدهد؛ اگر این ذهن نباشد، ما نمی‌توانیم این بدن را نگه داریم؛ که هشیاری از این بدن و این مغز برای بیان خودش استفاده کند، در حالی که ما با شادی به سر می‌بریم. وقتی شما به حضور زنده می‌شوید، از ذهن بیرون می‌آیید، برای شما فقط شادی است که معنی دارد؛ برای اینکه زندگی غیر از شادی چیز دیگری نیست.

پس شما ممکن است بپرسید این همه عزا، این همه غصه خوردن، این همه که به سرمان می‌زنیم و ناله می‌کنیم، این‌ها از کجا آمده است؟ این‌ها از خواب ذهن است، این‌ها به خاطر این است که ما بیش از حد توی این ذهن مانده‌ایم. وقتی وارد ذهن می‌شویم، پس از یک مدتی درد ایجاد می‌شود، درد معنی‌اش این است که از اینجا برو بیرون.

پس مولانا می‌گوید، "ای نشسته" کی‌ها نشسته‌اند؟ شما نشسته‌اید؟ پاشید بروید بیرون. "خانه پر نقش و خیال"، ذهن پر از نقش و خیال است؛ خیال فکر است، نقش هم صورت است؛ پس ذهن، هشیاری در ذهن که ما باشیم، فقط اجسام را می‌بیند، نقش‌ها را، فکرها را، جسم‌ها را؛ الگوهای ذهنی را می‌شناسد، الگوهای ذهنی را به خودش مربوط می‌کند، با آن‌ها هم‌هویت می‌شود. اگر شما با باورهایی هم‌هویت هستید، اگر شما باورهایی دارید که می‌گویید این‌ها حقیقت است، غیر از این هم نیست، شما در ذهن هستید. برای اینکه حقیقت در باور نمی‌گنجد. اگر می‌گنجید که ما به وسیله باور می‌توانستیم خدا را بشناسیم، پس چی داریم می‌گوییم "هیچ مگو"؟ اگر می‌توانستیم به وسیله ذهن و باور خدا را می‌شناختیم، اصلاً می‌گفت آقا بگو، همه‌اش بگو، خوب داری می‌گویی.

البته قبلاً مولانا به ما گفت که شما وقتی متصل شدی "با آن عدن"، یادتان هست؟ به آن بهشت، به آن انبار وقتی متصل شدی، تو بگو و از خالی شدن ترس نداشته باش؛ ولی تا زمانی که توی ذهن هستی، ساکت باش. یعنی گفت اگر از ذهن آمدی بیرون بگو، توی ذهن هستی ساکت باش. موکداً این را به ما قبلاً گفته، چندبار هم من تکرار کردم.

پس "خیز از این خانه برو، رخت ببر" یعنی جُل و پلاسات را جمع کن، از این جا برو، یعنی بطور کامل برو، نقل مکان کن و هیچی هم نگو؛ برای اینکه اگر بگویی می‌مانی؛ چرا بروم؟ پس این فکرها چی می‌شود؟ و این باورها چی می‌شود؟ اگر من از این جا بروم، دوستانم را از دست می‌دهم، فامیل‌ام را از دست می‌دهم؛ هیچی را از دست نمی‌دهی، تو از اینجا برو بیرون.

شما اول به حرف زندگی گوش بده و زندگی می‌گوید تو هیچی نگو، از این ذهن برو بیرون. آیا شما گوش می‌کنید یا گوش نمی‌کنید؟ بستگی به شما دارد. اگر شما هنوز به درد بیشتر احتیاج دارید که تحمل بکنید، عذاب بکشید، گرفتاری بکشید، قهر بکنید، زندگی نکنید، استرس داشته باشید، هنوز در این جهان خراب‌کاری بکنید؛ پس بمانید. ولی برای چی می‌خواهید این کارها را بکنید؟ شما نمی‌خواهید حالا همین یک در جهان آبادانی کنید؟ ما معمولاً تا چهل پنجاه سالگی متوجه این چیزها نمی‌شویم، یکاش توی ده سالگی می‌شدیم، برای اینکه همکاری نمی‌کنند، یک جهان عشقی وجود ندارد؛ جهان بر اساس رقابت و مقایسه بنا شده، به ما هم آن‌ها را یاد داده‌اند؛ تو باید به هر قیمتی که شده از آن یکی جلو بیفتی؛ ولی امروز ما می‌فهمیم که ما از این اتاق باید برویم بیرون.

یک مطلبی هم از مثنوی برای تان می‌خوانم که به فهم این قضیه کمک می‌کند که ذهن پر از تصویر است.
می‌گوید که:

الله الله زان دز ذاتُ الصُّور

دور باشید و بترسید از خطر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، سطر ۳۶۳۵)

رو و پشت بُرجهاش و سقف و پست

جمله تمثال و نگار و صورتست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، سطر ۳۶۳۶)

هم‌چو آن حجره زلیخا پر صُور

تا کند یوسف بناکامش نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، سطر ۳۶۳۷)

مولانا در دفتر ششم یک برجی را تعریف می‌کند که اسمش هوش‌رباست، یا هُش‌ربا. هوش به معنی زندگی و شعور زندگی؛ رُبا یعنی ربودن، دزدیدن؛ و "قلعه هُش‌ربا" یعنی اگر بروی توی این قلعه، که همان ذهن باشد، هوشت ربوده می‌شود. برای اینکه وقتی رفتی آنجا، طلسم می‌شوی، برای اینکه وقتی رفتی آنجا، هشیاری جسمی پیدا می‌کنی، فقط جسم می‌بینی؛ همین را دارد توضیح می‌دهد.
می‌گوید که "الله الله" یعنی مواظب باش، این کار را نکنی، این کار را نکنی؛ یعنی اگر فهمیدی توی ذهن، توی "قلعه هُش‌ربا" هستی؛ باید بروی بیرون. از آن دژ که ذاتش از صورت است؛ "ذات‌الصُّور" همین "قلعه هُش‌ربا"، از آن "دور باشید و بترسید از خطر".
پادشاه که شاه باشد، یعنی خدا باشد؛ به فرزندانش که مثلاً ما باشیم، دارد نصیحت می‌کند؛ که از این ذهن دور باشید، برای اینکه هم روی‌اش، هم پشتش، و هم سقفش، و هم کف‌اش، همه از جنس صورت است، فکر است، نقش است. یعنی ما در ذهن غیر از نقش، فکر، خیال و فرم‌ها، هیچ چیز دیگر نمی‌توانیم ببینیم.

بعد هم تمثیل "اتاق زلیخا" را می‌زند. زلیخا سمبل من‌ذهنی؛ یوسف اصل ما، سمبل زیبایی ما، سمبل عشق، سمبل هرچیز نیک در ما است. زلیخا این من‌ذهنی است. زلیخا چکار کرده بود؟ زلیخا می‌خواست نامشروع یوسف را داشته باشد؛ یوسف تن در نمی‌داد. پس زلیخا که من‌ذهنی باشد، یوسف که اصل ماست، می‌خواهد این را نامشروع؛ - و نامشروع از نظر زندگی است - این یوسف باید از چاه و از این اتاق بیاید بیرون. زلیخا چکار کرده بود؟ زلیخا در اتاق را بسته بود، و یوسف هم با او در آنجا بود؛ منتها زلیخا در اتاق، همه‌جا عکس خودش را زده بود؛ یوسف هر طرف نگاه می‌کرد، عکس زلیخا را می‌دید.

ما هم توی ذهن به هر طرف نگاه می‌کنیم؛ شما هر فکری که الان می‌کنید، به یک جنبه‌ای از زلیخا نظر می‌کنید؛ این زلیخا هم از شما ناکام است. برای اینکه اصل شما می‌داند، ما به عنوان هشیاری حضور می‌دانیم که این زلیخا که من‌ذهنی است، می‌خواهد از ما نامشروع استفاده کند؛ ما هم نمی‌خواهیم بگذاریم استفاده کند، ولی زلیخا مسلط است. زلیخا در را بسته، قفل کرده‌است.

زلیخا آنجا در ذهن، حکمرانی می‌کند، فعلاً ما در ذهن هستیم، و من ذهنی آنجا، همه را او دستور می‌دهد؛ که می‌دهد دیگر. من ذهنی به شما می‌گوید برنج، شما می‌رنجید؛ من ذهنی به شما می‌گوید خشمگین شو، شما می‌شوید؛ می‌گوید بترس، شما می‌ترسید؛ می‌گوید همین جا باش، چشم؛ در راقفل کردم، راه به بیرون نیست، چشم هستیم؛ یوسف می‌گوید، یوسف هم شما هستید.

پس شما الان هر فکری که می‌کنید، به هر جا نگاه می‌کنید؛ یک جنبه‌ای از زلیخا، یک صورت خاصی از زلیخا را می‌بینید که چرا زلیخا این کار را کرده؟ برای اینکه بالاخره شما تسلیم بشوید که من اصلاً این زلیخا هستم، زلیخا را در آغوش بگیرید؛ برای اینکه زلیخا تا حالا از شما ناکام بوده است.

ولی ذات شما ایجاب نمی‌کند که با زلیخا یکی بشوید، بنابراین آنجا دردناک است. زلیخا درد می‌کشد، شما هم درد می‌کشید؛ زلیخا شما را ول نمی‌کند؛ این قدر ول نمی‌کند که شما توی اتاق [حبس] کرده، در را هم بسته، خودش را هم آنجا گذاشته که تو را خدا به من توجه کن؛ یوسف توجه نمی‌کند. خوب ما هم چنین وضعیتی داریم، مولانا دارد مثال می‌زند؛ "همچو آن حجره زلیخا پر صور / تا کُند یوسف به ناکامش نظر" کسانی که می‌خواهند این‌ها را بخوانند، مثنوی دفتر ششم سطر ۳۶۳۵، بروند بیشترش را آنجا بخوانند. این قصه را قبلاً خیلی وقت پیش خوانده‌ایم.

فقط این را بفهمیم که یک اتاقی وجود دارد به نام ذهن؛ ما به عنوان هشیاری آنجا هستیم و این من ذهنی در را بسته؛ من ذهنی می‌گوید که تو باید با من باشی، [یک موقع] نیروی بیرون، در را قفل کرده‌ام؛ ولی در بطور معجزه‌آسا باز می‌شود. زندگی هم دنبال یوسف است که یوسف را از آن اتاقی که زلیخا زندانی کرده بیرون بکشد؛ که بالاخره بیرون می‌کشد. زلیخا کاره‌ای نیست، زلیخا کور می‌شود، و زلیخا پوسته می‌شود. من ذهنی بالاخره دست از سر ما برمی‌دارد.

گفتم ای دل پدری کن نه که این وصف خداست

گفت این هست ولی جان پدر هیچ مگو

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹)

می‌گوید من گفتم ای دل، تو بیا پدری کن؛ یعنی یک چیزی به ما یاد بده، پدر ما هستی؛ این وصف خدا نیست؟ این قمر و جان صفت و اصل ما و وحدت ما با خدا، این خود خدا نیست؟ "گفت این هست" ولی تو را به "جان پدر" یا جان من، تو هیچی نگو؛ برای اینکه اگر بگویی دوباره می‌روی آنجا.

یوسف از اتاق زلیخا با سکوت می‌تواند بیرون بیاید، با حرف بیشتر آلوده زلیخا می‌شود. اصلاً بهترین کار این است که یوسف در اتاق اصلاً جواب زلیخا را ندهد. زلیخا هرچقدر می‌خواهد حرف بزند، یوسف ساکت باشد؛ اگر ساکت باشد بطور معجزه‌آسا از آن در آهنین بیرون می‌آید.

پس شما هم، به "قمری جان صفتی" که همان هشیاری حضور است، زنده هستید و بیشتر هم خواهید شد؛ ولی اگر زنده شدید، جان پدر حرف زدن را کنار بگذارید؛ بگذارید زندگی از طریق شما خودش را بیان کند و شما دیگر حرف نزنید. هرکسی در هر مرحله‌ای هست، اگر کمتر حرف بزند، بیشتر سکوت کند؛ بیشتر می‌تواند به جنس و جوهر خودش پی ببرد و بیشتر از جنس خودش می‌شود؛ هرچه بیشتر حرف بزند، از جنس زلیخا می‌شود، از جنس من ذهنی می‌شود.

پایان