



## برنامه گنج حضور شماره ۱

با اجرای آقای پرویز شهبازی



با سلام خدمت شما دوستان بیننده و با اجازه شما اولین برنامه گنج حضور را شروع می‌کنیم. قبل از شروع من به‌جا می‌دانم که از دوستان گرداننده تلویزیون IPN تشکر کنم و دوست عزیزم آقای دکتر گلشاهی که این گفت‌ووشنود را سبب شدند و در واقع ایشان من را تشویق کردند تا بیایم این‌جا صحبت بکنم، از ایشان هم تشکر بکنم.

این برنامه همین‌طور که می‌بینید زنده است و امیدوارم هر کاستی که پیش آمد، به بزرگی خودتان ببخشید.

ترتیب برنامه به این ترتیب است که سه ربع قرار است صحبت بکنیم، بعداً اگر شما دوست داشتید می‌توانید زنگ بزنید و اظهار نظر بکنید و من خیلی دلم می‌خواهد راهنمایی از شما بگیرم که این برنامه بهترین صورتش که مورد استفاده شما قرار بگیرد، چگونه می‌تواند باشد.

در قصه‌ای هست می‌گویند گدائی متجاوز از سی سال پای دیواری نشسته بود و گدائی می‌کرد. یک روز عابر ناشناسی از آن‌جا رد می‌شد. گدا به عابر ناشناس گفت: «یک پول خردی به ما کمک کن.» عابر گفت: «من چیزی ندارم به تو بدهم.» گدا اصرار کرد. عابر گفت: «گفتم که من چیزی ندارم به تو بدهم. ولی این چیزی که روی آن نشستی چه چیزی هست؟» گدا گفت: «این صندوقی است که من تا آن‌جایی که یادم می‌آید روی آن نشسته‌ام.» عابر گفت: «تا حالا درون آن را نگاه کردی؟» گدا گفت: «نه، برای چه؟ منظورت چیست؟ مگر در آن چه چیزی هست؟» گفت: «خوب درون آن را یک بار نگاه کن.» گدا با اصرار عابر و با زحمت زیاد در صندوق را باز کرد و با شگفتی تمام و خوش‌حالی زیاد دید صندوق پر از طلای خالص است. گدا سال‌ها روی صندوق پر از طلای خالص نشسته بود، ولی نمی‌دید و دست گدائی به‌سوی این‌وآن دراز می‌کرد.

معنی قصه این است که ما اگر به صندوق درونمان، نه هر صندوقی بیرونمان، نگاه کنیم، این گنج را که اسمش را عرفا گنج حضور گذاشته‌اند، پیدا خواهیم کرد. و یک معنی دیگر قصه این است که تا زمانی‌که ما این گنج درون را پیدا نکردیم، ولو این‌که ثروتمندترین مرد دنیا باشیم یا فرد دنیا باشیم، دست گدائی به‌سوی بیرون، این‌وآن، برای رهایی از تنهایی، برای رفع غصه‌هایمان، برای رفع ترس‌هایمان برای رفع خشم‌هایمان، برای حس ناقص بودنمان به این‌وآن دراز خواهیم کرد.

این گنج حضور که همین لحظه در ما هست و وجود دارد، چه چیزی آن را پوشانده است؟ چرا ما آن را نمی‌بینیم؟ عرفا خواسته‌اند این حالت را که در واقع آزادی از خودمان است و رفتن به درون خودمان است و حس شادی و آرامش بی‌دریغ هستی است یا آرامش خدایی است، خواسته‌اند تعریف بکنند. تعریفی که عرفا کرده‌اند هست خیلی کوتاه، منتها تعریف منفی است، به این معنی که نمی‌گوید حضور چیست؟ یا این آزادی چیست؟ یا به روشنائی رسیدن چیست؟ بلکه می‌گوید: پایان رنج، پایان درد، پایان غصه.

این تعریف همان‌طور که می‌بینید تعریف کاملی نیست، برای این‌که نمی‌گوید چیست؟ بلکه می‌گوید چه نیست؟ و شاید عمداً این کار را کرده‌اند، و علتش این بوده که ذهن ما و فکر ما نتواند یک چیزی تجسم کند، و اسم آن را بگذارد گنج حضور، یا زندگی، یا آرامش و یک برجسی روی آن بزند، بگذارد در طاقچه ذهن و دیگر از آن استفاده نکند، فکر کند شناخت.



آن چیزی که ما را گیر انداخته و زندگی را در ما به تله انداخته است و ما نمی‌توانیم آن را حس کنیم در این لحظه که وجود دارد - زندگی همین لحظه در ذرات وجود ما ارتعاش می‌کند و ما می‌توانیم آن را حس کنیم - آن نفس ما است.

اما نفس لفظ بسیار مبهمی است. نفس را ما توضیح خواهیم داد چیست. برای شروع نفس چیزی نیست که وجود داشته باشد، وجود بیرونی داشته باشد. ما هر لحظه با فکر کردنمان آن را درست می‌کنیم. درست می‌کنیم و با آن آغشته می‌شویم و آن می‌شویم. این نوع زندگی سبب می‌شود ما در گذشته و آینده زندگی کنیم، به‌جای زنده بودن در این لحظه.

بنابراین شما الان از خودتان یک سؤال بکنید، همین الان که این برنامه را نگاه می‌کنید، لابد یک فکری می‌کنید، ببینید چه فکری می‌کردید؟ این فکر حتماً مربوط به یک چیزی در گذشته و یا آینده است، برای این‌که این لحظه زمان نیست. وقتی می‌گوییم زمان در ضمن در این برنامه منظور گذشته و آینده است، چون این لحظه زندگی است زمان نیست. این لحظه اگر ما زنده باشیم، ارتعاش زندگی را، آن آرامش خدایی را، آن شادی طبیعی را که مربوط به زنده بودن یک انسان است، و مربوط به حالت طبیعی ماست، در خودمان حس می‌کنیم.

مولوی می‌گوید:

## هست هشیاری، ز یاد ما مَضی ماضی و مُسْتَقْبَلت، پرده خدا (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

یعنی هشیاری تو از یاد گذشته است. یاد گذشته، وقتی ما هویت را از گذشته می‌گیریم، وقتی حس زنده بودنمان را، حس وجود داشتنمان را از فکرمان می‌گیریم و فکر ما هم براساس گذشته است، بلافاصله آینده را هم زنده می‌کنیم. برای این‌که آینده و گذشته دو تا قطب مقابل هم هستند.

مولوی می‌گوید هشیاری تو از گذشته است. این معنی‌اش این است که حتماً آینده هم با آن است. نمی‌شود ما هویتمان را، حس بودنمان را از گذشته بگیریم، ولی آینده برای ما وجود نداشته باشد. پس ما یا در آینده هستیم یا در گذشته. ماضی و مستقبلت پرده خدا، یعنی این گذشته و آینده بودن، پرده‌ای است بین تو و خدا.

## آتش اندر زن به هر دو، تا به کی پُر گِره باشی ازین هر دو چو نی؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۲)

می‌گوید هر دو را آتش بزن. یعنی هم آینده و هم گذشته را آتش بزن. تا کی می‌خواهی مثل نی پر از گره باشی. یعنی این آینده و گذشته بودن یا در آینده و گذشته بودن، گره‌های نی ماست. نی ما باید توخالی باشد که به وسیله نایی زده بشود.



بعد می‌گوید تا زمانی که در گذشته و آینده هستی، گره در نی تو هست و نایی یعنی نی‌زن، نمی‌تواند تو را بزند، از تو آهنگ خوبی بیرون نخواهد آمد. به همین دلیل است که ما گرفتار غصه‌های زندگی هستیم، گرفتار تعارض هستیم، گرفتار ناهماهنگی‌ها در زندگی هستیم، گرفتار عدم تعادل هستیم.

پس وقتی بیایم به این لحظه و در این لحظه زنده باشیم، اتفاق عجیبی می‌افتد. آن اتفاق عبارت از این است که ما آن هشیاری را، آن هوش را، آن مایه را که در فکر می‌گذاشتیم و در فکر سرمایه‌گذاری می‌کردیم، از فکر بیرون می‌کشیم. فکری که همه هشیاری ما را می‌بلعد، و ما با آن هم‌جنس می‌شویم در همین لحظه.

در همین لحظه شما بیایید یک کاری بکنید. شما ناظرِ فکرها تا آن باشید. همین لحظه به فکرتان نگاه کنید، ببینید چه فکری می‌کنید؟ این نظارت بر فکر باعث می‌شود شما خودتان را از فکر منفصل کنید، جدا کنید. وقتی از فکر منفصل می‌شوید، دیگر فکر نمی‌تواند شما را به خودش بکشد، جذب کند. شما وقتی یک اتفاقی می‌افتد، می‌بینید این اتفاق چگونه ما را می‌بلعد بعضی موقع‌ها و بلافاصله واکنش در ما رخ می‌دهد، بلافاصله خشم یا ترس رخ می‌دهد! برای این‌که ما با فرمان در این لحظه عجیب می‌شویم، با فرمان هم‌هویت می‌شویم، هم‌جنس می‌شویم. حالا می‌خواهیم فرمان را ملاحظه کنیم، ناظر فرمان باشیم، که نتواند فکر ما را به خودش بکشد و با خودش هم‌هویت کند.

امروز من می‌خواهم یک شعری بخوانم. در ضمن ترتیب برنامه به این ترتیب است که ما هر هفته یک شعر از بزرگان ایران می‌خوانیم و بزرگانی که من انتخاب کردم یا حافظ است یا مولانا، یا عطار یا اقبال است، یا ممکن است از فردوسی باشد. ولی بیشتر حافظ و مولوی خواهد بود.

امروز تصادفاً یک شعری من از اقبال می‌خوانم به نام «میلاذ انسان» یا «میلاذ آدم» و ما در قالب این شعر صحبت می‌کنیم. و من فکر کردم اگر در قالب شعرهای فارسی باشد، چون این شعرها برای عموم گفته شده، اگر در آن قالب صحبت کنیم، ممکن است این گفته‌های ما بامعنی باشد. ولی حالا اگر گفته‌های من هم با معنی نباشند، حداقل با گفته بزرگان ما می‌توانیم آشنا بشویم.

**نعره زد عشق که خونین‌جگری پیدا شد  
حُسن لرزید که صاحب‌نظری پیدا شد**

**فطرت آشفته که از خاک جهان مجبور  
خودگری خودشکنی خودنگری پیدا شد**



## خبری رفت ز گردان به شبستان ازل حذر ای پردگیان پرده‌دری پیدا شد

آرزو بی‌خبر از خویش به آغوش حیات  
چشم وا کرد و جهان دگری پیدا شد

زندگی گفت که در خاک تپیدم همه عمر  
تا ازین گنبد دیرینه دری پیدا شد  
(اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

همین‌طور که می‌بینید معنای بزرگ که به انسان زندگی می‌بخشد، در این شعر به حرف درآمدند، هر کدام یک کاری می‌خواهند انجام بدهند. از این معنای بزرگ عشق هست، زیبایی هست، فطرت هست، خلاقیت و آفریدگاری انسان هست، آرزو هست، خود زندگی هست، خود زندگی حرف می‌زند، یک چیزی می‌گوید.

حالا ببینیم این معنای بزرگ چه به ما می‌گویند در شعر اقبال و حقیقتاً منظور اقبال لاهوری از این شعر که اسمش تولد انسان است، یعنی برای اولین بار یک باشنده‌ای به وجود آمد، وقتی این باشنده اولین موجودش متولد شد، یک همچون صحبت‌هایی شد که در این شعر هست.

می‌گوید: «نعره زد عشق که خونین‌جگری پیدا شد». پس عشق از فرط شادی به نعره درآمد، که یک باشنده‌ای به وجود آمد که می‌توانست عشق را تجربه بکند، عشق به وسیله آن به این جهان بیاید. تا آن موقع منتظر بود.

عشق چیست؟ عشق حس آن یک‌زندگی است که در تمام موجودات عالم وجود دارد. یک زندگی هست که در همه چیز عالم می‌تپد. فقط یک زندگی. آن زندگی که در من ارتعاش می‌کند، همان زندگی در حیوان هم هست، در نبات هم هست، در سنگ هم هست، در شما هم هست. یک زندگی وجود دارد، عشق یعنی حس آن یک‌زندگی و آن یک‌زندگی شدن.

به این ترتیب انسان احساس یکی بودن می‌کند با تمام موجودات عالم. این حالت، حالتی است که انسان فقط به یک چیز علاقمند نیست، فقط یک چیز را دوست ندارد، فقط به یک چیز نجسیده است. این جور عشق که در واقع یکی شدن با تمام موجودات عالم است و حس این یکی بودن هست، با عشقی که ذهن ما می‌ورزد، تماسی که ذهن ما می‌خواهد با یک موجود دیگر یا با یک انسان دیگر برقرار کند، که از طریق یک پرده ذهنی است، یک سری قضاوت‌های ذهنی است، یک سری باورهای ذهنی است، بسیار بسیار فرق دارد.



پس در تعریف انسان اقبال می‌گوید انسان موجودی بود و موجودی هست که بتواند حس این وحدت را بکند، این یکی بودن را حس کند با تمام عالم، و آن یک‌زندگی بشود. آیا ما چنین حسی را می‌کنیم؟

## نعره زد عشق که خونین جگری پیدا شد حسن لرزید که صاحب‌نظری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

زیبایی می‌گوید از فرط شادی لرزید که یک باشنده‌ای پیدا شده بود می‌توانست زیبایی را درک کند، می‌توانست زیبایی را تجربه بکند.

انسان تنها باشنده‌ای است تا آن‌جا که ما می‌شناسیم، که می‌تواند به‌طور مستقیم زیبایی را درک بکند. زیبایی را درک کردن از طریق ذهن و باورهای ذهنی و عقاید ذهنی امکان‌پذیر نیست. وقتی ما به یک گل زیبا نگاه می‌کنیم، گاهی اوقات خیلی سطحی فقط راجع به گل صحبت می‌کنیم، می‌گوییم این گل را من قبلاً دیده‌ام. مثلاً این گل مشخصاتش این است: این قدر گلبرگ دارد، یا مثلاً در فلان جا می‌روید، بیشتر اطلاعات می‌دهیم راجع به گل، تا این‌که به‌طور مستقیم زیبایی گل را درک بکنیم. ما به‌وسیله‌ی ذهنمان که همان پرده‌ی پندار است که ما را می‌اندازد به گذشته و آینده، و حس زندگی در این لحظه را از ما می‌گیرد، نمی‌توانیم زیبایی گل را درک بکنیم.

## نعره زد عشق که خونین جگری پیدا شد حسن لرزید که صاحب‌نظری پیدا شد

### فطرت آشفته که از خاک جهان مجبور خودگری، خودشکنی، خودنگری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

می‌گوید فطرت که ذات انسان باشد، تغییر کرد، آشفته شد، یک چیز جدیدی به‌وجود آمد. خیلی از این معناها را ما نمی‌دانیم چیست، فقط راجع به آن فکر می‌کنیم، یک عقیده داریم، مثل فطرت. ما نمی‌دانیم فطرت چیست. ما نمی‌دانیم زیبایی چیست. ما نمی‌دانیم عشق چیست. ما نمی‌دانیم خلاقیت چیست. گاهی اوقات ما نمی‌دانیم زندگی چیست ولی راجع به آن خیلی چیزها می‌توانیم بگوییم.

برای این‌که حس این معناهای بزرگ باید این لحظه تجربه بشود به‌صورت ارتعاش زندگی. یا این لحظه این معناها را ما تجربه می‌کنیم، یا هیچ‌موقع نمی‌کنیم. این معناها نمی‌شود در آینده و گذشته تجربه بشود. این فقط با زنده بودن و حس ارتعاش زندگی در تمام وجودمان، با حس آن آرامش، حس آن شادی، حس آن وحدت، امکان دارد.



## فطرت آشفت که از خاک جهان مجبور خودگری، خودشکنی، خودنگری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

پس می‌گوید فطرت چنان تغییر کرد که از به هم پیوستن این مواد شیمیایی یا خاک یعنی همان چیزهایی که ما از آن درست شده‌ایم، یک موجودی پیدا شد که می‌توانست خودش را بسازد، خودش را بشکند و به خودش نگاه کند. فقط انسان است که می‌تواند خودش را بسازد، به خودش نگاه کند و خودش را بشکند، و دوباره بسازد و دوباره بسازد و دوباره بسازد.

تابه حال جهان مجبور بوده است، یعنی آهن مثلاً نمی‌تواند غیر از آهن باشد، مس نمی‌تواند غیر از مس باشد. ولی از به هم پیوستن این انواع خاک، یک دفعه موجودی به نام انسان پیدا شد، که می‌توانست به عبارتی فکر کند، می‌توانست انتخاب داشته باشد. می‌توانست با انتخاب‌هایش خودش را تغییر بدهد.

حالا این خودی که اقبال به آن اشاره می‌کند و می‌گوید هی باید خودت را بسازی و بشکنی، این خود چیست؟ همان طور که اول برنامه خدمتتان گفتم، شما اگر بتوانید فکرهایتان را تماشا بکنید، خواهید دید که شما در واقع خالق فکرهایتان هستید. الان فکرهایتان را تماشا بکنید، همین الان فکر می‌سازید. از فکرتان خود می‌سازید. و متأسفانه ما به جای این که خود را بشکنیم، به خودمان می‌چسبیم.

کاری که ممکن است ما کرده باشیم بیشتر ما و توی آن گیر کرده‌ایم این است که از فرمان خود ساخته‌ایم، و خودمان را با آن اشتباه گرفته‌ایم. و به جای تماشا کردن آن و شکستن آن، ما به نظر خودمان نشکسته‌ایم آن‌ها را و با خودمان داریم در حافظه مان و این‌هاست که ما را اذیت می‌کنند.

شما اگر ببینید فکرهایتان را، خواهید دید که هر لحظه فکر تولید می‌کنید. و اگر خودتان را از آن‌ها منفصل بکنید، این فکرها خودبه‌خود از بین می‌روند و نمی‌توانند شما را به خودشان بکشند و بچسبانند به خودشان، با خودشان ببرند. شما همان خلاق فکر باقی می‌مانید.

همان طور که می‌بینید در سطر بعدی راجع به خلاقیت صحبت می‌کند اقبال. پس انسان اولین باشنده‌ای بود که می‌توانست آفریدگاری را در خودش حس کند و به منصفه ظهور برساند، یعنی می‌توانست خلاق باشد، می‌توانست آفریدگار باشد.

ولی عیب کار این‌جا است که ما اشتباهاً، این اشتباه در تکامل بشر رخ داده به‌طور کلی، که انسان فکر تولید کرده و به فکرهايش چسبیده است. بنابراین این خاصیت بزرگ را که در تعریف انسان است به‌عنوان آفریدگار از دست داده است. ما درست است که فکر تولید می‌کنیم، ولی همان فکرهاي قبلي را تولید می‌کنیم. شما نگاه کنید ۹/۹۹ فکرهاي که ما می‌کنیم تکراری است، از قبل آن‌ها را می‌شناسیم، فکر جدیدی نیستند.



ولی اقبال می‌گوید خودگری، خودگر مثل کوزه‌گر، چگونه کوزه می‌سازد؟ خودگر هم یعنی خود می‌سازد. خود می‌سازد یعنی یک چیز فکری می‌سازد و به آن نگاه می‌کند، دوباره می‌شکند. کی می‌شکند؟ همان لحظه‌ای که می‌سازد می‌شکند، نگه نمی‌دارد بعد از ده روز دیگر بشکند. همان لحظه آن چیزی که به وجود می‌آید، همان لحظه هم از بین می‌رود، چیزی دیگر برای آینده نمی‌ماند. این نشانگر این است که اگر ما این تمرین را از اول می‌دانستیم و اگر هر اتفاقی می‌افتاد برای ما تمام می‌شد، چیزی تا حالا نمانده بود، ما هیچ غصه‌ای نداشتیم. ما هیچ خشمی نداشتیم، هیچ کینه‌ای نداشتیم.

می‌گویند دو نفر مانک - علمای مذهبی بودیسم را می‌گویند مانک - داشتند با هم مسافرت می‌کردند، رسیدند به یک رودخانه‌ای و لب رودخانه دیدند یک خانمی آن‌جا هست و می‌ترسد از رودخانه رد بشود. یکی از این مانک‌ها به خانم گفت که اگر شما سوار پشت من بشوید یا گردن من بشوید، من شما را از این رودخانه رد می‌کنم و خانم قبول کرد و سوار به اصطلاح کول این مانک شد و مانک آن را از رودخانه رد کرد و گذاشت زمین و با دوستش شروع کردند به راه رفتن. بعد از هفت هشت ساعت راه رفتن، آن دوستش گفت که: «برادر این کاری که تو کردی - یعنی خانم را سوار کولت کردی - این مغایر با مذهب ما بود!» گفت: «من آن خانم را هفت هشت ساعت پیش گذاشتم زمین، تو این همه راه با خودت حمل کردی؟!» و واقعاً همین هست. آن اتفاقاتی که ما را ناراحت می‌کنند، قبلاً تمام شده‌اند ولی ما هنوز آن‌ها را با خودمان حمل می‌کنیم.

می‌گوید خودگری، خودگر درست مثل کوزه‌گر، ما خود می‌سازیم. ولی شرط این‌که کوزه‌گر، کوزه‌گر باقی بماند، نباید کوزه بشود، نباید مخلوق خودش بشود. ولی ما فکر می‌سازیم و با فرمان هم‌هویت می‌شویم، هم‌جنس می‌شویم، فرمان می‌شویم. ما باید خودمان را از فرمان منفصل کنیم. اگر از خودمان منفصل کنیم، یک چیزی را حس خواهیم کرد که دیگر آن از جنس فکر نیست.

آن عاملی که فکر را تماشا می‌کند و از جنس فکر نیست، آن همان حضور ماست. آن عاملی که فکر را می‌تواند تماشا بکند و فکر نباشد و فکر بسازد و فکر از آن می‌آید بیرون، آن همان حضور ماست. و اگر آن بشویم، می‌توانیم فکر را بشکنیم. می‌توانیم فکر را جدی نگیریم. ما فکر را خیلی جدی گرفتیم. در نتیجه خودمان را خیلی جدی گرفتیم. ما نباید خودمان را جدی بگیریم. ما حرفی که می‌زنیم، نباید حرفمان را جدی بگیریم. برای این‌که حرفی است که در ما تولید شده است و ما خود اصلی‌مان یک چیز دیگر است.

پس اگر این کار را بکنیم ما، خواهیم دید وقتی خودمان را از این خودهای فکری جدا می‌کنیم و مُنْک می‌کنیم، یک اتفاق عجیب‌وغریبی می‌افتد. اولاً ما این هشیاری را، این هوش را، این مایه را، از فکر می‌گیریم. همین که از فکر می‌گیریم، یک اتفاق عجیبی می‌افتد. آن چیزی که آن موقع ما می‌شویم، که البته چیز نیست و حجم ندارد، جسم ندارد، آن یک‌دفعه از آینده و گذشته جمع می‌شود و این لحظه زنده می‌شود. و ما این لحظه ارتعاش زندگی را در وجودمان حس می‌کنیم.





اجازه بدهید یک تمرینی باهم انجام بدهیم. شما الآن از ذهنتان که در سرمان هست نزول کنید و تمام بدنتان را اشغال بکنید. یعنی از یک نقطه که در ذهنتان متمرکز شدید، نزول کنید به تمام بدنتان و حس کنید که این بدن زنده است، زندگی را در این بدن حس کنید. اول شروع کنید از نوک پاهایتان. حس می‌کنید که نوک پاهایتان زنده است؟ زندگی را حس می‌کنید؟ بعد بیایید دست‌هایتان، بعد بیایید شکمتان، همین‌طور تمام بدنتان. یک لحظه تمام بدنتان را با هشیاریتان آبیاری بکنید. هی از سر بروید تا نوک انگشت‌ها، و از نوک انگشت‌ها بیایید تا سرتان. بگذارید این تمرکز هوش و این تمرکز به اصطلاح توجه‌مان در تمام بدن باشد. این کار سبب می‌شود ما تمام بدنمان را اشغال کنیم.

ما در تمام بدنمان زندگی نمی‌کنیم، بلکه همیشه حواسمان به یک نقطه در ذهنمان است، در سرمان است. همه‌اش جمع شدیم ما آن‌جا. نباید یک نقطه بشویم در سرمان، بلکه پخش می‌شویم و تمام بدنمان را اشغال می‌کنیم. این اشغال کل بدن و ریشه داشتن در تمام بدن، همین بدن جسمی و حس زندگی در تمام بدن، سبب خواهد شد که ما ریشه‌مان را حس کنیم. و اگر این تمرین را بکنیم، سر چیزهای کوچولو وقتی می‌خواهیم واکنش نشان بدهیم، همه وجودمان جذب آن موضوع نخواهد شد. دیگر آن اتفاق ما را تماماً نخواهد بلعید. می‌بینید وقتی یک اتفاق می‌افتد چگونه ما بلعیده می‌شویم، چگونه آن اتفاق ما را به خودش می‌کشد و ما را از خود بی‌خود می‌کند و تمام هشیاری ما را می‌گیرد! اگر شما تصمیم بگیرید که همیشه مقداری از توجه‌تان را درون خودتان نگه دارید، دیگر نمی‌شود شما را کشید بیرون، همه توجه‌تان را. ضمن این‌که به بیرون و پیرامونتان توجه دارید، در بدنتان هم گسترده هستید و حس زنده بودن را همین لحظه در بدنتان می‌کنید.

پس اقبال می‌گوید وقتی اولین انسان به وجود آمد، می‌توانست خودِ فکری بسازد، خودِ فکریش را بشکند و به خودِ فکریش نگاه بکند. ما هم همین کار را می‌خواهیم بکنیم. می‌خواهیم ببینیم به خدای خودها یا بت‌های فکریمان می‌توانیم نگاه کنیم، فکرهايمان را می‌توانیم نپرستیم، می‌توانیم آن‌ها را بشکنیم؟

مولوی می‌گوید:

**صورت‌گر نقاشم هر لحظه بتی سازم  
وان‌گه همه بت‌ها را در پیش تو بگدازم**

**صد نقش برانگیزم با روح درآمیزم  
چون نقش ترا بینم در آتش اندازم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۶۲)

آیا شما این نقش‌ها را که می‌سازید، به آن نمی‌چسبید؟ این‌ها را می‌گدازید؟ ذوب می‌کنید؟ می‌گوید نقش‌ها را من برمی‌انگیزم، به آن‌ها روح می‌دهم و ولی وقتی نقش تو را می‌بینم، همه را در آتش می‌اندازم. آیا همه نقش‌هایی که این لحظه شما تولید



می‌کنید، همه را می‌گذارید بروند؟ ذوب بشوند؟ یا به آن‌ها می‌چسبید؟ البته ما به نقش‌های خودمان چسبیده‌ایم، اشکال کار ما هم همین است.

اگر ما می‌توانستیم نقش بی‌آفرینیم و نقش‌هایمان را رها کنیم آن لحظه بروند و احساس خود بودن براساس آن‌ها را نکنیم، «من» درست نکنیم از آن‌ها، ما به این روز نمی‌افتادیم، دیگر غصه نمی‌توانست به ما حمله بکند، ما استرس نمی‌شدیم، ما خشم نداشتیم، ما ترس نداشتیم.

## تو ساقی خَمّاری یا دشمن هشیاری یا آن‌که کُنی ویران هر خانه که می‌سازم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۶۲)

خانه‌ای که ساختیم ما، خانه فکری است. می‌گویند تو دشمن هشیار هستی، به هستی می‌گویی، به خدا می‌گویی که این حضوری که ما صحبتش را می‌کنیم، این حضور، حضور خدایی است که ما حس می‌کنیم. ما فقط می‌توانیم حسش کنیم، ما نمی‌توانیم بشناسیم، ولی می‌توانیم حسش کنیم و همه فکرها هم از آن می‌آید، همه نقش‌ها از آن می‌آید. وقتی ما خودمان آفریدگار نقش هستیم، حیف نیست که نقش باشیم؟ صورت باشیم؟ خشم باشیم؟ ترس باشیم؟ استرس باشیم؟

## در خانه آب و گل، بی‌توست خراب این دل یا خانه درآ جانا یا خانه بپردازم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۶۲)

پس این خانه آب و گلی که ما ساختیم - خانه آب و گل همین خانه فکری ماست - خیلی واضح است که بدون او خراب است، بدون او بی‌سامان است. ما فقط می‌توانیم وقتی نقش‌ها را ول کردیم، این هوش آفریدگاری در ما کار کند.

وقتی این هوش، این زندگی که خدا به ما داده و حالت طبیعی ماست، وقتی در ما کار کرد، می‌توانیم به زندگی‌مان سامان بدهیم. وگرنه اگر امروز ما وضعیت بشر را تعریف کنیم، در یک جمله کوتاه، می‌شود گفت «گمشده در فکرش». بشر وضعیت فعلی‌اش گمشده در فکر است. این مغایر با تعریف اقبال است که می‌گوید «خودگری، خودشکنی، خودنگری پیدا شد»

اگر بشر می‌توانست فکرش را ببیند و خودش را از فکرهایش منفصل کن، و به قول مولانا به نقش‌هایش و بت‌هایش نچسبد و اجازه بدهد بت‌هایش گداخته بشوند و این‌ها را در پای معشوق ذوب کند، دیگر در فکرش گم نمی‌شد.

شرط این‌که ما درست بتوانیم فکر کنیم این است که این حضور را در خودمان حس بکنیم. دیدید که وقتی حضور نیست، وقتی آن روشنایی نیست، ما در فرمان گیج هستیم، ما خودمان را گم می‌کنیم، ما می‌ترسیم، ما خشم داریم. ترس سبب



اعوجاج در دید می‌شود، ما نمی‌توانیم دنیا را آن‌طور که هست ببینیم و وقتی خشم داریم، ما چگونه می‌توانیم دنیا را درست ببینیم؟

## من چگونه هوش دارم پیش و پس تا نباشد نور یارم پیش و پس (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲)

من چگونه می‌توانم آینده را درست پیش‌بینی کنم؟ چگونه می‌توانم از گذشته درست یاد بگیرم، از تجربه‌های گذشته درس بگیرم؟ می‌گویند من پیش‌و‌پس خودم را چگونه می‌توانم درست ببینم اگر نور یارم همین الآن به من مدد نکند؟ نور یارم همین الآن زنده است همین لحظه. نور یار در گذشته و آینده نیست. شرط این‌که ما آینده‌درستی بسازیم و یک هدف درست بگذاریم، هدف سازنده‌ای بگذاریم، این است که این لحظه هشیار باشیم، این لحظه پیوسته باشیم به آن منبع خرد لایزالی که مجاناً در اختیار ماست. ولی ما به‌علت گم شدن در تفکراتمان، در آینده و گذشته زندگی می‌کنیم و همه‌چیز برای ما مبهم است.

برگردیم به شعر اقبال می‌گوید:

## خبری رفت ز گردون به شبستان ازل حذر ای پردگیان پرده‌دری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

وقتی یک موجودی پیش آمد که مجبور نبود دیگر، می‌توانست انتخاب داشته باشد. درضمن این انتخاب موقعی است که شما واقعاً حضور داشته باشید، واقعاً در فکر گم نشوید. اگر قرار باشد من هویتم را از آن چیزهایی که تا حالا یاد گرفته‌ام بگیرم و اگر قرار باشد که هر کاری می‌کنم براساس آن گذشته باشد، گذشته‌ای که به ما یاد دادند، دیگر من انتخابی ندارم. همان کارهایی را باید بکنم که به من یاد دادند. چه انتخابی دیگر؟! این توانایی انتخاب که این همه در موردش صحبت است، می‌گویند تفاوت بین انسان و حیوان است که حیوان توانایی انتخاب ندارد و انسان دارد، اگر قرار باشد من هم مجبور بشوم، مجبور بشوم، یعنی مثل مس بشوم، مثل آهن بشوم، اگر این توانایی، این قدرت انتخاب را از دست بدهم، دیگر نتوانم خودم را نگاه کنم و بشکنم، دوباره بسازم، دیگر قدرت انتخابی ندارم دیگر. من هم مثل مس مجبور هستم. حالا مس مجبور هست مس باشد، من هم مجبور هستم آن باورها و عقایدی باشم که از بچگی به من یاد دادند، فرق نمی‌کند که! پس من هم مجبور هستم. بلافاصله از تعریف انسان انداخته می‌شویم بیرون، اگر مجبور باشیم.



ما باید بتوانیم آن اراده آزاد را که مربوط به انسان است، فقط هم مربوط به انسان است، در خودمان پیدا بکنیم. ما آن را داریم، منتها در اثر گم شدن در فکر و از دست دادن این گنج حضور و به قول معروف سرگردان گشتن در گذشته و آینده و خشم از گذشته و ترس از آینده، این را گم کرده‌ایم.

خیلی راحت با یک تمرین بزرگ، همین که فکرهايمان را ما نظارت کنیم. به محض این که فکرهايمان را نظارت کنیم، یک عاملی در ما به وجود آمده است خودبه خود که می‌تواند فکر را تماشا بکند. آن عامل دیگر از نوع فکر نیست. آن عامل از آن جنسی است که اسم ندارد، فرم ندارد، زندگی از آن است و وقتی آن را شما پیدا بکنید، یک دفعه می‌بینید که یک آرامشی در شما دمیده می‌شود و فوراً زندگی در شما شروع می‌کند به حرکت.

ما الآن جلو زندگی را گرفته‌ایم با مقاومت به این لحظه. اگر این لحظه را همین‌طور که هست بپذیریم، فقط این لحظه را. اولاً این را بگویم همه صحبت‌های ما مربوط به این لحظه است، چون زندگی در این لحظه است. درست است که ما همیشه زندگی را به تعویق می‌اندازیم. ما همیشه منتظر زندگی در آینده هستیم. ما همیشه منتظر هستیم یک نفر بیاید به زندگی ما معنی بدهد. یا منتظر این هستیم که اتفاقی در آینده رخ بدهد، زندگی ما آن موقع شروع خواهد شد. درست است که عادت کردیم به انتظار، ولی الآن می‌خواهیم به این معنا پی ببریم که زندگی فقط در این لحظه است. انتظار ما را جایی نمی‌رساند. هیچ‌کس نخواهد آمد به زندگی فردی ما معنی بدهد. ما فقط خودمان هستیم که می‌توانیم به زندگی خودمان معنی بدهیم. دیگران نمی‌توانند به زندگی ما معنی بدهند. هرکسی مسئول تمیز نگه داشتن درون خودش است از آلودگی‌های فکری و هیجانی. هرکسی مسئول زندگی خودش هست. دیگران نمی‌توانند به زندگی شما معنی بدهند. نمی‌توانند مسئول زندگی فردی شما باشند.

شما خودتان مسئول هستید که این گنج زندگی و حضور و آرامش و شادی و عشق را در خودتان پیدا بکنید و به بیرون بپراکنید. هیچ‌کس نمی‌تواند روی شما تأثیر بگذارد، مگر این که شما یک روزی تصمیم بگیرید که خودتان خودتان را عوض بکنید و در تعریف اقبال بگنجد. یعنی خودتان را تماشا بکنید، خودتان را بشکنید و دوباره بسازید. پس:

## خبری رفت ز گردان به شبستان ازل حذر ای پردگیان پرده‌دري پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

می‌گوید یک خبری مخبره شد به نهانگاه اسرار ازلی که مواظب باشید الآن یک باشنده‌ای به وجود آمده است که اسرار را کشف می‌کند. یعنی آفریدگار است، خلاق است، کاشف اسرار است و همین‌طور هم هست. ببینید انسان چقدر از رازهای طبیعی را کشف کرده است تا به حال، لازم نیست من بگویم. هرچیزی که شما نمایان است و می‌بینید، کشف بشر است. این



راز است که قبل از این که کشف بشود جزو اسرار بوده است. این همه فرمول‌های فیزیکی، ریاضی و ارتباطات، این کامپیوتر به این کوچولویی که در واقع حاصل هزاران سال تحقیق بشر است، این به وسیله بشر کشف شده است.

پس خبری مخبره شد به نهانگاه اسرار ازلی که مواظب باشید که تابه حال اگر نبوده حالا به وجود آمده است، دیر یا زود این موجود اسرار را کشف خواهد کرد.

## زندگی گفت در خاک تپیدم همه عمر تا از این گنبد دیرینه دری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

پس زندگی شروع کرد به حرف زدن. چه حرفی زد؟ گفت که: «من سال‌ها در خاک تپیدم.» البته این دوباره برمی‌گردد به آن معنا که همه چیز زنده است.

«در خاک تپیدم همه عمر» یعنی تمام Chemicalها، تمام آن چیزی که خاک از آن تشکیل شده است. اولاً می‌دانیم هر چیزی که ما می‌بینیم به صورت ساخته شده، این‌ها به صورت مواد شیمیایی در خاک است، همین خاکی که می‌بینیم. می‌گوید پس همه خاک زنده است. می‌گوید سال‌ها در خاک تپیدم، منتظر ماندم، تا از این گنبد دیرینه یک روزنه‌ای برای من پیدا شد. این روزنه همین انسان بود.

این که صحبت روزنه می‌کند در این جا اقبال و می‌گوید یک روزنه‌ای پیدا شد، پس زندگی به تله افتاده است در جهان مجبور، یک موجودی به وجود آمد که می‌توانست روزنه به هستی داشته باشد و آن ما هستیم.

این خبر بسیار خوبی است که ما روزنه به هستی داریم. می‌توانیم همین الان، می‌توانیم در این لحظه، این روزنه را باز کنیم. به محض این که این روزنه باز بشود، عشق به وسیله ما به این جهان می‌آید. عشق یعنی حس این یک زندگی که در همه چیز می‌تپد، برای ما میسر می‌شود، در صورتی که به این روزنه، روزنه‌ای که اقبال می‌گوید که:

## زندگی گفت که در خاک تپیدم همه عمر تا از این گنبد دیرینه دری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)

در نبود. به عبارتی دیگر زندگی با هشیاری به تله افتاده است، ناگهان این خاک‌ها چنان به هم پیوسته شدند و چنان موجودی ساختند که انسان بود که می‌توانست در به هستی باز بکند. و از این در نه تنها اسرار بیاید به این جهان به وسیله ما، بلکه عشق بیاد به این جهان.



عشق بسیار بسیار مهم است که ما بتوانیم این درجه را که اقبال می‌گوید در خودمان باز بکنیم. این درجه را همین الآن فکر می‌پوشاند. ما فکر می‌سازیم، با فرمان هم‌جنس می‌شویم، هم‌هویت می‌شویم و به همین دلیل این درجه پوشیده می‌شود.

مخبر