



## برنامه گنج حضور شماره ۱۳

### با اجرای آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۳ دیماه ۱۳۸۲



(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

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

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

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

پرده پندار می باید دَرید  
توبه زُهاد می باید شکست

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

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

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

مُشتری را خرقه از سر برکشیم  
زهره را تا حشر گردانیم مست

پس چو عطار از جهت بیرون شویم  
بی جهت در رقص آیم از آلت



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

همان‌طور که می‌دانید این برنامه در مورد گنج حضور صحبت می‌کند، یک جنبه‌ای از گنج حضور، آگاهی ما برای تغییر ماست. آگاهی از این‌که چه تغییری باید در این لحظه بکنیم؟ هشیاری این لحظه این امکان را به ما می‌دهد که آن جنبه‌ای را که باید در ما تغییر بکند، آن را ببینیم و تغییر بدهیم. تا زمانی‌که به هشیاری این لحظه نرسیدیم، به پندار قبلی‌مان، به باورهای قبلی‌مان، به گرفتاری‌های قبلی‌مان، به غصه‌های قبلی‌مان، به سختی‌های زندگی قبلی‌مان، ادامه خواهیم داد.

اما تغییر که نظام هستی است یک چیز مثبتی در ماست، ما هر روز باید تغییرمان را جلو چشم‌هایمان ببینیم. و یکی از جنبه‌های تغییر، که شاید نمی‌تواند جنبه مثبت باشد به اصطلاح، شرمندگی ما یا خجالت کشیدن ما از تغییر است، خیلی‌ها می‌ترسند به این‌که به خودشان یا به دیگران بگویند ما تغییر کردیم. و این به این علت است که ذهن من دار ما با یکسری، فرم‌هایی هم هویت شده و ما تحت این تأثیر هستیم که اگر به دیگران اعلام کنیم که ما تغییر کرده‌ایم. یعنی ما دیگر آن فرد قبلی نیستیم، من ما شکسته و به ما آسیب رسیده است.

در حالی‌که تغییر، که نظام هستی است، می‌بایستی که هر لحظه در ما صورت بگیرد و ما نباید از این‌که به دیگران و یا به خودمان اعلام می‌کنیم که تغییر کرده‌ایم خجالت بکشیم و بگوییم که خوب من تغییر کرده‌ام.

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

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

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

اما در این تغییر، همان‌طور که عطار می‌گوید شادی اصل است، می‌گوید: «عزم آن دارم که امشب نیم مست» من این تصمیم را گرفتم، عزم در درون ماست، اراده تغییر و ریختن توهم‌ها در درون هرکسی است، هیچ کس به آن عزم دسترسی ندارد غیر از خودمان، هرکسی به عزم خودش، خودش دسترسی دارد، با زور یا فشار، دیگران را نمی‌شود تغییر داد.



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

و تغییر، یک موضوع فردی است، هرکسی خودش روی خودش، کار می‌کند و خودش برای خودش، زندگی می‌کند و زندگی در درون هرکسی در این لحظه می‌جوشد می‌آید، اگر در درون من زندگی بجوشد این معنی‌اش این نیست که در درون یکی دیگر زندگی می‌جوشد. پس بنابراین هرکسی مسئول است که عزم به وجود آوردن زندگی در خودش را به عهده بگیرد. پس،

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

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس من این تصمیم را گرفته‌ام که امشب در حالی که نیمه مست هستم، نیم مست هستم و در حالی که شادی می‌کنم، یک دستم کوزه شراب را دارم و از یک طرف پای کوبی می‌کنم و شادی می‌کنم، کجا بروم؟ به جایی بروم که من توهمی‌ام را یا پندارهایم را بریزم.

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

«پای کوبان کوزه دُردی به دست» یعنی از یک طرف شادی می‌کنم، از یک طرف «می» مستی می‌رسد، از یک طرف پای کوبی می‌کنم، می‌رقصم این لحظه و به وسیله این شادی و این آرامش و این عشق از یک طرف که از هستی به من می‌رسد، از یک طرف دیگر در حالی که شادی می‌کنم، می‌جنیم، می‌خواهم از توهم‌هایم آزاد بشوم.

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

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس می‌خواهم به بازار قلندر بروم و در یک لحظه هرچه که پندار دارم، فروبریزم، از پندارهایم آزاد بشوم، امکان این‌که پندارهای ما یک‌دفعه فروبریزد و ما از خواب توهم، بیدار بشویم کاملاً وجود دارد، کافی است یک جمله‌ای یک جوری روی



ما اثر بکند یک‌دفعه بیدار بشویم از خواب مادیت و از خواب تفکر، از خواب زندگی در دنیای مسائل و دنیای ذهن، این امکان وجود دارد.

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

«پس به یک ساعت ببازم هر چه هست» بازار قلندر، بازار آزادی است، بازار زندگی هنوز به فرم نیامده است، بازاری است که عشق از آن‌جا می‌آید. «سر به بازار قلندر درنهم» صرف نظر از کلمه قلندر و معنی به اصطلاح عادی آن، در آخر، بازار قلندر را توضیح می‌دهد.

«پس چو عطار از جهت بیرون شویم». بازار قلندر بازاری است که جهت ندارد، ما هنوز به فرم درنیامدیم، ما هنوز به فرم و جهت منافع ذهن من دار خودمان، درنیامدیم، ما هر لحظه تحت تأثیر به اصطلاح سودهای شخصی‌مان نیستیم، به وسیله مسائلمان رانده نمی‌شویم. می‌گوید، من می‌خواهم بروم به این بازار و هر چه توهم دارم در آن‌جا بریزم این امکان دارد، بعد می‌گوید آخر «تا کی از تزویر باشم خودنمای».

ما آیا از خودمان می‌پرسیم که تا کی؟ یا تا کی من می‌خواهم راست باشم؟ تا کی من می‌خواهم حقیقی باشم؟ من نمی‌خواهم ساختگی باشم من نمی‌خواهم یک هویت غرورآمیز مصنوعی داشته باشم. «تا کی از تزویر باشم خودنمای»، تا کی دروغین باشم؟ و این چیز دروغین را به مردم ارائه کنم؟ به خودم هم ارائه کنم؟

«تا کی از تزویر باشم خودنمای»، آدم خسته می‌شود از این من دروغین که مرتب باید آرایش کند و جلو مردم نشان بدهد و آنی که هست نشان ندهد و آن را پنهان بکند؟ چرا من اصلم را نشان ندهم؟ چرا آن‌طور که هستم آن را به مردم نشان ندهم؟ چرا به خودم آن را نشان ندهم؟ چرا اصلاً خودم نباشم؟

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

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

تا کی از روی توهم، خود درست کنم و خودم را بیرستم؟ اگر دقت کنید ما توهم‌هایمان را می‌پرستیم، ما یک من توهمی، من مصنوعی درست کردیم در ذهنمان که می‌خواهیم از آن آزاد بشویم، این من توهمی را ما می‌پرستیم.

دفعات قبل هم خدمتتان عرض کردم ما نیروی زندگی را که در این لحظه در ما می‌جوشد و می‌تواند ما را زنده بکند، ما این را می‌گیریم و در ذهنمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم و هر لحظه در آن‌جا یک منی درست می‌کنیم که این من، بافت توهمی و



ذهنی و فکری دارد، یک من آسیب پذیر است، این من توهمی، این که ما فکر کنیم ما این من توهمی هستیم به جای نیروی زندگی، این بزرگترین پندار است، بزرگترین اشتباه ماست، می‌خواهیم از این بیدار بشویم.

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

شما ببینید که ما چقدر آسیب پذیر هستیم؟ ما در واقع در گرو حرف‌های مردم هستیم، ما در گرو رفتارهای مردم هستیم، این که مردم چه می‌گویند به ما؟ و چه چوری می‌گویند؟ و چه رفتاری می‌کنند؟ ما را ناراحت می‌کند، اگر ما می‌دانستیم ما نیروی زندگی در این لحظه هستیم چه کسی می‌توانست به ما آسیب بزند؟ چرا حرف مردم روی ما اثر بکند؟ و چرا رفتار مردم ما را برنجانند؟ ولی ما در خطر رنجش هستیم.

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

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

تا کی؟ چرا ما خسته نمی‌شویم از این دروغین بودن و توهمی بودن؟ چرا ما خسته نمی‌شویم از این که یک من ذهنی، فکری و هیجانی بسازیم و آن را بپرستیم به جای این که زندگی بشویم، پرستش خدا را بکنیم؟ پرستش خدا یعنی خدایی بودن یعنی اظهار یک جنبه‌ای از خدا در این لحظه بودن، یعنی خود زندگی بودن، یعنی حس زندگی در تمام سلول‌ها در این لحظه و زنده شدن در این لحظه، نه این که تعریف زندگی، نه این که گفتن راجع به زندگی، در توهم‌مان، در ذهنمان، ما راجع به زندگی صحبت می‌کنیم، ما خود زندگی را نمی‌شناسیم.

ما اصلاً زندگی را زندگی نمی‌کنیم بلکه راجع به آن صحبت می‌کنیم، گفتگو می‌کنیم و دائماً هم مشغول به این کار هستیم. می‌گوید: تا کی می‌خواهیم این کار را بکنیم؟

و دقت کنید که این هیجان ما مثل خشم و ترس، همان طور که قبلاً با هم صحبت کردیم، انعکاس فکرهای ما در بدن ماست به عبارت دیگر ما یک ذهن داریم که فکر می‌کند و تأثیر فکر در بدن ما یعنی در بدن فیزیکی ما به صورت هیجان، ظاهر می‌شود، هیجان در واقع فکر تقویت شده است. به عبارت دیگر ما همیشه فکر می‌کنیم، ما مثل این که معتاد گونه فکر می‌کنیم، هیچ کدام از ما این اختیار را ندارد که فکر کردن را متوقف کند. و این توهم به ما دست داده که ما اصلاً خود فکر هستیم، ما خود فکر نیستیم بلکه ما از نوع زندگی هستیم.



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

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

همه ما این تجربه را کردیم وقتی یک فکر منفی می‌کنیم یک ترس یا خشمی در ما به وجود می‌آید و این خشم، فکر را تقویت می‌کند، یک‌دفعه می‌بینیم که بیشتر ما درگیر با این فکر شدیم عمیق‌تر رفتیم در این فکر، این عمیق‌تر رفتن توی فکر که در واقع یک پندار هست، دوباره آن خشم را یا ترس را تقویت می‌کند و این می‌رود بالا، دوباره ما را بیشتر فرو می‌برد به آن فکری که می‌کردیم و این دور باطل ادامه پیدا می‌کند تا این‌که ما تبدیل می‌شویم به یک فرم فکری و هیجانی که این‌ها با هم در ما به نظر می‌آید بیدار می‌شود و بالا می‌آید.

ما الآن تبدیل به فرم ذهنی، هیجانی شده‌ایم که یک فرم پنداری است، وقتی صحبت ذهن من دار می‌کنیم، ذهن من دار یا من‌ذهنی، همین مجموعه فرم‌های ذهنی، هیجانی ماست، اگر دقت بکنیم یعنی خودمان را تماشا بکنیم می‌بینیم که چون ما دائماً فکر می‌کنیم به طور معتادگونه، یک سطح نارضایتی را دائماً با خودمان حمل می‌کنیم و این سطح نارضایتی و حالت شکایت از جهان، همیشه با ما هست. و گاهی اوقات بالا می‌رود، گاهی اوقات پایین می‌آید ولی همیشه با ما هست چون همیشه با ما هست به آن عادت کردیم.

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

## پرده پندار می‌باید درید توبه زهاد می‌باید شکست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

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



## گنج زیر خانه است و چاره نیست از خرابی خانه مندیش و مایست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱)

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

## گنج زیر خانه است و چاره نیست از خرابی خانه مندیش و مایست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱)

یعنی میندیش که خانه را خراب کنم یا نکنم، مایست یعنی مایست، متوقف نشو و شروع کن به کندن این من‌ذهنی و توهم‌ها، زیر این توهم هاست. پس

## پرده پندار می‌باید درید توبه زهاد می‌باید شکست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس این پرده پنداری که من به خودش مجذوب کرده و من شدم آن، می‌خواهم این را بدرم و زیر آن به آن گنج زندگی و حضور برسیم.

«توبه زهاد می‌باید شکست» توبه زهاد یعنی توبه زاهدی، زاهد وقتی توبه می‌کند در واقع از یک باور جامد توبه می‌کند یعنی ترک می‌کند آن باور جامد را، به یک باور جامد دیگر بر می‌گردد. یعنی شروع می‌کند یک باور جامد دیگری را، این هیچ فرق نمی‌کند، حالا زاهد ممکن است زاهد مذهبی باشد، ممکن است زاهد علمی باشد، ممکن است زاهد سیاسی باشد.

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





گفتیم عطار به ما توصیه می‌کند که شادی و رقص را و انرژی هستی دار و زندگی دار خدایی را مبنا قرار بدهیم، از آن قوت بگیریم و خودمان را از توهّم آزاد بکنیم، این توهّم، عبارت از این است که ما فکر می‌کنیم غیر از فرم‌های ذهنی‌مان و غیر از بدن جسمی‌مان، چیز دیگری نیستیم و چون ما این فرض را کرده‌ایم، همیشه ترس داریم برای این‌که هم بدن جسمی‌مان هم فرم ذهنی‌مان فوق العاده آسیب پذیر هستند، ما مرتب در ترس، زندگی می‌کنیم که مبادا به تن فیزیکی‌مان یا من‌ذهنی‌مان یا من روانشناختی‌مان آسیب برسد و چون این‌ها شده‌ایم، مرتب آسیب‌های ذهنی را یا آسیب‌های روانشناختی را ما به خودمان وارد می‌کنیم کما این‌که حرف‌های مردم و رفتارهای مردم روی ما اثر منفی می‌گذارند.

چه بسا خیلی از ماها الآن تحت تأثیر این توهّم‌ها داریم درد می‌کشیم و عذاب می‌کشیم، می‌خواهیم از این گناه به معنی این‌که انسان ناآگاهانه خودش را مورد درد و شکنجه قرار بدهد و همچنین دیگران را مورد درد و شکنجه قرار بدهد آزاد بشویم، می‌خواهیم از این توهّم بیدار بشویم، از این خواب بیدار بشویم پس بنابراین عطار به ما گفت که: تا کی می‌خواهیم دروغین باشیم؟ تا کی می‌خواهیم این خود توهمی را بپرستیم؟ وقت آن آمده که پرده پندار را بدریم و وقت آن آمده که توبه زاهدی را بشکنیم. می‌گوید:

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

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

می‌گوید وقت آن آمده که بلند شوم دستی برزنم، یک کاری بکنم، تا کی من باید پا بسته باشم؟ تا کی باید منجمد باشم؟ تا کی باید بی حرکتی را ادامه بدم؟ سکون را ادامه بدم؟ عدم تغییر را پیشه کنم؟ «وقت آن آمد که دستی برزنم»، آیا برای شما وقت آن آمده؟ آن وقت رسیده که بلند شوید و یک دستی برزنید؟ پای کوبی کنید؟ شادی را مبنا قرار بدهید؟ نیروی هستی را قوت خودتان بگیرید؟ از آن قوت بگیرید و شروع کنید به آزاد کردن خودتان از من توهمی؟ و از این‌همه رنج‌ها و عذاب‌ها؟

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

ساقیا درده شرابی دلگشای

هین که دل برخاست، غم در سر نشست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

می‌گوید به زندگی، می‌گوید تو به من برس، به هستی می‌گوید: تو شرابت را برسان، منتها چه جور شرابی؟ شرابی که دل را باز می‌کند، نه «می» انگوری، بلکه شراب هستی دار، شراب زندگی دار، یعنی زندگی‌ای که این لحظه در زیر این توهّم‌های ما



هست، همین که این لحظه در ما بیدار بشود یا ما بیدار بشویم به این لحظه، این شراب در ما هست، این شراب در ما می‌جوشد، می‌گوید، شرابی دلگشا به من بده برای این که غم در سر من نشسته و من از دل جدا شده‌ام، غم در سر خیلی‌ها نشسته و ما باید از سرمان که در آن زندگی می‌کنیم نزول کنیم به بدنمان، ما باید بدنمان را اشغال کنیم همین بدن فیزیکی‌مان را، هفته قبل ما یک تمرینی کردیم برای این که زنده بودن فیزیکی را، آن زندگی‌ای که به وجود فیزیکی ما انرژی بودن می‌دهد، انرژی وجود داشتن می‌دهد، این را فعال می‌کند و ما را اداره می‌کند، ما می‌توانیم آن را همین لحظه، در سکون این لحظه و آرامش این لحظه حس کنیم.

این زندگی‌ای که هنوز به فرم درنیامده در ما، که عطار در این جا می‌گوید، زندگی بی‌جهت، زندگی‌ای که هنوز به جهت در نیامده. «پس چو عطار از جهت بیرون شویم»، وقتی از جهت بیرون می‌شویم ما می‌شویم آن زندگی‌ای که هنوز به فرم درنیامده، آن زندگی‌ای که الآن در درون ما می‌تپد و ما را زنده می‌کند، آن را می‌توانیم این لحظه حس بکنیم، می‌توانیم به آن زنده بشویم، به آن زنده بشویم، چه جوری می‌توانیم زنده بشویم؟

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

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

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

## در وجود آدمی، جان و روان می‌رسد از غیب چون آب روان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۲۲)

یعنی لحظه به لحظه این زندگی به ما می‌رسد و مثل آب روان می‌خواهد از ما جاری بشود و با مقاومت در مقابل این لحظه از طریق یک چیزی گفتن به این لحظه، ما جلو این آب روان را گرفته‌ایم، ما باید اجازه بدهیم با پذیرش کامل این لحظه،



این زندگی که از غیب به ما می‌رسد هر لحظه مثل آب روان از وجود ما جاری بشود، از تمام اعضای بدن ما جاری بشود، اگر این‌کار را بکنیم ما مریض نخواهیم شد.

علت مریضی ما مقاومت به زندگی این لحظه هست که مثل آب روان می‌رسد به ما، اصلاً ما خود زندگی هستیم، ما باید حس کنیم که خود زندگی هستیم و خود زندگی را بیان بکنیم نه مسائل را، نه گرفتاری‌های ذهن را.

می‌گوید، دل برخاسته، آن زندگی از من جدا شده و الآن من شدم سرم، غم بر سر نشسته، من در سرم زندگی می‌کنم. می‌گوید:

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

یعنی تو به همه ما این شراب را بده، بگذار همه ما به حضور برسیم و اگر این‌طور باشد ما پرواز می‌کنیم و دور گردون را زیر پایمان می‌آید. یعنی ما از تأثیر تمام به اصطلاح اتفاقات، این‌که چه اتفاقی در این لحظه می‌افتد؟ چه چیزی باعث می‌شود چه چیزی اتفاقی بیفتد، ما از آن رها می‌شویم، در واقع ما می‌شویم آن حضور و فساداری هستی در این لحظه که تمام اتفاقات در ما می‌افتد، ما دیگر موقوف اتفاقات نیستیم، ما در گرو اتفاقات نیستیم.

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

علت عقب ماندن ما در وضعیت‌های زندگی، این‌که پولمان کم است، این‌که در، چه می‌دانم در تجارت ما موفق نمی‌شویم علتش الگوهای مقاومت درونی ماست، ما نمی‌دانیم که با مقاومت به این لحظه چه خرابکاری در زندگی خودمان، خودمان می‌کنیم. ما آگاه به این موضوع نیستیم ما فکر می‌کنیم با دخالت در این اتفاقات، با مقاومت و ترمزهای خودمان، ما داریم لطف به خودمان می‌کنیم، ما با این‌کار پدر خودمان را در می‌آوریم، خودمان را شکنجه می‌کنیم و جلو پیشرفتمان را گرفته‌ایم.

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



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

## چند خواهیم بودن آخر پای بست وقت آن آمد که دستی برزنم

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

وقت آن آمده که ما اقدام بکنیم و از این توهم خودمان را رها بکنیم. اما می‌گوید اگر این شراب را به من برسد من دیگر از مشورت و نمی‌دانم فالگیری و این‌که گردون چه جوری می‌گردد؟ و ستاره چه می‌گوید؟ از این‌ها همه رها می‌شوم، خیلی از ما زندگی‌مان را داریم فال می‌گیریم، مگر می‌شود که ما نیروی زندگی را در درون خودمان داشته باشیم، این قدرت را داشته باشیم که به هر چه که می‌خواهیم در این زندگی برسیم، این انرژی خدایی با ما باشد ولی ما مشورت کنیم با یک کتابی ببینیم که آیا ما موفق خواهیم شد؟

آیا مثلاً ستاره مشتری سعد است؟ الآن نحس است؟ یا فلان ستاره از فلان جا گذشته؟ یا این‌که مثلاً واقعاً من موفق خواهم شد؟ شک بکنیم در خودمان؟ بترسیم؟ ترس در واقع، اعمال ما را هدایت بکند؟ این ما مستحق یک همچو وضعیتی هستیم؟ اگر این انرژی خدایی، بی نهایت انرژی خدایی که می‌خواهد الآن از ما بیان بشود، این هشیاری و این اینتلیجنس هستی، شعور هستی که می‌خواهد از ما بیان بشود در این لحظه، ما مستحق این هستیم که فال بگیریم ببینیم زندگی‌مان چی می‌شود؟ یا به ستاره نگاه کنیم بگوییم سعد است؟ یا حالا ستاره زهره که خدای شادی است به ما شادی می‌دهد یا نه؟ می‌گوید:

## مشتری را خرقة از سر برکشیم زُهره را تا حشر گردانیم مست

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

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



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

تنها انسان هست که می‌تواند جایگاه هشیاری هستی بشود، جایگاه هشیاری خدایی بشود، یعنی به وسیله ما هستی یا زندگی، خودش از خودش آگاه می‌شود، ما می‌توانیم به درجه‌ای برسیم که به وسیله ما زندگی از خودش آگاه بشود این حالت حضور است. این در واقع منظور زندگی ماست، منظور زندگی ما بیدار شدن از خواب فکر و رسیدن به درجه‌ای است که هستی یا آن یک زندگی‌ای که جهان را اداره می‌کند خودش به وسیله ما از خودش آگاه بشود، پس می‌گوید: اگر به این درجه برسیم،

## پس چو عطار از جهت بیرون شویم بی جهت در رقص آییم از آلت

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

پس می‌گوید: ما اگر این‌طوری بشود ما مثل عطار از جهت بیرون می‌شویم، از جهت بیرون می‌شویم یعنی از ذهن شرطی شده خودمان، جهت‌دار خودمان یعنی از دنیایی که انرژی زندگی در آن فرم پیدا کرده، جهت پیدا کرده، خط پیدا کرده، چه می‌دانم خط سیاسی پیدا کرده، خط منافع وضعیت‌های زندگی ما را پیدا کرده، هر جور جهتی پیدا کرده، ما از آن جهت بیرون می‌رویم، از این جهت بیرون می‌رویم یعنی ما از زندگی شکل گرفته، بیرون می‌رویم و آن زندگی به شکل و قیافه در نیامده را که در ما وجود دارد، آن را قبل از تبدیل به فرم، حس می‌کنیم، آن زندگی می‌شویم.

## پس چو عطار از جهت بیرون شویم بی جهت در رقص آییم از آلت

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۵۲)

از آلت، آلت یعنی این‌که در روز اول خلقت، خدا از ما می‌پرسد آیا من خدای شما هستم؟ ما می‌گوییم بله، به عبارت دیگر زندگی از ما می‌پرسد تو زندگی هستی؟ ما می‌گوییم بله، اما آلت این لحظه هم آلت است، شناسایی این‌که همان حالتی که روز اول خلقت بود الآن هم درست همین حالت هست این همان حضور است، زندگی این لحظه از ما می‌پرسد آیا تو از منی؟ ما می‌گوییم بله، ولی به زبان می‌گوییم ولی در عمل زندگی نمی‌شویم، می‌شویم توهم، می‌رویم دنیای مسائل، به وسیله زبان می‌گوییم بله، ولی به گذشته و آینده می‌رویم.



پس آن چیزی که روز اول خلقت بود الآن هم همین است، اگر یک شعاع نوری که از خورشید جدا شده و الآن فکر می‌کند که شعاع نوری نیست، به خواب رفته، هر چه زودتر بیدار بشود، بفهمد که نور است به نفعش نیست؟ ما خود زندگی هستیم، این لحظه زندگی از ما می‌پرسد تو زندگی هستی؟ ما باید خود زندگی بشویم به جای بله گفتن. همین‌که بله می‌گوییم از خط زندگی خارج می‌شویم ما به زبان می‌گوییم، می‌افتیم به دنیای زبان، گفتگو و گفتگوهای ذهنی و با همان گفتگو، زندگی را می‌پوشانیم.

اما در مورد این‌که ما این لحظه به جای این‌که زندگی بشویم و عملاً و با زنده شدن خودمان به زندگی بله بگوییم می‌افتیم به دنیای مسائل و دنیای توهم که تمام این شعر، مربوط به این بود که از این توهم بیدار بشویم.

من توصیه می‌کنم که آن تمرین بدن را و حس زندگی در بدن را شما تمرین بکنید، وقتی که آرام هستید در خانه یا در طبیعت می‌روید، ببینید که این زنده بودن زندگی را در بدن فیزیکی‌تان می‌توانید حس کنید؟ اگر این‌کار را بکنیم ما در واقع ریشه در هستی را به اصطلاح، حس خواهیم کرد، خواهیم دید که ما عمیقاً ریشه در هستی داریم و این ریشه یک ریشه بی‌نهایت است، یک چیزی نیست که به وسیله اتفاقات بیرونی لرزش پیدا بکند یا کسی بتواند آن، ما را از ریشه‌مان یا با ریشه‌مان در بیاورد.