

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزلی از غزلیات عطار شروع می‌کنم.

عزم آن دارم که امشب نیم مست	پای کوبان کوزه دردی 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 درید	توبه زهاد می باید شکست
وقت آن آمد که دستی برزنم	چند خواهم بود 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
مشتی را خرقة از سر برکشیم	زهره را تا حشر گردانیم مست
پس چو عطار از جهت بیرون شویم	بی جهت از رقص در آیم از الست

همانطور که می‌دانید در این برنامه راجع به گنج حضور صحبت می‌کنیم و گنج حضور آگاهی ما برای تغییر ماست. آگاهی از اینکه چه تغییری در این لحظه باید بکنیم. هوشیاری حضور درون ما این امکان را به ما می‌دهد که اشکال خود را ببینیم و آن تغییراتی را که باید صورت بگیرد انجام دهیم. تا زمانی که به هوشیاری این لحظه دست پیدا نکنیم به باورها، گرفتاریها، غصه‌ها و دردهای زندگی قبل خود ادامه خواهیم داد. ما هر روز باید تغییرات را در خودمان ببینیم. یکی از جنبه‌هایی که اجازه نمی‌دهد ما تغییرات خود را ببینیم خجالت کشیدن و احساس شرمندگی در درون ما از تغییرات است. خیلی از ما می‌ترسیم که به دیگران بگوییم ما تغییر کرده‌ایم. علت این ترس این است که

ذهن من دار ما با یک سری فرمها هم هویت شده و اگر به دیگران بگوییم که تغییر کرده ایم من ذهنی ما می شکند و به ما آسیب می رسد در حالیکه تغییر کردن نظام هستی است و نباید از این تغییر و گفتن آن خجالت بکشیم.

خیلی ها فکر می کنند که اگر به دیگران بگویم تغییر کرده ام همسر، فرزند و دوستان و اطرافیان من چه می گویند و چه فکری راجع به من می کنند. بنابراین این ترس می تواند دلیلی باشد که انسان نخواهد تغییر کند و از ترس حرف دیگران همان الگوهای قبلی خود را ادامه دهد.

زمانیکه در وسط یک ماجرا متوجه می شویم که اشتباه می کنیم همان لحظه به خود و طرف مقابل می توانیم اعتراف کنیم که اشتباه می کنیم و یک روشنی در این حال بوجود می آید و این باعث بهبود رابطه ما با دیگری می شود. اگر متوجه اشتباهمان شده ایم ما باید این اشتباه را به خودمان و دیگران اعلام کنیم که ما این رفتار را عوض کرده ایم و نگران نباشیم که دیگران فکر می کنند که ما ضعیف هستیم. تغییر قدرت است و نشانه هماهنگی ما با نظام هستی است. **اما در این تغییر کردنها شاد بودن یک اصل است.** برای همین است که می گوید:

عزم آن دارم که امشب نیم مست. من تصمیم به تغییر و ریختن توهمها گرفته ام. هیچکس به آن عزم که درون ماست دسترسی ندارد غیر از خود ما. هر کسی به عزم خود دسترسی دارد. با زور و فشار دیگران را نمی شود تغییر داد بنابراین ما یک جایی باید این تصمیم را بگیریم که می خواهیم از توهمهایمان جدا شویم. می خواهیم آزاد و زنده باشیم و می خواهیم که جهان را آنطور که هست ببینیم نه از پشت باورهای جامد مان. ما نمی خواهیم آن صفحات گرامافون قدیم را دوباره تکرار کنیم. بنابراین این عزم را باید در درونمان بوجود بیاوریم و تغییر کردن

یک مسئله فردی است و هر کسی شخصاً باید روی خودش کار کند. هر کسی باید مسئولیت عزم بوجود آوردن زندگی در درون خودش را به عهده بگیرد.

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

پس من عزم آن را دارم که امشب (در تاریکی ذهن) که نیمه مست هستم و در حال شادی و پایکوبی هستم، در یک دستم کوزه شراب دارم از ذهن و توهمهای آن جدا شوم. منظور از نیمه مست یعنی هر لحظه شراب به ما می رسد اما ما آن را بطور کامل استفاده نمی کنیم و آن را تبدیل به پندارها و فرمهای ذهنی خود می کنیم. بنابراین می خواهیم از شب ذهن با شادی و مستی از دردهایم آزاد شوم.

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

بازار قلندر بازاری است که عشق از آنجا می آید و جهت ندارد و در آن بازار در فرمهای ذهنی نیستیم. بازاری که در آنجا با فکرها حرکت نمی کنیم بلکه با هوشیاری حضور راه می رویم.

می خواهیم به بازار قلندر بروم و در یک لحظه هر چه پندار و فکر دارم فرو بریزم تا از پندارهایم آزاد شوم. امکان اینکه تمام پندارهای ما بریزد کاملاً وجود دارد فقط کافیست یک جمله در ما اثر کند و یکدفعه از خواب دنیا بیدار شویم و از ذهن رها شویم. برای بیشتر ما این اتفاق بصورت بیداری و خواب است یعنی یک لحظه ای به او زنده شویم و لحظه ای دیگر دوباره سیل فکرها ما را با خودش می برد. بیشتر انسانهایی که از ذهن بیدار می شوند اینطور یعنی بتدریج بیدار می شوند و خیلی کم اتفاق می افتد که کسی به یکباره آنچنان از خواب ذهن بیدار شود که دیگر به خواب ذهن فرو نرود.

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

تا چه زمانی در ذهن باشم و هویت مصنوعی داشته باشم؟! تا کی دورغین باشم و تزویر کنم و خودم نباشم؟! تا چه زمانی خودم را آرایش کنم و نقاب داشته باشم و از روی توهم خودی بسازم و به خودم و دیگران نشان دهم؟! تا چه زمانی انرژی زنده زندگی را بگیرم و به دردها و فرمهای ذهنی تبدیل کنم؟! ما در من ذهنی بسیار آسیب پذیر هستیم و در گرو حرفها و رفتارهای مردم هستیم، با رفتار و گفتار آنها زندگی می کنیم و براحتی با رفتار دیگران آسیب می بینیم. تا چه زمان می خواهیم اینگونه زندگی کنیم؟! چرا حرف دیگران اینقدر باید برای ما مهم باشد؟! چرا نباید از زندگی زنده، انرژی خود را بگیریم و بر اساس آن انرژی، زندگی خود را سامان دهیم. ما در خطر رنجش از رفتار دیگران هستیم. چرا ما از این دروغین و توهمی بودن خسته نمی شویم بجای اینکه با خدا زندگی کنیم و او را بپرستیم؟! ما باید بدانیم نیروی زندگی در این لحظه هستیم و هیچکس نمی تواند بر روی ما تأثیر منفی بگذارد و ما را برنجاند.

پرستش خدا یعنی خدایی بودن و حس زندگی در تمام سلولها و وجودمان. ما از زندگی صحبت می کنیم اما واقعا آنرا نمی شناسیم و آنرا حس نمی کنیم بلکه فقط به زبان می آوریم. ما در ذهن فکر می کنیم و آن فکر در بدن ما هیجان بوجود می آورد و این عادت برای ما بصورت اعتیاد در آمده است و ما خود را من ذهنی می دانیم چون با سرعت بالا فکر می کنیم و دائم در هیجان هستیم. مثلا خشمگین می شویم چون فکر می کنیم فلان شخص فلان کار را با من کرده و همینطور به فکر ادامه می دهیم و از فکری به فکر دیگر می رویم تا جایی که خشم ما بیشتر می شود و بروی بدن ما تأثیر می گذارد و با این کار فکر ما دائم تقویت می شود و آن هیجان هم شدیدتر می شود. همه اینها یک پندار هست و این دور باطل ادامه پیدا می کند تا جایی که هیجانات از قبیل خشم، ترس، رنجش، حسادت و توقع

آنقدر در ما زیاد می شوند که باعث صدمه به بدن ما می شوند. من ذهنی ما را تبدیل به یک مجموعه فرمها کرده است که باعث شده دائم یک سطح نارضایتی را با خودمان حمل کنیم و این سطح نارضایتی و شکایت از جهان همیشه همراه ماست و گاهی کم یا زیاد می شود ولی همیشه هست چون به آن عادت کرده ایم. اگر روزی به حضور زنده شویم متوجه می شویم لزومی نداشت از چیزی ناراضی باشیم و آن بار سنگین را با خودمان حمل کنیم و این بار را رها می کنیم و سبک می شویم.

پرده پندار می باید درید توبه زهاد می باید شکست

بنابراین من می خواهم که پرده پندارم را بدرم و به گنجی که زیر این پرده پندار هست برسیم. زاهد زمانیکه توبه می کند از یک باور جامد ذهنی توبه می کند و به باور جامد دیگری می چسبد. این زاهد می تواند شخص مذهبی، سیاسی، علمی یا اجتماعی باشد. برای مثال عالمی که فکر می کند که بسیار می داند و همه چیز را بر اساس علم خود می سنجد پرده پندار دارد و در ذهن است. بنابراین عطار می گوید تمام اینها توهم هستند و باید این توهمات ذهنی را شکست. مولانا هم در این باره می گوید:

گنج زیر خانه است و چاره نیست از خرابی خانه مندیش و مه ایست

این خانه ای که همه ما در آن زندگی می کنیم خانه مسائل ذهنی است و گنج در زیر این خانه است و تا زمانی که این خانه ذهن را خراب نکند به آن گنج درونی نمی رسی و تا آن زمان متوقف نشو و شروع به کردن و جدا کردن توهمات ذهنی از خودت کن تا زمانیکه به گنج حضور خود زنده شوی.

بخش دوم

بنابراین عطار ما را با وصل شدن به انرژی خدایی یعنی به اصل خود ما را به رقص و شادی دعوت می کند و می گوید که باید از من ذهنی بیرون بیائیم چون ما فرمهای فکری و بدن جسمی خود نیستیم و چون ما با من ذهنی فکر می کنیم تبدیل به فرم شده ایم پس همیشه ترس داریم. این فرمها و جسم ما بسیار آسیب پذیر هستند بنابراین همیشه با ترس زندگی می کنیم که مبادا به اینها آسیبی برسد. برای همین است که رفتارهای مردم تأثیر زیادی روی ما می گذارد و درد بسیار می کشیم. ما می خواهیم با زنده شدن به اصل خود، خودمان و دیگران را که مورد درد و شکنجه قرار داده ایم آزاد کنیم. می خواهیم از این خواب بیدار شویم. عطار هم گفت که موقع آن شده که دیگر این پرده پندار را بدریم و رها شویم تا چه زمانی می خواهیم در این ذهن بمانیم و درد بکشیم!!

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

زمان آن فرا رسیده که دست و پایی برزنم. تا چه زمان باید منجمد و بی حرکت باشم و تغیر نکنم!! آیا برای شما دردها کافی نیستند!! آیا وقت آن نیامده که نیروی هستی را دریافت کنید، پایکوبی کنید و از رنجها و عذابها رها شوید!!

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

ای هستی تو شراب خود را برسان آن شراب زندگی که دل را باز می کند. ما را به آن زندگی که در ما هست بیدار کن. شرابی که از روز اول زندگیمان با ما بوده و می خواهد در ما بجوشد و بالا بیابد. ما باید بدن خود را از دردها رها کنیم. اصل ما زندگی است که به فرم در نیامده است و ما را اداره می کند و ما باید به آن زنده شویم و در این راه زندگی به ما کمک می کند.

هفته قبل گفتیم تمرینی را برای حس کردن زندگی در خود انجام دهید. تمرین به اینصورت بود که دست چپ خود را به عقب بکشید و بدون نگاه کردن به آن حس کنید که دست شما زنده است و بعد همین کار را با دست راست خود انجام دهید و بعد این دو نقطه زندگی را به هم وصل کنید و با این تمرین زندگی به بدن شما جریان پیدا می کند و بعد دیگر دست راست و چپ خود را حس نمی کنید بلکه یک حس عمومی بدن و زنده بودن تمام بدن را حس می کنید. اصل ما همین حس است. در بیرون اتفاقات می افتند اما با این تمرین تمام توجه زنده ما به آن اتفاقات نمی رود. ریشه و اصل ما درون ما هست و اتفاقات بیرونی آنرا بطور کلی جذب نمی کنند.

بنابراین آن شراب را به من بده تا دل من باز شود. دل نشانگر فضا داری، وسعت و بینهایت زندگیست و زنده بودن ما هم از همان می آید. مولانا می گوید:

در وجود آدمی جان و روان می رسد از غیب چون آب روان

لحظه به لحظه زندگی می خواهد از ما جاری شود اما انسانها با مقاومت به این لحظه جلوی این آب روان را گرفته ایم. ما با پذیرش این لحظه و اتفاقات آن باید اجازه دهیم که زندگی از ما بیان شود. اگر ما با این لحظه ستیزه نکنیم بیمار نخواهیم شد چون زندگی مثل آب روان در ما جریان پیدا می کند. ما در گرفتاریها گم شده ایم.

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

تو این شراب را به همه ما بده تا پرواز کنیم و دور گردان را زیر پای بگذاریم. یعنی از هر چیزیکه در حال اتفاق است رها شویم و دیگر موقوف اتفاقات نباشیم. با هوشیاری حضور ما دیگر در گرو اتفاقات نیستیم و می توانیم با اتفاقات بازی

کنیم و از بازی با وضعیتای زندگی هر چه که باشد لذت ببریم چون تغییری در حال ما ایجاد نمی کند و چون زندگی همانند آب روان از ما جاری است و فوران می کند و ما می توانیم زندگی حقیقی را در خود حس کنیم.

دیگر برای ما مهم نیست که چه کسی می آید یا می رود. البته اگر این هوشیاری زندگی را داشته باشیم ما با دید صحیح این رفت و آمدها را می بینیم و اتفاقات هم در جهت خوب و زیبا در زندگی ما پیش می آیند. علت بی پولی، موفق نبودن در کار و کسب و زندگی زناشویی ناموفق و تمام چیزهای دنیایی هم مقاومت و ستیزه کردن با اتفاق این لحظه است. ما نمی دانیم با این الگوهای ذهنی چقدر خرابکاری در زندگی خود می کنیم و اصلا به این موضوع آگاه نیستیم. ما فکر می کنیم با دخالت و ستیزه کردن به خودمان لطف می کنیم در حالیکه چه شکنجه ها و دردهایی با این ستیزه کردنها در برابر اتفاقات این لحظه برای خود می آفرینیم. اگر اجازه بدهیم زندگی این لحظه از ما فوران کند و آن اتفاق بیرونی برای ما مهم نباشد می بینید که اتفاقات هم در جهت پیشرفت شما شروع بکار می کنند.

اگر زندگی ما در حال حاضر داستان غصه هم باشد این داستان را بپذیرید و بعد می بینید که آن داستان غصه هم برای شما تبدیل به شادی می شود. ما با ترمز کردن و مقاومت کردن در برابر اتفاق این لحظه و نپذیرفتن این لحظه داستان درد و غصه ایجاد می کنیم و نقش هایی هم به همسر و فرزندان، فامیل، دوستان و اطرافیان داده ایم و این نمایشنامه درد را هر روز در زندگی اجرا می کنیم و به آنها هم می گوئیم این نمایشنامه را با ما اجرا کنید.

وقت آن آمد که دستی برزنم چند خواهم بود آخر پای بس

چند وقت دیگر باید در این دردها و توهمها زندگی کنیم دیگر وقت آن آمده که از

این دردها بیرون بیاییم. از فال گرفتن و اینکه ستاره ها در چه وضعیتی هستند و درباره بخت من چه می گویند باید رها شویم. خیلی ها برای زندگی خود و اتفاقات آن فال می گیرند. مگر می شود که ما این قدرت را در درون خود داشته باشیم که زندگی از ما بیان شود و بجای استفاده از این قدرت بی نهایت به پیش کسی برای مشورت کردن برویم تا به ما بگوید آیا ما موفق خواهیم شد؟! الان فلان ستاره کجاست و زندگی من بر اساس آن چه خواهد شد؟! در مورد موفقیت خود شک کنیم و بترسیم؟! اگر این هوشیاری هستی می خواهد این لحظه از ما بیان شود آیا ما مستحق این هستیم که فال بگیریم تا بدانیم زندگی ما چطور خواهد شد؟! یا به ستاره نگاه کنیم که آیا ستاره سعد است یا ستاره زهره که برای من شادی بیاورد؟!!

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

با زنده شدن به زندگی و تسلیم شدن و ستیزه نکردن با آن آنقدر شعور و آگاهی پیدا می کنیم و آنقدر شادی و سرمستی از ما فوران خواهد کرد که به ستاره زهره که مظهر شادی است هم شادی بی نهایت خواهیم داد تا از ما مست شود و ستاره مشتری که سعد و خوشبختی و خوبی برای ما می آورد از مستی و خوشبختی ما می تواند خوبی و مستی دریافت کند. ستاره ها و کائنات از سرمستی ما سرمست می شوند نه اینکه ما از آنها شادی بگیریم و بدنبال آنها باشیم. مرتبه انسان چنین چیزی است. اگر حضور در ما زنده شود تمام کائنات از این حضور می توانند از ما عشق بگیرند و از خودشان آگاه شوند و سرمست شوند. در حال حاضر آنها از خودشان آگاه نیستند. انسان می تواند به درجه ای برسد که تمام هستی می تواند از خود آگاه شود و اصلا منظور آمدن ما بدنیا همین است.

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

اگر انسان به چنین درجه ای برسد همانند عطار از جهت بیرون می شود. انسان اگر هر خط سیاسی، علمی یا فرهنگی و فردی پیدا کرده و خود را تبدیل به فرم کرده بیرون می آید و به حضور کامل زنده می شود. بنابراین با رسیدن به این درجه ما از زندگی فرمی به بی فرمی تبدیل می شویم و همانند عطار بی جهت می شویم و به الست باز می گردیم. الست یعنی روز اول خلقت که خدا از انسان پرسیده که آیا من خدای شما هستم؟! ما جواب بله داده ایم. به عبارت دیگر زندگی از ما می پرسد که تو زندگی هستی و ما می گوئیم بله.

اما بدانید که این لحظه هم الست هست. شناسایی اینکه همان چیزی که روز اول خلقت بوده است این لحظه هم همان است این همان حضور است. زندگی هر لحظه از ما می پرسد که آیا تو از منی و ما می گوئیم بله ولی فقط به زبان می گوئیم و به گذشته و آینده می رویم و از ذهن جدا نمی شویم، در فکرها، مسایل و اتفاقات گم می شویم و درد و رنج می کشیم در صورتیکه ما خود خدا و زندگی هستیم.

اگر یک شعاع نوری متوجه شود که شعاع نوری نیست و به خواب رفته هر چه زودتر بیدار شود و بفهمد که نور است آیا به نفعش نیست؟! ما با زبان سر به الست بله می گوئیم و بجای سکوت و تسلیم به گفتگو می افتیم و با همان گفتگو زندگی را می پوشانیم. ما در این لحظه بجای اینکه زندگی بشویم و به زندگی با رفتار خود بله بگوئیم به دنیای مسائل و توهم افتاده ایم. تمام غزل امروز هم درباره این بود که از این توهم بیدار شویم.

توصیه می کنم آن تمرینی را که گفتیم زمانیکه در خانه آرام هستید و یا به طبیعت می روید انجام دهید و ببینید که می توانید زندگی را در خود حس کنید. اگر این

تمرین را انجام بدهید ریشه داشتن در هستی را در خود حس خواهید کرد و خواهیم دید که ما عمیقاً ریشه در هستی داریم که بی نهایت است و با اتفاقات بیرونی لرزش پیدا نمی کنیم و چیزی نمی تواند ما را از ریشه خودمان جدا کند.