

کنج حضور

متنی کامل پرنامہ

شماره ۱۵

آقای پرویز شہبازی

www.parvizshahbazi.com



ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست؟
منزل آن مه عاشق‌گش عیار کجاست؟

شب تار است و ره وادی آیمَن در پیش
آتش طور کجا موعد دیدار کجاست؟

هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
در خرابات بگویند که هشیار کجاست؟

آن کس است اهل بشارت که اشارت داند
نکته‌ها هست بسی محرم اسرار کجاست؟

هر سر موی مرا با تو هزاران کار است
ما کجاییم و ملامت‌گر بی‌کار کجاست؟
(حافظ، غزلیات، غزل ۱۹)

عقل دیوانه شد، آن سلسله مُشکین کو؟
دل ز ما گوشه گرفت، ابروی دلدار کجاست؟

ساقی و مُطرب و می جمله مهیاست ولی
عیش بی‌یار مهیا نشود یار کجاست؟

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج
فکر معقول بفرما گل بی‌خار کجاست؟
(حافظ، غزلیات، غزل ۱۹)



با سلام و احوال‌پرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزلی از حافظ آغاز می‌کنم.

همین‌طور که می‌دانید اسم این جلسه، جلسه گنج حضور هست و گنج حضور حالتی است مربوط به تمام بدن ما. یک حالت موجود در سر ما نیست، یعنی یک حالت فکری و مغزی نیست. بلکه حضور یک حالتی است که باید با تمام بدنمان آن را انجام بدهیم و در آن باشیم.

بنابراین برخی از ماها که بیشتر اوقات در سرمان یعنی در فکرهایمان یا در بین مسائلمان زندگی می‌کنیم، الآن می‌خواهیم از سرمان که در یک نقطه متمرکز شدیم فرود بیاوریم، نزول کنیم و تمام بدنمان را اشغال بکنیم. یعنی در بدنمان زندگی کنیم تا در سرمان.

مسئله یک، وقتی می‌گوییم مسائل، منظورمان این است که معمولاً ما در فکرمان به موضوعاتی مشغول هستیم که این موضوعات بیرون از ما است. و این‌ها موضوعاتی هستند که نه ما می‌توانیم کاری برایش بکنیم یا این‌که نمی‌خواهیم کاری برایش بکنیم ولی ذهن حول و حوش این‌ها و دور و بر این‌ها می‌گردد و می‌خواهد از آن‌ها برای ما «من» درست کند. می‌خواهد از آن‌ها برای «من» زندگی پیدا کند و در آن‌ها زندگی کند و در جست‌وجوی خود در آن‌ها است.

مثلاً اگر من به موضوعی در گذشته مشغول هستم که کاری برایش دیگر نمی‌توانم بکنم، این اسمش مسئله است. و ذهن یک چنین چیزی را بسیار دوست دارد. اگر موضوعی هست که من نمی‌خواهم کاری برایش بکنم، ولی ذهنم دائماً به آن مشغول است، این اسمش مسئله است، طبق تعریف این جلسه.

و ذهن دنبال بهانه می‌گردد، ذهن من‌دار یا منیت ما دنبال بهانه می‌گردد که به یک موضوعی بچسبد. شما وقتی خودتان را مشاهده می‌کنید، می‌بینید که ذهنتان دائماً دنبال بهانه می‌گردد که براساس آن یا حول محور آن خود درست کند، من درست کند و از توی آن جست‌وجوی زندگی بکند. می‌خواهیم به این شناسایی برسیم که از این جست‌وجوها زندگی به‌دست نمی‌آید.

اصولاً مسئله اصلی آن موضوعات نیستند، بلکه مسئله اصلی ذهن مقید به زمان ما است. یعنی ذهنی داریم ما یا یک هویت ذهنی و فکری داریم که دائماً مقید به گذشته و آینده است. یعنی فقط در گذشته و آینده می‌تواند زنده باشد. اگر گذشته و آینده را از او بگیرند، دیگر زندگی ندارد.



اما وقتی ما می‌توانیم تماماً در بدنمان زندگی کنیم و آن زندگی مرتعش در ذرات وجودمان را احساس کنیم که یک فعالیت‌هایی در بیرون داشته باشیم، یک حالت ذهنی خاصی را در بیرون داشته باشیم که امروز از غزل حافظ، این موضوع را ما جست‌وجو خواهیم کرد.

توضیحاً فقط این را من عرض کنم اول جلسه که وقتی ما در بیرون تمرکز روی سکوت می‌کنیم، آن زندگی بی‌نام و نشان در ما بیدار می‌شود.

بنابراین الآن که به حرف‌های من شما گوش می‌کنید فقط به کلمات بسنده نکنید. بلکه آن فضایی که کلمات از آن بلند می‌شوند و فضایی که بین کلمات و بین جملات را به اصطلاح پُر می‌کند، می‌بینیم بین کلمات و جملات فاصله است، و زیر جملات هم خالی است. پس بنابراین این صدای من و این کلمات از یک فضایی بلند می‌شوند و پس از یک ثانیه یا هرچه مدت زمانی دوباره به آن فضا فرومی‌روند.

به عبارتی دیگر از یک فضای خالی بلند می‌شوند و این فضای خالی بین جملات و کلمات را گرفته و دوباره به آن فضا به اصطلاح فرومی‌روند، آن فضا این‌ها را می‌بلعد، از آن فضا به وجود می‌آیند، دوباره به آن فضا فرومی‌روند. انگار جملات و کلمات من از یک فضای خالی بیرون می‌آیند، دوباره به آن فضای خالی فرومی‌روند یا آن فضای خالی این‌ها را به وجود می‌آورد، دوباره این‌ها را می‌بلعد.

اگر ما به آن فضای خالی تمرکز کنیم، بلافاصله آن سکون و آن زندگی بی‌نام و نشان در درون ما بیدار می‌شود. بنابراین سکوت بیرون و سکوت درون یا سکون درون یا آرامش درون، این‌ها با هم می‌روند. شما اگر روی سکون یا سکوت بیرون که طبیعت را زنده می‌کند، به همه زندگی می‌دهد در بیرون، روی آن تمرکز کنید، بلافاصله آن سکون و سکوت درون در ما خیزش پیدا می‌کند و در ما بالا می‌آید. با این دید به غزل نگاه می‌کنیم.

و این هم یادمان باشد که ما عادت کرده‌ایم که همیشه به سروصدا توجه داشته باشیم. ما سروصدا را می‌شنویم، نه سکوت و سکون زیر سروصدا را. هر صدایی که می‌شنویم الآن، بلافاصله به زیر آن صدا بین صداها تمرکز می‌کنیم، ببینیم که با تمرکز روی آن سکوت و سکون بیرون چه چیزی در ما و در درون ما بیدار می‌شود.

اصولاً ذهن ما دوست دارد که یا عادت کرده که یا می‌تواند فقط به سروصدا گوش بدهد. اگر من به شما بگویم به سکوت بیرون گوش بدهید، شما ممکن است بگویید که خیلی خب الآن می‌خواهم گوش بدهم به سکون بیرون و سکوت بیرون. یک دقیقه، دو دقیقه امتحان می‌کنید بعد برمی‌گردید می‌گویید که خب کار نمی‌کند این، من به چه گوش بدهم؟ هرچه کوشش کردم گوش بدهم، چیزی عاید نشد و دوباره برمی‌گردید به سروصداها.



این به اصطلاح عادت معمولی ذهن ما است. ولی پس از این سعی می‌کنیم ببینیم که آیا آن سکوت بیرون را می‌توانیم پیدا کنیم، سکوت بیرون از ما را، یا همین‌طور که گفتم فضای بین کلمات و جملات را می‌توانیم بشنویم یا روی آن تمرکز بکنیم؟

حافظ در این غزل می‌گوید: «ای نسیمِ سحر آرامگه یار کجاست؟» چرا از نسیمِ سحر می‌پرسد؟ نسیمِ سحر که فرم ندارد، نمی‌تواند که حرف بزند، دیگر مگر انسان قحط بوده یا حداقل از حیوانی یا گیاهی، یک چیزی که فرم دارد می‌پرسید. می‌بینیم این را عمداً این کار را می‌کند. پس از نسیمِ سحر که فرم ندارد و لطیف‌ترین چیزی که ما در بیرون می‌شناسیم، همان نسیمِ سحر است یا باد است، باد صبا، نسیمِ سحر.

نسیمِ سحر در بیرون می‌دانیم که طبیعت را زنده می‌کند. اگر ما بتوانیم به نسیمِ سحر گوش بدهیم، نه به وزوز باد، بلکه به آرامش و سکوتِ نسیمِ سحر، آن آرامشی که طبیعت را زنده می‌کند. اگر مشاهده کنید می‌بینید که همین سکون و سکوتِ نسیمِ سحر طبیعت را بدون سروصدا زنده می‌کند. این همه گل که نسیمِ سحر به وجود می‌آورد، هیچ سروصدایی ندارد، داد و بی‌داد نمی‌کند، کمیته تشکیل نمی‌دهد، نمی‌داند جلسه تشکیل نمی‌دهد، صد نفر آن‌جا با هم بحث نمی‌کنند، کامپیوتر طرح نمی‌کند، هیچ‌کدام از این‌ها نیست. آرام‌آرام کارش را می‌کند، سروصدا فقط مال ما انسان‌ها است.

ما اصولاً معتقد به سروصدا هستیم، معتقد به همه‌همه هستیم. ما تقریباً می‌شود گفت که مذهب ما شده همه‌همه و پرازیت ذهنی، ما پرازیت ذهنی را می‌پرستیم. و حافظ می‌خواهد بگوید که این راه، راه نیست، ما باید از پرستش همه‌همه و پرازیت ذهنی دست برداریم.

ناحیت دل گرفت لشکر غوغای نفس ای دل اگر عاشقی عاشق هوشیار باش

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۴۱۸)

پس عطار می‌گوید که ناحیه دل را پرازیت ذهنی، لشکر غوغای نفس، تسخیر کرده، اگر عاشق هستی، به هوش باش، هشیار باش که کار از پرازیت ذهنی پیش نمی‌رود، از توی پرازیت ذهنی و همه‌همه ذهنی، زندگی بیرون نمی‌آید.

«ای نسیمِ سحر آرامگه یار کجاست؟» از نسیمِ سحر می‌پرسد که محل آرام گرفتن و آسایش یار کجا است؟ پس وقتی از نسیمِ سحر می‌پرسد باید به نسیمِ سحر هم گوش بدهد، چون نسیمِ سحر باید به او بگوید آرامگه یار کجا است. پس می‌خواهد روی سکوت بیرون تمرکز کند.



ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست؟ منزل آن مه عاشق‌کش عیار کجاست؟

(حافظ، غزلیات، غزل ۱۹)

پس می‌گوید محل زندگی آن ماهی که عاشق را می‌کشد و فرار است، دیده نمی‌شود و بسیار همچون می‌کشد و در می‌رود، کجاست؟ پس می‌خواهد بداند که محل زندگی آن ماهی که عاشق را می‌کشد، کجا است، کجا است؟ این لحظه، همین حالا است. منزلش در این لحظه است، منزل یار در این لحظه است و فضای خالی این لحظه است.

به محض این‌که روی سکوت و سکون بیرون تمرکز کنیم و به نسیم سحر گوش بدهیم، بلافاصله آن یار، آن «مه عاشق‌کش» در درون ما بیدار می‌شود. آن زندگی همین الان در تمام وجود ما، در تمام سلول‌های ما مرتعش است. آرامش حاصل از این زندگی مرتعش در ما است همین الان. اگر خودمان را بکشیم کنار، یعنی این همه‌مذهنی، این پارازیت ذهنی که ما سال‌ها است داریم آن را می‌پرستیم، کنار برود، ارتعاش زندگی در تمام سلول‌هایمان را می‌توانیم حس کنیم در این لحظه.

پس این ماهی که یا خورشیدی که در ما الان می‌خواهد زنده بشود، این عاشق‌کش است. «عاشق‌کش» به این معنا است که کسی که ادعا می‌کند من عاشق هستم، آن را می‌کشد. نه این‌که عاشق را زجر می‌دهد، بلکه عاشق‌کش است، یعنی منیت‌کش است. کسی که ادعای عاشقی دارد، منیت دارد، وگرنه نمی‌گفت من عاشقم. کسی که می‌گوید من عاشقم، پس یک عاشق وجود دارد، یک معشوق. اگر بیایید از او بپرسید عاشق چه کسی هستی؟ یک چیزی را نشان می‌دهد، می‌گوید من عاشقم آن معشوق است. پس بنابراین این‌جا دوتا شد، یکی من یکی هم او. می‌خواهد بگوید که من را می‌خواهد بکشد، این ماه اگر در ما بالا بیاید، عاشق را می‌کشد. همین‌طور که مولانا می‌گوید:

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰)

مولانا می‌گوید همه‌اش معشوق است و وقتی که عاشق ادعا می‌کند می‌گوید من عاشقم، یک من ذهنی دارد، یک فرم ذهنی است که دارد صحبت می‌کند، بلکه عشقی وجود ندارد. «عاشق پرده‌ای»، «جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای»، همین‌که می‌گوید من عاشقم، همین «من عاشقم» گفتن این خودش پرده است، یعنی پوشش آن زندگی



است. یعنی همان چیزی است که نمی‌گذارد ما از آن نقطه‌ای در ذهنمان شدن، نزول کنیم و در تمام بدنمان زندگی بکنیم.

این حالت به اصطلاح پُری زندگی، حس زندگی در تمام بدن و بالا آمدن زندگی در درون ما و حس آن، که اگر بیاید، حس می‌کنیم. توضیحش این است که خودش بالا بیاید و به ما بگوید الآن من هستم. بالا آمدن آن معادل مردن عاشق است، کشته شدن عاشق است، کشته شدن به اصطلاح آن منیتی است که می‌گوید من عاشقم. کسی که می‌گوید من عاشقم کلی هم حرف دارد، داستان دارد، تفسیر دارد، چهجوری عاشق هست و گریه دارد، زاری دارد و قصه دارد، گذشته دارد، در آینده به معشوق رسیدن دارد. همه این‌ها را عاشق دارد، ولی به محض این‌که معشوق بشود همه این‌ها زایل می‌شود و در این لحظه زنده می‌شود.

جمله معشوق است و عاشق پُرده‌ای زنده معشوق است و عاشق مُرده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰)

وقتی ما می‌گوییم عاشق هستیم یا اصلاً عاشق هستیم، مرده هستیم. برای این‌که آن تصویر ذهنی هستیم، آن من ذهنی هستیم که مرده است. بنابراین زنده معشوق است. به محض این‌که این من عاشق از بین برود، «زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای». عاشق، عاشق مرده و بی‌جان یعنی همان صورت و تصویر ذهنی بی‌جان که الآن هستیم، آن از بین می‌رود و زنده می‌شویم به عشق و به معشوق، یعنی می‌شویم خود معشوق. حالت عشق یا حالت حضور یعنی به هم پیوستن عاشق و معشوق به طوری که هیچ خبری دیگر از عاشق ذهنی نیست. پس در این جا هم حافظ می‌گوید:

ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست؟ منزل آن مه عاشق‌کش عیار کجاست؟

(حافظ، غزلیات، غزل ۱۹)

پس فهمیدیم که این ماه اگر در درون ما بالا بیاید، می‌تواند عاشق را، آن منیت را بکشد و خودش هم عیار است. به عبارت دیگر این حالت زنده بودن زندگی در این لحظه در تمام بدنمان حالتی نیست که ما به وسیله ذهنمان سعی کنیم آن را نگه داریم. بلکه هیچ سعی نمی‌خواهد، فقط باید اجازه بدهیم آن حالت در ما به وجود بیاید، و خودش خودش را نگه دارد.



به محض این که شما کوشش کنید و سعی کنید به وسیله ذهنتان آن را نگه دارید، بلافاصله آن زایل می شود. یعنی هیچ کوششی لازم نیست در این جهت ما بکنیم. تنها کاری که باید بکنیم باید اجازه بدهیم، یا روا بداریم، که گاهی اوقات من می گویم «روداشت این لحظه»، روداشت این لحظه یعنی پذیرش کامل این لحظه. شما اجازه می دهید که این لحظه همان طور که هست، باشد. به محض این که این لحظه را روا می دارید، این زندگی در ما بالا می آید و خودش خودش را می تواند نگه دارد.

اجازه بدهید چند لحظه آگهی ببینیم، بعد من خدمتتان برگردم.

با سلام مجدد برنامه گنج حضور را ادامه می دهیم.

شب تار است و ره وادی آیمَن در پیش آتش طور کجا موعد دیدار کجاست؟

(حافظ، غزلیات، غزل ۱۹)

پس حافظ وضعیت ما را با وضعیت موسی در آن شب تاریک مقایسه می کند. می گوید شب تاریک است و راه دشت دست راستی به اصطلاح در پیش است و آتش طور کجا است؟ و وعده دیدار ما با خدا کجا است؟ اولاً تاریکی ذهن شبیه آن شب تاریکی است که موسی در آن راه می رفت.

اگر قصه موسی را بدانید، به طور خلاصه مهمترین قسمت هایش این است. وقتی موسی ده سال نزد شعیب کار کرد و به چهل سالگی رسید، با تعدادی از قومش و مسلماً زن و بچه اش عازم دیدن خویشان خود در

مصر شد. در یک شب تاریک راه را گم کرد و از سنگ آتش زنه اش آتش بیرون نمی آمد. همه این ها معنای سمبلیک دارد. یک دفعه آتشی در کوه دید و گفت من بروم از این آتش برای شما بیاورم در این شب تاریک و سرد. در آن موقع به اصطلاح درد زایمان همسرش شروع شد. و وقتی موسی به این آتش رسید، از دست راستش که در این جا می گوید «وادی آیمَن» یعنی در دشت دست راست، صدای خدا را شنید که می گفت من خدای عالمیان هستم یا خدای تو هستم. این به اصطلاح قصه موسی است به صورت کوتاه.

در این جا قسمت هایی مهم است. یکی شب تاریک است و سرد است، چهل سالگی است و درد زایمان همسرش است و این که آتشی را دیده است و به آن آتش نزدیک شده. دیده این آتش معمولی نیست، برای این که دید این آتشی نیست که می خواست از آن گرما بگیرد، گرمای جسمی بگیرد. و شنیدن صدایی از دست راستش، این ها عناصر مهم این



قصه هستند. ولی قصه که ادامه پیدا می‌کند، وقتی موسی با قومش در وعده‌گاه حاضر می‌شود. همان‌طور که حافظ در یک شعر دیگر این را می‌گوید:

با تو آن عهد که در وادیِ آیمَن بستیم همچو موسی آرنی گوی به میقاتِ بریم

(حافظ، غزلیات، غزل ۳۷۳)

می‌گوید که آن عهدی که با تو در همان وادی «آیمَن» یا دشت دست راستی بستیم، این درحالی‌که می‌گوییم خودت را به من نشان بده مثل موسی، این عهد را به میقات خواهیم برد. «مِقات» باز هم یعنی محل وعده و محل دیدار یا وعده دیدار یا موعد دیدار یا وقت دیدار. همین‌طور که می‌دانید مکان و زمان دیدار وقتی ما این حس حضور را می‌کنیم، هر دو یکی می‌شوند، مکان و زمان با همدیگر مخلوط می‌شوند. بنابراین چه بگوییم محل دیدار یا زمان دیدار هر دو یکی است.

پس دوباره عناصر مهم قسمت بعدی قصه این است که موسی به تقاضای قومش به خدا می‌گوید خودت را به من نشان بده. و خدا به او می‌گوید که تو من را نخواهی دید و به کوه نگاه کن، اگر کوه بر سر جای خود ماند تو من را خواهی دید. و وقتی که به کوه نگاه می‌کند، کوه متلاشی می‌شود بعد از آن موسی بی‌هوش می‌شود. وقتی به‌هوش می‌آید، توبه می‌کند و ایمان می‌آورد.

این قصه موسی است که ما به‌صورت قصه به آن نگاه می‌کنیم، فقط معناها را ببینیم می‌توانیم از آن بگیریم. و در قسمت دوم قصه این‌که می‌گوید، ذهن ما می‌گوید حضور را به من نشان بده، زندگی را به من نشان بده، خدا را به من نشان بده و ما نمی‌توانیم خدا را به‌وسیله ذهنمان ببینیم.

معنای قصه و شعر حافظ می‌گوید:

با تو آن عهد که در وادیِ آیمَن بستیم همچو موسی آرنی گوی به میقاتِ بریم

(حافظ، غزلیات، غزل ۳۷۳)

«مِقات»، محل ملاقات، همین لحظه است. همین لحظه و همین حالا ما می‌توانیم به حضور هستی یا زندگی هستی زنده بشویم. درحالی‌که ذهنمان می‌گوید زندگی را به من نشان بده، همین‌طور می‌توانیم در زندگی حل بشویم و زندگی بشویم. درحالی‌که ذهنمان هنوز ادعای دیدن تصویر خدا یا زندگی را دارد، می‌توانیم از آن جدا شویم و بگذاریم آن بمیرد و ما زنده بشویم به خدا. می‌گوید «همچو موسی آرنی گوی»، یعنی بگوییم که خودت را



به من نشان بده، می‌رویم به درون وعده‌گاه. «میقات» همان‌طور که می‌دانید معنی قیامت هم دارد. قیامت یعنی زنده شدن دوباره در این لحظه. در این لحظه اگر ما آن چیزی که محکم چسبیدیم رها کنیم بلافاصله زنده می‌شویم به حضور این لحظه، هشیاری این لحظه و زندگی این لحظه در ما بیدار می‌شود.

و آن منیّتی که می‌خواهد خدا را به تصویر دربیاورد، زندگی را به تصویر دربیاورد یا از روی تصاویر می‌خواهد الگو درست کند برای زندگی، آن دیگر به اصطلاح حل می‌شود در آن فضای لایتناهی حضور و آرامش حضور و ارتعاش حضور، آن حل می‌شود در آن. درحالی‌که هنوز ادعای خودش را دارد.

بنابراین وقتی ما زنده می‌شویم به این لحظه یعنی از سرمان، از تصاویر ذهنی‌مان فرود می‌آییم و زندگی مرتعش را در همین جسم فیزیکی‌مان حس می‌کنیم، فکر ما یا متوقف می‌شود یا دیگر مسئله‌دار و مسئله‌انگیز نیست. به عبارت دیگر ممکن است تکه‌های فکری دوباره از این فضای خالی بلند بشود ولی این فکرها مسئله‌ساز و مسئله‌انگیز، حول و حوش مسئله بگرد و در توی مسئله زندگی پیدا کن، نیست دیگر. این فکر آزاد می‌شود و نمی‌تواند ما را ببلعد. فکر سنگین نیست، فکر «من» ندارد تویش بلکه فقط، فقط فکر است. و این فکرها جدی نیستند، سنگین نیستند، ما را به خودشان نمی‌کشند، ما را با خودشان نمی‌برند. بلکه ما درحالی‌که فرود آمدیم و در تمام بدنمان زندگی می‌کنیم، فکر وجود دارد که ما می‌توانیم اتفاقاً فکر سازنده ممکن است باشد.

ممکن است ما برای زندگی‌مان الآن نشستیم در این لحظه، در این فضای به اصطلاح خلاق این لحظه برای زندگی‌مان برنامه‌ریزی می‌کنیم. می‌خواهیم ببینیم که برای زندگی‌مان چه می‌خواهیم، هدف می‌خواهیم بگذاریم. در یک کاغذ دیگری می‌خواهیم ببینیم به این هدف‌ها چه جوری می‌خواهیم برسیم. اصلاً می‌خواهیم ببینیم ما از زندگی چه می‌خواهیم، در زندگی مادی بیرون چه می‌خواهیم. این‌ها را می‌توانیم بنویسیم.

و اتفاقاً آن موقع هست که وقتی فکر از منیّت خودش دست برمی‌دارد، مسئله‌ساز نیست، ما می‌توانیم بفهمیم آن چیست که من می‌خواهم. وگرنه وقتی منیّت دارد و من‌ساز است و جست‌وجوی «من» می‌کنیم در فکر، نمی‌تواند کار خودش را انجام بدهد. هم‌اشاره مقید به یک چیز سنگین است، بزرگ است و هر کار خلاق که می‌کنیم بلافاصله خودش را در آن‌جا نشان می‌دهد و درک ما را کور می‌کند.

ما حتی نمی‌دانیم چه می‌خواهیم! تا می‌خواهیم فکر کنیم که چه می‌خواهیم، بلافاصله در هر شعبه‌ای از زندگی ما خودش را بالا می‌آورد و من خودش را مطرح می‌کند، ما اصلاً نمی‌دانیم چه می‌خواهیم. تازه به آن چیزی هم که



ناقص می‌دانیم چه می‌خواهیم، نمی‌دانیم چه‌جوری برسیم. برای این‌که تا بخواهیم بدانیم چه‌جوری می‌خواهیم برسیم، دوباره توی آن راه‌ها خودش را مطرح می‌کند.

پس می‌بینیم که فکر ما به علت منیت ما فلج شده. وقتی ما فرودبیاایم در تمام بدنمان زنده باشیم، فکر جای خودش را پیدا می‌کند، راه خودش را پیدا می‌کند. آزاد می‌شود، آزاد فکر می‌کند، فقط فکر می‌کنیم، فکر هم که می‌کنیم به آن نمی‌چسبیم، در حد فکر آن را می‌گیریم، فکرهای خودمان را جدی نمی‌گیریم.

اگر فکرهای خودمان را جدی نگیریم، فکرهای دیگران را هم جدی زیاد نمی‌گیریم. اگر چیزی می‌گویند که می‌خواهد به ما بر بخورد، آن هم جدی نمی‌گیریم، برای این‌که در این‌صورت زندگی ما ساده‌تر و آسان‌تر و آرام‌تر می‌شود. برای این‌که ما دیگر راهمان را پیدا می‌کنیم، موانع را دور می‌زنیم، یا اصلاً مانع را نمی‌بینیم، مانعی وجود ندارد. برای این‌که مانعی که در زندگی ما می‌بینیم، بیشتر این فکر مسئله‌ساز و من‌اندیش خود ما هست که مانع‌های توهمی را جلوی ما می‌گذارد، جلوی ما را می‌گیرد. پس بنابراین آن توهم‌ها به‌طور کلی زایل می‌شود.

می‌گوید: «شبِ تار است و رَهِ وادیِ آیمَن در پیش»، پس وضعیت ما در چهل‌سالگی، معمولاً این چهل‌سالگی سن بسیار مهمی است که گاهی اوقات روان‌شناسان می‌گویند در این سن «بحران میانسالی» می‌آید. بحران به این دلیل می‌آید که در چهل، چهل و پنج، پنجاه، حالا برای خانم‌ها زودتر برای آقایان یک خرده دیرتر، بالاخره انسان از خودش می‌پرسد که خب تا این زندگی برای چه بود؟ ما حالا آمدیم زندگی هم ساختیم، یک همسر و فرزندان هم داریم، خانه هم داریم یا حالا نداریم یا یک سری مال و منال هم جمع کردیم، بعد چه؟ بالاخره سؤال می‌کند من از کجا آمدم؟ به کجا می‌روم؟ این مرگ چیست؟ زندگی چیست؟ اصلاً این چه بود؟ یعنی یواش‌یواش از خواب فکر بیدار می‌شود. اگر بیدار نشود، بیشتر به غصه و غم منِ خودش فرومی‌رود بلکه این غصه و غم این را بیدار بکند. به‌هرحال روان‌شناسان به آن می‌گویند «بحران میانسالی».

«شبِ تار است و رَهِ وادیِ آیمَن در پیش»، پس ما در این شب تاریک ذهن داریم حرکت می‌کنیم و در چهل‌سالگی یک خرده هم سرد شده، راه را احساس می‌کنیم گم کردیم. ولی این راه دشت راستی هم به‌اصطلاح در جلوی ما است، یعنی می‌خواهیم صدای خدا را هم بشنویم. یعنی درونمان بیدار بشود به این هوش و زندگی خدایی. آتش، می‌گوید «آتشِ طور کجا موعِدِ دیدار کجاست؟» که این آتش طور ممکن است سمبل همان یک اندکی بیداری در ما باشد که الآن به‌وجود آمده.



اگر در شما و همهٔ مردم جهان یک خرده حضور خودش را نشان داده، یک خرده عشق حقیقی خودش را نشان داده، شادی حقیقی خودش را نشان داده، بعضی موقع‌ها حس می‌کنیم یک آرامشی از اعماق درون ما می‌آید بالا که ربطی به جهان بیرون ندارد، این همان سمبل «آتش‌طور» است که خودش را به ما نشان می‌دهد. که این آتش اگر تقویت بشود و ما رویش تمرکز کنیم، می‌تواند تمام وجود ما را فرا بگیرد.

«آتش‌طور کجا؟» شاعر می‌پرسد این آتش‌طور کجاست؟ و آن زمان دیدار ما با خدا کجا است؟ خیلی واضح است که در این لحظه و همین حالا است. آتش‌طور خودش را به صورت شادی درون ولو این‌که ما در غصه‌هایمان غرق هستیم، در گذشته و آینده غرق هستیم، مسائل ما را رها نمی‌کنند، بعضی موقع‌ها حس آرامش و حس شادی بی‌سبب را می‌کنیم. یعنی این شادی علتش یک اتفاق بیرونی نیست. همان آتش را اگر این گرما را حس می‌کنیم، همان را باید بچسبیدم و رها نکنیم، آن می‌تواند بزرگ‌تر بشود.

«آتش‌طور کجا موعِد دیدار کجاست؟» اما وقتی آتش‌طور را دیدیم، یعنی این آتش که نور است درواقع، آتش نیست، دیدیم، باید اجازه بدهیم که جهان ما را روشن بکند. و همان‌طور که گفتم مقاوت نکنیم، نخواهیم به وسیلهٔ فکرمان آن نور را زیاد بکنیم. آن نور اگر اجازه بدهیم، اگر این لحظه را روا بداریم، آن نور خودش بالا می‌آید و سرتاسر وجود ما را فرا می‌گیرد. ما به وسیلهٔ ذهنمان نمی‌توانیم به آن بدمیم و انتظار داشته باشیم که آن نور در ما، ما نمی‌توانیم آن نور را به وجود بیاوریم، بلکه آن نور در ما هست و بعضی موقع‌ها خودش را نشان می‌دهد و ما اگر اجازه بدهیم و بگذاریم به اصطلاح خودمان را بکشیم کنار، نه این‌که کوشش کنیم تا پُر نورتر کنیم، او خودش زنده خواهد شد در ما. عطار می‌گوید:

چو من فانی شدم از جان کهنه

مرا افتاد با جانان ملاقات

چو از فرعون هستی باز رستم

چو موسی می‌شدم هر دم به میقات

برآمد از وجودم آفتابی

درون من برون شد از سماوات

(عطار، دیوان اشعار، غزل ۱۵)

درست همین حالت است. پس بنابراین می‌گوید وقتی از آن جان کهنه، «جان کهنه» همان جانی است که ما به آن مشغول بودیم که همراهش در گذشته و آینده بوده و یک فرم بوده، یک تصویر ذهنی بوده، باورهایمان بوده،



مسائلمان بوده که با آنها زندگی کرده‌ایم، آنها را جان پنداشته‌ایم. می‌گویند وقتی من فانی شدم از آن، من با خدا ملاقات کردم.

و وقتی از فرعون یا منی خودم رستم، دقت کنید که می‌گویند، «باز رستم» پس ما از اول آزاد بودیم، خودمان را انداختیم توی این چاله که با فکرهایمان عجین بشویم، هم‌هویت بشویم، هویت فکری پیدا کنیم. «چو از فرعون هستی باز رستم» درست همان قضیه را می‌گویند، وقتی از فرعون من‌دار خودم آزاد شدم، به اصطلاح می‌گویند که مثل موسی هر دم، هر لحظه می‌شدم در وعده‌گاه، در این محل ملاقات. یعنی هر دم این زندگی در من زنده می‌شد. «چو موسی می‌شدم هر دم به میقات» وقتی از فرعون هستی‌ام باز رستم، هر لحظه این زندگی در من زنده می‌شد. هر لحظه در زندگی از زندگی بهره‌مند بودم. و می‌گویند در این حالت:

بر آمد از وجودم آفتابی درون من برون شد از سماوات (عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۱۵)

یعنی از وجود من آفتاب بالا آمد، در وجودم یک زندگی بالا آمد که من، از درون من از آسمان‌ها بیرون شد.

همان‌طور که می‌دانید ما می‌توانیم همین لحظه از سرمان نزول کنیم به بدنمان، وقتی زندگی را در تمام وجودمان، آن آرامش خدایی را در تمام وجودمان حس کردیم، می‌توانیم این حس را گسترش بدهیم و تمام هستی را فراگیریم.

و این کار همین لحظه میسر است. ما می‌توانیم از سرمان نزول کنیم به بدنمان و از آنجا پخش بشویم در تمام جهان و این آسمان و این برون شدن از سماوات، درواقع به هیچ تبدیل شدن، یعنی درواقع به زندگی تبدیل شدن، این اوج معنویت است یعنی رها شدن از منیت ذهنی.

اگر به آن حالت دربیاییم در این صورت خواهیم دید که هیچ مسئله‌ای وجود ندارد و هدف این برنامه حل مسائل ما نیست. هدف این برنامه شناسایی این نکته است که اصلاً مسئله وجود ندارد، وضعیت وجود دارد در این لحظه. هرچه وجود دارد، یعنی وجود حقیقی دارد، در این لحظه است. در این لحظه اگر یک وضعیتی در زندگی من وجود دارد، ممکن است چالش بخواهد، همین لحظه پا می‌شوم و این کار را انجام می‌دهم.



اگر این لحظه عینیت ندارد، یعنی آن موضوعی که من را ناراحت می‌کند، استرس می‌دهد به من، فشار روحی می‌دهد، الآن در این لحظه نیست، یعنی واقعیت ندارد بلکه ذهن من هست که به آن چسبیده می‌خواهد با چسبیدن به مسائل خودش را بزرگ کند.

این من‌ذهنی احتیاج به مسئله دارد، بدون مسئله نمی‌تواند زندگی کند. بنابراین مسائل ما را بزرگ می‌کند، فکرهای ما را سنگین می‌کند، می‌خواهد خودش را بزرگ کند، می‌خواهد از آن آتش طور و آن زندگی که در درون ما است، از آن دوری بکند. ما زندگی را حس نکنیم و می‌داند که آن نور، دشمن این است. من‌ذهنی ما می‌داند که آن نور زندگی درون ما که ممکن است بزرگ بشود و تمام آسمان‌ها را در برگیرد، البته نه این آسمان بلکه آسمان درون، یک آسمانی مولانا و عطار یا حافظ از آن صحبت می‌کنند که در درون است.

و همان‌طور که می‌دانید منظور این غزل و پیغام این غزل این است که ما به سکون بیرون یا سکوت بیرون، تمرکز کنیم روی سکون بیرون که آن سکون درون در ما بیدار بشود. سکوت بیرون، سکون و آرامش درون. پارازیت بیرون، پارازیت درون، این‌ها با هم می‌روند. هرچه به سروصدای بیرون ما توجه می‌کنیم، اصل می‌دانیم سروصدا را، سروصدای درون را هم اصل می‌دانیم و آن زندگی ما را اداره می‌کند.

ولی الآن دیگر به این شناسایی رسیدیم که این همه و پارازیت ذهنی، در حد پارازیت است. اگر وسط شب من بیدار می‌شوم و می‌بینم در حال ترس هستم، در حال اضطراب هستم و ترس نمی‌گذارد من زندگی کنم، الآن دیگر به این شناسایی رسیدیم که این آتش طور را الآن می‌بینم. این ترس را مشاهده می‌کنم، ناظر این ترس هستم، می‌دانم که این ترس یک فرم ذهنی هیجانی هست، یعنی در ذهن من است، اصلیت ندارد، اصلیت من و هویت من آن زندگی درون من است. الآن این زندگی درون من این ترس را مشاهده می‌کند، ناظر این است و این را و سروصدای این را به صورت پارازیت ذهنی می‌بیند، همه ذهنی می‌بیند.

الآن درست است که این همه ذهنی، هرچه که آن ترس و آن فرم ذهنی می‌گوید، من را می‌ترساند، ولی الآن من به این شناسایی می‌رسم که این فقط پارازیت ذهنی است و این را به صورت پارازیت ذهنی می‌بینم و جدی نمی‌گیرم. و وقتی که این را به صورت پارازیت ذهنی دیدم، دیگر خودم را از آن جدا کرده‌ام.

اگر خواستم من آن موقع زندگی درونم را حس کنم و یکی یا دوتا و سه تا از آن فکرهایی که الآن من را می‌ترساند، به من گفتند که نه الآن وقتش نیست، الآن وقت زندگی نیست، الآن حالا ما مسئله داریم، با این همه مسئله



می‌شود مگر به زندگی اندیشید، الآن باید به من توجه کنی، این را دوباره به صورت مهمه و پارازیت ذهنی بیشتر می‌بینم، نه این‌که اصل دوباره.

هرچه که اصرار کنند من مهم هستم، به من توجه کن، بترس، اضطراب داشته باش، اصلاً اضطراب نداشته باشی نمی‌توانی زندگی کنی، باید نگران باشی، من این‌ها را به صورت پارازیت و مهمه ذهنی می‌بینم و خودم را از این‌ها جدا می‌کنم. یواش یواش می‌بینم که این پارازیت ذهنی فروکش می‌کند و توانایی خودش را در نفوذ روی من و اثر روی من از دست می‌دهد.

اما این‌که موسی اصرار می‌کند خدا را ببیند و خدا می‌گوید اگر کوه بر جای ماند، تو من را خواهی دید. کوه احتمالاً رمز همین ذهن من دار ما است، که به محض تجلی نور زندگی یا نور خدایی یا بیدار شدن نور خدایی، این کوه متلاشی می‌شود. البته وقتی متلاشی می‌شود، دیگر نمی‌تواند به صورت صورت و نقش خدا را ببیند، بلکه تبدیل به خود نور خدایی می‌شود. بنابراین اصرار ما به تجسم ذهنی خدا یا زندگی از بین می‌رود و ما هم از دنیای مسائل نجات پیدا می‌کنیم.

و این‌که موسی بی‌هوش می‌شود، ممکن است سمبل این باشد که واقعاً به هوش می‌آید و بیدار می‌شود به زندگی. و معنی توبه‌اش ممکن است در واقع رو آوردن به زندگی باشد، یعنی عملاً از ذهن من دار تبدیل می‌شود به نور خدایی. و این دوباره معنی ایمان فردی است. ایمان فردی یا ایمان آوردن ممکن است به این معنی باشد که ما عملاً زنده بشویم به زنده بودن زندگی این لحظه، نه که به حرف و توصیف و تفسیر و گفت‌وگو و پارازیت ذهنی، این‌ها زندگی نیست.

و بنابراین این‌که می‌گوید موسی ایمان آورد، بنابراین موسی زنده شد به زنده بودن زندگی این لحظه. هر لحظه‌اش میقات بود، هر لحظه‌اش زنده بودن زندگی بود و راجع به بقیه مطالب قصه موسی ان شاء الله در آینده. اما یک توضیح مختصری راجع به:

هرکه آمد به جهان نقش خرابی دارد در خرابات نرسید که هشیار کجاست؟

(حافظ، غزلیات، غزل شماره ۱۹)

همه ماها یک نقش خرابی داریم. هر چیزی که به دنیا می‌آید باید خراب بشود. ما انسان‌ها، معنی خرابی ما، مستی ما است، یا به هوش آمدن ما است. همین توضیحی که الآن راجع به قصه موسی می‌دادم. بنابراین همه ماها استعداد مست شدن، زنده شدن و به هوش آمدن این لحظه آمدن را داریم. بیشتر ماها مقاومت می‌کنیم به این لحظه،



این لحظه را روا نمی‌داریم. رواداشت این لحظه یعنی این‌که اجازه بدهیم این لحظه همین‌طور که هست باشد، در را روی ما باز می‌کند.

علت غصه‌های ما و گرفتاری‌های ما و فشار زندگی و ترس ما، مقاومت و رو در رویی با این لحظه است. اگر از مقاومت با این لحظه دست برداریم، بلافاصله آن زندگی در ما بیدار می‌شود.

بنابراین می‌گویند که نگران نباش، هر کسی که به این دنیا آمده، این نور در او هست، این استعداد روشن شدن و زنده شدن در او هست. «هرکه آمد به جهان نقش خرابی دارد»، پس بنابراین بعضی از ما که مقاومت می‌کنیم، به زور هستی می‌خواهد ما را به آن‌جا بکشد. بنابراین اصلاً به درد افتادن و به شکنجه افتادن ما معنی‌اش این است که هستی می‌خواهد به زور هم که شده ما را به آن طرف نور و زندگی ببرد، ولی ما مقاومت می‌کنیم.

برنامه ما تمام شده و تا هفته بعد شما را به خدا می‌سپارم و شاد باشید.

◇ ◇ ◇ پایان متن کامل برنامه شماره ۱۵ ◇ ◇ ◇