گنج حضور

متن کامل برنامه

شماره ۱۶

آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۷)

شاهِ شمشادقدان، خسروِ شیرین‌دهنان
که به مژگان شکند، قلب همه صف‌شکنان

مست بگذشت و نظر بر من درویش انداخت
گفت: ای چشم و چراغ همه شیرین‌سخنان

تا کِی از سیم و زرت کیسه تهی خواهد بود
بندهٔ من شو و برخور ز همه سیم‌تنان

کمتر از ذره نه‌ای، پست مشو مهر بورز
تا به خلوتگه خورشید رسی چرخ‌زنان

بر جهان تکیه مکن، ور قدحی مِی داری
شادی زُهره‌جبینان خور و نازک‌بدنان

پیر پیمانه‌کشِ من که روانش خوش باد
گفت: پرهیز کن از صحبت پیمان‌شکنان

دامن دوست به‌دست آر و ز دشمن بگُسِل
مرد یزدان شو و فارغ گذر از اهرمنان

با صبا در چمن لاله سحر می‌گفتم
که شهیدان که‌اند این‌همه خونین‌کفنان؟

گفت: حافظ، من و تو مَحرم این راز نه‌ایم
از مِی لعل حکایت کن و شیرین‌دَهنان

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

همین‌طور که می‌دانید، حضور یک حالت بودن ما است و آن حالت آزادترین حالت ما است. به‌عبارت دیگر منظور ما از این جلسه به‌وجود آوردن بنیادی‌ترین نوع آزادی است در خودمان که به دنبال آن آزادی‌های دیگری که به‌صورت مفهوم‌وار می‌شناسیم، مثل آزادی اجتماعی یا آزادی فیزیکی یا آزادی سیاسی یا هر جور آزادی دیگری که ما می‌توانیم بشناسیم از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد.

پس منظور ما رها کردن خودمان از چیزی است که ما را تنگ گرفته و رها نمی‌کند و ما می‌خواهیم خودمان را از چنگال آن آزاد بکنیم. این چنگال، چنگال توهم است. توهم یعنی یک اندیشهٔ بی‌اساس.

به‌عبارت دیگر هسته‌ای‌ترین توهم این است که ما فرض بکنیم یا کرده‌ایم که ما غیر از من‌ذهنی یا یک سری باورها در سرمان چیز دیگری نیستیم. اما دراصل ما آن هشیاری و آزادی و بی‌فرمی و لطافت درک‌کننده هستیم، یعنی حتی این به‌اصطلاح مفهوم‌های یادگرفته‌شده هم به‌وسیلهٔ آن درک می‌شود. ما اصلاً خود هشیاری درک‌کننده هستیم.

به‌عبارت دیگر ما آن زندگی هستیم که می‌شود حس بشود، قبل از این‌که به فرم دربیاید، قبل از این که به‌صورت بدن دربیاید، به‌صورت سنگ دربیاید، به‌صورت هرچیزی که در عالم وجود می‌بینیم، از آن است. و ما می‌توانیم آن را حس کنیم، ما می‌خواهیم بگوییم که ما آن هستیم. بنابراین ما بی‌نهایت خلاق هستیم و اصل ما، ذات ما و آن چیزی که می‌توانیم الآن حس کنیم و باید در این لحظه حس بشود، بی‌نهایت آفریننده است.

بنابراین وقتی می‌خواهیم به حضور دست پیدا کنیم یا به‌عبارت دیگر به گنج حضور دست پیدا کنیم، باید ببینیم که آیا می‌توانیم یک چیز نو بگوییم، یک چیزی بیافرینیم، حس آزادی بکنیم از خودمان؟ آیا می‌توانیم رها بشویم از ترس‌هایی که ما را گرفته؟ اگر این حس را می‌کنیم، گنج حضور در ما الآن دارد کار می‌کند. آیا می‌توانیم از دردی که برای خودمان و دیگران به‌وجود بیاوریم خودمان را رها بکنیم؟

پس به‌عبارت دیگر در این جلسه می‌خواهیم خودمان را از آن حالت ذهنی که سبب ایجاد درد و ترس برای خودمان و دیگران است آزاد بکنیم. پس هر جمله‌ای که می‌گوییم، چه من می‌گویم، چه شما می‌گویید، باید به‌جای این‌که به خود ما اشاره داشته باشد، دوباره به نفْس ما اشاره داشته باشد، باید ورای خودش اشاره بکند. یعنی حتی وقتی حرف می‌زنیم، جمله‌ای می‌سازیم می‌بایستی که به ورای خودش اشاره داشته باشد نه دوباره به تأیید

من خودمان، من‌ذهنی خودمان. این یک جریان آزادی است. هر غزلی که می‌خوانیم یا هر قصه‌ای از مثنوی می‌گوییم یک ابزار آزادی است که ما می‌توانیم در قالب آن و به کمک آن خودمان را آزاد بکنیم.

امروز دوتا قسمت از مثنوی می‌خوانم و به تفسیرش می‌پردازیم، و در آخر جلسه همان‌طور که می‌دانید تلفن‌ها را اعلام می‌کنیم و شما می‌توانید زنگ بزنید و اظهار نظر بکنید. باور ما بر این است که اگر یک خُرده من صحبت بکنم بعد شما زنگ بزنید و نظراتتان را بگویید، این یک جلسه‌ای خواهد بود که عموم مردم بیننده می‌توانند به‌وسیلهٔ صحبت‌های شما و صحبت‌های مولانا، این آزادی که همین الآن صحبت کردم به آن دست پیدا بکنند.

قسمت اول صحبتمان این است که مرتب من ایمیل می‌گیرم یا گاهی اوقات پیغام می‌گذارند که چرا من به سؤالات جواب نمی‌دهم؟ گاهی اوقات سؤالات را می‌نویسم و می‌گویم بعداً و بعداً هم جواب نمی‌دهم. علت‌های مختلف دارد، ولی دو علت اساسی‌اش این است که اولاً این جلسه، جلسهٔ پرسش و پاسخ نیست. برای این‌که هر پرسشی، البته نه صد درصد پرسش‌ها، بیشتر پرسش‌ها ما را دوباره فرومی‌برد به ذهنمان که ما می‌خواهیم از آن بیرون بیاییم.

هر سؤالی، هر قضاوتی یعنی این‌که ما دوباره رفتیم درون ذهنمان و به‌وسیلهٔ یک باور ذهنی داریم به این لحظه مقاومت می‌کنیم، می‌خواهیم یک سؤال بکنیم. سؤال در مورد یادگیری چیزهای مفهومی مثل فیزیک، شیمی و حتی علم اجتماعی و علوم اجتماعی، سیاست و غیره، وقتی چند نفر با هم بحث می‌کنند جنبه‌های مختلف موضوع روشن می‌شود. و این جنبه‌های مختلف موضوع مربوط به یک مفهوم است. مربوط به یک قسمتی از موضوع است که برای ذهن روشن نیست. با بحث در این‌جور موارد آن قسمت‌هایی که روشن نیست که البته دربارهٔ یک چیزی هست می‌تواند روشن بشود.

اما در این جلسه ما می‌خواهیم آن چیزی که به‌وسیلهٔ آن ما مفهوم‌ها را می‌شناسیم، آن را در خودمان زنده بکنیم. بنابراین هر سؤالی که می‌کنیم و هر جوابی که داده می‌شود، احتمال دارد، درصورتی‌که سؤال ظریف نباشد، به‌جا نباشد، مربوط نباشد یا مربوط به من باشد، مثلاً یکی سؤال می‌کند که من این مشکل را دارم چه‌جوری حل کنم؟

این واضح است که تماماً جهت‌گیری شده به آن شخص و به یک مسئلهٔ به‌خصوص. ما در این جلسه راجع‌به آن قسمت‌ها و آن مفاهیم که مربوط به یک نفر است یا مربوط به من است مطالعه نمی‌کنیم، بلکه هر چیزی که گفتیم می‌گوییم، اشاره می‌کند به ورای من تا آن زندگی در ما در این لحظه زنده بشود.

اصولاً هر چقدر ما رواداشت این لحظه را داشته باشیم، یعنی این لحظه را همان‌طور که هست این لحظه را بپذیریم، در را بیشتر به روی خودمان باز می‌کنیم تا آن زندگی در این لحظه در ما بالا بیاید و بیدار بشود، آن هوش هستی در ما کار کند. وقتی هوش هستی در این لحظه در ما زنده شد، آن هوش هستی در این لحظه بسیاربسیار خلاق است و ما می‌توانیم حرف نو بزنیم، جدید بزنیم.

می‌توانیم خودمان را از چیزی که ما به نام داگما (عقیدهٔ بی‌بر و برگرد: dogma) می‌شناسیم. «داگما» یعنی یک باور جمعی که جامد هست. هر باوری که تعداد زیادی انسان به آن باور دارد و جامد است، چه سیاسی باشد، چه علمی باشد، چه اجتماعی باشد، چه مذهبی باشد، این چنین داگمایی ما را اسیر کرده، ما می‌بایستی که روی این داگما، نه مطالعه بکنیم، بلکه به‌وسیلهٔ هوش هستی و آن هوش این لحظه، آن داگما را ببینیم، که ببینیم این داگما آیا هنوز معتبر است؟ هنوز به نفع ما است که همچون باوری داشته باشیم؟ هنوز کار می‌کند؟ هنوز مثبت است؟

داگما به احتمال زیاد که گفتم یعنی یک باور جمعی یعنی تعداد زیادی آدم آن را باور دارند، و جامد هم هست. و چون تعداد زیادی آدم آن را باور دارند، من فکر می‌کنم حتماً صحیح است، وگرنه که این‌همه آدم آن را باور نمی‌کردند. در تاریخ بشر هیچ‌چیزی بیشتر از داگماها رنج به‌وجود نیاورده. داگماها سبب جنگ شده، خونریزی شده و آخرسر داگما از بین نرفته، بلکه داگما جایش را به یک داگمای دیگر داده‌است.

اگر شما می‌خواهید داگمای خودتان را تغییر کنید، ببینید آن باور جمعی جامد جدید به نفعتان است؟ ببینید، همین‌طوری قبول نکنید، به اعتبار این‌که تعداد زیادی به آن باور اعتقاد دارند را قبول نکنید، بلکه به‌وسیلهٔ هوش این لحظه یعنی نور هوشتان را در این لحظه رویش بیندازید، ببینید این داگما، این باور جامد چه معنی می‌دهد؟ آیا این چیزی است که واقعاً شما می‌خواهید؟ شما را به مقصودتان می‌رساند؟ اصلاً چه می‌خواهید؟

یکی از فواید گنج حضور این است که ما می‌فهمیم که اصلاً چه می‌خواهیم. این باوری که جدیداً می‌خواهم بپذیرم یا برایش می‌جنگم یا این داگما را به آن داگما می‌خواهم عوض کنم، این چیست؟ آن چیست؟ آیا یک چیز نویی را می‌توانم بیافرینم؟ می‌توانم زندگی را در خودم زنده بکنم؟ آیا از این داگما زندگی می‌آید؟

خیلی موقع‌ها ما منتظر هستیم تا یک داگمای جدید بیاید، یک فرم جدیدی بر زندگی ما حاکم بشود که الآن نیست. فکر می‌کنیم که اگر آن حاکم بشود، ما شاد خواهیم شد، ما زنده خواهیم شد. یک چنین چیزی مسلماً توهم است، اما مولانا هم در این مورد راهنمایی‌هایی دارد. می‌گوید:

گر شوم مشغولِ اِشکال و جواب
تشنگان را کَی توانم داد آب؟
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

می گوید اگر مشغول سؤال و جواب بشوم، یعنی شما سؤال کنید من جواب بدهم، که البته مولانا می‌گوید نه من، به حساب من نگذارید.

گر شوم مشغولِ اِشکال و جواب
تشنگان را کَی توانم داد آب؟
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

اگر مشغول اِشکال و جواب بشوم، یعنی مشغول رفع اِشکالات شما بشوم، کِی می‌توانم به تشنگان آب بدهم؟ یعنی نمی‌توانم بدهم. واضح است، برای این‌که وقتی شما اِشکال دارید و مولانا می‌خواهد رفع کند دراین‌صورت بیشتر به اِشکال فرومی‌رویم. می‌خواهد این را بگوید. شما اگر به‌وسیلهٔ اِشکال می‌خواهید اِشکال را رفع بکنید، این کار را نمی‌توانید بکنید. بنابراین از آب دور می‌افتید.

آب، در آب حیات، آب زندگی یا زنده بودن زندگی این لحظه در درون شما الآن می‌جوشد. اصلاً به اِشکال ربطی ندارد و رابطه‌ای هم با سؤال و جواب ندارد. شاید بعدها متوجه بشویم که سؤال و جواب هیچ ارتباطی با زندگی این لحظه ندارد، بلکه یک پدیدهٔ کاملاً ذهنی است. و ذهنِ گرسنه و بی‌حوصله و دل‌مُرده که دنبال چیزهای جالب مثلاً می‌گردد، برای خودش این سؤال و جواب‌ها را به‌وجود می‌آورد. البته می‌گویم سؤال و جواب در امور مفهومی مثل فیزیک و شیمی بسیار می‌تواند مفید باشد. بعد می‌گوید:

گرتو اِشکالی به کلّی و حَرَج
صبرکن، اَلّصبرُ مِفتاحُ الْفَرَج
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)

یعنی می‌گوید اگر تو همه‌اش اِشکال هستی و تنگنا هستی، همه‌اش اِشکال داری، می‌خواهی بپرسی و در تنگنا قرار گرفته‌ای، یعنی تنگنای ذهنی و از این باور به آن باور و هر باور هم یک تنگنا است، می‌گوید صبر کن، چون صبر کلید گشایش کار شما است.

اما صبر همین‌طور که قبلاً گفتیم با انتظار فرق دارد. صبر دوباره یک کار بودن است، یک حالت بودن ما است، حالت ذهنی نیست. در حالتی که انتظار یک حالت ذهنی است. انتظار یعنی این‌که این لحظه برای من ارزش ذاتی

ندارد، بلکه یک پله‌ای است برای آینده. انتظار یعنی من منتظر یک چیزی در آینده هستم که به من زندگی بدهد. صبر یعنی این‌که این لحظه را من به‌طور کامل می‌پذیرم، ولی هنوز آن زندگی و آرامش و شادی هستی در من به‌وجود نیامده‌است. صبر یک چیز مثبت است، انتظار یک چیز منفی است.

بیشتر ماها انتظار می‌کشیم، در حالت انتظار ذهنی هستیم. شما الآن خودتان را چک کنید ببینید که شما در انتظار چیزی هستید؟ آیا انتظار کسی هستید به شما زندگی بدهد؟ در انتظار کسی هستید اگر او نیاید زندگی شروع نمی‌شود، تا او می‌آید زندگی شروع خواهد شد؟ انتظار پول‌دار شدن هستید؟ انتظار خانه خریدن هستید؟ در انتظار این هستید که یک کسی متولد بشود؟ یا یک کسی بمیرد؟ یا یک سیستمی عوض بشود؟ اگر در این حالت هستید، این حالت همان حالت توهمی ما است. زندگی در این لحظه است، زندگی را نباید مربوط کرد به چیزی در آینده.

بنابراین می‌گوید صبر کن. پس بنابراین از انتظار بیا بیرون. انتظار یعنی این‌که من آن چیزی را که دارم نمی‌خواهم، پس بنابراین آن چیزی را که ندارم می‌خواهم. بنابراین می‌روم به آینده، در آینده زندگی می‌کنم. الآن موکول کردم زندگی را به آینده. بسا اتفاق می‌افتد که خیلی‌ها تمام عمرشان را منتظر می‌شوند تا زندگی را شروع کنند و آخرین لحظه که می‌میرند، حتی در آن لحظه هم منتظر هستند که زندگی را شروع کنند.

این حالت انتظار یک انتظار ذهنی و مسلط بر ما است. اگر شما منتظر هستید ممکن است فکر کنید و در خودتان تجدیدنظر کنید، به حالت صبر برگردید. حالت صبر یعنی حالت پذیرش این لحظه، بنابراین این لحظه مانعِ بین من و هدفم نیست، بلکه این لحظه را به‌طور کامل می‌پذیرم.

و وقتی که این لحظه را پذیرفتم در فضای این لحظه همهٔ زندگی من شروع می‌کند به تغییر کردن. هر چیزی را که شما می‌خواهید در زندگی‌تان تغییر بکند باید یک فضای خالی دور آن ایجاد کنید. تا فضای خالی دور یک چیزی را احاطه نکند آن چیز تغییر نخواهد کرد. شما با ستیزه و جنگیدن با یک چیزی نمی‌توانید آن را تغییر بدهید. به‌محض این‌که با یک چیزی ستیزه بکنید، آن در جای خودش ثابت و مستقر می‌شود و جایش مستحکم‌تر می‌شود.

پس بنابراین پذیرفتن این لحظه هر چیزی را در آن فضای خالی قرار می‌دهد و آن شروع می‌کند به تغییر کردن. علی‌الاصول برای تغییر جهان لازم نیست که ما ستیزه کنیم. لازم است که ما حاضر بشویم، به حضور دست پیدا کنیم، فضای خالی بشویم. این فضا را در اطراف خودمان ایجاد کنیم، اطراف دیگران هم ایجاد کنیم. شما ببینید

که کسانی که الآن در حضور شما نشسته‌اند، راحت نشسته‌اند؟ و شما در ذهنتان ستیزه‌ای با آن‌ها ندارید؟ یعنی این که نمی‌خواهید الآن آن‌طوری که هستند نباشند؟

گاهی اوقات مثلاً بچه‌مان آمده می‌خواهد تلویزیون تماشا کند و ما هزارتا توی ذهنمان ستیزه داریم با او که چرا الآن پا نمی‌شود مثلاً هُومُورکش (تکالیف :homework) را بکند؟ تکالیفش را انجام بدهد؟ درسش را نگاه کند؟ چرا به‌جای تلویزیون این کار را نمی‌کند؟ چرا آن کار را نمی‌کند؟ چرا؟ چرا؟ چرا؟
و برای هر کسی که الآن در حضور ما نشسته، ما نقشه داریم و تکلیف داریم که به‌جای این‌که این کار را بکند، چرا این کار را نمی‌کند؟ این همان اجازه ندادن به این‌که دیگران در این لحظه آن‌طور باشند که هستند.

اما توصیهٔ دیگری هم مولانا می‌کند، می‌گوید که:

اِحْتِما کن، اِحْتِما ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و، دل‌ها بیشه‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

بلافاصله پس از این توصیه می‌گوید، احتما یعنی پرهیز، پرهیز. می‌گوید، «احتما کن، احتما ز اندیشه‌ها» پس پرهیز کن، دو بار هم می‌گوید پرهیز از اندیشه‌ها، چون فکر شیر و گور است، یعنی فکر ترکیب شیر و گورخر است. وقتی ما فکرِ من‌دار می‌کنیم درست مثل این است که شیر گورخر را می‌خورد. یعنی هر لحظه که ما قضاوت می‌کنیم و با قضاوتمان عجین می‌شویم، این قضاوتمان شیری است که گورخر معنا را می‌خورد.

می گوید در دل‌ها هم، دل‌ها مثل بیشه‌ها، بیشه یعنی جنگل، در بیشه‌ها هم شیر پیدا می‌شود هم گورخر پیدا می شود. پس وقتی شیر گورخر را می‌خورد به‌اصطلاح گورخر معانی و گورخر زندگی به‌وسیلهٔ شیرِ فکر خورده می‌شود. بهترین کار برای تو این است که احتما کنی، احتما یعنی پرهیز، پرهیز کن از اندیشه‌ها.

این معنایش این نیست که ما اصلاً فکر نکنیم و زندگی‌مان را بگذاریم از بین برود، و دقت نکنیم در زندگی یا هدف نداشته باشیم یا برنامه‌ریزی برای هدف‌هایمان نکنیم. یا اصلاً بی‌ملاحظه و به‌اصطلاح بدون تفکر و تعمق در زندگی حرکت کنیم، اصلاً این چیز نیست. بلکه اگر به حضور برسیم در این لحظه، فکر ما از آن حضور برخواهد خاست و فکر من‌دار نیست.

ما وقتی قضاوت می‌کنیم در این لحظه ولی قضاوتمان براساس من‌ذهنی است، این قضاوت ما چه‌بسا اصلاً غلط است، چه‌بسا که بر ضد ما است. وقتی به‌وسیلهٔ قضاوتمان یک خشم، یک ترس یا یک هیجان منفی مثل حسادت

مثل دیپریشن (افسردگی :dypration)، مثل رنجش در ما به‌وجود می‌آید، این یعنی وارد کردن سم به وجود خودمان. به عبارت دیگر ما داریم به‌وسیلهٔ فکرِ شیر، گورِ معانی را می‌خوریم. زندگی را داریم تلف می‌کنیم، زندگی را داریم می‌سوزانیم.

این‌جور قضاوت، قضاوت من‌دار است، منیّت‌دار است. برای این‌که این موضوع روشن بشود من مرتب دوباره به قصه‌های مولانا برمی‌گردم. آن قالب‌ها بسیاربسیار روشن‌کننده است. اگر قصه‌ای گفته می‌شود شاید شما بروید قصه را تماماً بخوانید، مجدداً رویش فکر کنید. یک بار گوش کردن به این قصه‌ها و این شعرها معانی را به‌طور کامل برای ما روشن نمی‌کند. می‌گوید پس فکر مجموع شیر و گورخر است، دل‌ها هم بیشه‌ها است. می‌گوید: «اِحْتِماها بر دَواها برَتر است»

اِحْتِماها بر دَواها برَتر است
زآنکه خاریدن، فزونیِّ گرَ است
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

یعنی پرهیز، وقتی توی قدیم انسان‌ها مریض می‌شدند به آن‌ها پرهیز می‌دادند. می‌گوید پرهیز بر دوا برتری دارد. پرهیز کردن به‌عبارت دیگر فکر مسموم را نخوردن، فکر بد را نخوردن، اصلاً فکر نخوردن، قضاوت را نخوردن، این بهتر از این است که ما آن مریضی را که به‌وسیلهٔ فکرمان ایجاد کردیم دوباره به‌وسیلهٔ یک فکر دیگری بخواهیم به‌اصطلاح شفا بدهیم.

اِحْتِماها بر دَواها برَتر است
زآنکه خاریدن، فزونیِّ گرَ است
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

قدیم مرض کچلی بود. وقتی کچل را می‌خاریدند، سرش را می‌خاریدند یا کچل سرش می‌خارید، این گَری و کچلی بدتر می‌شد. می‌گوید موضوعاتی که تو به‌وسیلهٔ فکرت می‌خواهی حل بکنی، این درست مثل کچلی است. هرچه بیشتر می‌خارانی بدتر می‌شود.

دیدید دو نفر وقتی آشتی می‌کنند همدیگر را بغل می‌کنند و گذشته را می‌بخشند و تمام می‌شود. اگر بخواهند دوباره بروند صحبت بکنند، بگذار حالا ما که آشتی کردیم، اجازه بده برویم صحبت بکنیم، ببینیم حالا تقصیر چه کسی بوده؟ ما فقط برای روشن شدن مطلب این کار را می‌کنیم، نه این‌که منظوری داریم. همین‌که رفتی توی

این، دوباره می‌بینی که آن گَری و کچلی موضوع دوباره رو می‌شود و بدتر می‌شود. بنابراین هرگونه کَندوکاوی به‌وسیلهٔ اندیشه‌های من‌دارمان در گذشته کچلی را بدتر می‌کند، موضوع را بدتر می‌کند. بنابراین می‌گوید:

اِحْتِماها بر دَواها برَتر است
زآنکه خاریدن، فزونیِّ گرَ است
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

هرچه بیشتر فکرِ من‌دار می‌کنیم، قضاوت من‌دار می‌کنیم، موضوع را بدتر می‌کنیم. اجازه بدهید که چند لحظه آگهی ببینیم، من مجدد خدمتتان برگردم.

با سلام مجدد برنامهٔ گنج حضور را

ادامه می‌دهم. داشتیم صحبت می‌کردیم که چرا سؤال و جواب در زمینهٔ بیدار شدن از خواب فکر و خواب مادی بودن و صورت بودن مفید نیست؟

و چندتا شعر از مولانا خواندیم. گفتیم مولانا می‌گوید که احتما بکن از فکر، پرهیز بکن و برای این‌که فکر شیر و گور است، یا شیر و گورخر است. فکر ممکن است بتواند زندگی را بخورد، معانی را بخورد و شما متوجهٔ آن نباشید. به‌جایش حاضر باش، هوش این لحظه را داشته باش، بگذار فکرت از آن بیدار بشود و از آن خلاق بشود و فکرت از آن حضورِ این لحظه بیافریند. و ببین که توی افکار و باورهای جامد جمعی مخصوصاً نیستی. یک چیز جدیدی بگو، یک چیز نویی بیافرین. پس مولانا گفت که:

اِحْتِماها بر دَواها برَتر است
زآنکه خاریدن، فزونیِّ گرَ است
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

اگر دقت کنیم، هر قضاوتی ستیزه با این لحظه است. وقتی ما با این لحظه می‌ستیزیم عدم آرامش به‌وجود می‌آید. به‌عبارت دیگر عدم آرامش، عدم پذیرش این لحظه است. عدم آرامش که ما الآن تویش ممکن است باشیم، یعنی عدم پذیرش این لحظه.

پس ما این لحظه را نمی‌پذیریم، می‌رویم توی عدم آرامش یعنی نداشتن آرامش. و بعد با نپذیرفتن عدم آرامش می‌خواهیم آرامش درست کنیم. این کار مقدور نیست، هرچه بیشتر دوباره عدم آرامش را نمی‌پذیریم بیشتر در عدم آرامش فرومی‌رویم.

دوباره تکرار می‌کنم، گاهی اوقات چه من، چه مولانا، چه بینندگان وقتی اظهار نظر می‌کنند ممکن است یک جمله‌ای را بگویند، همین جمله کافی است ما را بیدار بکند. عدم آرامش یعنی عدم پذیرش این لحظه، وقتی ما این لحظه را نمی‌پذیریم می‌رویم توی عدم آرامش، بعد وقتی آن توی رفتیم، دوباره با عدم پذیرش آن عدم آرامش می‌خواهیم آرامش ایجاد کنیم. این کار امکان ندارد و مولانا می‌گوید: «اِحْتِماها بر دَواها برَتر است»

دوایی که ما الآن داریم، این دوا همان نپذیرفتن عدم آرامشی است که الآن داریم. می‌گوید این نیست، برای این‌که خاریدن این کچلی، کچلی را بیشتر می‌کند. یعنی این‌که شما عدم آرامشتان را نپذیرید، آن عدم آرامش به‌وسیلهٔ ستیزه بیشتر می‌شود، کچلی بیشتر می‌شود. پس:

اِحْتِما، اصلِ دوا آمد یقین
اِحْتِما کن قوهٔ جان را ببین
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

می گوید پس یقیق به‌طور قطع و یقین، حتماً احتما اصل دوا است یعنی اصل دوا در خود شما است. آرامش، منبع آرامش، عشق، خلاقیت، همه‌چیز در خود شما است، در درون شما است. کافی است این من‌ذهنی را کنار بگذارید و این دواهای فکری اجتناب بکنید تا آن اصل خودش را نشان بدهد.

اصل یعنی هوش این لحظه، هشیاری این لحظه، اصل یعنی حضور و بالا آمدن زندگی دراین لحظه در ما، اصل این است. اصل فکر نیست، فکر ستیزه‌کننده نیست، قضاوت ردکننده و انکارکننده نیست. پس:

اِحْتِما، اصلِ دوا آمد یقین
اِحْتِما کن قوهٔ جان را ببین
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

اگر احتما کنیم یعنی از این دواهای فکری اجتناب بکنیم، ما، بعضی از ما می‌خواهیم به زور هم که شده به‌وسیلهٔ فکرمان مسائلمان را حل کنیم. باید بدانیم که اگر به این ترتیب به‌وسیلهٔ ستیزه و زورگویی بخواهیم مسائلِ روحی‌مان را حل کنیم، ما نمی‌توانیم. برای این‌که همان حالت هست که مسئله را به‌وجود آورده و اگر بخواهیم آن را ادامه بدهیم، بدتر در آن فرومی‌رویم.

همهٔ ما یک مسئله داریم، هیچ ایرانی و غیر ایرانی ندارد. تمام بشریت یک‌جور مسئله دارد و آن توهم ذهنی است. هیچ فرقی بین ایرانی و خارجی، آمریکایی، ژاپنی، چینی در این عارضه و گرفتاری نیست. همه‌مان یک مسئله داریم و یک خواب داریم و آن هم خواب ذهن است، می‌خواهیم از آن بیدار بشویم به جان این لحظه.

اِحْتِما، اصلِ دوا آمد یقین
اِحْتِما کن قوهٔ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

اگر یک بار قوت جانت را ببینی که جانت از درون بیدار بشود و این زندگی را حس کنی و مزه‌مزه بکنی، متوجه می‌شوی که این قضاوت‌های ذهنی که قبلاً می‌کردی و این

زرنگ‌بازی‌ها و این به‌اصطلاح قضاوت‌هایی که ما ذهناً می‌کنیم و فکر می‌کنیم در اوج قدرت هستیم با این قضاوت‌ها و تفسیرها که می‌گوییم این این‌طوری هست، آن آن‌طوری هست، اگر راجع‌به او می‌خواهی از من بپرس، من همه را می‌دانم، بگذار به تو بگویم، این‌جور حالت‌ها از بین می‌رود. می‌فهمیم که این جان باید از درون ما بیدار بشود و این شعور و خلاقیت و این نو بودن لحظه‌به‌لحظه نو شدن و چیز نو به‌وجود آوردن از درون ما می‌آید، نه از تکرار قضاوت‌های گذشته که مربوط به دیگران است.

اما پس از این بحث دوباره در ارتباط با این بحث یک قصهٔ کوتاهی از مثنوی برای شما می‌خوانم و بعد می‌رویم سَرِ تلفن‌ها.

قصه مربوط به یک روستایی است. روستایی گاوش را در آخُر می‌بندد و شب می‌رود به آن سر بزند، غافل از این‌که شیر، گاوش را خورده و به‌جایش نشسته و در تاریکی متوجه نیست که این شیر است و دست به‌اصطلاح اعضای شیر می‌زند. شیر می‌گوید به خودش که اگر این روستایی می‌دانست که من شیر هستم، اگر نور بیشتر بود و می‌فهمید که من شیر هستم، زَهره‌اش از ترس می‌ترکید. حالا ببینیم معنی این قصه چیست؟ می‌گوید:

روستایی گاو در آخُر ببست
شیر، گاوش خورد، بر جایش نشست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۳)

می‌گوید که روستایی گاو را در آخُر بُرد بست و شیر آمد گاو او را خورد و نشست در جای گاو. «روستایی» رمز کسی است که حس بودن می‌کند یا حس وجود داشتن می‌کند براساس من‌ذهنی خودش، روستایی.

علت این‌که شاید مولانا روستایی را مثال می‌زند، برای این‌که روستایی گاو دارد. برعکس شهری تمثیل کسی است که به‌اصطلاح در این لحظه زنده است و در حضور است. این هم تمثیل مولانا و روستایی‌ها ممکن است فکر کنند که مولانا کم‌لطفی کرده به ایشان.

روستایی گاو در آخُر ببست
شیر، گاوش خورد، بر جایش نشست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۳)

روستایی شد در آخُر سویِ گاو
گاو را می‌جُست، شب آن کنجکاو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۴)

می گوید پس روستایی رفت به‌سوی آخُر که ببیند گاوش چکار می‌کند. آن کنجکاو یعنی کسی که جست‌وجوگر است می‌گوید شب گاو را می‌جُست.

دست می‌مالید بر اعضایِ شیر
پُشت و پهلو، گاه بالا، گاه زیر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۵)

پس دستش را می‌مالید بر اعضای مختلف شیر، گَه، گاهی پشتش می‌زد، گاهی پهلویش می‌زد، «گاه بالا، گاه زیر».

همان‌طوری گه گفتم روستایی سمبل کسی است که من‌ذهنی دارد و براساس آن حسِ وجود داشتن می‌کند و بنابراین گاو دارد. گاو رمزِ، در ادبیات ما رمز فرم است، فرم. این تمثیل بسیاربسیار قدیمی است حتی در به‌اصطلاح آیینِ مهر یا در مهرابه‌های مهر می‌بینیم که جوانی با خنجر خون گاو را می‌ریزد. و منظور از این تمثیل این است که ما باید فرم را بدریم و شیرهٔ زندگی بیرون بریزد.

دوباره رمز این است که زندگی در فرم افتاده و با دریدن فرم و نابود کردن فرم یعنی همین صورت‌های ذهنیِ ما زندگی از درون آن یا شیرهٔ زندگی از درون آن آزاد می‌شود. پس ریختن خون گاو به این معنی هست که ما فرم را یا از داخل فرم، هشیاری را یا هوش این لحظه را بیرون می‌کشیم.

به‌عبارت دیگر به‌جای این‌که این لحظه سرمایه‌گذاری بشویم در فرم‌های ذهنی، این لحظه آن هوش را از آن فرم‌های ذهنی آزاد می‌کنیم و تبدیل به حضورش می‌کنیم. پس ریختن خون گاو به این معنی هست.

«روستایی گاو در آخُر ببست»، یعنی یک کسی که براساس من‌ذهنی‌اش حس وجود داشتن می‌کرده گاوش را، آن فرمش را بست در آخُر دنیا. به اعتباری خیلی از مردم جهان این‌طوری زندگی می‌کنند. یعنی ما مرتب بین چیزهای مختلف زندگی، فکرمان را جولان می‌دهیم.

الآن راجع‌به این موضوع صحبت می‌کنیم یا فکر می‌کنیم، بعد یک لحظه بعد راجع‌به یک موضوع دیگر، بعد لحظهٔ بعد راجع‌به موضوع دیگر، مرتب در وضعیت‌های زندگی‌مان به‌وسیلهٔ فکرمان می‌گردیم. و این من‌ذهنی‌مان می‌چرد به‌وسیلهٔ فکر در این وضعیت‌ها. می‌گوید، یک همچو حالتی را مثال می‌زند. می‌گوید:

روستایی گاو در آخُر ببست
شیر، گاوش خورد، بر جایش نشست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۳)

پس بنابراین شیر آمد، گاو او را خورد. شیر رمز این لحظه است، فضاداری این لحظه است. شیر فرم را در این لحظه می‌خورد. هر اتفاقی که می‌افتد در این لحظه تمام می‌شود، یعنی شیر می‌خورد، این لحظه می‌خورد هیچ‌چیزی باقی نمی‌ماند. جز این لحظه چیز دیگری وجود ندارد، ولی برای ما وجود دارد، برای این‌که ما گاومان را بسته‌ایم در آخُر گذشته، در آخُر آینده.

یک چیزی بیست سال پیش اتفاق افتاده، مثلاً فرض کنید یکی از نزدیکانمان فوت شده، من هنوز حول و حوش این یک «من» درست کرده‌ام. و گاه و بی‌گاه این گاو خودم را می‌بندم توی آن آخُر می‌خورد و غصه می‌خورم، غصه می‌خورم، غصه می‌خورم. براساس آن مسئله درست کردم، «من» درست کردم و گاومان از آن می‌چرد. پس بنابراین از آن آخُر برمی‌دارم، می‌بندم به این یکی، می‌بندم به این یکی، می‌بندم به این یکی، غافل از این‌که شیر همان موقع گاو را خورده.

پس بنابراین مولانا در این قصهٔ بسیار کوتاه و بامعنی می‌گوید که اگر تو به آن وضعیت ذهنی بیست سال پیش داری دست می‌مالی، آن گاو نیست دیگر شیر است. تو به اعضای شیر دست می‌مالی، اعضای شیر یعنی چه؟ یعنی این لحظه، همیشه توی این لحظه هستی، به‌نظرت می‌آید که در بیست سال پیش هستی یا ده سال بعد هستی.

ما ممکن است یک هدفی قرار بدهیم که مال ده سال بعد است. همین الآن می‌گفتم، در انتظار ده سال بعد ببینیم و زندگی نکنیم و برویم یا آن‌جا زندگی کنیم. پس آن هنوز وجود ندارد، بلکه شیر آن را خورده. مولانا می‌خواهد بگوید که شیر این لحظه همه‌چیز را می‌خورد. شیر در این قصه رمز فضاداری این لحظه است یا این لحظه است.

این لحظه همه‌چیز را به‌وجود می‌آورد و همه‌چیز را می‌خورد. شیر همه‌چیز را به‌وجود می‌آورد همه‌چیز را می‌خورد، چیزی باقی نمی‌ماند. ولی برای ذهن ما که دنبال ایجاد «من» خودش و فرم خودش و ایجاد گاو است، به‌اصطلاح می‌خواهد ما را روستایی کند به‌جای شهری بودن و به این چیزها می‌چسبد. اصولاً ذهن ما مثل یک چیز چسبنده‌ای است که می‌خواهد به هر چیزی بچسبد و حول و حوش آن «من» درست کند و مسئله درست کند.

مسئله را دفعهٔ قبل تعریف کردم. مسئله یک وضعیتی از زندگی ما است که نمی‌خواهیم برایش کاری بکنیم. هر وضعیتی در زندگی شما وجود دارد که شما کاری برایش نمی‌خواهید بکنید، بهتر این است که اصلاً رهایش کنید برود. یا این‌که نمی‌توانید کاری بکنید، ولی ذهنِ ما آن را قسمتی از خودش کرده و براساس آن حس «من» بودن می‌کند و مرتب از آن می‌چرد. پس براساس آن ما حس بودن می‌کنیم، ما را تبدیل می‌کند به روستایی به‌جای حضور.

پس می‌گوید روستایی رفت شب سراغ گاوش، شب رمز دوباره ذهن ما است که تاریک است. تاریک است ما نمی‌بینیم، وقتی درون ذهنمان حرکت می‌کنیم تاریک است. می‌گوید، شب رفت سوی گاو.

روستایی شد در آخُر سویِ گاو
گاو را می‌جُست شب آن کنجکاو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۴)

در شب گاو را جست‌وجو می‌کرد. ما هم در شب گاو را جست‌وجو می‌کنیم. یعنی در تاریکی ذهنمان می‌گردیم ببینیم که گاو در کجا است؟ یعنی کجا ما می‌توانیم حس خود را پیدا کنیم، حس منیتمان را پیدا بکنیم، حس منیت بکنیم؟ آن چه چیزی است که ما را مهم می‌کند؟ تأیید مردم است. اگر به زور هم شده از مردم تأیید بگیریم، می‌گیریم برای این‌که گاومان فربه‌تر بشود، از آن بچرد مرتب. و بنابراین می‌گوید رفت شب سراغ گاو، غافل از این‌که گاو را شیر خورده.

دست می‌مالید بر اعضایِ شیر
پُشت و پهلو، گاه بالا، گاهَ زیر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۵)

ما وقتی می‌رویم به یک چیز مسئله‌دار یا مسئله‌ای دست می‌زنیم و این را مرتب با آن بازی‌بازی می‌کنیم، حواسمان نیست که دست به خود زندگی می‌زنیم. الآن زندگی هست که با ما است، نه اتفاق ده سال گذشته یا بیست سال گذشته، یا اتفاقی که فردا می‌خواهد بیفتد. الآن خود زندگی با ما است و خود زندگی است که ما را فعال کرده و ما باید آن را دریابیم.

ما البته ممکن است لازم باشد بنشینیم همان‌طور که گفتم روی یک صفحه کاغذ ببینیم در زندگی چه می‌خواهیم، چندتا هدف قرار بدهیم. و دنباله‌اش می‌گوید کاغذ دیگر یا به‌وسیلهٔ کامپیوترمان یا هر وسیله‌ای استفاده می‌کنیم برنامه‌ریزی کنیم و دنیای بیرونمان را ببینیم چه‌جوری باید اداره کنیم. و بیشترین خردمان را به‌کار ببریم. و این جای خودش، ولی این لحظه به‌عنوان زنده بودن زندگی برای ما همین الآن میسّر است.

مولانا می‌خواهد بگوید که حتی الآن اگر ما در آینده و گذشته زندگی می‌کنیم به‌نظرمان می‌آید که این یک چیز گذشته موجودیت دارد، این گاو نیست این شیر است که ما دست به آن می‌مالیم، و حواسمان باید باشد. بیدار بشو ببین دست را به چه می‌مالی؟ این گاوِت هست یا خود شیر است؟ شب است و نمی‌بینی، این شیر است.

به‌عبارت دیگر ما همیشه با زندگی هستیم یا اصلاً خود زندگی هستیم، گاوی وجود ندارد. گاو یک چیز موهومی است، ما اصلاً می‌خواهیم از این حالت داشتنِ به‌اصطلاح «من» بودن براساس گاو بیدار بشویم. و وقتی این لحظه دست می‌مالیم به اعضای شیر بفهمیم که این شیر است. حالا ببینیم که دنبالهٔ قصه چه می‌شود.

دست می‌مالید بر اعضایِ شیر
پُشت و پهلو، گاه بالا، گاهَ زیر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۵)

گفت شیر: ار روشنی افزون شدی
زَهره‌اش بدْریدی و دل، خون شدی
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۶)

شیر با خودش گفت اگر روشنایی زیاد می‌شد، یعنی اگر از این تاریکی ذهنش این انسان می‌آمد بیرون و می‌فهمید که الآن دست به اعضای شیر می‌زند، زَهره‌اش از ترس می‌درید و دل‌خون می‌شد، یعنی بیدار می‌شد. اگر ما بدانیم

که این لحظه دست به اعضای شیر می‌زنیم و شیر است که ما با آن سر و کار داریم. شیر یعنی آن خلاقیت خدایی ما، آن زنده بودن زندگی در ما در این لحظه، شیر یعنی این لحظه که همه‌چیز را به‌وجود می‌آورد و همین لحظه می‌خورد.

همان‌طور که من صحبت می‌کنم و این صحبت‌ها را شما می‌شنوید بعد از یک لحظه دیگر اصلاً آن صحبت نیست، یعنی این صحبت‌ها از سکوت به‌وجود می‌آید، سکوت آن را در برمی‌گیرد و سکوت دوباره می‌بلعد. لحظه هم همین‌طور همه‌چیز را به‌وجود می‌آورد و دوباره می‌بلعد.

هر اتفاقی که در این لحظه می‌افتد شما می‌رنجید، اتفاق تمام شده، به آن نباید بچسبید بروید به گذشته. ما یا ذهن ما یا به‌عبارت دیگر تمثیل مولانا گاو، به او می‌خواهد بچسبد. و وقتی می‌چسبد جزو خودش می‌کند، برای ما زنده می‌ماند این، درحالی‌که این مرده است.

ما به‌عبارتی یک جوری مرده را زنده می‌کنیم و با آن صحبت می‌کنیم، راز و نیاز می‌کنیم. آن اتفاق که یک دقیقه پیش بود و من از آن رنجیدم، آن اتفاق دیگر تمام شده، هیچ‌چیزی از آن وجود ندارد. الآن بهتر است به زنده بودن زندگی این لحظه به‌اصطلاح توجه داشته باشم. پس:

گفت شیر: ار روشنی افزون شدی
زَهره‌اش بدْریدی و دل، خون شدی
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۶)

شیر گفت اگر این حواسش سر جایش بود و خواب نبود و توی شب نبود و می‌دیدی که الآن با شیر سر و کار دارد، این بیدار می‌شد و زَهره‌اش، وقتی بیدار می‌شد دیگر آن می‌فهمید که گاوی وجود ندارد. و این حس بودن هم، حس وجود داشتن براساس گاو از بین می‌رفت. روستایی براساس گاوش درواقع می‌گوید که حس وجود داشتن می‌کند. البته این تمثیل است، تمثیل مولانا است.

این چنین گُستاخ زآن می‌خارَدَم
کو درین شب، گاو می‌پنداردم
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۷)

می‌گوید به این علت گستاخانه پشت من را می‌خارد که فکر می‌کند من گاو هستم. شیر یعنی زندگی به‌وجودآورنده و بلعندهٔ این لحظه، می‌گوید به این علت این انسان توی خواب راه می‌رود و کارهای خواب‌آلوده می‌کند و به این علت پشت من را می‌خاراند که فکر می‌کند من گاو هستم، در حالتی که من شیر هستم.

به‌عبارت دیگر زندگی می‌گوید به این علت تو به‌اصطلاح داری با من، به من‌ذهنی می‌گوید به این علت تو وجود داری اصلاً که فکر می‌کنی من گاو هستم و شیر نیستم. اگر بدانیم که زنده بودن زندگی این لحظه است که وجود دارد، به‌اصطلاح گاو از بین می‌رود. موجودیت گاو به این علت است که ما بیدار نیستیم به این‌که زندگی همه‌اش در این لحظه است، در گذشته و آینده نیست.

به‌محض این‌که زمان یا در گذشته و آینده بودن متوقف بشود گاو هم می‌میرد. و گاو قبلاً مرده، می‌میرد. ما بیدار می‌شویم به این‌که گاوی وجود ندارد و منیتی وجود ندارد و این منیت را ما به‌جای شیر گرفته‌ایم و به‌جای زندگی گرفته‌ایم.

پس با آرزوی شادی، آرامش و خلاقیت بیشتر برای شما تا هفتهٔ بعد شما را به خدا می‌سپارم. خدا نگهدار.