

شاه شمشادقدان خسرو شیرین دهنان
که به مژگان شکند قلب همه صف شکنان مست
بگذشت و نظر بر من درویش انداخت
گفت ای چشم و چراغ همه شیرین سخنان
تا کی از سیم و زرت کیسه تهی خواهد بود
بنده من شو برخور ز همه سیمتنان
کمتر از ذره نه ای پست مشو مهر بورز
تا به خلوتگه خورشید رسی چرخ زنان
بر جهان تکیه مکن ور قدحی می داری
شادی زهره جبینان خور و نازک بدنان
پیر پیمانہ کش من که روانش خوش باد
گفت پرہیز کن از صحبت پیمان شکنان
دامن دوست به دست آر و ز دشمن بگسل
مرد یزدان شو و فارغ گذر از اهرمان
با صبا در چمن لاله سحر می گفتم
که شهیدان که اند این همه خونین کفنان
گفت حافظ من و تو محرم این راز نه ایم
از می لعل حکایت کن و شیرین دهنان

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۳۸۷ از غزلیات حافظ شروع می کنم.

حضور حالت اصلی بودن و آزادترین حالت ماست. در این جلسات بدنبال نشان دادن آزادی حقیقی هستیم تا بدانیم که آزادیهای دیگری که بصورت مفهومی و ار در ذهن خود می شناسیم همانند آزادی اجتماعی، فیزیکی، آزادی سخن یا هر نوع آزادی دیگری از آن آزادی اصلی و حقیقی سرچشمه می گیرد. پس منظور رها کردن چیز نیست که ما آن را محکم گرفته ایم. رها کردن خودمان از چنگال ذهن که توهمی بیش نیست و توهم یعنی یک اندیشه بی اساس. ما توهم داریم که ما ذهن من دار خودمان هستیم در صورتیکه ما هوشیاری خدایی، آزادی، بی فرمی و لطافت بی نهایت هستیم. تمام مفاهیم و هر چیزی که می آموزیم و می بینیم و می شنویم هم بوسیله آن هوش خدایی درک می شود چون ما خود آن هوشیاری هستیم.

بنابراین ما آن هوشیاری هستیم که بی فرم است قبل از آنکه بصورت سنگ، جماد، نبات و یا انسان دربیاید. اصل و ذات ما بی نهایت خلاق و آفریننده است و اگر بخواهیم به گنج حضور دست پیدا کنیم باید ببینیم آیا ما می توانیم از ترسها، دردها، باورهایمان و هر چیزی که برای ما یا دیگران درد بوجود می آورد رها شویم؟! اگر می توانیم اینکار را انجام دهیم بنابراین گنج حضور در ما در حال کار کردن است چون ما این اجازه را داده ایم.

در این جلسات می خواهیم خودمان و دیگران را از دردها رها کنیم. بنابراین هر صحبتی که ما می کنیم باید به و رای خودش اشاره داشته باشد و نباید به آن حرف بچسبیم. این صحبتها کلیدهایی برای آزادی هستند. بعضی از شما ایمیل می فرستید و در آن سوالاتی را مطرح می کنید که من جواب نمی دهم و می پرسید که چرا من به سوالات جواب نمی دهم. من سوالات را می نویسم و گاهی می گویم که بعدا پاسخ می دهم اما بعدا هم جواب نمی دهم. اینکار من دلیلهای مختلفی دارد اما دو دلیل مهم آن را می گویم. یکی اینکه این جلسات برای پرسش و پاسخ نیست برای اینکه هر سوالی باز شما را به ذهن می برد و ما می خواهیم از ذهن بیرون بیاییم. هر سوالی یا قضاوتی ما را به فکر فرو می برد.

برای مسایل سیاسی، علمی و اجتماعی گروهی به صحبت می نشینند و با پرسش و پاسخ به یک نتایجی می رسند اما کار ما اینجا خاموش کردن ذهن است و ما می خواهیم آن سکوت درونمان که مفهوما را به ما می شناساند در خودمان زنده کنیم بنابراین هر سوالی که می پرسید و هر جوابی که داده می شود ما را بیشتر از اصل ما دور می کند. اگر سوال بسیار ظریف نباشد و خالی از من ذهنی نباشد باز شما را در ذهن می برد. تقریباً همه سوالاتی هم که از من پرسیده می شود راجع به مسایلی هستند که از ذهن بر می آیند و راجع به شخص دومی است.

شما می پرسید که فلان مسئله راجع به فلان شخص را چه باید کنید؟! اینها همه سوالات ذهن هستند پس ما را از اصلمان دور می کند. هر چقدر این لحظه را همانطور که هست بپذیریم سکون درون ما بیشتر بالا می آید و هوش هستی که بسیار خلاق است در ما بیدارتر می شود و در ما کار می کند بنابراین داگماهای جمعی، سیاسی، اجتماعی، علمی و مذهبی را می توانیم ببینیم. داگما یعنی اعتقادی بر روی مسئله ای که تعداد زیادی از مردم به آن معتقدند. در تاریخ بشر داگماها بیشترین رنج را برای بشر بوجود آورده اند و سبب جنگ و خونریزیهای زیادی شده اند و در نهایت داگما از بین نرفته فقط به شکل دیگری تبدیل شده است.

برای مثال داگماهای مذهبی یا همان عقاید مذهبی جنگها و کشتارهای بزرگ برپا کرده اند. بنابراین با این برنامه می توانید داگماهای ذهن خود را ببینید و یکی از فواید گنج حضور همین است که شما ببینید که چه چیزی می خواهید؟! اگر برای باوری می جنگم یا می خواهم آنرا به باور دیگری تغییر دهم چه چیزی است؟! آیا خلاق هستم و می توانم چیز جدیدی بیافرینم؟! آیا من از این داگما زندگی می خواهم؟! خیلی از ما منتظر هستیم داگمای جدیدی به زندگی ما بیاید تا زندگی ما شروع شود چون فکر می کنیم با آن چیز جدید ما شاد و خوشبخت می شویم.

گر شوم مشغول اشکال و جواب کی توانم تشنگان را داد آب

اگر سرگرم سوال و جواب بشوم دیگر نمی توانم به تشنگان آب بدهم. واضح است که با سوال کردن نمی توان از من ذهنی رها شد چون من ذهنی خود از جنس سوال و پاسخ است پس بیشتر به ذهن فرو می روید و زندانی ذهن می شوید بنابراین از آب حیات دور می شوید. آب زندگی هر لحظه درون ما می جوشد و با سکوت و سکون می توانیم متوجه آن شویم پس نباید با سوال و جواب آن را از

خودمان دور کنیم. ذهن گرسنه، بی حوصله و دل مرده بدنبال چیزهای جالب برای خودش می‌گردد، سؤال و جواب را هم دوست دارد و بوجود می‌آورد. البته سؤال و جواب در مسایل علمی همانند فیزیک و شیمی مفید است.

گر تو اشکالی بکلی و حرج صبر کن الصبر مفتاح الفرج

اگر در تنگنا هستی و دایم می‌خواهی سؤال و جواب کنی صبر کن که صبر کلید گشایش کار شماست. **صبر با انتظار فرق دارد.** صبر حالت بودن ماست و به این معناست که این لحظه را هر طوری که هست می‌پذیریم اما هنوز آن شادی و آرامش در من برقرار نیست بنابراین صبر حالت ذهنی نیست در صورتیکه انتظار یک حالت ذهنی است و این لحظه برای ما پله ای است برای رسیدن به آینده و خود این لحظه برای ما ارزش ندارد. صبر حالتی مثبت است درحالیکه انتظار حالتی منفیست و بیشتر ما انسانها در انتظار به سر می‌بریم.

حالا شما به خودتان نگاه کنید آیا شما منتظر کسی هستید تا بیاید و به شما زندگی بدهد و تا آن شخص مورد نظر نیاید زندگی برای شما شروع نمی‌شود؟! آیا در انتظار پولدار شدن و خانه خریدن، تولد یا مرگ کسی هستید تا زندگی برای شما آغاز شود؟! اگر این حالتها را دارید بدانید که شما در انتظار چیز پوچی هستید چون با این اتفاقات زندگی شروع نمی‌شود. زندگی یا اصل ما همین حالا بدون هیچ واسطه ای در ما وجود دارد. انتظار یعنی چیزی را که نمی‌خواهیم و دائم آن چیزی را که نداریم می‌خواهیم بنابراین بدنبال زندگی در آینده هستیم و در آینده و خیالات زندگی می‌کنیم و زندگی زنده این لحظه را رها کرده ایم و بدنبال چیزی در آینده هستیم تا خوشختی بیاید. چه بسا خیلی‌ها تا آخرین لحظه عمرشان منتظر زندگی می‌مانند که این یک حالت ذهنی است و هرگز اتفاق نمی‌افتد.

این لحظه را باید بطور کامل بپذیرید که این لحظه مانعی بین شما و هدفتان نیست در این حالت همه چیز در زندگی شما شروع به تغییر می کند. هر چیزی را که بخواهید تغییر دهید باید اطراف آن چیز فضای خالی ایجاد کنید تا خرد الهی شروع بکار کند و آن چیز را برای شما تغییر دهد در غیر اینصورت با ستیزه آن چیز فقط مستحکم تر می شود. برای مثال فرزند ما می خواهد برنامه ای را تماشا کند و ما کلی فکر می کنیم که چرا به تکالیفش نمی رسد و آنها را انجام نمی دهد؟! یا اینکه چرا فلان شخص بجای فلان کار، کار دیگری را که من فکر می کنم انجام نمی دهد. این یعنی ستیزه کردن با زندگی.

احتمال کن اندیشه ها فکر شیر و گور و دلها همیشه ها

احتمال = پرهیز

در اینجا شیر استعاره از فکرها و قضاوتهای من ذهنی و گوره خر سمبل زندگی است. پرهیز کن از اندیشه ها چون زمانیکه ما دایم فکر می کنیم و بدنبال آن چیزی را قضاوت می کنیم آنقدر با آن فکر عجین می شویم که شیر که همان من ذهنی است گوره خر معانی که همان زندگی است را می خورد. این به این معنا نیست که ما اصلا نباید فکر کنیم و در زندگی دقت، هدف و برنامه ریزی برای زندگی نداشته باشیم بلکه اگر به حضور در این لحظه زنده شویم فکرهای ما خلاق می شوند و راه درست را به ما نشان می دهند اما فکر کردن با من ذهنی به ما درد و رنج می دهد و سم به بدن ما می ریزد.

احتمالها بر دواها سرورست (برترست) زانک خاریدن فزونی گروست

در زمانهای قدیم به کسانی که بیمار می شدند پرهیز می دادند چون پرهیز کردن بهتر از بیمار شدن و دارو خوردن است. به عبارتی دیگر فکر مسموم را نخوردن

بهتر از این است که دردی را که با فکر ایجاد کرده ایم بخواهیم با فکر دیگری شفا دهیم چون فقط درد را بیشتر می کنیم.

احتماها بر دواها برترست زانکه خاریدن فزونی گریست

در قدیم بیماری کچلی بود و زمانیکه فرد کچل سرش شروع به خاریدن می کرد و آن را می خاراند بیماری کچلی بیشتر و بدتر می شد. این بیماری کچلی مثل این است که اگر بخواهی بیشتر مسئله ای را با فکر حل کنی بیشتر به مشکل برخورد می کنی. زمانیکه دونفر قهر هستند و می خواهند آشتی کنند یکدیگر را بغل می کنند و همدیگر را می بخشند و مسئله تمام می شود اگر بخواهند دوباره مسئله را باز کنند و بخواهند ببینند که تقصیر چه کسی بوده و بگویند که فقط برای روشن شدن مسئله این کار را می کنیم به محض اینکه مسئله را باز کنند دوباره دردها بالا می آیند و مشکل بدتر می شود. بنابراین هرگونه کندو کاوی در مورد مسایل گذشته موضوع را بدتر می کند بنابراین پرهیز از فکر کردن با من ذهنی، زندگی و ذهن شما را آرامتر می کند.

بخش دوم

بنابراین سؤال و جواب کردن برای رسیدن به حضور مفید نیست چون ذهن را فعالتر می کند. چند بیت از اشعار مولانا هم خواندیم که پرهیز و احتما را سفارش می کرد برای اینکه فکر من ذهنی همانند شیر هست و می تواند گوره خر حضور را بخورد. بنابراین اجازه بدهید فکر شما خاموش شود تا خرد الهی بتواند این لحظه از شما چیزی نو بیافریند.

احتماها بر دواها برترست زانکه خاریدن فزونی گریست

اگر دقت کنیم هر قضاوتی ستیزه با این لحظه است. زمانیکه ما می ستیزیم و اتفاق این لحظه را نمی پذیریم یک ناآرامی در زندگی ما بوجود می آید و با این عدم آرامش می خواهیم آرامش را به زندگی خود برگردانیم و این کار امکان پذیر نیست چون هرچه بیشتر خواهیم آرامش بیآوریم در اصل با حالت ناآرام ما بیشتر ناآرامی بوجود می آوریم و در ناآرامی بیشتری فرو می رویم. بنابراین شما باید عدم آرامش خود را بپذیرید و خاموش باشید تا خرد الهی آرامش را به وجود شما بازگرداند.

احتمال اصل دوا آمد یقین احتمال کن قوت جانت ببین

بطور قطع و یقین احتمال اصل دواست و در درون شماست و کافیت که من ذهنی را کنار بزنید تا اصل شما که همان هوشیاری این لحظه است خودش را به شما نشان دهد. بنابراین اگر از این دواهای فکری اجتناب کنید اصل شما خودش را به شما نشان می دهد. بعضی از ما می خواهیم به زور هم که شده مسایل خود را با فکر کردن حل کنیم. باید بدانیم اگر بوسیله ستیزه خواهیم مسایل خود را حل کنیم این کار امکان پذیر نیست و فقط بیشتر به مسایل فرو می رویم. **تمام بشریت یک جور مسئله دارد که همان توهم ذهنی است و به یک خواب فرو رفته ایم که همان خواب ذهن است.** هیچ فرقی هم ندارد که از چه ملیتی باشید. همه ما هم باید به یک چیز زنده شویم که همان هوشیاری حضور است که اصل ماست و در درون همه انسانها وجود دارد.

احتمال اصل دوا آمد یقین احتمال کن قوت جانت ببین

اگر یکبار قوت جان خودتان را ببینید و جانتان از درون بیدار شود و مزه اصلی زندگی را بچشید متوجه می شوید که قضاوتهای ذهنی و زرنگیها همه از روی

ذهن است و به شما اجازه چشیدن طعم واقعی زندگی را نمی دهد. اگر ذهن را خاموش کنید و از فکرهای پشت سر هم احتما کنید می بینید که هر لحظه نو شدن و خلاق بودن از درون شما می جوشد و بالا می آید. در همین رابطه قصه کوتاهی از مثنوی را برای شما می خوانم. قصه مربوط به یک روستایی است. روستایی گاو خود را در آخر می بندد و شب به خانه می رود که بخوابد. شب که روستایی در خواب است شیر گاو او را می خورد و او غافل از اینکه یک شیر بجای گاو او نشسته در تاریکی شب به آخر می رود. در همان تاریکی دست به اجزای بدن شیر می زند و شیر به خودش می گوید اگر این روستایی می دید که من شیر هستم و مرا در نور بیشتر می دید زهره اش از ترس می ترکید.

روستایی گاو در آخر ببست شیر گاوش خورد و بر جایش نشست

روستایی گاو را در آخر بست و شیر گاو را خورد و بجای گاو نشست. روستایی رمز کسی است که من ذهنی دارد، حس بودن بر اساس من ذهنی خودش می کند.

روستایی شد در آخر سوی گاو گاو را می جست شب آن کنجکاو

روستایی در تاریکی شب بسوی آخر رفت تا به گاوش سر بزند.

دست می مالید بر اجزای شیر پشت و پهلو گاه بالا گاه زیر

دست به اجزای بدن شیر می زد. گاو سمبل فرم است. حتی در آیین مصریها هم می بینید که جوانی با خنجر خون گاو را می ریزد. منظور این است که ما باید فرم را بدریم تا شیره زندگی بیرون بریزد به این معنا که زندگی زندانی فرم است و با نابود کردن فرمها و صورتهای ذهنی، شیره و شیرینی زندگی آزاد می شود و ما می توانیم آن را بچشیم چون هوشیاری خدایی از فرم آزاد می شود. بنابراین کسی که حس وجود می کرده گاو خود را در آخر دنیا بسته است.

بشر مرتب فکر خود را از موضوعی به موضوعی دیگر می گرداند و من ذهنی ما در وضعیتها بوسیله فکر می چرد. شیر در این داستان رمز فساداری این لحظه است. شیر هر چیزی که در این لحظه وجود داشته باشد را می خورد و هیچ چیزی جز این لحظه باقی نمی گذارد. برای مثال بیست سال پیش کسی را از دست داده ایم ولی ما هنوز در آن آخر مانده ایم و گاو ما دایم در حال چریدن در آن آخر است و دایم درد و غصه داریم. غافل از این هستیم که در زمان گذشته مانده ایم در صورتیکه شیر همان لحظه گاو را خورده است و این ذهن ماست که در گذشته باقی مانده است.

بنابراین مولانا می گوید که اگر به اتفاقی که بیست سال پیش افتاده است دست می مالید آن گاو دیگر آنجا نیست و این بدن شیر است که شما دست می مالید. آن اتفاق تمام شده و چیزی که ما دست می مالیم در اصل این لحظه است. برای ما هدفی را در زندگی قرار دهیم و زندگی نمی کنیم تا بعد از ده سال به آن هدف برسیم. شیر آن گاو را در آینده هم خورده است و فقط این لحظه است که وجود دارد. همه چیز همین لحظه است، آینده و گذشته را ذهن من دار ما می سازد و ما را در آن فرو می برد. ذهن ما همیشه می خواهد به چیزی بچسبد و از آن مسئله بسازد و ما را به درد و غصه بیاندازد.

بنابراین روستای در شب تاریک ذهن بسوی گاو رفت. ما هم در تاریکی ذهن بدنبال حس منیت خود هستیم. حس من بودن را ما از چه چیزی می گیریم!! از هر چیزی که حس وجود می گیریم همان گاو ماست. اگر بدنبال تأیید و توجه دیگران هستیم همین گاو ماست و زندگی آن را از ما می گیرد. ما بدنبال این هستیم که گاو ما فربه تر بشود و از چیزهای دنیایی بیشتر بچرد غافل از اینکه هر چه گاو ما فربه تر شود درد و رنج در زندگی ما بیشتر می شود.

در این لحظه زندگی با ماست و اتفاقی که ده سال پیش افتاده یا قرار است در آینده بیافتد مهم نیست و شیر آنها را خورده است و فقط ما زندگی همین لحظه را داریم و همین کافیست. البته ما می توانیم در زندگی هدف تأیید کنیم و ببینیم در زندگی چه چیزهایی می خواهیم اما این به این معنا نیست که هر روز به امید بودن با آن اهداف زندگی کنیم و زندگی را در آینده ببینیم. زندگی همین لحظه پر و کامل است. بنابراین چیزی که وجود دارد گاو نیست بلکه شیر یا همان زندگی اصیل است. به عبارت دیگر اصلا گاو وجود ندارد و زندگی همیشه با ماست.

گفت شیر از روشنی افزون شدی زهره اش بدریدی و دل خون شدی

اگر ما بدانیم که این لحظه اگر روشنایی یعنی حضور وجود داشته باشد ما از خواب ذهن بیدار می شویم و متوجه می شویم که گاو وجود ندارد و هر چه هست شیر یا همان خداییت ماست می ترسیم. همین لحظه که من صحبت می کنم، صحبت‌های من از سکوت می آید و سکوت آنها را در بر می گیرد و به سکوت هم بازمی گردند. هر اتفاقی که این لحظه می افتد و شما می رنجید آن اتفاق تمام شده و نباید به آن بچسبید و با آن به گذشته بروید. ما به عبارتی مرده را زنده می کنیم یعنی اتفاق یک لحظه پیش تمام شده است و چیزی از آن باقی نمانده است. روستایی بر اساس گاو خود است که حس وجود می کند.

این چنین گستاخ زان می خاردم کو درین شب گاو می پنداردم

به این علت گستاخانه پشت مرا می خاراند چون فکر می کند من گاو هستم. به این علت انسان در خواب ذهن، گاو را لمس می کند چون خواب است و نمی داند که چیزی که وجود دارد شیر است اگر بداند گاو برای او از بین می رود و شیر را که اصل ماست می بیند. موجودیت گاو به این علت است که ما در خواب ذهن

فرو رفته ایم. به محض اینکه زمان یعنی در گذشته و آینده بودن از بین می رود
این لحظه باقی می ماند و گاو از بین می رود.