



برنامه گنج حضور شماره ۱۶

با اجرای آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱ اسفند ماه ۱۳۸۲



(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۸۷)

شاه شمشاد قدان 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 و برخوردار همه سیمتنان

کمتر از ذره نه‌ای پست مشو مهر بورز
تا به خلوت‌گه خورشید رسی چرخ زنان

بر جهان تکیه مکن و رقدحی می داری
شادی زهره جبینان خور و نازک بدنان

پیر پیمانه کش من که روانش خوش باد
گفت پرهیز کن از صحبت پیمان شکنان

دامن دوست به دست آر و ز دشمن بگسل
مرد یزدان شو و فارغ گذر از اهرمنان

با صبا در چمن لاله سحر می‌گفتم
که شهیدان که‌اند این همه خونین کفنان

گفت حافظ من و تو محرم این راز نه‌ایم
از می لعل حکایت کن و شیرین دهنان



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

همین‌طور که می‌دانید حضور یک حالت بودن ماست و آن حالت آزادترین حالت ماست. به عبارت دیگر منظور ما از این جلسه به وجود آوردن بنیادی‌ترین نوع آزادی در خودمان است. که به دنبال آن آزادی‌های دیگری که به صورت مفهوم‌وار می‌شناسیم، مثل آزادی اجتماعی یا آزادی فیزیکی یا آزادی سیاسی یا هرچیز 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 رها کنیم. این چنگال، چنگال توهم است. توهم یعنی یک اندیشه بی‌اساس.

به عبارت 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 مفهوم‌های یاد گرفته شده هم به وسیله آن درک می‌شود. ما اصلاً خود هشیاری درک‌کننده هستیم.

به عبارت دیگر ما آن زندگی هستیم که می‌شود حس بشود قبل از این‌که به فرم دربیاید قبل از این‌که به صورت بدن دربیاید، به صورت سنگ دربیاید، به صورت هرچیزی که درعالم وجود می‌بینیم، از آن است و ما می‌توانیم آن را حس کنیم و 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 به عبارت دیگر به گنج حضور دست پیدا کنیم، باید ببینیم که آیا می‌توانیم یک چیز نو بگوییم یک چیزی بی‌آفرینیم حس آزادی بکنیم از خودمان، آیا می‌توانیم رها بشویم از ترس‌هایی که ما را گرفته است؟ اگر این حس را می‌کنیم، گنج حضور در ما الآن دارد کار می‌کند. آیا می‌توانیم از دردی که برای خودمان و دیگران بوجود می‌آوریم خودمان را رها بکنیم؟

پس به عبارت 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 به جای این‌که به خود ما اشاره داشته باشد دوباره به نفس ما اشاره داشته باشد. باید ورای خودش اشاره بکند. یعنی حتی وقتی حرف می‌زنیم و جمله‌ای می‌سازیم می‌بایستی که به ورای خودش اشاره داشته باشد نه دوباره به تأیید من خودمان، من ذهنی خودمان. این یک جریان آزادی است.

هرغزلی که می‌خوانیم یا هر قصه‌ای از مثنوی که می‌خوانیم، یک ابزار آزادی است که ما می‌توانیم در قالب آن و به کمک آن خودمان را آزاد بکنیم.

امروز دو تا قسمت از مثنوی می‌خوانم و به تفسیرش می‌پردازیم، و در آخر جلسه هم 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 به وسیله صحبت‌های شما و صحبت‌های مولانا این آزادی که همین الان 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 سؤال‌ها را می‌نویسم و می‌گویم بعداً و بعداً هم جواب نمی‌دهم.

علت‌های مختلف دارد، ولی دو علت اساسی آن این است که اولاً این جلسه، جلسه پرسش و پاسخ نیست. برای این‌که هر پرسشی البته نه صددرصد پرسش‌ها ولی بیشتر پرسش‌ها ما را دوباره فرو می‌برد به ذهنمان که ما می‌خواهیم از آن بیرون بیاییم.

هر سؤالی هر قضاوتی یعنی ما دوباره رفتیم درون ذهنمان و به وسیله یک باور ذهنی داریم به این لحظه مقاوت می‌کنیم، می‌خواهیم یک سؤال بکنیم.

سؤال در مورد یادگیری چیزهای مفهومی مثل فیزیک، شیمی و حتی علم اجتماعی و 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 درباره یک چیزی هست می‌تواند روشن بشود.

اما در این جلسه ما می‌خواهیم آن چیزی که ما به وسیله آن مفهوم‌ها را می‌شناسیم آن را در خودمان زنده بکنیم.



بنابراین هر سؤالی که می‌کنیم و هر جوابی که داده می‌شود، احتمال دارد. در صورتی که سؤال ظریف نباشد، به‌جا نباشد، مربوط نباشد یا مربوط به من باشد، مثلاً یک نفر سؤال می‌کند که من این مشکل را دارم چگونه حل کنم؟

این واضح است که تماماً جهت‌گیری شده به آن شخص یا یک مسئله بخصوص، ما در این جلسه راجع به آن قسمت‌ها و آن مفاهیم که مربوط به یک نفر است یا مربوط به من است مطالعه نمی‌کنیم. بلکه هر چیزی گفتیم که می‌گوییم اشاره می‌کند به ورای من تا آن زندگی در ما 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 بکند، وقتی هوش هستی در این لحظه در ما زنده شد، آن هوش هستی در این لحظه بسیار بسیار خلاق است. و ما می‌توانیم حرف نو بزنیم، جدید بزنیم.

می‌توانیم خودمان را از چیزی که ما به نام داگما 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 باید به وسیله هوش هستی و آن هوش این لحظه آن داگما را ببینیم، که ببینیم که آیا این داگما هنوز معتبر است هنوز به نفع ماست که همچون باوری داشته باشیم؟ هنوز کار می‌کند؟ هنوز مثبت است؟

داگما به احتمال زیاد که گفتیم 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 و گرنه که این همه آدم آن را باور نمی‌کردند.

در تاریخ بشر هیچ چیزی بیشتر از داگماها رنج بوجود نیاورده. داگماها سبب جنگ شده سبب خونریزی شده و آخر سر داگما از بین نرفته بلکه داگما جای خود را به یک داگمای دیگر داده است.

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 به وسیله هوش این لحظه یعنی نور هوشتان را در این لحظه روی آن بیندازید، ببینید این داگما و این باور جامد چه معنی می‌دهد؟ آیا این چیزی است که شما واقعاً 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 می‌خواهیم بپذیریم یا برای آن می‌جنگیم یا این داگما را به آن داگما می‌خواهیم عوض کنیم، این چه است و آن چه است؟ آیا یک چیز نویی را می‌توانم بی‌آفرینم؟ می‌توانم زندگی را درخودم زنده کنم؟ 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 مشغول اشکال و جواب تشنگان را کی توانم داد آب؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

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

گر شوم مشغول اشکال و جواب تشنگان را کی توانم داد آب؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

اگر مشغول اشکال و جواب بشوم یعنی مشغول رفع اشکالات شما بشوم کی می‌توانم به تشنگان آب بدهم، یعنی نمی‌توانم بدهم. واضح است وقتی شما اشکال دارید و مولانا می‌خواهد رفع کند در این صورت بیشتر به اشکال فرو می‌رویم. می‌خواهد این را بگوید. شما اگر به وسیله اشکال، می‌خواهید اشکال 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 اشکال 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 پدیده کاملاً ذهنی است. و ذهن گرسنه و بی‌حوصله و دل‌مُرده که دنبال چیزهای جالب می‌گردد برای خودش این سؤال و جواب‌ها را به وجود می‌آورد.

البته می‌گوییم سؤال و جواب در امور مفهومی مثل فیزیک و شیمی بسیار می‌تواند مفید باشد. بعد می‌گوید:



گرتو اشکالی به کلی و حرج صبرکن، الصبر مفتاح الفرج (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)

یعنی می‌گویند، اگر تو همه‌اش اشکال هستی و در تنگنا هستی، همه‌اش اشکال 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. می‌گویند صبر کن چون صبر کلید گشایش کار شماست.

اما صبر همین‌طور که قبلاً گفتیم، با انتظار فرق دارد، صبر دوباره یک کار بودن است، یک حالت بودن ماست، حالت ذهنی نیست درحالی‌که 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 بطور کامل می‌پذیرم ولی هنوز آن زندگی و آرامش و شادی هستی در من بوجود نیامده، صبر یک چیز مثبت است. انتظار یک چیز منفی است.

بیشتر ماها انتظار می‌کشیم، درحالت انتظار ذهنی هستیم. شما الان خودتان را چک کنید ببینید که شما در انتظار چیزی هستید؟ آیا انتظار کسی هستید که به شما زندگی بدهد؟ در انتظار کسی هستید اگر او نیاید زندگی شروع نمی‌شود تا او می‌آید زندگی شروع خواهد شد؟ انتظار پول دار 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 هم حالت توهمی ماست. زندگی در این لحظه است. زندگی را نباید مربوط کرد به چیزی در آینده.

بنابراین می‌گویند 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. الان زندگی را موکول کردم 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 منتظرند تا زندگی را شروع کنند.



این حالت انتظار یک انتظار ذهنی و مسلط برماست. اگر شما منتظرید ممکن است فکر کنید و در خودتان تجدید نظر کنید به حالت صبر برگردید. حالت صبر یعنی حالت پذیرش این لحظه، بنابراین، این لحظه مانع بین من و هدفم نیست بلکه این لحظه را بطور کامل می‌پذیرم.

و وقتی که این لحظه را پذیرفتم در فضای این لحظه همه 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 با جنگیدن با یک چیزی نمی‌توانید آن را تغییر دهید. به محض این‌که با چیزی ستیزه کنید، آن در جای خودش ثابت و مستقر می‌شود و جای آن مستحکم‌تر می‌شود. پس بنابراین پذیرفتن این لحظه هر چیزی را در آن فضای خالی قرار می‌دهد و آن شروع می‌کند به تغییر کردن، علی‌الخصوص 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 کسانی که الان در حضور شما نشسته‌اند راحت نشسته‌اند و شما در ذهنتان ستیزه‌ای با آن‌ها ندارید؟

یعنی این که نمی‌خواهید الان آن طوری که هستند، نباشند؟ گاهی اوقات مثلاً بچه ما آمده، می‌خواهد تلویزیون تماشا کند و ما هزارتا در ذهنمان ستیزه داریم با او، که چرا الان بلند نمی‌شود مثلاً تکالیف را انجام بدهد؟ درسش را نگاه کند چرا به جای تلویزیون این کار را نمی‌کند؟ چرا آن کار را نمی‌کند؟ و چرا؟ چرا؟ چرا؟ و برای هرکسی که الان در حضور ما نشسته است ما نقشه داریم و تکلیف داریم که به جای این‌که این کار را بکند چرا این کار را نمی‌کند. این همان اجازه ندادن به این که دیگران در این لحظه آن‌طور باشند که هستند.

اما توصیه دیگری هم مولانا می‌کند، می‌گوید که:

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

بلافاصله پس از این توصیه می‌گوید، احتما یعنی پرهیز، می‌گوید، احتما کن، احتما ز اندیشه‌ها، پس پرهیز کن و دوبار هم می‌گوید پرهیز از اندیشه‌ها چون فکر شیر و گور است.



یعنی فکر ترکیب شیر و گورخر است. وقتی ما فکر من‌دار می‌کنیم درست مثل این است که شیر گورخر را می‌خورد، یعنی هر لحظه که ما یک قضاوت می‌کنیم و با قضاوتمان عجین می‌شویم، این قضاوتمان شیری است که گورخر معنا را می‌خورد.

می‌گوید در دل‌ها هم، دل‌ها مثل بیشه‌ها - بیشه یعنی جنگل - در بیشه‌ها هم شیر پیدا می‌شود هم گورخر. پس وقتی شیر گورخر را می‌خورد به اصطلاح گورخر معانی و گورخر زندگی به وسیله شیر 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 اصولاً بی‌ملاحظه و به اصطلاح بدون تفکر و تعمق در زندگی حرکت کنیم اصلاً چنین نیست. بلکه اگر به حضور برسیم در این لحظه فکر ما از آن حضور برخواد خاست و فکر من‌دار نیست.

ما وقتی قضاوت می‌کنیم در این لحظه و قضاوتمان بر اساس من‌ذهنی است این قضاوت ما چه بسا اصلاً غلط است و چه بسا برضد ماست.

وقتی به وسیله قضاوتمان یک خشم یک ترس و یک هیجان منفی مثل حسادت مثل دیپریشن مثل رنجش در ما بوجود می‌آید این یعنی وارد کردن سم به وجود خودمان. به عبارت دیگر ما داریم به وسیله فکر شیر، گور معانی را می‌خوریم. زندگی را داریم تلف می‌کنیم زندگی را داریم می‌سوزانیم.

این جور قضاوت، قضاوت من‌دار است منیت‌دار است. برای این‌که این موضوع روشن بشود من مرتب دوباره به قصه‌های مولانا برمی‌گردم. آن قالب‌ها بسیار بسیار روشن کننده است.

اگر قصه‌ای گفته می‌شود شاید شما بروید قصه را تماماً بخوانید و مجدداً روی آن فکر کنید، یک بار گوش کردن به این قصه‌ها و این شعرها معانی را بطور کامل برای ما روشن نمی‌کند. می‌گوید پس فکر مجموع شیر و گورخر است، دل‌ها هم بیشه‌هاست.

**اِحْتِمَاها بر دَوَاها برتر است
ز آنکه خاریدن، فزونی گر است**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)



یعنی پرهیز، وقتی قدیم انسان‌ها مریض می‌شدند به آن‌ها پرهیز می‌دادند. می‌گویند پرهیز بر دوا برتری دارد. پرهیز کردن به عبارت 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 به وسیله فکرمان ایجاد کردیم دوباره به وسیله یک فکر دیگری بخواهیم به اصطلاح شفا بدهیم.

اِحْتِمَاها بر دَوَاها برتر است ز آنکه خاریدن، فزونی گر است (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

قدیم مرض کچلی بود، وقتی کچل را می‌خاریدن، سرش را می‌خاریدند یا کچل سرش می‌خارید، این گری و کچلی بدتر می‌شد.

می‌گویند موضوعاتی که تو به وسیله فکرت می‌خواهی حل بکنی، این درست مثل کچلی است، هرچه بیشتر می‌خارانی بدتر می‌شود.

دیده‌اید دونفر وقتی آشتی می‌کنند هم‌دیگر را بغل می‌کنند و گذشته را می‌بخشند و تمام می‌شود. اگر بخواهند دوباره بروند صحبت بکنند، بگذار حالا که ما آشتی کردیم اجازه بده تا برویم صحبت بکنیم، ببینیم حالا تقصیر چه کسی بوده ما فقط برای روشن شدن مطلب این کار را می‌کنیم نه این‌که منظوری داشته باشیم.

همین که رفتی درون این دوباره می‌بینی که آن گری و کچلی موضوع دوباره رو می‌شود و بدتر می‌شود، بنابراین هرگونه کندوکاوی به وسیله اندیشه‌های من‌دار مان در گذشته کچلی را بدتر می‌کند، موضوع را بدتر می‌کند.

بنابراین می‌گوید:

اِحْتِمَاها بر دَوَاها برتر است ز آنکه خاریدن، فزونی گر است (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

هرچه بیشتر فکر من‌دار می‌کنیم قضاوت من‌دار می‌کنیم موضوع را بدتر می‌کنیم.

داشتیم صحبت می‌کردیم که چرا سؤال و جواب در زمینه بیدار شدن از خواب فکر و فکر مادی بودن مفید نیست



و چند تا شعر از مولانا خواندیم . گفتیم که مولانا می‌گوید 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 متوجه آن نباشید.

به جایش حاضر باش، هوش این لحظه را داشته باش و بگذار فکرت از آن بیدار بشود و از آن خلاق بشود و فکرت از آن حضور این لحظه بی‌آفریند. و بین که در افکار و باورهای جامد جمعی مخصوصاً نیستی، یک چیز جدیدی بگو و یک چیز نویی بی‌آفرین.

پس مولانا گفت که:

اِحْتِمَاها بر دَوَاها برتر است ز آنکه خاریدن، فزونی گر 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 بوجود می‌آید به عبارت دیگر عدم آرامش، عدم پذیرش این لحظه است، عدم آرامش که ما الآن ممکن است درون آن باشیم یعنی عدم پذیرش این لحظه.

پس ما این لحظه را نمی‌پذیریم و می‌رویم درون عدم 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 فرو می‌رویم.

دوباره تکرار می‌کنم گاهی اوقات چه من چه مولانا و 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 درون عدم آرامش و بعد وقتی درون آن رفتیم، دوباره با پذیرش آن عدم آرامش می‌خواهیم آرامش ایجاد کنیم، این کار امکان ندارد و مولانا می‌گوید: «اِحْتِمَاها بر دَوَاها برتر است»

دوایی که ما همین 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 به وسیله ستیزه بیشتر می‌شود کچلی بیشتر می‌شود. پس



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

می گوید پس یقین بطور قطع و یقین، حتماً احتما اصل دوا است یعنی اصل دوا در خود شماسست. آرامش، منبع آرامش، عشق، خلاقیت، همه چیز در خود شماسست، در درون شماسست کافی است این من ذهنی 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 در این لحظه در ما، اصل این است، اصل فکر نیست، فکر ستیزه کننده نیست، قضاوت رد کننده و انکار کننده نیست پس،

اِحْتِمَا، اصلِ دوا آمد یقین اِحْتِمَا 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 می خواهیم به زور هم که شده به وسیلهٔ فکرمان مسائلمان را حل کنیم.

باید بدانیم که اگر به این ترتیب به وسیلهٔ ستیزه و زور گویی بخواهیم مسائل روحی مان را حل کنیم ما نمی توانیم، برای این که همان حالت هست که مسئله را بوجود آورده و اگر بخواهیم ادامه بدهیم بدتر در آن فرو می رویم.

همه ما یک مسئله داریم هیچ ایرانی و غیر ایرانی ندارد، تمام بشریت یک جور مسئله دارد و آن توهم ذهنی است هیچ فرقی بین ایرانی و خارجی، آمریکایی، ژاپنی، چینی و... در این عارضه و رفتاری نیست، همه ما یک مسئله داریم و یک خواب داریم و آن هم خواب ذهن است، می خواهیم از آن بیدار بشویم به جان این لحظه.

اِحْتِمَا، اصلِ دوا آمد یقین اِحْتِمَا 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 مزه مزه بکنی متوجه می شوی که این قضاوت های ذهنی که قبلاً می کردی و این زرنگ بازی ها و این به اصطلاح قضاوت هایی که ما ذهناً می کنیم و فکر می کنیم که در اوج قدرت هستیم، با این قضاوت ها و تفسیرها که می گوئیم، این این طور هست



آن آن‌طور هست، اگر راجع به او می‌خواهی از من بپرس من همه را می‌دانم بگذار به تو بگویم، و این جور حالت‌ها از بین می‌رود و می‌فهمیم که این جان باید از درون ما بیدار بشود و این شعور و خلاقیت و این نو بودن لحظه به لحظه نو شدن و چیز نو بوجود 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 قصه کوتاهی از مثنوی برای شما می‌خوانم و بعد می‌رویم سراغ تلفن‌ها، قصه مربوط به یک روستایی است، روستایی گاوش را در آخر می‌بندد و شب می‌رود به آن سر بزند، غافل از این‌که شیر، گاوش را خورده و به جای او نشسته و در تاریکی متوجه نیست که این شیر است و دست به اصطلاح به اعضای شیر می‌زند.

شیر می‌گوید به خودش، اگر این روستایی می‌دانست که من شیر هستم و اگر نور بیشتر بود و می‌فهمید که من شیر هستم زهره‌اش از ترس می‌ترکید.

حالا ببینیم که معنی این قصه چه هست، می‌گوید:

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

می‌گوید که روستایی گاو را در آخر 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 بر اساس من‌ذهنی خودش، روستایی.

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

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

روستایی شد در آخر سوی گاو گاو را می‌جست شب آن کنجکاو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۴)

می‌گوید پس روستایی رفت به سوی آخر که ببیند گاوش چه کار می‌کند، آن کنجکاو یعنی کسی که جستجوگر است می‌گوید شب گاو را می‌جست.

دست می‌مالید بر اعضای شیر پُشت و پهلو، گاه بالا، گاه زیر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۵)

پس دستش را می‌مالید بر اعضای مختلف شیر، گاهی پشتش می‌زد، گاهی پهلویش می‌زد، گاه بالا، گاه زیر. همان‌طوری که گفتم روستایی سمبل کسی است که من‌ذهنی دارد و براساس آن حس وجود داشتن می‌کند و بنابراین گاو دارد، گاو در ادبیات ما رمز فرم است، فرم. این تمثیل بسیار بسیار قدیمی است حتی در به اصطلاح آیین 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 شیره زندگی بیرون بریزد. دوباره رمز این است که زندگی در فرم افتاده و با دریدن فرم و نابود کردن فرم یعنی همین صورت‌های ذهنی ما زندگی از درون آن یا شیرۀ زندگی از درون آن آزاد می‌شود. پس ریختن خون گاو به این معنی است که ما فرم را یا از داخل فرم، هشیاری را یا هوش این لحظه را بیرون می‌کشیم. به عبارت دیگر به جای این‌که این لحظه سرمایه‌گذاری بشویم در فرم‌های ذهنی، این لحظه آن هوش را از فرم‌های ذهنی آزاد می‌کنیم و تبدیل به حضورش می‌کنیم، پس ریختن خون گاو به این معنی هست.

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



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

روستایی گاو در آخر بیست شیر، گاوش خورد، بر جایش نشست (مولوی، مشنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۳)

پس بنا براین شیر آمد، گاو او را خورد. شیر رمز این لحظه است، فساداری 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 هیچ چیزی باقی نمی‌ماند جز این لحظه چیز دیگری وجود ندارد، ولی برای ما وجود دارد، برای این‌که ما گاومان را بسته‌ایم در آخر گذشته در آخر آینده، یک چیزی بیست سال پیش اتفاق افتاده مثلاً فرض کنید یکی از نزدیکان ما فوت شده من هنوز حول و حوش این یک من درست کرده‌ام. و گاه‌به‌گاه این گاو خودم را می‌بندم در آن آخر می‌خورد و غصه می‌خورم غصه می‌خورم براساس آن مسئله درست کرده‌ام، من درست کرده‌ام و گاو من از آن می‌چرد.

پس بنابراین از آن آخر بر می‌دارم، می‌بندم به این یکی، می‌بندم به این یکی، می‌بندم به این یکی غافل از این‌که شیر همان موقع گاو را خورده است.

پس بنا براین مولانا در این قصه 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 یعنی تو همیشه این لحظه هستی به نظر 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 الان می‌گفتم- در انتظار ده سال بعد ببینیم و زندگی نکنیم و برویم یا آن‌جا زندگی کنیم و آن هنوز وجود ندارد بلکه شیر آن را خورده است.

مولانا می‌خواهد بگوید که شیر در این لحظه همه چیز را می‌خورد. شیر در این قصه رمز فساداری این لحظه است یا این لحظه است. این لحظه همه چیز را به وجود می‌آورد و همه چیز را می‌خورد.



شیر همه چیز را به وجود می‌آورد، همه چیز را می‌خورد و چیزی باقی نمی‌ماند. ولی برای ذهن ما که دنبال ایجاد من خودش و فرم خودش و ایجاد گاو است، به اصطلاح می‌خواهد ما را روستایی کند به جای شهری بودن به این چیزها می‌چسبد.

اصولاً ذهن ما مثل یک چسبنده‌ای است که می‌خواهد به هر چیزی بچسبد و حول و حوش آن من درست کند و مسئله درست کند، مسئله را دفعه قبل تعریف کردم.

مسئله یک وضعیتی از زندگی ماست، که نمی‌خواهیم برایش کاری بکنیم، هر وضعیتی در زندگی شما وجود دارد که شما ن کاری برای آن نمی‌خواهید بکنید، بهتر این است که اصلاً رهاش کنید برود.

یا این که نمی‌توانید کاری بکنید! ولی ذهن ما آن را قسمتی از خودش کرده و بر اساس آن حس من بودن می‌کند و مرتب از آن می‌چرد. پس بر اساس آن ما حس بودن می‌کنیم، و ما را تبدیل می‌کند به روستایی به جای حضور.

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

روستایی شد در آخر سوی گاو گاو را می‌جست شب آن کنجکاو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۴)

در شب گاو را جستجو می‌کرد، ما هم در شب گاو را جستجو می‌کنیم، یعنی در تاریکی ذهنمان می‌گردیم ببینیم که گاو در کجاست؟

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؟ تایید مردم است! اگر به زور هم شده است از مردم تایید بگیریم، می‌گیریم برای این که گاو مان فربه‌تر بشود، از آن بچرد مرتب، و بنابراین می‌گوید، رفت شب سراغ گاو غافل از این که گاو را شیر خورده است.

دست می‌مالید بر اعضای شیر پشت و پهلو، گاه بالا، گاه زیر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۵)



ما وقتی می‌رویم به یک چیز مسئله‌دار یا مسئله‌ای دست می‌زنیم و مرتب با آن بازی بازی می‌کنیم، حواسمان نیست که دست به خود زندگی داریم می‌زنیم. الان زندگی هست که با ماست، نه اتفاق ده سال گذشته یا بیست سال گذشته، یا اتفاقی که می‌خواهد فردا بیفتد. الان خود زندگی با ماست 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 یک کاغذ دیگر یا به وسیله کامپیوترمان یا هر وسیله‌ای استفاده می‌کنیم برنامه ریزی کنیم و دردنیای بیرونمان را ببینیم چجوری باید اداره کنیم. و البته بیشترین خردمان را به کار ببریم و این جای خودش، ولی این لحظه به‌عنوان زنده بودن زندگی برای ما همین الان میسر است.

مولانا می‌خواهد بگوید که حتی الان اگر ما در آینده و گذشته زندگی می‌کنیم به نظرمان می‌آید که این یک چیز گذشته موجودیت دارد، این آن گاو نیست این آن شیر است که ما دست به آن می‌مالیم، و حواسمان باید باشد.

بیدار بشوید دست را به چه می‌مالید، این گاو شماست یا خود شیر است؟ شب است و نمی‌بینی این شیر است.

به عبارت 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 داشتن، به اصطلاح من بودن بر اساس گاو بیدار بشویم و وقتی این لحظه دست می‌مالیم به اعضای شیر بفهمیم که این شیر است. حالا ببینیم دنباله قصه چه می‌شود.

دست می‌مالید بر اعضای شیر

پُشت و پهلو، گاه بالا، گاه زیر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۵)

گفت شیر: ار روشنی افزون شدی

زهره‌اش بدریدی 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 الان دست به اعضای شیر می‌زند زهره‌اش از ترس می‌درید و دلخون می‌شد یعنی بیدار می‌شد.



اگر ما بدانیم که این لحظه دست به اعضای شیر می‌زنیم و شیر است که با آن سرو کار داریم. شیر یعنی آن خلایق خدایی ما، آن زنده بودن زندگی در ما در این لحظه، شیر یعنی این لحظه، که همه چیز را بوجود می‌آورد همین لحظه می‌خورد.

همان‌طور که من صحبت می‌کنم و این صحبت‌ها را شما می‌شنوید بعد از یک لحظه دیگر اصلاً صحبت نیست، یعنی این صحبت‌ها از سکوت بوجود می‌آید سکوت آن را در بر می‌گیرد و سکوت دوباره می‌بلعد، لحظه هم همین‌طور همه چیز را بوجود می‌آورد و دوباره می‌بلعد.

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

ما به عبارتی یک جوهری مرده را زنده می‌کنیم و با آن صحبت می‌کنیم، راز و نیاز می‌کنیم. آن اتفاق که یک دقیقه پیش بود و من از آن رنجیده‌ام آن اتفاق دیگر تمام شده، هیچ چیزی از آن وجود ندارد. الان بهتر است به زنده بودن زندگی این لحظه به اصطلاح توجه داشته باشم. پس

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

شیر گفت اگر این حواسش سرچایش بود و خواب نبود و در شب نبود و می‌دید که الآن با شیر سروکار دارد این بیدار می‌شد و وقتی بیدار می‌شد دیگر آن می‌فهمید که گاو وجود ندارد. و این حس بودن هم، حس وجود داشتن بر اساس گاو از بین می‌رفت. روستایی بر اساس گاو در واقع می‌گوید که حس وجود داشتن می‌کند البته این تمثیل است، تمثیل مولاناست.

این چنین گستاخ زان می‌خاردم کو درین شب، گاو می‌پنداردم (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰۷)



می گوید به این علت گستاخانه پشت من را می خارد که فکر می کند من گاو هستم، شیر یعنی زندگی بوجود آورنده و بلعنده این لحظه، می گوید به این علت این انسان در خواب راه می رود و کارهای خواب آلوده می کند و به این علت پشت من را می خاراند که فکر می کند من گاو هستم، در حالتی که من شیر هستم.

به عبارت دیگر زندگی می گوید به این علت تو به اصطلاح داری با من، به من ذهنی می گوید به این علت وجود داری اصلاً که فکر می کنی من گاو هستم و شیر نیستم. اگر بدانیم که زنده بودن زندگی این لحظه است که وجود دارد به اصطلاح گاو از بین می رود، موجودیت گاو به این علت است که ما بیدار نیستیم به این که زندگی هم‌اکنون در این لحظه است و در گذشته و آینده نیست.

به محض این که زمان یا در گذشته و آینده بودن متوقف بشود گاو هم می میرد. و گاو قبلاً مرده است.

می میرد ما بیدار می شویم به این که گاوی وجود ندارد و منیتی وجود ندارد و این منیت را ما به جای شیر گرفته ایم و به جای زندگی گرفته ایم.