



برنامه گنج حضور شماره ۲

با اجرای آقای پرویز شهبازی



با سلام به شما دوستان عزیز و با تشکر از شما که به این برنامه توجه می‌کنید، همین‌طور با تشکر و قدردانی از گردانندگان تلویزیون IPN و همچنین دوست عزیزم و نازنینم آقای دکتر گلشاهی که در این راه من را تشویق می‌کنند و این امکان را فراهم آوردند همه این دوستان، برنامه امروز را شروع می‌کنم.

اگر به وضعیت فعلی انسان توجه کنیم، منظورم انسان کلی است، انسانی که روی کره زمین زندگی می‌کند، با یک جمله کوتاه می‌شود آن را خلاصه کرد: «گمشده در فکر خودش» و این انسان باید از این خواب فکر بیدار بشود و به حضور برسد.

خوب این چه فایده ای دارد؟ ممکن است بعضی‌ها بگویند: «خیلی خوب! بگذارید در خواب فکر خودش باقی بماند.» اما به نظر می‌آید این کار دیگر به پایان آمده است، دوره خواب فکر انسان و انسان می‌بایستی که از خواب فکرش جدا بشود، بیدار بشود، هشیار بشود و به حضور برسد.

چند فایده دارد بیدار شدن از خواب فکر و کار ما هم در این‌جا همین است. می‌خواهیم از خواب ماده، از خواب جدائی، از خواب اندیشه بیدار بشویم. نه این‌که فکر نکنیم، بلکه آگاهانه، هشیارانه و خردمندانه فکر بکنیم.

اولین فایده بیداری از خواب فکر، فردی است. در صورتی‌که ما از خواب فکر بیدار بشویم، ما به گنج درونی خودمان که یک آرامش خدایی طبیعی است، می‌رسیم، به شادی درونمان می‌رسیم. دیگر از شادی‌های بیرون، از خوشی‌های بیرون بی‌نیاز می‌شویم و دست‌گذاری به بیرون دراز نمی‌کنیم. این اولین فایده‌اش است.

پس در صورتی‌که بیدار بشویم و به حضور برسیم، ما برای خودمان درد ایجاد نخواهیم کرد. در درونمان تولید رنج و درد نخواهیم کرد. و اگر برای خودمان تولید درد نکنیم، برای دیگران هم درد ایجاد نخواهیم کرد. به همین دلیل این کار یک فایده اجتماعی هم دارد. اگر ما برای خودمان، در درونمان دردسر درست نکنیم، برای دیگران هم گرفتاری و محدودیت ایجاد نخواهیم کرد. یک خاصیت پذیرش در ما به وجود خواهد آمد که همه را همان‌طور که هستند در این لحظه می‌توانیم بپذیریم.



یادمان باشد پذیرفتن، لزوماً موافقت نیست. ما می‌توانیم موافق دیگران نباشیم. بعداً خواهیم دید همین‌که ما دیگران را می‌پذیریم یا اول خودمان را می‌پذیریم، بعد دیگران را می‌پذیریم، ما گسترش پیدا می‌کنیم و در آن حال ما حتماً به گنج حضور رسیدیم.

اما یک فایدهٔ دیگر به حضور رسیدن، فایده‌ای است که بشر امروز به آن نیاز دارد. امروزه دیگر بیدار شدن از خواب فکر، یک چیز خوش‌گذرانی نیست که فقط گیر عارفان بیاد. این یک چیز لازم و واجبی است. امروزه نفسِ کُلِ بشری - یعنی اگر کُلِ نفس آدم‌ها را با هم جمع کنیم، یک نفس کل به وجود می‌آید - درست شبیه یک کشتی در حال غرق شدن است. اگر ما از روی آن نپریم، با آن به اعماق اقیانوس خواهیم رفت. پس نفسِ کُلِ یا همهٔ نفس‌ها باهم که در روی کرهٔ زمین زندگی می‌کند، خطرناک‌ترین موجودی است که تا به حال در روی زمین زندگی کرده است.

بیدار شدن از خواب فکر برای انسان روی کره خاکی یک باید است، یک اجبار است، یک چیز تفریحی نیست که بگوییم فقط این کار را برای خوش بودن می‌کنیم. البته آن مزایای گنج درون و شادی درون را دارد. ولی یک باید هم هست.

شما فکر می‌کنید انسان امروزی می‌تواند یک جنگ جهانی سوم را از عهده‌اش بربیاد، تحمل کند؟ با این همه سلاح‌های کشتار همگانی که خیلی‌ها جمع کرده‌اند، فکر می‌کنید که یک بار دیگر انسان می‌تواند همچون هزینه‌ای را بپردازد؟ البته که نمی‌تواند بپردازد. بنابراین انسان برای بقای خودش مجبور است که از خواب فکر بیدار بشود و فکر را جدی بگیرد و زیاد خودش را جدی نگیرد. و این باید در سطح جهان صورت بگیرد نه فقط یک نفر، دو نفر.

تا به حال تعداد آدم‌هایی که فعلاً بیدار شده‌اند در سطح جهان، تعدادشان اندک است ولی به تدریج دارد زیاد می‌شود. اصلاً همین کاری که ما داریم صورت می‌دهیم، یعنی در یک تلویزیونی در آمریکا نشستن و راجع به حافظ و مولوی صحبت کردن و این را در سطح جهان پخش کردن، این نشانگر اینست که هستی دارد یا بودن یا زندگی دارد از خواب فکر و غفلت، خواب ماده، بیدار می‌شود. که به وسیلهٔ ما انسان‌ها باید بیدار بشود و انسان می‌خواهد باقی بماند در کرهٔ زمین. نمی‌خواهد خودش، خودش را از بین ببرد و به وسیلهٔ نفس خودش، نفسِ کُلِ



خودش. نفس می‌خواهد همه انسان‌ها را بکشد و بعد خودش هم بمیرد با آن‌ها. انسان نمی‌خواهد بگذارد یک همچون اتفاقی صورت بگیرد. برای این کار باید از خواب فکر بیدار بشود و به حضور برسد.

یک فایده دیگر حضور، یک منظور و هدف و بگوئیم خواسته کیهانی است. "Consciousness" یا هوش، زندگی، می‌خواهد از خواب غفلت بیدار بشود. در هفته قبل در شعر اقبال خواندیم:

زندگی گفت که در خاک تپیدم همه عمر

تا درین گنبد دیرینه دری پیدا شد

(اقبال لاهوری، پیام مشرق، تسخیر فطرت)

یا «از این گنبد دیرینه دری پیدا شد». اگر یک نفر آگاه بشود و به حضور برسد، از طریق آن فرد، زندگی خودش از خودش آگاه می‌شود. بنابراین این یک پدیده فردی نیست، بلکه یک پدیده انسانی است. هر جا یک نفر از خواب بیدار می‌شود این مربوط به نوع انسان است و حضوری را که او به این جهان می‌آورد و فضایی که او ایجاد می‌کند، این فضا می‌تواند روی انسان‌های دیگر تأثیر بگذارد، می‌تواند روی گیاهان تأثیر بگذارد، می‌تواند روی حیوانات تأثیر بگذارد. بنابراین یک دنیای جدیدی به وجود خواهد آمد که این دنیا دیگر انعکاس ترس درون نیست. اگر دقت کنید امروز، دنیای بیرون ما، انعکاس ترس درون ماست.

نگاه کنید چقدر ما سلاح‌های مرگ‌بار جمع کرده‌ایم در دنیا، چرا؟ برای این‌که ما می‌ترسیم. به لحاظ فردی هم همین‌طور است. ما مهم‌ترین هیجانی که داریم و ما را کنترل می‌کند، ترس است. راجع به این موضوع بعداً صحبت خواهیم کرد.

اما این بیدار شدن یک کار فردی و شخصی است. هرکسی فقط خودش می‌تواند از خواب غفلت، از خواب اندیشه بیدار بشود. دیگران کاری نمی‌توانند بکنند. شاید بتوانند فضایی برای این کار، زمینه‌ای برای این کار آماده کنند، اما همت و کوشش خود فرد است که می‌تواند او را از خواب فکر بیدار کند، به حضور برساند. بنابراین ما نباید منتظر باشیم که دیگران بیایند یک کاری برای ما بکنند. ما باید قدم پیش بگذاریم و خودمان در این راه فرداً و



شخصاً کار کنیم. و این طوری هم نیست که یک نفر دیگر کار کند، کوشش کند، یک نفر غیر از او بیدار بشود. بنابراین هر اتفاقی صورت می‌گیرد، هر چالشی در این لحظه پیش می‌آید و هر چیزی که می‌شنویم، شما فقط به خودتان توجه می‌کنید.

و دیدید که وقتی یک چیز خاصی را ما می‌شنویم، بلافاصله هجوم می‌بریم به بیرون دنبال کسی می‌گردیم که لابد این پدیده یا این عیب و یا حالا این مزیت بر یکی مصداق پیدا می‌کند. ولی از حالا به بعد ما می‌خواهیم به خودمان برگردیم و به خودمان نگاه بکنیم. ببینیم آیا می‌توانیم تغییری در خودمان ایجاد بکنیم؟ حتی من علاقمند هستم کسانی که لطف می‌کنند به این‌جا زنگ می‌زنند، راجع به خودشان بگویند، نه راجع به همسرشان یا بچه‌هایشان یا دوستانشان یا راجع به کسی که می‌شناسند. این بسیار بسیار مهم است که در تمام موارد به درون خودمان برگردیم، بلکه تغییر را در خودمان ببینیم و ایجاد بکنیم.

به خودمان برگردیم نگاه کنیم، می‌بینیم که ما دائماً فکر می‌کنیم. یک لحظه نیست که ما از شر فکر کردن آزاد باشیم. الآن نگاه کنید به خودتان، حتماً راجع به چیزی فکر می‌کنید. این فکر کردن یک حالت اجباری در ما پیدا کرده است، دائماً فکر می‌کنیم. چرا ما دائماً فکر می‌کنیم؟

فکر کردن خوب است، کمک می‌کند به ما تا راهمان را در زندگی پیدا بکنیم. کمک می‌کند برای آینده هدف بگذاریم، برنامه بریزیم، کارمان را سامان بدهیم، زندگی‌مان را سامان بدهیم. ولی چرا همه‌اش ما به فکر مشغول هستیم و چرا این فکر کردن در ما به صورت اجبار و اعتیاد درآمده است؟ الآن شما امتحان کنید، می‌توانید پنج دقیقه فکر نکنید؟ می‌بینید نمی‌شود.

گاهی اوقات دنبال یک کلید خاموش کردن فکرتان می‌گردید، شاید دارد ناراحتتان می‌کند، شاید نمی‌گذارد بخواهید، ولی پیدا نمی‌کنید. فکر به صورت وسواس آمیز و اجباری در ما وجود دارد. دائماً یک مکالمه یک نفره یا دونفره در ذهن ما وجود دارد. آن کسی که در ذهن ما صحبت می‌کند دائماً، آن چه کسی است؟ آن چه چیزی است که نمی‌گذارد ما آرامش داشته باشیم؟



به نظر می‌آید ما معتاد به فکر کردن شده‌ایم. واقعاً همین‌طور هم هست، ما اعتیاد به فکر داریم. هر اعتیادی، فرق نمی‌کند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، هرچیزی یا اعتیاد به فکر، با یک درد شروع می‌شود و عاقبت هم به درد ختم می‌شود. پس فکر کردن ما هم شاید به صورت اعتیادآمیز از این مقوله باشد.

ما چنان مشغول فکر هستیم که به نظر می‌آید ما زندگی کردن را با فکر کردن اشتباه گرفته‌ایم. ما به نظر می‌آید اگر فکر نکنیم، می‌میریم و زندگی کردن را معادل فکر کردن گرفته‌ایم. و حس زنده بودن را از فکر کردن می‌گیریم و وقتی فکر نمی‌کنیم، انگار یک چیزی ما را تهدید می‌کند، یا داریم می‌میریم. برای همین است که مرتب به فکر کردن ادامه می‌دهیم.

این فکر وسواس‌آمیز و این نوع فکر کردن را اصطلاحاً ما می‌گوییم یکی شدن با فکر یا هم‌هویت شدن با فکر. یعنی ما قادر نیستیم که فکر نکنیم. ببینید این‌طور نیست در مورد شما؟ فقط شما نیستید، همه انسان‌های کره زمین به این ابتلا مبتلا هستند. یعنی نمی‌توانند فکرشان را خاموش کنند - تقریباً همه انسان‌ها البته - و فکر کردن را با زندگی کردن اشتباه گرفته‌اند. یعنی وقتی فکر یواش می‌شود، فکر می‌کنند زندگی دارد کم می‌شود، بنابراین باید در فکر زندگی کنند و این همان ابتلائی است که ما می‌خواهیم راجع به آن صحبت کنیم.

این جور فکر کردن و فکر را جدی گرفتن، کاری است که ما به آن می‌خواهیم بپردازیم و می‌خواهیم ببینیم که چگونه می‌توانیم فکرمان را ببینیم. در عین حال که فکر می‌کنیم و زندگی‌مان را اداره می‌کنیم، فکرمان نشویم، هویتمان را از فکر نگیریم، هویت فکری ایجاد نکنیم. این کار در ابتدا فهمیدنش یک قدری مشکل است و برای همین است که من مرتب روی آن برمی‌گردم.

با فکر کردن اعتیادآمیز و اجباری و دائمی، ما یک چیزی شبیه شیخ یا سایه در خودمان ایجاد می‌کنیم که این به علت سرعت فکر و بی‌وقفه بودن فکر است. یک چیز شبیحی و یک چیز سایه‌وار ایجاد می‌کنیم که این را معمولاً می‌گوییم در انگلیسی Egoic Mind یا ذهن من‌دار، ذهنی که هویت برای ما درست می‌کند. البته ما اصلمان آن نیست، ولی به طور بدوی ایجاد می‌کند. یا در فارسی می‌گوییم نفس. پس بنابراین نفس چیز است که ما این لحظه از طریق فکر Compulsive یا اعتیادآمیز یا اجباری، بی‌وقفه ایجاد می‌کنیم.



همین طور که گفتیم فکر ما دو جور خوراک می‌خواهد. یک خوراک برای این‌که دائماً فکر کند و ما چون زندگی کردن را، بودن را، وجود داشتن را، با فکر کردن اشتباه گرفته‌ایم، فکر را ادامه بدهیم و حس کنیم که زنده هستیم. دومین خوراکِ فکرِ ما، من‌های ماست. یعنی می‌خواهد یک چیزی پیدا کند فکر که براساس آن احساس هویت و بودن و من بودن بکند و این‌جا است که گرفتاری برای ما ایجاد می‌شود. این‌طور فکر کردن، یعنی فکر کردن من‌دار که خودنواز است، فقط از خودش پذیرایی می‌کند، خودش را می‌نوازد، فقط به فکر خودش است و براساس آن هم احساس هویت می‌کند، آغاز مسئله ما است، آغاز گرفتاری ما است، آغاز محدودیت ما است، آغاز خوابِ فکری ما است. می‌خواهیم از این نوع فکر کردن، یعنی فکر کردنِ من‌دار، بیدار بشویم.

همین طور که می‌دانید عرفا انسان را به دریا تشبیه می‌کنند. و به دریا اگر نگاه کنید می‌بینید سطح دریا کف وجود دارد. موج‌های کوچولو کوچولو وجود دارد و یک چند ساعت آرام است، بعداً موج‌های بزرگ، طوفان شروع می‌شود. سطح ما هم همین‌طور است. سطح ما که در واقع فکر ما باشد، یا زندگی بیرونی ما باشد، می‌بینید بعضی موقع‌ها موج‌های کوچولو کوچولو وجود دارد، بعضی موقع‌ها طوفانی می‌شود.

اما اگر صد متر برویم زیر دریا، وقتی سطح دریا طوفانی است، اعماق دریا هم طوفانی است؟ نه! اعماق دریا ساکن و ساکت است، آرام است. و درست است که سطح دریا طوفانی است، باد می‌ورزد، موج‌های بزرگ می‌آید، کف‌ها از این‌ور به آن‌ور می‌روند، ولی اعماق دریا آرام است.

سطح دریا در واقع سمبل وضعیت‌های زندگی ما است، موقعیت زندگی ما است. مثل موقعیت یا مقام اجتماعی ما یا سیاسی ما یا اقتصادی ما، روابط ما با دیگران، تمام روابط ما با همسرمان، بچه‌هایمان، خویشاوندانمان، دوستانمان، این‌ها همه در واقع کف یا موج‌های کوچولوی دریا است. ولی اعماق دریا که اعماق وجود شماست، دائماً آرام است.

آیا به نظر شما شایسته است که دریا از دریا بودن دست بردارد و فقط کف‌ها و موج‌های کوچولوی سطح دریا بشود؟ این درست است؟ آیا دریا فقط کف‌های دریاست؟ البته که نه. اگر این‌طور باشد، دریا آن آرام بودن را که در اعماق دارد، می‌تواند از دست بدهد، می‌تواند فراموش کند.



پس برای ما شایسته است که ما آن آرامش خدایی که وقتی در اعماق وجودمان ریشه داریم، آن را از دست بدهیم و به کفها و امواج کوچولوی سطح زندگی مان بچسبیم؟ فقط آنها بشویم؟
اگر دقت کنید دو معنا یا دو مفهوم در اینجا به وجود می آید. یکی وضعیت های زندگی ماست، یکی زندگی ماست.

وضعیت های زندگی ما، مثل روابط ما با دیگران، مثل متعلقات ما، مثل وضع کاسبی ما، مقدار پول ما، نمی دانم موقعیت اجتماعی ما، اینها وضعیت های زندگی ما هستند، موقعیت های زندگی ما هستند، زندگی ما نیستند. حالا فرقی چیست؟ فرقی اینست که وضعیت های زندگی ما در ذهنمان هستند. اما زندگی ما حقیقی است. وضعیت های زندگی ما در زمان هستند، یعنی گذشته و آینده دارند. وضع تجارت شما یا شرکت شما یا کار شما یک گذشته دارد، یک آینده هم دارد. حتی می شود پیش بینی کرد که چگونه خواهد شد. اما زندگی شما همین الان کامل و تمام است، نقصی ندارد و در شما وجود دارد و در ذرات وجود شما می تپد و می توانید شما از آن بهره مند بشوید.

بنابراین وضعیت های زندگی ما همیشه ناقص هستند، همیشه می توانند بهتر بشوند. ولی زندگی ما همیشه تام و تمام و کامل است. هیچ لحظه ای نیست که زندگی ما ناقص باشد. و شما به آن دسترسی دارید، اگر دریا بودنتان را ببینید فقط کف دریا نشوید.

درواقع دریا هم دریا است هم کفها است. کفها هم متعلق به دریاست. ولی دقت کنید، امواج روی دریا را نگاه کنید، دائماً در حال گذران است، موقتی است. هیچ موجی در دریا، در سطح دریا نیست که ثابت بماند. هیچ کفی روی دریا نیست که ثابت بماند، دائماً در حال گذر است.

پس وضعیت های زندگی ما دائماً در حال تغییر است. ولی زندگی ما که در ما الان ارتعاش می کند، همین طور که گفتم زندگی همیشه در این لحظه است، زندگی شما در این لحظه تام و تمام است، هیچ چیزی نمی خواهد شما به آن اضافه کنید. اصلاً هیچ چیزی نمی خواهید که بتوانید از زندگی بهره مند بشوید. زندگی همیشه برای شما هست. این لحظه برای شما میسر است. آن چیزی که ناقص است وضعیت زندگی شماست. وضعیت زندگی شما معادل همان امواج کوچولو و کف های روی دریاست که دائماً در حال گذر است.

بنابراین مولوی می گوید:



چشم دریا دیگرست و، کف دگر

کف بهل، وز دیده دریا نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۰)

جنبش کفها ز دریا روز و شب

کف همی بیئی و، دریا نی، عجب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۱)

ما چو کشتی‌ها به هم برمی‌زنیم

تیره‌چشمیم و، در آب روشنیم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۲)

ای تو در کشتی تن، رفته به خواب

آب را دیدی، نگر در آب آب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳)

آب را آبی‌ست کو می‌راندش

روح را روحی‌ست کو می‌خواندش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۴)

پس مولوی می‌گوید ای انسان! چشم کف با چشم دریا فرق دارد. تو می‌خواهی با کف زندگی کنی یا دریا باشی

زندگی کنی؟ می‌خواهی به چشم کف ببینی یا به چشم دریا ببینی؟

می‌گوید «کف بهل، وز دیده دریا نگر» یعنی کف را گفت بهل! یعنی بگذار و با دیده دریا نگاه کن!



«جوشش کفها ز دریا روز و شب»، این کفها و امواج از دریا تولید می‌شوند. تمام وضعیت‌های زندگی شما، از شما برمی‌خیزند. همه فکرهای شما، از شما برمی‌خیزند.

جوشش کفها ز دریا روز و شب

کف همی‌بینی و، دریا نی، عجب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۱)

تعجب می‌کند، تو کف را می‌بینی اما دریا را نمی‌بینی! تو کف بودنت را می‌بینی، اما دریا بودنت را نمی‌بینی! تو وضعیت گذران زندگی، امواج گذران روی دریا را می‌بینی که دائماً در حال گذر هستند، ولی دریا بودنت را، آرام بودنت را نمی‌بینی! چشم دریای تو بسته شده است. پس می‌گوید «کف بهل، وز دیده دریا نگر»

در جای دیگر می‌گوید:

فکر ما تیری است از هو در هوا

در هوا کی پاید؟ آید تا خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۳)

پس افکار ما تیرهای است که از هو - هو به معنی خدا- یا از همان دریا در هوا پرت می‌شود. در هوا که وانمی‌ایستد، برمی‌گردد دوباره به طرف دریا. حالا تمام این‌ها، این است که شما هم دریا هستید و هم کف دریا و امواج کوچولوی دریا هستید. ولی دقت کنید که ما از دریا بریده‌ایم و به کف‌هایمان و به چیزهای گذران زندگی چسبیده‌ایم.

داشتیم می‌گفتیم که وضعیت زندگی ما با زندگی ما فرق دارد. وضعیت زندگی ما، در قسمت بیرونی ماست. در حالی که زندگی ما در وجود ماست. وضعیت زندگی ما یک چیز ذهنی است، ولی زندگی ما حقیقی است، یعنی



همین الآن موجود است، نقداً می‌توانیم از آن استفاده کنیم. آن است که با بنیاد است، آن است که مهم است و آن کامل است و همیشه هم در دسترس ما هست، به نواقص بیرونی وضعیت زندگی ما بستگی ندارد.

پس وضعیت زندگی ما در زمان است، یعنی در گذشته و آینده است. زندگی ما همین لحظه است، این یادمان باشد. وضعیت زندگی ما دائماً در حال تغییر است، ولی زندگی ما همیشه در ما ثابت است. زندگی مرگ نمی‌پذیرد، زندگی همیشه زنده است، در حالی که وضعیت‌های زندگی ما مرتباً می‌میرند و از بین می‌روند.

حالا ببینیم ذهن ما چه کار می‌کند؟ ذهن ما وقتی من‌دار فکر می‌کند - یعنی فکری می‌کند که در آن «من» هست - چیزهای گذرای زندگی را در خودش، یعنی در فکر تجسم می‌کند و با آن‌ها هم‌جنس می‌شود، هم‌هویت می‌شود، می‌خواهد برای ما هویت درست کند و به جای زندگی بگذارد.

و در واقع بزرگ‌ترین ابتلای ما همین است که ما از طریق ذهنمان با امواج سطح دریا، امواج کوچولوی سطح دریا و وضعیت‌های گذران زندگی، مثل موقعیت اجتماعی‌مان، مثل متعلقاتمان، مثل باورهائیمان، با این‌ها یکی شده‌ایم، با این‌ها هم‌جنس شده‌ایم، با این‌ها هم‌هویت شده‌ایم. و از این چیزهای گذران می‌خواهیم احساس خود بودن یا احساس زنده بودن، احساس وجود داشتن، بکنیم.

حالا این‌جا یک اشکال پیش می‌آید. وقتی بر اساس این چیزهای گذران، یعنی امواج سطح دریا می‌خواهیم احساس وجود داشتن بکنیم، آن‌ها وقتی تغییر می‌کنند، ترس وجودمان را می‌گیرد. در حالی که تغییر سطح دریا بسیار طبیعی است. این طوری نیست که پول ما همیشه زیاد بشود. یک موقعی هم می‌شود که پول ما کم بشود و این طوری نیست که وقتی که پول ما زیاد می‌شود خوب باشد، وقتی شروع می‌کند به پایین آمدن بد باشد. در واقع این سطح بیرونی ما همین‌طور هست که هست، حالا یک روزی زیاد می‌شود یک روزی کم می‌شود. و بنابراین فرق گذاشتن بین وضعیت‌های زندگی‌مان و زندگی‌مان، و تشخیص این دو تا، اهمیت اساسی در زندگی ما دارد.

بنابراین اگر ما در ذهنمان با وضعیت‌های زندگی‌مان هم‌هویت شده باشیم، دائماً باید با ترس زندگی کنیم. و به‌علاوه نه تنها ترس وجود ما را خواهد گرفت، اگر دقت کرده باشیم و به تجربه خودتان نگاه بکنید، می‌بینید که همیشه ما احساس ناقص بودن، احساس کم داشتن، کم بودن داشته‌ایم، چرا؟ برای این‌که وضعیت‌های زندگی که ما با آن‌ها یکی شده‌ایم، هیچ موقع نمی‌تواند کامل باشد، همیشه می‌شود بهترش کرد، همیشه می‌شود کاملش



کرد. بنابراین ما براساس وجود آنها نباید احساس بودن بکنیم، وجود داشتن بکنیم. اینها وضعیت‌های زندگی ماست و زندگی ما نیستند.

اما یک اشکال دیگری هم پیش می‌آید وقتی ما با وضعیت‌های گذران بیرونی زندگی‌مان هم‌هویت می‌شویم، اگر با وضعیت‌های زندگی‌مان یکی بشویم و حس وجود داشتن براساس آنها بکنیم، وقتی اینها می‌خواهند از بین بروند، طبیعی هم است که از بین بروند، ما به اینها می‌چسبیم، نمی‌خواهیم بگذاریم اینها از بین بروند و حالت طبیعی خودشان را طی کنند و در نتیجه دچار درد می‌شویم، دچار رنج می‌شویم.

بنابراین تمام رنج‌های ما در اثر چسبیدن به وضعیت‌های گذران زندگی است و هم‌هویت شدن با آنها به وسیله فکرمان است. این یک تعریفی است از خوابِ فکر.

پس خوابِ فکر یعنی این که فکر خوراک می‌خواهد برای آن که احساس «من بودن» بکند، احساس بکند که با وضعیت‌های گذران زندگی یکی شده و مسئله ایجاد کند، به مسائل خودش بچسبد و هی احساس ترس بکند، ترس وجود ما را فرا بگیرد. و بنابراین می‌بینیم که انعکاس درونمان در بیرون، یعنی آن چیزی که درست کرده‌ایم در بیرونمان، هم‌هاش انعکاس ترس درونمان است و این رنجی که ایجاد می‌کنیم در اثر چسبیدن به آن چیزی که دارد از بین می‌رود و طبیعی هم هست باید از بین برود، احساس رنج به ما دست می‌دهد، احساس درد به ما دست می‌دهد.

می‌گویند علت این که ذهن بی‌وقفه دارد کار می‌کند و نمی‌ایستد و ما نمی‌تونیم آن را متوقفش کنیم، در واقع دنبال یک شادی می‌گردد که در اثر جدا شدن از اصل خودش، در اثر هم‌هویت شدن و سرمایه‌گذاری کردن اصل خود، یعنی حضور خود، در چیزهای مادی، در فکر، از دست داده است.

نگاه کنید حرص یعنی چه؟ حرص یعنی جستن یک رستگاری، یک موفقیت در چیزهای بیرونی آن هم در آینده، برای به دست آوردن یک نوع شادی که هم‌هاش توهم است. ما نمی‌توانیم با هم‌هویت شدن یا با این فکر که اگر یک چیز اضافه به دست بیاورم، آن شادی را که گم کرده‌ام، در این یک چیز بیرونی پیدا خواهیم کرد. تجربه شخصی ماها که حتماً در هر سنی هستیم می‌توانیم آن را ملاحظه کنیم. درست است که ما پوشانده‌ایم این حس کم داشتن را، حس ناقص بودن را، بعضی موقع‌ها با به دست آوردن چیزهای بیرونی، ولی بعداً متوجه شده‌ایم



که این بسیار توخالی بوده ولی هنوز آن حس ناقص بودن و کم داشتن در ما وجود دارد. و درست است که چیز تازه‌ای به دست آمد، یک هفته، ده روز، بیست روز، پوشاندیم آن حالت را، ولی آن حالت در زیر هست و به ما فشار می‌آورد که دوباره برگردیم بیرون ببینیم چه چیزی گیرمان می‌آید و شاید با هم‌هویت شدن با آن‌ها حس موفقیت و حس رستگاری کنیم و آن شادی از دست داده را به وسیله این خوشی که از چیز بیرونی می‌گیریم، جایگزین کنیم.

برمی‌گردیم دوباره به شعر می‌گوید:

جوشش کف‌ها ز دریا روز و شب

کف همی بیئی و، دریا نی، عجب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۱)

می‌گوید تعجب می‌کند چطور ما کف‌ها را می‌بینیم ولی دریا را نمی‌بینیم!

ما چو کشتی‌ها به هم برمی‌زنیم

تیره‌چشمیم و، در آب روشنیم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۲)

می‌گوید ما دائماً ستیزه می‌کنیم. چگونه ستیزه می‌کنیم؟ به وسیله ذهنمان. در ذهنمان یک چیزی می‌شویم، دوباره یک چیز دیگری را در ذهنمان به وجود می‌آوریم، با آن می‌جنگیم. مثل این‌که دوتا کشتی در روی آب به هم دیگر برمی‌زنند. دوتا الگوی فکری با هم دیگر می‌جنگند ولی حواسشان نیست که دو الگوی فکری در آب شفاف Consciousness و هوش زندگی هستند و اصلاً این‌ها همان کف هستند. کف‌ها دارند با هم می‌جنگند. این امواج کوچک دارند می‌جنگند که همیشه هم در حال گذر هستند.

«تیره‌چشمیم و، در آب روشنیم» ما در آب روشن هستیم اما چشمان تیره است. برای این‌که با چشم کف داریم به جهان نگاه می‌کنیم.



ای تو در کشتیِ تن، رفته به خواب

آب را دیدی، نگر در آبِ آب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳)

می‌گویند ای که در کشتیِ تن! بگوییم به‌طور ساده، ای در الگوهای فکری‌ات خواب رفته‌ای! تو آب را دیدی، نگر در آبِ آب. می‌گویند این Consciousness، این هشیاریِ فکرت را دیدی، حالا نگاه کن به آبِ آب، آن چیزی که این هشیاری از آن می‌آید، به آن نگاه کن، این همان حضور است، این همان اصل ماست، این همان دریاست که به این ذهن ما هشیاری می‌دهد.

درست است که ما وقتی فکر می‌کنیم تا حدودی جهان را می‌فهمیم، می‌توانیم کارهایمان را اداره کنیم، می‌توانیم خانه‌مان را پیدا بکنیم، می‌توانیم کاسبی‌مان را بکنیم، می‌توانیم هدف بگذاریم ولی این Consciousness باید حواسمان جمع باشد، این Consciousness یک چیز جزئی شده است، قطعه‌قطعه شده است، این کلِ حقیقت نیست. به همین دلیل ما نباید فکرهايمان را جدی بگیریم. می‌گویند این را تو می‌بینی، این Consciousness یا هشیاری فکری را، حالا بنگر آن آبی که به این آب می‌دهد.

آب را آبی‌ست کو می‌راندش

روح را روحی‌ست کو می‌خواندش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۴)

می‌گویند این آبی که الان تو حس می‌کنی، این هشیاریِ جزئی را که در فکرت حس می‌کنی، یک آبِ کلی دیگری هست که این را به جلو می‌راند.

«روح را روحی‌ست کو می‌خواندش» این زندگی که حس می‌کنی در خوابِ فکر، این زندگی ناقص، این زندگی پُر در دسر، این زندگی محدود توأم با محدود بینی، بدون پذیرش، بدون فضا داری، حواست باشد این از روحی می‌آید که این روح محدود شده است، این یک روح بزرگ است، این را دارد می‌خواند به طرف خودش.



درست این همان حالتی است که همیشه داریم می‌گوییم. به محض این‌که شما فکری که همین الان می‌کنید تماشا بکنید، شما آن روحی که سرمایه‌گذاری کرده بودید، آن Consciousness، آن هشیاری، آن آبی که سرمایه‌گذاری کردید در الگوهای فکریتان، آن را بیرون می‌کشید و خودتان از خودتان آگاه می‌شوید و فکر را هم تماشا می‌کنید.

به محض این‌که ما Consciousness و هشیاری را از فکر بکشیم بیرون، یک حس «من هستم» می‌کنید که این «من هستم» و رای و قبل از «من این هستم و آن هستم» است، «من دکتر هستم، من مهندس هستم، من کاسب هستم» است. یک حس «من هستم» با تمام وجود، که هشیاری است، که خودش از خودش آگاه است.

بنابراین Presence یا حضور عبارت از این است که هوش از خودش آگاه می‌شود، زندگی از خودش آگاه می‌شود، دریا، دریا بودنش را می‌بیند. آن موقع کف‌ها را هم بهتر می‌بیند و دیگر با کف‌ها هم‌هویت نمی‌شود و از دید کف دنیا را نمی‌بیند. مثل کشتی‌ها ما دیگر به هم بر نمی‌زنیم، ستیزه نمی‌کنیم، پایان ستیزه است آن موقع.

یک مثالی بزنییم. شما صدا را که می‌شنوید - ما با صدا آشنایی داریم، شما الان صدای من را می‌شنوید - حالا اگر از شما سؤال کنم سکوت چیست، آیا شما تا حالا تمرکز کردید، توجه کردید که سکوت چیست؟ شما ممکن است بگویید سکوت همان غیبت صداست، وقتی صدا نیست، سکوت هست. حالا سؤال این است که سکوت چیست؟ ما سکوت را نمی‌شناسیم چیست. وقتی صدا تولید می‌شود، سکوت هم همین جاست، بلافاصله تولید می‌شود. وقتی صدا نیست سکوت هم نیست. البته شما ممکن است بگویید که بله وقتی صدا نیست من سکوت را حس می‌کنم. ولی اگر، در واقع سکوتی را که شما حس می‌کنید یعنی صدا کمتر شده، هنوز صدا وجود دارد.

حالا منظور من از این چیست؟ شما اگر دقت کنید وقتی یک صدایی تولید می‌شود، صدا از سکوت متولد می‌شود و تازمانی که وجود دارد، سکوت این را بغل کرده و با خودش همراه دارد و یواش یواش صدا مُسْتَهْلَک می‌شود و توی سکوت فرو می‌رود. به نظر می‌آید صدا از سکوت متولد می‌شود و تازمانی که هست با سکوت، سکوت آن را دربر گرفته است و با خودش همراه دارد و یواش یواش آن را می‌بلعد.

اولاً نگاه کنید به خاصیتی که سکوت در این زمینه از خودش نشان می‌دهد. اولاً هر صدایی را که شما بخواهید تولید کنید، انواع و اقسامش، همه تولید می‌شوند. یعنی به محض این‌که شما شروع می‌کنید به صدا تولید کردن،



صدا را می‌شنوید. بنابراین هر صدایی را که بخواهید تولید کنید از سکوت می‌تواند متولد بشود. یعنی به محض این‌که یک صدا تولید می‌شود، سکوت جا باز می‌کند برای این‌که آن صدا را در برگیرد. و هر صدایی را در برگرفته است و بعداً این را می‌بلعد و درون خودش می‌برد.

به نظر می‌آید دوباره تمام صداها از سکوت متولد می‌شوند و تازمانی‌که وجود دارند، سکوت آن‌ها را در بغل گرفته است و بعداً یواش‌یواش آن‌ها را می‌بلعد و با خودش می‌برد.

اگر دقت کنید کاری که سکوت می‌کند یک پذیرش است. هر صدایی تولید می‌کند، جا باز می‌کند و سکوت بیشتر می‌شود و صدا وجود دارد و هر صدایی هم که تولید می‌شود، از بین می‌رود و نمی‌ماند.

آیا شده است سکوت تا به حال از یک صدای خاصی خوشش بیاد و به آن صدا بچسبد و بگوید من نمی‌گذارم این فرو برود و بمیرد؟ هیچ صدایی نمی‌تواند باقی بماند. هر صدایی که تولید می‌شود، بلافاصله می‌میرد. وضعیت‌های زندگی ما هم همین است. هر چیزی که اتفاق می‌افتد همین الآن، همین لحظه می‌میرد، باقی نمی‌ماند. بروید نگاه کنید که ذهن ما چگونه خودش را به این مسائل و این پدیده‌ها می‌چسباند و این‌ها را زنده نگاه می‌دارد.

هر چیزی که الآن اتفاق می‌افتد، در این لحظه از بین می‌رود، نمی‌ماند. ولی به نظر ما گذشته بسیار بسیار عینی است. به نظرمان می‌آید که اصلاً گذشته زنده است. هیچ چیزی از گذشته الآن زنده نیست! فقط «این لحظه» وجود دارد. زندگی ما فقط در این لحظه دارد اتفاق می‌افتد. غیر از این لحظه هیچ چیز در دستمان نیست. این کار ذهن ماست که به گذشته چسبیده است. درست مثل این‌که سکوت صدا را تولید کند و از بعضی‌ها خوشش بیاید به آن بچسبد یا از بعضی بدش بیاید به آن بچسبد. شما ببینید چگونه ما چیزها را در خودمان تولید کردیم و به آن‌ها چسبیده‌ایم.

همین‌طور که سکوت صداها را رها می‌کند، یعنی تولید می‌کند، بعد نگاه می‌دارد، دوباره این‌ها را می‌بلعد، ما اجازه می‌دهیم دریای وجود ما این پدیده‌های زندگی ما را در این لحظه به وجود بیاورد، دوباره اجازه بدهیم این‌ها بمیرند و برای آینده نمانند.



بخشیدن این لحظه بسیار بسیار مهم‌تر از بخشیدن گذشته است. برای این‌که اگر این لحظه را نبخشیم، تمام نکنیم، مجبور هستیم یک مقدار زیادی درد ایجاد کنیم و این درد را در آینده ببخشیم. این درد در ما جاگیر خواهد شد و خواهد ماند. راجع به این موضوع بعداً بیشتر صحبت خواهیم کرد.

چیزی که امروز شاید بتوانیم به خاطر داشته باشیم، این خاصیت پذیرش و انبساط در ما است، انبساط در دریا است. به محض این‌که یک چیزی را می‌پذیریم، بلافاصله شبیه آن سکوت که وقتی صدا به وجود می‌آید سکوت گسترش پیدا می‌کند و این صدا را دربر می‌گیرد، به محض این‌که شما یک چیز جدیدی را همین لحظه می‌پذیرید، گسترش پیدا می‌کنید. نگران نباشیم که یک چیزی را می‌پذیریم و به ما فشار می‌آورد، نمی‌توانیم، نه! پذیرش ما را منبسط می‌کند و ما می‌توانیم بزرگ‌تر بشویم.

ز تو هر هدیه که بردم به خیال تو سپردم

که خیال شکرینت فر و سیمای تو دارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۵۹)

این لحظه زندگی هر هدیه‌ای که به تو می‌دهد، تو رها می‌کنی دوباره به خیال او که برود، خودت را به آن نمی‌چسبانی.

وقتی کائنات به وجود آمده است، این از یک جایی شروع شده است - البته این یک فرضیه علمی است - از یک جایی شروع شده به نام بیگ‌بنگ یعنی انفجار بزرگ. به عبارتی دیگر تمام کائنات، آن چیزی که الان ما می‌بینیم و در جهان وجود دارد، در اثر یک انفجاری بوده که این انفجار اسمش است بیگ‌بنگ یعنی انفجار بزرگ. بیگ‌بنگ یعنی انفجار. و عجیب است که این بیگ‌بنگ از حجم صفر، بسیار بسیار کوچک، حجم صفر، شروع شده است. و همین‌طور که می‌دانید با تلسکوپ‌های معمولی حدود صد بلیون کهکشان کشف شده است. صد تا صفر جلویش، صد بلیون کهکشان با تلسکوپ‌هایی که الان وجود دارد کشف شده است. هر کهکشان بلیون‌ها ستاره دارد. صد بلیون کهکشان، هر کهکشان بلیون‌ها ستاره دارد!

کهکشان ما، کهکشان شیری است. یعنی جایی که ما زندگی می‌کنیم و زمین آنجا است کهکشان شیری است - در ضمن اول این برنامه گنج حضور یک تصویرهایی از فضا هم وجود دارد که جالب است دیدن آن‌ها - و کهکشان



ما، کهکشان شیری است که میلیون‌ها ستاره در کهکشان ما وجود دارد که شب‌ها شما می‌توانید حتی بدون دوربین این‌ها را ببینید. یکی از این ستاره‌ها کره زمین است که ما روی آن هستیم. همین‌طور که می‌دانید در کره زمین میلیون‌ها نوع جانور و گیاه زندگی می‌کنند که یکی از این باشندهایی که کره زمین را اشغال کرده انسان است.

اولاً ببینیم که انسان در مقیاس آن چیزی که وجود دارد، چقدر کوچک است. تماشای چنین شگفتی به ما این بینش را می‌دهد که من دار فکر نکنیم و «من» نباشیم و کوچکی خودمان را ببینیم. این یک مطلب و یک مطلب دیگر مولوی را ببینید که چگونه اشاره می‌کند، می‌گوید که:

به صورت کمترم از نیم ذره
ز روی عشق از عالم فزونم

یکی قطره که هم قطره‌ست و دریا
من این آشکال‌ها را آزمونم

نمی‌گویم من این، این گفت عشق است
در این نکته من از لایعلمونم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۲۰)

یعنی می‌گوید که درست است که به صورت بسیار بسیار کوچک هستیم. همین‌طور که می‌بینید جُثه انسان در قیاس با آن چیزی که وجود دارد، بسیار بسیار ریز است. می‌گوید که از نیم ذره هم کوچک‌تر هستیم، ولی از روی عشق از عالم بزرگ‌تر هستیم. می‌گوید که یک قطره است، درعین حال دریا است.

یکی قطره که هم قطره‌ست و دریا
من این آشکال‌ها را آزمونم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۲۰)



یعنی من این شکل‌ها را به خودم می‌گیرم. یعنی یک لحظه قطره می‌شوم یک لحظه دریا. دریایی می‌شوم که هم قطره را می‌بیند، هم دریا بودنش را حس می‌کند. می‌گویند من این را نمی‌گویم، این را عشق می‌گوید. در این ماجرا من جزو نادانان هستم. وقتی من دریا می‌شوم، من دیگر چیزی نمی‌دانم. این را نمی‌توانم تفسیر کنم. درست هم هست. وقتی عشق به ما دست می‌دهد، ما از عالم، از این کهکشان به این عظمت بزرگ‌تر می‌شویم. برای این‌که از همان انرژی هستیم. ما انسان‌ها می‌توانیم آن انرژی که کهکشان را می‌راند،

آب را آبی‌ست کو می‌راندش

روح را روحی‌ست کو می‌خواندش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۴)

اگر ما این روح را از سرمایه‌گذاری در فکرهايمان، از من‌هایمان بیرون بکشیم، دریا باشیم، من خودمان را ببینیم، می‌توانیم از همان انرژی برخوردار بشویم که کهکشان را می‌راند و از عالم افزون‌تر بشویم.

چیزی که بسیار بسیار سبب شگفتی است - که در این کائنات که گفتم، تازه فقط ما توانسته‌ایم با این تلسکوپ‌ها صد بیلیون تری آن‌ها را کشف کنیم - عمق فضا است. تمام این شگفتی، این کائنات، در یک چیزی هست به نام فضا، فضا چیست؟ خلاً. Space خالی است، هیچ چیزی در آن نیست. تمام این شگفتی و عظمت در خلاً است، در یک چیز تھی است. آن چیزی که به این عظمت توانائی بودن می‌دهد، یک چیز تھی است.

خیلی عجیب است که درون انسان هم تھی است. می‌گویند ۹۹/۹۹ درصد درون انسان تھی است، خلاً است، خالی است و این جامد بودن تن انسان یک توهم است. وقتی انسان را با میکروسکوپ‌های بسیار قوی تقسیم کنند، تقسیم کنند به ذره، ذره، ذره، این قدر به کوچک‌ترین ذره انسان برسند، می‌بینند همه‌اش خالی است. یعنی فاصله بین الکترون‌ها و هسته خالی است. اصلاً خود هسته اتم این قدر که خلاً هست، جسم مادی نیست. وقتی تقسیم می‌کنند انسان را آخر سر می‌رسند به یک چیزی که مثل آهنگ موسیقی است. پس انسان اگر به کوچک‌ترین ذره‌اش برسند، وقتی می‌رسند می‌بینند یک آهنگ موسیقی است. پس اصلاً مادی بودن بدن هم یک چیز توهمی است. منتها با چشم سر این را نمی‌شود فهمید و حس‌های ما بسیار بسیار ضعیف هستند.



حالا این سؤال پیش می‌آید که این فضایی که این عظمت را در خودش جا داده و این می‌گویند از بیگ‌بنگ شروع شده، یعنی از یک انفجار بزرگ شروع شده، آیا این فضای لایتناهی قبلاً بوده است؟ خدا این را ساخته بوده تا این کرات سماوی را خلق کند و در جای خودش جا بدهد؟ این سؤال را شما از خودتان هم بکنید. آیا فکر می‌کنید این فضا از اول بوده و خدا بعداً بعد از بیگ‌بنگ برده هر کره‌ای را سر جای خودش قرار داده؟ هر کهکشانی را سر جای خودش قرار داده است؟ جوابش چیست؟ از اول فضا بوده؟ جوابش این است که نه از اول نبوده است. به محض این‌که کره‌ای به وجود آمده، به نظر فضا هم گسترش پیدا کرده و این کره را در خودش جا داده است.

پس مهمترین خاصیت فضا که این عظمت را در خودش جا داده، پذیرش است، پذیرش و انبساط. این خاصیت در ما هم هست. به محض این‌که می‌پذیریم، بزرگ‌تر می‌شویم.

درست است این جواب شما به این سؤال که فضا از اول نبوده و گسترش پیدا کرده و این کرات را در خودش جا داده، چرا فضا به وسیله خدا خلق نشده است؟ برای این‌که فضا چیزی نیست که خلق بشود. به محض این‌که یک کره جدید به وجود می‌آید، به نظر می‌آید فضا هم آن‌جاست. آیا همان‌طور که گفتم فضا را خدا خلق می‌کند تا این کره را در خودش جا بدهد؟ البته که نه! فضا چیز نیست، فضا تهی است.

همین‌که ما می‌پذیریم می‌بینیم که جا باز شد! بنابراین دفعه بعد وقتی با یک عقیده‌ای شما برخورد می‌کنید، این عقیده را بپذیرید. گفتم پذیرفتن، موافقت نیست. به محض این‌که می‌پذیریم می‌بینیم که همان‌طور که فضا گسترش پیدا می‌کند، ما هم فضای درونمان گسترش پیدا می‌کند و اجازه می‌دهد آن شخص یا آن عقیده آن‌جا باشد. این را می‌توانیم در زندگی روزمره‌مان به کار ببریم.