



## برنامه گنج حضور شماره ۲۰

### با اجرای آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۸ اسفند ماه ۱۳۸۲

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

وقت آن شد که بدان روح فزا آمیزی  
مرغ زیرک شوی و خوش به دو پا آویزی

سینه بگشا چو درختان، به سوی باد بهار  
ز آنک زهر است تو را باد روی پاییزی

به شکرخنده معنی، تو شکر شو همگی  
در صفات تُرشی خواجه چرا بستیزی؟

زیر دیوار وجود تو، تویی گنج گوهر  
گنج ظاهرشود، ار تو ز میان برخیزی

آن قراضه ازلی ریخته در خاک تن است  
کو قراضه تک غلبیر تو گر می بیزی؟

تیغ جانی تو برآور ز نیام بدنت  
که دو نیمه کند او قرص قمر از تیزی



تیغ در دست درآ در سر میدان ابد  
از شب و روز برون تاز، چو بر شب‌دیزی

آب حیوان بکش از چشمه، به سوی دل خود  
زآنک در خلقت جان بر مثل کاریزی

ورنتانی بگریز آ، بر شه شمس الدین  
کو به جان هست ز عرش و به بدن تبریزی



با سلام و احوال‌پرسی و تبریک پیشاپیش عید نوروز، جلسه امروز گنج حضور را با غزلی از مولانا شروع می‌کنیم. همان‌طور که اطلاع دارید در هر کدام از این جلسات گنج حضور، که شما در آن شرکت می‌کنید و آخر جلسه زنگ می‌زنید و نظرات خودتان را راجع به موضوع جلسه اعلام می‌کنید به این دلیل می‌گوییم جلسه، یک شعری یعنی یک غزلی یا یک قصه‌ای از مثنوی می‌خوانیم و فرض ما بر این است که چون این غزلیات از حضور برخاسته‌است قدرت این را دارد که حضور را در ما بیدار بکند. به این دلیل هست که این شعرها را در اول برنامه من می‌خوانم یا در وسط‌های برنامه و بحثمان را در قالب این اشعار و قصه‌ها بیان می‌کنیم.

به‌علاوه ما به این زبان و این قصه‌ها و این غزلیات آشنا هستیم، با روح ما سازگار است، علاوه بر آن دوستان بیننده ما توجه می‌کنند اگر در این رشته‌ها نیستند که چه گنجینه مهمی ما در فرهنگمان داریم و باید به این گنجینه توجه کنیم، از این گنجینه فقط من دو تا را انتخاب کردم، مولانا و حافظ و از این دو اشعار می‌خوانم.

هر غزلی که می‌خوانیم یا هر قصه‌ای که از مولانا می‌گوییم در این‌جا باید این مطلب را در نظر بگیریم که حقیقت در این قصه‌ها نیست بلکه این قصه‌ها باید حقیقت را، عشق را در وجود شما بیدار بکند، اصلاً حقیقت را در فکر، در جمله، در کتاب نمی‌شود گنجاند و علت بی‌راه رفتن ما هم همین است ما فکر کرده‌ایم که در فکر ما حقیقت و خرد می‌گنجد. خرد باید این لحظه از وجود شما و برای شما بجوشد بیاید بالا.

این‌طوری نیست که در این حرف‌هایی که من می‌زنم یا در کتابی که می‌خوانیم حقیقتی وجود داشته باشد، آن‌ها فقط کلمه هستند، جمله هستند، آن‌ها فقط برای بیداری این خرد و حقیقت در وجود شما هستند، بنابراین حقیقت را، اصل را، خرد را در جملات ما جست‌وجو نمی‌کنیم، فرض غلط این‌که در فکر می‌شود حقیقت را گنجاند سبب پیدایش داگما شده، داگما همان‌طور که یک بار عرض کردم یک باور دسته جمعی است یعنی تعداد زیادی از آدم‌ها به آن باور دارند و فکر می‌کنند این باور حقیقت است در حالی که در باور، نمی‌شود حقیقت را گنجاند، زنده بودن زندگی این لحظه در شما باید بیدار بشود و شما را این لحظه زنده کند و از این زندگی، خرد برمی‌خیزد.

این گفته‌ها، این نوشته‌ها و هر چه که این‌جا می‌خوانیم چه مال حافظ باشد، چه مولانا یا هر چه که من از خودم می‌گویم هیچ حقیقتی در آن نیست بلکه حقیقت باید در شما این لحظه بیدار بشود، خرد باید بیدار بشود، هر چیزی که می‌خوانیم یک علامت رهنماست یا راهنماست که نشان می‌دهد برو و رای من، و رای من یعنی حقیقت و خردی است که در وجود شما باید بیدار بشود، به علاوه هر چه که صحبت می‌کنیم باید ترجمه بشود به عمل،



یعنی ما در متن زندگی باید به تسلیم برسیم، به پذیرش این لحظه برسیم، در عمل و زندگی عملی روزمره باید به تسلیم و پذیرش برسیم و آن را آنجا تمرین کنیم وگرنه اگر ما برویم یک گوشه اتاق، خلوت کنیم و هیچ کاری نکنیم این دیگر تسلیم نمی‌خواهد ما از زندگی استعفا دادیم، ما باید به طور کامل مشغول زندگی بشویم و در درون زندگی و در حال اشتغال به زندگی و دست پنجه زدن به چالش‌های زندگی و این تسلیم را و این زنده بودن را در هر لحظه تمرین کنیم.

و این تمرین مثلاً: شما پاسختان به بچه دو سه ساله‌ای که در حال جیغ زدن و گریه کردن است چیست؟ پاسختان در یک ترافیک شلوغ که گیر کردیم و تکان نمی‌خورد چیست؟ یا پاسختان در مقابل کارمندی که به اندازه ده برابر اندازه کاری که می‌کند انتظار دارد چیست؟ یا پاسختان به مدیری که اصلاً توجه نمی‌کند شما آنجا هستید چیست؟ یا مثلاً پاسخ یا تصمیم قاضی‌ای که متهمش به او فحش می‌دهد چیست؟ به هر حال همه این‌ها تمرین زندگی است. شما باید در حال چنگ زدن به زندگی و دست پنجه نرم کردن با مشکلات، باید این صحبت‌ها را تمرین بکنید و اگر ما برویم یک گوشه‌ای و خلوت کنیم و بگوییم که ما تسلیم شدیم به روشنایی رسیدیم این درست در نخواهد آمد.

اجازه دهید برویم متن غزل و در قالب غزل صحبت‌هایمان را بکنیم.

گفت که:

## وقت آن شد که بدان روح فزا آمیزی

### مرغ زیرک شوی و خوش به دو پا آویزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

می‌گوید وقت آن شده‌است که ما بیدار بشویم، ما به آن روح فزاینده، قاطی بشویم و با آن آمیزش پیدا کنیم، ما اگر من‌ذهنی هستیم، جدا هستیم، الآن وقت آن شده که از خواب فکر و از خواب من بودن، از خواب غفلت، از خواب ماده بودن و جسم بودن بیدار بشویم و پرواز کنیم و مرغ زیرک بشویم، تا حالا اگر مرغ زیرک نبودیم الآن دیگه مرغ زرنگ بشویم و اوج بگیریم و پاهایمان آویزان بشود، گفت وقتی مرغ اوج می‌گیرد در پرواز بر فراز آسمان، پاهایش آویزان می‌شود. آیا می‌گوید ما باید جسماً برویم آسمان پرواز کنیم؟ البته که نه. پرواز را در طول این غزل توضیح می‌دهد.



ما وقتی پرواز می‌کنیم که از این فرمی که برای خودمان ساخته‌ایم که پر از مسئله است، پر از مشکلات است، پر از رنجش است، پر از کینه است، پر از خشم است رها بشویم و آن‌ها را رها کنیم و فقط بشویم یک آگاهی، یک لطافت، آن فضای زیر تصویر در آینه، که در هفته قبل ما صحبت کردیم، فضاداری این لحظه بشویم، بی‌فرم بشویم، وقتی این‌طوری بشویم آن آگاهی یک پرواز است، این دیگر جسم ندارد، وزن ندارد، حجم ندارد، در این غزل به طور کامل به توضیح این مطلب، مولانا می‌پردازد، می‌گوید:

## سینه بگشا چو درختان، به سوی باد بهار

### زانک زهر است تو را باد روی پاییزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

می‌گوید: درختان چگونه سینه‌شان را به روی باد بهار باز می‌کنند و از جسم جامد درخت یک‌دفعه لطافت برگ و سبزی جوانه می‌کند و بیرون می‌زند شما هم این لحظه را بپذیرید و پذیرا شوید، انعطاف داشته باشید، خودتان را باز کنید روی زندگی، بگذارید آن لطافت در شما کار بکند، بگذارید آن لطافت و برکت این لحظه در وجود شما دمیده شود و شما هم شکوفه بکنید.

می‌گویند در یک جایی می‌خواندم قبل از این‌که زمین به این صورت درآید در ابتدا، وقتی که قسمت‌های خشکی، روی زمین پیدا شد همه با علف هرز پوشیده شده بود یعنی همه‌جا سبزی بود و در این علف‌های هرز که زمین را پوشانده بود - خشکی‌ها را - یک دانه گل هم وجود نداشت، بالاخره یک گل پیدا می‌شود یک محقق نوشته است این را، یک گل پیدا می‌شود یعنی همه‌جا علف هرز بوده است اولین گل، روی کره زمین پیدا می‌شود.

وقتی اولین گل پیدا می‌شود معلوم است گل یعنی گل دادن سبزی‌ها، تمام این سبزی‌های روی زمین باید آن موقع خوشحال شده باشند که یک گل پیدا شده است برای این‌که گل، شکوفه دادن و باز شدن سبزه است، تکامل علف هرز است، پس از آن‌که اولین گل پیدا می‌شود، شاید دو سه هزار سال می‌گذرد تا دومین گل پیدا می‌شود، دوباره دو سه هزار سال دیگر، سومین گل پیدا می‌شود، بالاخره همین‌طور زمان می‌گذرد گل‌های بیشتر پیدا می‌شود یک موقعی می‌شود، انفجار گل روی زمین صورت می‌گیرد.

یعنی یک موقعی بوده پنجاه تا صد تا گل روی زمین بوده است یک‌دفعه گل، به اصطلاح سبزه‌ای - گل معمولی - در زمین زیاد می‌شود یعنی یک میلیون تا دو میلیون تا یک میلیارد تا گل به وجود می‌آید یک‌دفعه می‌بینیم که



پنجاه تا صد تا در یک جای کوچک، گل باز می‌شود، امروزه ما نگران این نیستیم که روی زمین گل وجود داشته باشد یا نداشته باشد، یک چیز طبیعی است، همان‌طور که گل دادن سبزی‌ها یک تکامل است.

همان‌طور گل دادن هوش هستی هم یک تکامل هوش ماست، تکامل هوشیاری ماست، اولین انسانی که در روی زمین به حضور رسیده حالا ما نمی‌دانیم چه کسی بوده؟ به هر حال آن موقع انسان‌ها احتمالاً جشن گرفته‌اند یا بعضی از آن‌ها حسود شده‌اند که چرا این آدم به حضور رسیده‌است؟

بالاخره دو سه هزار سال گذشته شاید هزاران سال گذشته، یک انسان دیگر، یک انسان دیگر، یک انسان دیگر، یک انسان دیگر، بالاخره پیغمبران آمدند، مسیح آمده، موسی آمده، محمد آمده، همه این‌ها گل‌هایی بودند، حافظ آمده، مولوی آمده یا سقراط آمده، این‌ها گل‌هایی بودند که باز شدند بعضی از این گل‌ها خیلی درشت بودند بعضی‌ها هم کوچک بودند، امروزه این گل دادن هوشیاری هستی به صورت انفجارآمیز می‌خواهد روی زمین یعنی روی سیاره ما صورت بگیرد؛

بنابراین شما که به این برنامه گوش می‌کنید نگران نباشید که این حضور چگونه در من می‌خواهد بیدار شود؟

من چه کار باید بکنم؟

چه تمرینی بکنم؟

چه مدیتیشنی بکنم؟

چقدر باید عبادت کنم؟

چقدر باید زحمت بکشم؟

چقدر به خودم باید سختی بدهم؟

این چیزها نیست این خودش می‌خواهد بربخیزد و انتخاب کرده که در این زمان در مقیاس وسیع در ما بیدار بشود و بنابراین شما فقط باید اجازه دهید این هوش هستی در شما بیدار شود و بیاید بالا.

«سینه بگشا چون درختان به سوی باد بهار»



همین که مولانا می‌گوید وقت آن شده‌است، الآن وقت آن شده‌است که این شادی و این آرامش و این عشق بیدار بشود در همه ما به صورت انفجار آمیز، مثل این که یک دفعه پنجاه هزار تا یک دفعه پنج میلیون تا گل در روی زمین، همین طوری به وجود آمده‌است، یکی یکی دیگر گل به وجود نیامده‌است، گل‌ها را دیگر نمی‌شماریم الان، همین طور یک موقعی خواهد شد که دیگر آدم‌های حضوردار را نخواهند شمرد.

الان تعداد بسیار بسیار کم است، ولی این حضور و این هوش هستی، برکت هستی، در آدم‌ها می‌خواهد بیدار بشود به عبارت دیگر ما می‌خواهیم از خواب رنج و درد و بردگی من‌ذهنی بیدار بشویم و بیان این زیبایی و هوشیاری بشویم در روی این سیاره.

## سینه بگشا چون درختان به سوی باد بهار

### زآنک زهر است تو را باد روی پاییزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

همان طور که باد پاییزی روی درخت بخورد در واقع برگ‌هایش را خشک می‌کند همین طور اگر شما رنجش با خودتان حمل می‌کنید، خشم با خودتان حمل می‌کنید، ترس با خودتان حمل می‌کنید، انرژی‌ای که از این جسم بودن، از این ماده بودن، از این فرم، ساطع می‌شود مثل زهر می‌ماند، اولین کاری که می‌کند وجود جسمی شما را مسموم می‌کند، الآن شما از خودتان بپرسید آیا رنجش بیان نشده‌ای یا حل نشده‌ای با خودتان حمل می‌کنید؟ رنجشی از همسران که تا حالا به روی ایشان نیاوردید؟ رنجشی از بچه‌تان، رنجشی از دوستتان، رنجشی از پدرتان، مادرتان؟

اگر این رنجش را با خودتان دارید حمل می‌کنید و تا حالا حل نشده و یا حتی بیان نشده، اظهار نشده شما آگاه باشید شما دارید انرژی منفی از خودتان ساطع می‌کنید و این انرژی منفی در اولین وحله جسم شما را مسموم می‌کند، فکر شما را مسموم می‌کند، هر کاری که می‌کنید این انرژی با آن قاطی می‌شود و بچه‌هایتان را مسموم می‌کنید، همسران را مسموم می‌کنید، هر که را می‌بینید مسموم می‌کنید، این زمین زیبا را مسموم می‌کنید و مآلاً سایکی کلی بشری را، سایکی کل سایکی بشری را، روح بشری را آلوده می‌کنید با این انرژی، شما حساب کنید که میلیاردها انسان رنجش‌دار، خشم‌دار، ترس‌دار، روی زمین راه می‌روند و این انرژی منفی را ساطع می‌کنند و این زمین را آلوده می‌کنند و خودشان را هم آلوده می‌کنند.





بنابراین می‌گوید: زهر است این و این را نیز و همین‌طور که این حقیقت روشن می‌شود ما می‌توانیم این رنجش را همان‌طور که یک جسم داغ را یا آهن گداخته را دستمان بگذارند همین‌طوری می‌اندازیم شما می‌توانید این رنجش را همین الآن بیاندازید و تمام کنید و این پخش انرژی منفی را تمام کنید، به آخر برسانید و زمین زیبا را آلوده نکنید، انگار زمین زیر این میلیاردها انسان که همه انرژی منفی ساطع می‌کنند در زحمت است.

شاید هم به این دلیل است که این انرژی الآن دارد بیدار می‌شود در انسان‌ها، این انرژی و این هوشیاری هستی که الآن در ما بیدار می‌شود ربطی بر محتوی ذهن ندارد یعنی ربطی به نوع باور شما، مذهب شما یا اعمال شما، هر فکری که می‌کنید به آن اصلاً ارتباطی ندارد و رای آن است، از هر مسلکی، از هر مذهبی هستید می‌توانید آن را نگه دارید برای این‌که این و رای آن است، آن را در بر می‌گیرد و شما با هوش هستی که در شما بیدار می‌شود، صحت و سقم آن باورهای خودتان را به وسیله آن هوش و آن عقل، آن خرد، می‌توانید بسنجید، لزومی ندارد که ما به یک باور خاصی پناه ببریم، اصلاً این و رای باور است.

امروزه این هوش در انسان‌ها در مقیاس وسیعی بیدار می‌شود و بالا می‌آید، بنابراین ما فرداً مسئول پاکیزه نگه داشتن درونمان هستیم، شما هستید که باید مسئولیت پاکیزه نگه داشتن درون خودتان را یعنی خود فرد خودتان را به‌عهده بگیرید، کس دیگر نیست، پدر و مادران نیست، همسران نیست، دیگران نیستند، دولت نیست، دین نیست، هیچ‌کس نیست، فقط خودتان مسئول پاکیزه نگه داشتن درون خودتان هستید که انرژی زهرآلود ساطع نکنید، این ساطع کردن انرژی، انگار ما همه آنتن‌هایی داریم که با این آنتن‌ها این انرژی منفی خشم و ترس و رنجش را ساطع می‌کنیم مثل امواج رادیویی و ما الآن مسئولیت پاکیزه نگه داشتن درون خودمان را به‌عهده می‌گیریم و کس دیگری را هم مسئول این کار نمی‌دانیم و زمین را آلوده نمی‌کنیم، دیگران را آلوده نمی‌کنیم، بچه‌هایمان را آلوده نمی‌کنیم، خودمان، جسممان را آلوده نمی‌کنیم تا مریض بشود، بعد این به این شناسایی همین لحظه می‌رسیم.

## به شکرخنده معنی تو شکر شو همگی

### در صفات تَرُشی، خواجه چرا بستیزی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

می‌گوید که اجازه بده این لطافت و این فضا‌داری، این هوش این لحظه، برکت این لحظه تو را بنوازد، تو را مثل ساز بزند، بخند، بخند، ظریفانه بخند، در درون بخند، این لطافت همه شادی است، همه عشق است، اصلاً تمام



وجود تو غیر از این من‌ذهنی، همه به اصطلاح شیرینی است، همه خوشی است، همه شادی است، تو بخند به شکرخنده معنی، معنی همان فضای خالی زیر این من‌ذهنی است یا زیر تصویر آینه است، اجازه بده آن، زندگی تو را سامان بدهد، بخنداند، تو را مثل ساز بزند.

## گفت من نیز تو را بر دف و بربط بزنم

### تنن تن تنن تن تنن تن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۹۱)

یعنی بگذار هستی، تو را مثل ساز با تنن تن بزند یا تو هستی را مثل ساز بزن، بگذار وجودت نواخته بشود با آهنگ شادی هستی.

«در صفات ترشی خواجه چرا بستیزی؟»

صفات ترشی همان صفاتی است که از من‌ذهنی به وجود می‌آید، هر صفتی که منیت ما دارد صفات ترشی است و صفات ستیزه است و باید بجنگد که مرزهای خودش را امن نگه دارد و جدایی خودش را تثبیت کند، من‌ذهنی عشق را نمی‌شناسد، منیت ما عشق را نمی‌شناسد، شادی را نمی‌شناسد و همیشه از شادی حرف می‌زند، همیشه از عشق حرف می‌زند ولی مدت زیادی شادی را نمی‌تواند تحمل کند، عشق را نمی‌تواند تحمل کند، آرامش را مدت زیادی این من‌ذهنی ما نمی‌تواند تحمل کند، به این دلیل است که ما هی می‌گوییم دنبال شادی می‌گردیم ولی درواقع ما معتاد به غم و غصه شدیم.

داشتیم راجع به یک غزل مولانا صحبت می‌کردیم.

## آن قراضه ازلی ریخته در خاک تن است

### کو قراضه تک غلبیر تو گر می بیزی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

می‌گوید آن قراضه یعنی براده‌های آهن یا طلا، ریزه‌های طلا و سمبل جان است، سمبل هوش هستی است، سمبل هشیاری این لحظه است. می‌گوید:

«آن قراضه ازلی ریخته در خاک تن است»



ریخته شده در خاک تن، آن ریزه‌های طلا ریخته شده در خاک تن، اگر تو غلبیر می‌کنی یعنی غربال می‌کنی به اصطلاح این ریزه‌های طلا در ته غلبیر تو کو؟ انگار مولانا به ما می‌گوید که شما باید همیشه در حال غربال کردن خودتان باشید تا بتوانید جانتان را از تنتان جدا بکنید، خردتان را از بی‌خردی جدا بکنید، هوش این لحظه را، هشیاری این لحظه را، زنده بودن زندگی این لحظه را از بی‌جانی و دل‌مردگی تن و من‌ذهنی جدا بکنید.

پس همان‌طور که اگر یادتان باشد کشاورزان وقتی به اصطلاح، گندم یا جو ناخالص را که هنوز به ناخالصی‌ها قاطی است غربیل می‌کنند آن درشت‌ها بالا می‌ماند و این را برمی‌دارند همین‌طوری می‌اندازند پایین، گندم یا جو خالص ته غربال بماند، ما هم مدام در حال غربال کردنیم تا بتوانیم به اصطلاح آن درشت‌ها را از ریز جدا بکنیم؛ ریز همان هوشیاری ماست که عجین شده یا هم‌هویت شده با من‌ذهنی، در من‌ذهنی ریخته شده، حالا این چگونه پیاده می‌شود روی ما؟ چه ارتباطی به ما دارد؟

این خیلی مهم است که بدانیم که این جان ازلی چگونه در خاک تن ما ریخته شده است؟ چه کسی این را می‌ریزد؟ این را ما می‌ریزیم، ما هوشیاری این لحظه را سرمایه‌گذاری می‌کنیم در من‌ذهنی. چگونه؟ شما الآن در سرتان یک صدا می‌شنوید، انگار یکی دارد همیشه صحبت می‌کند، این صدا همیشه دارد حرف می‌زند، این در اختیار شما نیست، حتی وقتی غذا می‌خورید می‌بینید که انگار یک نفر دائماً آن‌جا حرف می‌زند، گاهی یک نفر است گاهی دو نفر است، گاهی شما غذا می‌خورید ولی می‌بینید که آن صدا یک صدای دیگر را هم ایجاد کرده است و دارد با آن صدا دعوا می‌کند، یک چیزی این می‌گوید، یک چیزی آن می‌گوید، یک چیزی این می‌گوید شما دارید غذا می‌خورید ولی آن‌ها هم دارند کار خودشان را می‌کنند، آن صدای من‌ذهنی شماست که وانمود می‌کند که شماست و شما به حرف آن البته گوش می‌دهید، هر فکری که آن می‌کند شما جدی می‌گیرید، هر فکری که آن می‌کند به حرف تبدیل می‌کنید و بلند می‌گویید و از یک چیز دیگر، حرف دیگر می‌شنوید، حرف‌های آن درواقع حرف نفس ماست، آن درواقع من‌ذهنی ماست یا نفس ماست که ما هر لحظه فعالش می‌کنیم.

درواقع ما هوش این لحظه را سرمایه‌گذاری می‌کنیم در آن، در این صدا، همین که شما به اصطلاح، فکر این لحظه‌تان، تمام توجهتان را جذب و جلب می‌کند، فکری که الآن می‌کنید تمام توجهتان را جذب و جلب می‌کند شما دارید آن ریزه‌های طلا یا ریزه‌های جانتان را می‌ریزید در آن صدا که می‌شود فکر و فکر سرمایه‌گذاری می‌شود در ساخت من‌ذهنی، یعنی یک من‌ذهنی می‌سازید که آن من‌ذهنی الآن حرف می‌زند، حتی شما وقتی نماز می‌خوانید یک دفعه می‌بینید که شما دارید نماز می‌خوانید ولی آن من‌ذهنی دارد حرف می‌زند، این نماز حضور ندارد.



به عبارت دیگر در حالی که نفس ما در حال گفت و گو و یا ستیزه است با یکی، ما هم داریم نماز می خوانیم یا مدیتیت می کنیم، یک عده ای مدیتیت می کنند در حالی که آن صدا هم، برای خودش، کار خودش را می کند.

اصل حضور این است که آن صدا خاموش شود، تا زمانی که آن صدا خاموش نشده صدای نفس ما یا منیت ما یا من ما، در واقع آن صدای گذشته است، آن صدای من ماست که زنده است و اصل این است که آن صدا خاموش بشود یا آن صدا در اختیار آن فساداری زیر، آن من اصلی ما، قرار بگیرد، من خدایی ما قرار بگیرد.

این قراضه ازلی، این جان ازلی که الان به فکر و من ذهنی ریخته می شود، در آن سرمایه گذاری می شود غربیل بشود و از آن جدا بشود، به عبارت ساده تر اگر شما از فرم های فکری، هشیاری را بکشید بیرون این معادل همین غربیل کردن است و جدا کردن این جان ریز از من فرمی درشت است. مولانا می گوید:

«آن قراضه ازلی ریخته در خاک تن است»

هم این تن، هم آن تن ذهنی، در واقع بیشتر آن تن ذهنی، کو قراضه ته غلبیر تو گر می بیزی؟ می بیزی یعنی غربال می کنی، بیختن یعنی الک کردن یا غربال کردن، می گوید: اگر تو داری ریز را از درشت جدا می کنی که ما نمی کنیم ولی از حالا به بعد می خواهیم بکنیم، پس آن ریزها یعنی آن هشیاری ای که از این من ذهنی جدا شده که باید تبدیل به حضور شده باشد، یعنی اگر ما ده درصد از خواب غفلت و از خواب فکر بیدار بشویم بلافاصله من ذهنی را به عنوان یک مهمه ذهنی می بینیم نه حقیقت گویی، ما دیگر فکرهایمان را اصل نمی گیریم و یک پارازیت به حساب می آوریم، ما هر فکری که به کله مان می آید دیگر جدی نمی گیریم.

ما الان آن فکرها را جدی می گیریم و به دنبالش راه می افسیم می رویم و عمل می کنیم براساس آن، الان به این شناسایی می رسیم که ما این فکرها نیستیم، بلکه آگاهی پشت این فکرها هستیم، آگاهی ای هستیم که این فکر را می بیند، هوشی هستیم که از این فکر، از آن فرم فکری و از این فرم هیجانی جدا شده و این را دارد نگاه می کند، در واقع ما لطافت و آگاهی این لحظه هستیم که فرم فکری این لحظه را داریم تماشا می کنیم، اگر ده درصد، پانزده درصد، بیدار شده باشیم یعنی هشیاری مان را دوباره به دست آورده باشیم از این سرمایه گذاری کردن یا از این فکرها تولید شده به وسیله هشیاری ما، این ده پانزده درصد به ما این قدرت را می دهد که هی این ده پانزده درصد را زیادتر کنیم و بیشتر این من ذهنی را تماشا کنیم و بازی هایش را تماشا بکنیم، می بینیم که چگونه گذشته را این لحظه، زنده نگه می دارد و حال ما را می گیرد، چگونه ما را دل مرده می کند، کم حوصله می کند، چه می گوید اصلاً؟



اگر شما این من‌ذهنی را تماشا بکنید متوجه می‌شوید اصلاً این چه می‌گوید و به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید؟ حرف‌هایش را جدی نمی‌گیرید، می‌فهمید که حرف‌هایش بی‌اساس است، تکراری است، حرف‌های گذشته را می‌زند، حرف‌های مرده را می‌زند، حرف‌هایی که دیگر تمام شده رفته‌است، داستان رنجش‌ها را می‌گوید، قصه گذشته ما را می‌گوید اصلاً وجود ندارد، به هر حال می‌گوید:

**آن قراضه ازلی ریخته در خاک تن است**

**کو قراضه تک غلبیر تو گر می‌بیزی؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

بعد الآن یک اشاره بسیار بسیار بزرگی می‌کند می‌گوید:

**تیغ جانی تو برآور ز نیام بدنت**

**که دو نیمه کند او قرص قمر از تیزی**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

می‌گوید از نیام یعنی غلاف، از این غلاف بدنت، بدنت یعنی همین فرم ذهنی‌ات، از این من‌ذهنی‌ات که آن‌جا گفت این جانت، این هوش هستی، در این بدن سرمایه‌گذاری شده، ریخته شده در آن، قاطی آن شده، هم‌هویت شده با آن به‌اصطلاح، الآن می‌گوید این لحظه زنده بشو، تیغ جانی تو برآور، تیغی برآور از غلاف بدنت که این تیغ، تیغ معمولی نیست، تیغ شمشیر فلزی نیست بلکه شمشیر جان است، بگذار این جان زنده بشود در درون تو بیاید بالا.

«تیغ جانی تو برآور ز نیام بدنت»

که دو نیمه کند او که نصف کند قرص قمر را از تیزی، یعنی ماه شب چهارده را از تیزی دو نیمه کند، اما ماه شب چهارده، سمبل من‌ذهنی ماست که هم ما دوستش داریم هم نورش را که می‌درخشد در واقع وجود دارد از اصل ما می‌گیرد، از روشنایی این لحظه می‌گیرد، به عبارت دیگر همان‌طور که ماه در آسمان، نورش را از آفتاب می‌گیرد، خورشید می‌تابد به ماه و این منعکس می‌شود و ما ماه را به صورت بدر کامل یا ماه کامل می‌بینیم پس ماه روشنایی را از خورشید می‌گیرد، من‌ذهنی ما هم مثل ماه، روشنایی‌اش را از روشنایی هستی ما در این لحظه



می‌گیرد، اگر این هوش هستی که به وسیله آن و در درون آن، شما این کلمات را می‌شنوید و به فکر تبدیل می‌کنید اگر آن نبود، این من‌ذهنی به وجود نمی‌آمد به صورت ماه بدرخشد و ما هم بپرستیم آن را.

همین‌طور که ماه در شب زیباست این من‌ذهنی هم ظاهراً زیباست ولی ما حواسمان نیست که این من‌ذهنی نور را از آن زیر، از آن روشنایی هستی می‌گیرد، از روشنایی هستی ما در این لحظه می‌گیرد، از فساداری این لحظه می‌گیرد، از زنده بودن زندگی این لحظه می‌گیرد.

بنابراین می‌گوید همان‌طور که ماه به وسیله خورشید روشن است، این من‌ذهنی شما هم به وسیله نور این لحظه روشن است، تو زنده بودن زندگی این لحظه را به صورت یک شمشیر برآورد که این من‌ذهنی‌ات را دو نیمه بکند و این من‌ذهنی از بین برود، پس قمر سمبل من‌ذهنی است، نفس ماست و شق قمر هم یعنی دو نیمه کردن قمر هم به همین معنی است یعنی اگر این چیز را به پیغمبر اسلام نسبت می‌دهند که ماه را نصف کرده به وسیله شمشیر یعنی نفس را نصف کرده - شق کرده - نه این‌که واقعاً کره ماه را شمشیر کشیده و آن را نصف کرده و همین‌طور که یک جای دیگر مولانا می‌گوید:

## ای منجم اگر شق قمر باور شد

### بایدت بر خود و بر شمس و قمر خندیدن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۸۹)

منجم کیست؟ منجم همین ما هستیم، هر کسی که باورش بشود که به وسیله شمشیر می‌شود کره ماه را نصف کرد باید به این عقیده‌اش، به این باورش خندید، برای این‌که .... شمس و قمر یعنی به خورشید و ماه آن آدم هم باید خندید، ای منجم اگر شق قمر باورش اگر یعنی نصف کردن ماه - بدر کامل - تو باورت شده‌است

«بایدت بر خود و بر شمس و قمر خندیدن»

یعنی پس بنابراین نصف کردن ماه یعنی ما آن جسمی که ما آن شدیم، این من‌ذهنی که نورش را از اصل ما می‌گیرد، زندگی ما می‌گیرد این نفس ما و در خودش جمع می‌کند، حیفا و میل می‌کند و یک صورت به وجود می‌آورد، ما تیغ جانی می‌خواهیم الآن در ما زنده بشود، یک جانی الآن در ما زنده بشود، همان‌طور که گفتم حقیقت در کتاب نیست، هر کتابی که می‌خوانید شما فرق نمی‌کند، هر حرفی که می‌شنوید باید این شمشیر جان را در شما به اصطلاح بیرون بیاورد که این قمر را نصف کند، این من‌ذهنی را نصف کند.



## تیغ جانی تو برآور ز نیام بدنت که دو نیمه کند او قرص قمر از تیزی

### تیغ در دست درآ در سر میدان ابد از شب و روز برون تاز، چو بر شب‌دیزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۳)

یعنی این‌که درحالی‌که این لحظه زنده می‌شوی و زنده بودن زندگی این لحظه، نفس تو را دو نیمه می‌کند، حالا این زنده بودن زندگی این لحظه را که به‌صورت شمشیر است آن را رها نکن، ول نکن یعنی همین‌طور حاضر باش. کجا حاضر باش؟ در سر میدان ابد.

«تیغ در دست درآ» تیغ را ول نکن یعنی این زنده بودن زندگی را ول نکن، بیا در سر میدان ابد، میدان ابد، میدان ابد اگر دقت کنید چه ترکیب معماگونه و پرمحتوایی است این میدان ابد، میدان از جنس مکان است، ابد از جنس زمان است.

و وقتی می‌گویند میدان ابد، زمان و مکان را با هم دیگر قاطی می‌کند مولانا، میدان ابد یعنی فضای خالی این لحظه، یعنی تو وقتی این جان زنده شد در این لحظه، این زندگی زنده شد، به این لحظه زنده شدی و این نفس را دو نیمه کردی دیگر نفسی در بین نیست یعنی آن صدا در سرت دیگر خاموش شد، صدا در سرت خاموش شد به عبارت دیگر آن آگاهی‌ای که پشت این صدا بود آن زنده شد پس آن صدا در سر ما که فکرکننده‌است دائماً حرف می‌زند و هیچ متوقف نمی‌شود و تظاهر می‌کند به این‌که ما هست، ما آن هستیم.

می‌گوید: من تو هستم و ما حالا دیگر می‌گوییم من تو نیستیم بلکه من آگاهی پشت تو هستم، من آن آگاهی‌ای هستم که تو را به‌وجود می‌آورم حالا دیگر نمی‌خواهم به‌وجود بیاورم، تو خاموش شو، پس من تو را نصف کردم، من تو را از کار انداختم، من این آگاهی هستم این آگاهی هم هی دارد زیادتر می‌شود در من و حالا با این آگاهی این لحظه، با این زنده بودن زندگی این لحظه آدم ایستادم در سر میدان ابد، میدان ابد یعنی فضای یا فضا‌داری این لحظه تا ابد، تا ابد یعنی حال یا این لحظه ابدی، وقتی جان شدی می‌گوید مولانا: تا ابد این‌طوری جان بمان، مواظب باش دیگر نروی به آن نفسی که نصف کردی همیشه این تیغ را نگه دار در دست که آن زنده نشود.



«تیغ در دست درآ در سر میدان ابد»

از شب و روز برون تاز، از شب و روز برون تاز یعنی از زمان بیرون تاز یعنی از گذشته و آینده، تاز یعنی تاختن، بتاز یعنی به اصطلاح با اسب، تند برو از زمان گذشته و آینده بیرون یعنی این لحظه زنده بشو چو بر شب‌دیزی، شب‌دیز یعنی اسب تندرو، یا اسب می‌گویند اسب خسرو پرویز بوده است که سمبلیک یعنی آن فضای خالی این لحظه که همه‌جای جهان را فرا گرفته یعنی اگر شما، فضای خالی بشوید در این لحظه، در این لحظه هم زنده می‌شوید، اگر ما جسم منیتمان نشویم می‌شویم فضای خالی و فضای خالی در این لحظه، روان است.

## کی شود این روان من ساکن

### این چنین ساکن روان که منم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۵۹)

ما آن موقع ساکن روان می‌شویم، ساکن روان یعنی اگر شما آینه‌ای روی دیوار نصب کنید پشتش چیزی نباشد، دیواری نباشد، شما هم جلوش نایستید - پشتش خالی باشد - واضح است که آینه فضای بی‌نهایت دارد یعنی اگر شما فکر نکنید الآن یا فکر نکنید ولی آن من ذهنی را ایجاد نکنید در این صورت آن فضای پشت تصویر آینه، بی‌نهایت خالی است، بنابراین می‌شویم فساداری این لحظه، می‌شویم بی‌نهایت فضای خالی غیبتِ ذهن، غیبتِ فکر، اگر فکر خاموش بشود ما نمی‌میریم، چه می‌ماند فکر خاموش بشود؟ ما ترس‌هایمان می‌رود، خشم‌هایمان می‌رود، آن من ذهنی اگر نصف بشود بمیرد ما هیچی نمی‌شود به ما، فقط فضای بی‌نهایت پر از شادی، پر از عشق، عشق از آن فضا می‌آید بیرون به این جهان و پر از آرامش، می‌شویم ساکن روان، هیچ تصویری نیست، ساکن روان هستیم پس بنابراین می‌گوید:

«از شب و و روز برون تاز چو بر شب‌دیزی»

تو از زمان بیا بیرون، از گذشته و آینده، ببینید این‌که ما این لحظه گذشته را به یاد می‌آوریم، گذشته به این دلیل به یاد می‌آوریم که اولاً گذشته را همین لحظه به خاطر می‌آوریم اگر ما گذشته را الآن به خاطر می‌آوریم، یک ماجرای را از گذشته به این دلیل است که هشیاری این لحظه وجود دارد، گذشته را این لحظه به وجود می‌آوریم به عبارتی دیگر به یاد می‌آوریم، اگر این لحظه نبود گذشته را نمی‌توانستیم به خاطر بیاوریم پس اگر یک چیزی را در آینده پیش بینی می‌کنیم الآن پیش بینی می‌کنیم یعنی در این لحظه هستیم، ما نمی‌توانیم بپریم برویم در آینده، آینده را در آنجا پیش‌بینی کنیم مگر اگر ذهنمان، تمرکزمان، می‌رود روی آینده به علت این است که چراغ این





لحظه روشن است اگر این لحظه روشن نبود ما آینده و گذشته را نمی‌دیدیم انگار روشنایی این لحظه افتاده، گذشته را روشن کرده، آینده را هم روشن کرده و اگر روشنایی این لحظه نباشد ما گذشته و آینده را نمی‌توانیم ببینیم، این درست مثل افتادن است، همان‌طور که نور خورشید روی ماه می‌افتد روشن می‌کند، روشنایی این لحظه هم می‌افتد، گذشته و آینده را روشن می‌کند که ما ببینیم.

با اجازه‌تان برنامه را به پایان می‌برم، با تبریک مجدد عید نوروز و آرزوی لبخند بر لبان شما در این روزهای خوب، با شما خداحافظی می‌کنم و شما را به خدا می‌سپارم. خدا نگهدار