

این چه کژ طبعی بود که صد هزاران غم خوریم
جمع مستان را بخوان تا باده ها با هم خوریم
باده ای کابرار را دادند اندر یشربون
با جنید و با یزید و شبلی و ادهم خوریم
ابر نبود ماه ما را تا جفای شب کشیم
مرگ نبود عاشقان را تا غم ماتم خوریم
نفس ماده کیست تا ما تیغ خود بر وی زنیم
زخم بر رستم زنیم و زخم از رستم خوریم
بود مردم خوار عالم خلق عالم را بخورد
خالق آورده ست ما را تا که ما عالم خوریم
این جهان افسونگرست و وعده فردا دهد
ما از آن زیرکتریم ای خوش پسر که دم خوریم
گر پری زادیم شب جمعیت پریان بود
ور ز آدم زاده ایم آن باده با آدم خوریم
گه از آن کف گوهر هستی و سرمستی بریم
گه از آن دف نعره و فریاد زیر و بم خوریم
ماهیم و ساقی ما نیست جز دریای عشق
هیچ دریا کم شود زان رو که بیش و کم خوریم

که چو گردون از مه و خورشید اشکم پر کنیم

گر چو خورشید آب ها را جمله بی اشکم خوریم

شمس تبریزی تو سلطانی و ما بنده تویم

لاجرم در دور تو باده به جام جم خوریم

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل ۱۵۷۹ از دیوان غزلیات حافظ شروع می کنم.

همانطور که می دانید این جلسات گنج حضور حدود ۷ ماه است که اجرا می شود. در ابتدای برنامه ها درباره غزلی از بزرگان صحبت می کنم و بعد تلفنها و نظرات شما را می شنویم که به بیشتر روشن شدن معنای غزل کمک می کند. منظور از این جلسات تبدیل عقل یا هوشیاری ذهنی به هوشیاری حضور است. هوشیاری ذهنی از جریان پیوسته فکر بوجود می آید بنابراین وقتی ما صحبت از من ذهنی می کنیم یعنی از خودمان یک منی ساخته ایم که بافتش از ذهن ساخته شده است برای همین نام آن را من ذهنی گذاشته ایم. برعکس ذات اصلی ما، فضای خالی این لحظه است و از جنس فرم نیست. در کوششی که بشر برای شناخت خود انجام داده است خودش را بصورت فرم می بیند برای اینکه حواس پنج گانه ما فقط فرم و صورتها را می شناسد یعنی چیزی که حجم و شکل دارد. حواس ظاهری ما همانند شنیدن و دیدن یک فرم ذهنی ساخته است. این فرم ذهنی چیزی نیست جز جریان به هم پیوسته فکر. ما چون خودمان را همین ذهن می دانیم پس فکر می کنیم که اگر این تسلسل فکر ادامه پیدا نکند ما می میریم. ما اینطور فهمیده ایم که اگر مرتب فکر نکنیم می میریم بنابراین فکر کردن را با زندگی کردن اشتباه گرفته ایم چون ما در ذهن به سر می بریم.

زمانیکه می گوئیم من، همان جریان فکری و قضاوت‌های ماست و اصل ما نیست.

این چه کژ طبعی بود که صد هزاران غم خوریم

جمع مستان را بخوان تا باده ها با هم خوریم

کژ طبعی = کژ سرشت و کژ فطرت

این چطور کژ سرشتی در ماست که باعث شده این همه غم داشته باشیم. اصل زندگی شادی، آرامش و عشق است.

باده ای کابرار را دادند اندریشربون با جنید و با یزید و شبلی و ادهم خوریم

در این بیت از غزل قسمتی از قرآن را آورده است و این معنی و استنباط را کرده است که ابرار یعنی نیکان و آزادگان از شراب ایزدی می خورند و از زنده بودن زندگی در این لحظه بهره مند هستند. از دری که هستی بروی این انسانها باز می کند عشق بوجودشان جاری می شود و اینها به همین دلیل آزاده و جزو نیکان هستند. اینجا چهار نفر از این آزادگان را همانند جنید، شبلی، یزید و ادهم مثال می زند. پس آزادگان از آن شراب بهشتی می خورند پس استنباط مولانا از قرآن هم چیزی جز عشق و شادی نیست اگر ما چیزی غیر از این باشیم پس مولانا را درست نفهمیده ایم.

بنابراین می گوید این چه کژ طبعی است؟ ما چطور طبیعت اصلی خود را عوض کرده ایم؟! یعنی از فساداری آگاه و هوشیار این لحظه که حافظ می گوید: **هوشیاری حضور و مست غرور**. از هوشیاری حضور که بوده ایم به مستی غرور و ناهوشیاری، بی خبری، خواب فکر، خواب ماده بودن تبدیل شده ایم در

نتیجه بی جان شده ایم. چرا ما تبدیل به طبیعت کژ شده ایم؟! به خودمان نگاه کنیم و ببینیم از چه چیزهایی هویت ساخته ایم؟! مثلا وقتی به کسی می رسیم چطور با عجله او را تفسیر می کنیم و چیزی می گوئیم؟! اشخاص بر اساس یادگیریهای دوران بچگی و شرطی شدگیهای فرهنگی رفتار و فکر می کنند. بنابراین فکر و رفتار آن انسانها اصل آنها نیستند. مثلا ما رفتار کسی را می بینیم و بعد از مدتی به این نتیجه مفهومی یا قضاوتی می رسیم و می گوئیم این آدم اینطور است با این خصوصیات. بجای اینکه آن انسان را یک زنده بودن زندگی در این لحظه ببینیم به یک برچسب و قضاوت کاهش می دهیم. مثلا می گوئیم این آدم با شعور یا بی شعور، خردمند یا نفهم یا ظالم است.

این برچسبها را بر اساس عادت می زنیم و حواسمان نیست که تولید این برچسبها در ذهن ما، رفتاری شرطی شده و عمیقا ناآگاه است. ما آگاه نیستیم که اینکار را انجام می دهیم و متوجه نیستیم که آن انسان را به فرم تبدیل می کنیم و خودمان را هم داخل صندوق فکری قرار می دهیم. یعنی زمانیکه کسی را به یک جسم و فکر کاهش می دهیم خودمان را هم به فکر و جسم کاهش می دهیم و نه تنها آن انسان را در آن جعبه زندانی می کنیم بلکه خودمان هم در همان صندوق زندانی می شویم و محدودیت ایجاد می کنیم. حالا ما می خواهیم خودمان را از این صندوقهای فکر و زندانها آزاد کنیم، از هوشیاری قدیم به هوشیاری حضور تبدیل شویم، به زندگی زنده این لحظه زنده شویم و دیگران را هم زندگی زنده ببینیم. بنابراین به آن شرابی که مولانا از آن سخن می گوید دسترسی پیدا کنیم.

آن شراب هر لحظه در حال دمیده شدن به جان ماست فقط باید اجازه بدهیم از آن شراب ما هم در کنار بقیه مستان بخوریم. یکی از عواملی که سبب می شود ما طبع خود را کژ کنیم، حرفه ماست. مثلا یک پزشک تا زمانیکه یک بیمار را

معالجه می کند پزشک است زمانیکه آن معاینه یا جراحی تمام شد دیگر پزشک یا جراح نیست بلکه یک انسان زنده به این لحظه است و نباید هویتی داشته باشد که بگوید من پزشکم. اگر بخواهد این پزشک بودن را با خود به بیرون از محل کار حمل کند کلی انتظارات در من ذهنی بوجود خواهد آورد. مثلاً آدمهایی که مرا می ببینند بدلیل پزشک بودن من، چه باید بگویند، چه رفتاری با من داشته باشند یا خودم بعنوان پزشک چه رفتاری باید داشته باشم پس در اینحالت از شغل پزشکی خود هویت می گیرد و آنرا همه جا با خود حمل می کند. ممکن است بخاطر این انتظارات برنجد درحالیکه انتظارات او ساختگی است و اصیل نیست چون از من ذهنی می آید.

پس زمانیکه در حال انجام شغل خود نیست همانند مردم عادی دیگر باید زندگی و شادی طبیعی داشته باشد نه اینکه بر اساس هویت گرفتن از شغل خود محدودیتها دست و پایش را ببندد و او را ناشاد کنند. مثالی دیگر، یک معلم را در نظر بگیرید تا زمانیکه دانشجو در کلاس او هست معلم است و زمانیکه دانشجو کلاس را ترک کرد دیگر معلم نیست و نباید از شغل خود هویت بگیرد در غیر اینصورت انتظارات بوجود می آیند و دست و پایش بسته می شود و از زندگی زنده باز می ماند. اگر من هم اینجا برنامه ای را اجرا می کنم قرار نیست بر اساس این کار برای خودم هویتی تشکیل دهم و این هویت را با خودم حمل کنم. اگر از اینجا بیرون بروم من هم آدم عادی هستم و هیچ هویتی ندارم.

زنده بودن زندگی فساداری این لحظه است یعنی یک فضای خالی هستم یعنی هیچی نیستم. منظور از هیچ بودن این نیست که شخصیت ندارم بلکه منظور این است که آزادم و هر جا بخواهم می روم و رفتارم هم بر اساس شغلم یا جایگاهم درجامعه نیست.

خیلی از ما از نقشی که داریم هویت می‌گیریم و بر اساس آن زندگی می‌کنیم. مثلاً اگر من پدر هستم تا زمانی که فرزند من از من مشاوره می‌گیرد من سمت پدری دارم و او را راهنمایی می‌کنم بعد از اینکه این مشاوره تمام شد ما رفیق هستیم و اینطور نیست که من این هویت پدری را تماماً با خودم حمل کنم و بگویم چون فرزند من است هر چیزی که من می‌گویم و بر اساس خواسته من باید رفتار کند. یا فکر کنم حرفهای مرا نباید مورد سوال قرار دهد و نظرات من قابل بحث نیست و به همان شکل که هستند باید اجرا شوند. اینها هویت‌هایی هستند که بر اساس نقش پدری دست مرا می‌بندد و چه بسا که باعث اختلاف و تعارض می‌شود.

بنابراین مولانا می‌گوید حالا شما که از جنس هوشیاری اصیل هستید پس این چه کج طبعی است که خودتان را به آن صورت در آورده اید؟! **این چه کژ طبعی بود که صد هزاران غم خوریم.** چرا طبیعت خود را عوض کرده اید؟! شما قرار بود هوشیار حضور شوید و از شرابی که بهشتی است و سایر مستان خورده اند بنوشید. شما هر لحظه با هویت‌های توهمی غمی را برای خود ایجاد می‌کنید و فکر می‌کنید این غم طبیعی است. مولانا می‌گوید که این غم طبیعی نیست و ذات جهان نیک است. این آیه ای هم که از قرآن آورده از ذات هستی می‌آید و ذات هستی نیکی، شادی، آرامش، سکون، بی‌رنگی، سادگی و عشق است. اگر ما زرنگی کنیم بجای شادی غم می‌خوریم چون از طبیعت اصلی خود خارج می‌شویم.

جمع مستان را بخوان تا باده ها با هم خوریم. مستان را صدا بزن تا باده ها را با هم بنوشیم. مولانا مستان را از کسانی که در ذهن هستند جدا می‌کند. در طول غزل به این موضوع اشاره دارد که مستان، عاشقان، خردمندان با زندگی یکی

هستند و آهن دلان و آنهایی که در ذهن مانده اند از زندگی محروم هستند. باده ای که زندگی به مستان می دهد تمام شدنی نیست و هر لحظه آنرا می گیرند.

ابر نبود ماه ما را تا جفای شب کشیم مرگ نبود عاشقان را تا غم ماتم خوریم

ماه ما ابر ندارد یعنی ابر جلوی ماه را که روشنایی حضور ماست نمی گیرد که جفای شب را بکشیم. زمانیکه تسلسل فکرها از بین می رود و هوشیاری که زیر این فکرهاست در اثر بی قضاوتی بتدریج خودش را به ما نشان می دهد، هوشیاری خالص تر می شود و این هوشیاری خالص تبدیل به حضور می شود.

در اینجا توضیحی میدهم راجع به اشعاری که می خوانم. بعضی از شما فکر می کنید من بهترین و زیباترین غزلیات را از لحاظ ادبی انتخاب می کنم و می خوانم اما اینطور نیست. من تلاش می کنم از این اشعار معنی آنها را بیرون بکشم و ما در اینجا زیباتر یا بهتر نمی کنیم یعنی مقایسه نمی کنیم بلکه غزلی را می خوانیم که از درون آن معنا بیرون بیاید. گاهی بینندگان گله می کنند که ما باید از شاملو شعر یا شاعران دیگر شعر بخوانیم اما من برای شعر خوانی این برنامه را اجرا نمی کنم و اصلا آدم شعر خوان نیستم. این هم جسارت می کنم در حضور شما اشعار را می خوانم چون حتما شما بهتر از من این اشعار را می خوانید اما من مجبور هستم این اشعار را بخوانم تا معنا را از داخل آنها با هم بیرون بیاوریم.

اما برای اینکه به گنج حضور زنده شویم باید این مطالب را در عمل به اجرا بگذاریم. شما باید ببینید که هر جلسه چه چیزی را می آموزید و چه چیزی را در عمل از آن استفاده می کنید. منظورم در کار، زندگی روزمره، برخورد با دوستان یا مشتری یا انسانهای دیگر، در فروشگاه با یک فروشنده، چه رفتار یا

واکنشی دارید؟! مثلاً امروز صحبت کردیم که دیگران را به یک مفهوم ذهنی یا برجسب کاهش ندهیم و زمانیکه با کسی روبرو می شویم آنها را قضاوت نکنیم و زنده بودن زندگی را در آنها ببینیم. دیدن انسانهای دیگر بصورت زندگی ما را هم از جنس زندگی می کند. اگر الگوی شرطی شده ای در خود می بینیم بیندازیم. مثلاً اگر کسی انسان دیگری را قضاوت می کند ما هم بلافاصله با آن شخص برای قضاوت کردن همراه نشویم و آن الگوی ذهنی را افزایش ندهیم. ما نباید فکر کنیم دیگران همان رفتار و باورهایشان هستند و بر اساس آنها یک الگو یا برجسبی به آنها بزنیم.

اگر کسی قضاوت می کند ما هم بصورت شرطی شده و ناآگاهانه در آن قضاوت شرکت نکنیم. مثلاً کسی می گوید که فلان آدم چقدر بی عقل است ما هم بلافاصله می گوییم بله درست می گویی همینطور است. حالا در خودتان مشاهده کنید که آیا این موضوع را در خودتان می بینید و اگر ما خودمان را نمی توانیم مورد نظارت قرار دهیم می توانیم در دیگران آنرا نظارت کنیم. زمانیکه در دیگران قضاوت را دیدید بعد به خودتان برگردید که آیا شما هم همان کار را می کنید؟! از این بعد مشاهده گر باشید زمانیکه دیگران شروع به برجسب زدن به شخصی دیگر می کنند و می خواهند آن انسان را به جسم کاهش دهند. متوجه می شوید که همانند قوطی کبریتی که دیواره هایش از فکر است و هر کسی را به شکلی در ذهن خود قضاوت می کنیم. اگر می بینید که شما هم قضاوت می کنید بدانید که شرطی شدگی دارید و من ذهنی را در خود افزایش می دهید چون من ذهنی می خواهد خودش را مقایسه کند و خودش را برتر یا بزرگتر ببیند و به این ترتیب خودمان را در ذهن تأیید می کنیم. ذهن می خواهد شخص دیگر را در موضع اشتباه قرار دهد و بگوید من درست می گویم پس من بهترم.

حالا که ما این موضوع را شناسایی کرده ایم باید این الگو را بتدریج در خود ببینیم و بیاندازیم. این بدان معنی نیست که رفتار غلط دیگران را نبینیم و هر کسی هر کاری می کند ما باید بپذیریم. منظور این است که بر اساس شرطی شدگیها هویت نسازیم. اگر کسی کار اشتباهی می کند می توانیم بگوییم که از نظر علمی یا مدیریتی درست نیست یا این کار آن نتیجه ای که می خواهیم را نمی دهد. فقط منظور این است که ستیزه نکنید و نگویید چطور می توانی چنین کاری را انجام دهی؟! چطور نمی فهمی یا این درجه شعور را نداری که این کار غلط است؟! اینگونه رفتارها واکنش نشان دادن است و زمانیکه ما واکنش نشان می دهیم یعنی من ذهنی در اطراف این موضوع داریم پس من ذهنی ما زندگی و انرژی این لحظه را می بلعد.

این موضوعات و الگوها که ما را به واکنش وامی دارند در ما بسیار زیاد هستند. اصل این است که غیر موثر بودن رفتار دیگری را ببینیم ولی بر اساس آن رفتار اشتباه، هویت درست نکنیم و آن شخص را قضاوت نکنیم که این شخص کلا انسان غیر موثری است و من انسان موثری هستم. چون در اینحالت هم آن شخص را در یک قوطی فکری قرار می دهیم و خودمان هم در همان قوطی فکری زندانی می شویم. برای اینکه بتوانیم خودمان را از این قوطیهای فکری آزاد کنیم باید بر اساس اتفاقات خود نسازیم. می توانیم بدون اینکه من بسازیم حضور داشته باشیم و هر چیزی که از زندگی زنده در این لحظه بالا می آید را بگوییم و انجام دهیم. موثرترین رفتار زمانیست که ما حضور داریم و واکنش نشان نمی دهیم بنابراین خردی که از این بی واکنشی بیرون می آید رفتار موثری خواهد بود.

اگر ما کسی را با واکنش نشان دادن در موضع غلطی ببینیم در نتیجه خود را

برتر ببینیم، شخص سومی که به این رفتار ما نگاه کند ما نیز در نظر او در موضع اشتباه هستیم و حتی بدتر چون در اینحالت از جنس فرم هستیم.

جفای شب یعنی جفای ذهن یعنی انجام ناآگاه کارها از طریق ذهن و شرطی شدگیها و گذشته خود که ما را به دردر می اندازد. عقل من ذهنی جفای شب است و شاید تجربه کرده اید که یک خشم بی موقع کلی ضرر مادی به شما زده است. شخصی را در زندگی یا مقامی را از دست داده اید فقط بخاطر یک حرف بی موقع و بیجا که از روی خشم یا من ذهنی و ترس سرچشمه گرفته است اینها همه از تاریکی ذهن اتفاق می افتند. اگر ما از هوشیاری حضور حرف می زدیم این از دست دادنها برای ما اتفاق نمی افتاد.

ابر نبود ماه ما را تا جفای شب کشیم. به محض اینکه روشنایی حضور در ما بوجود می آید ما شرطی شدگیها که از گذشته می آیند را می توانیم ببینیم، از این الگوها جدا شویم، از شب ذهن بیرون بیاییم و رها شویم. **مرگ نبود عاشقان را تا غم ماتم خوریم.** کسی فوت می کند و ما از غم آن ماتم می گیریم اما عاشقان نمی میرند و مرگ نمی شناسند. زندگی که جهان را فعال می کند و هر لحظه در همه موجودات و کاینات دمیده می شود مرگ نمی شناسد. شما می توانید در آرامش و سکون این لحظه آن حضوری که در شما وجود دارد، بدن شما را فعال می کند و به آن جنبش می دهد را حس کنید. یعنی زندگی خام که در ما هنوز به جنبش در نیامده است را با این سکوت و سکون می توانید حس کنید و این یعنی شما عشق را حس کرده اید. از طریق آن یک زندگی با تمام کاینات و موجودات یکی می شوید و این را وحدت و عشق می نامند. همین یک زندگی که بی نهایت است شما را زنده نگه داشته و خرد هم از همین یک زندگی سرچشمه می گیرد.

مرگ جسمی برعکس تولد است. آدمهایی که عاشق واقعی هستند نمی میرند و ما باید بگوییم تولد مرگ پس نباید بگوییم مرگ و زندگی. زندگی عکس ندارد. زندگی عکسش تولد است. ما یک روزی متولد می شویم و آن لطافت خدایی مرگ ندارد و ما آن لطافت هستیم. بنابراین چون عاشقان نمی میرند پس در مرگ جسمی همدیگر هم ماتم نمی گیرند چون می دانند که دوستانشان نمی میرند. اما انسانهای آهن دل از مرگ می ترسند و می میرند. انسانهای عاشق و عارف از مرگ نمی ترسند و می دانند که مرگ وجود ندارد. مرگ و بدن جسمی یک توهم است. علت اینکه می گوییم مرگ، چون بدن فیزیکی را اصل گرفته ایم این بدن فیزیکی را ذهن ما می بیند. ذهن حسی ما نمی تواند درست ببیند و ذهن حسی ما آن ریزبینی و خرد را ندارد و انسان را به عنوان یک موجود آسیب پذیر و میرا می داند و می گوید تو آسیب پذیر و مرگ پذیر هستی پس باید بررسی.

مرگ جسمی هنوز نرسیده می ترسند این به معنی عیب داشتن نیست بلکه وضعیتی است که همه ما در آن گیر افتاده ایم. همه ما در تلاش هستیم که هوشیار کامل به حضور باشیم. ما می توانیم براحتی با کار بر روی خود و خواندن غزلیات مولانا از من ذهنی به هوشیاری حضور تبدیل شویم. پس عاشقان مرگ ندارند پس در غم دوستانشان هم گریه نمی کنند چون می دانند آنها زنده اند. عاشقان جفای این دنیا را نمی کشند و می دانند هر ننگی و دردسری که تولید می شود ما خودمان تولید می کنیم هر چند قبول این مطلب برای من ذهنی بسیار سخت است. رنجهای ما از شرطی شدگیهای خودمان می آید. عذابهای روحی را ما خودمان به خودمان تحمیل می کنیم. گرچه به ظاهر شخص دیگر دلیل این عذاب است. حتی اگر آن شخصی که شما را عذاب می دهد نباشد شما چیز

دیگری برای عذاب کشیدن پیدا می کنید چون اصلا بافت من ذهنی از عذاب است و اگر این ابزارها را نداشته باشد از بین می رود و دیگر وجود ندارد. این حالت زمانی بوجود می آید که ما روی خودمان با این غزلیات کار کنیم و اجازه دهیم زندگی از طریق ما عمل کند.

نفس ماده کیست تا ما تیغ خود بر وی زنیم

زخم بر رستم زنیم و زخم از رستم خوریم

شما با نفس نمی توانید بجنگید. با هر چیزی بجنگید از همان جنس می شوید. جنگیدن با هر چیزی ما را از آن جنس می کند. به زور نمی توان از چنگ غصه رها شد. اگر موردی دارید که با آن غصه می خورید به زور نمی توانید از دست آن رها شوید. فقط با تسلیم است که می توانید رها شوید. **گه چو گردون از ماه و خورشید پر می شوی.** در اینجا می گوید همانند گردون یعنی آسمان. آسمان فضای خالی است که خورشید و ستارگان را در برگرفته است گاهی اوقات شما آسمان دارید که افکار و عقاید را می توانید در آن جای دهید. به محض اینکه شما با این آسمان درون ستیزه کنید شروع به تغییر می کند بنابراین ما نباید ستیزه کنیم. با نفس نمی توان ستیزه کرد چون نفس خودش از جنس ستیزه است و اگر ستیزه کنیم نفس را قویتر و مستحکتر می کنیم.

بنابراین باید در اطراف اتفاقات فضای خالی ایجاد کنیم و پذیرش داشته باشیم. پذیرش یعنی تعارض درونی با چیزی نکنیم ولی به این معنی نیست که در بیرون نمی توانیم به دیگران نه بگوییم. مثلا اگر به کسی چند بار پول قرض داده ایم و پس نداده است می توانید بگویید نه دیگر نمی دهم اما نباید ستیزه کنیم و بر اساس آن، من درست کنیم و واکنش نشان دهیم. یعنی نباید بگوییم که تو به چه جسارتی

از من پول می خواهی خجالت نمی کشی از من پول می خواهی؟! می توانی بگویی قبلی را نداده ای پس دیگر نمی توانم به شما پولی قرض دهم. پس تسلیم و پذیرش به این معنا نیست که شما که پول مرا پس نداده اید باز هم به شما پول می دهم و اگر آن شخص بگوید آیا می توانم با این پول مواد مصرف کنم و مشروب بخورم؟! و ما جواب بدهیم بله می توانی. یا بگوید بعد از اینکه مست شدم آیا می آیی برویم با هم گشتی با ماشین بزنیم؟! ما بگوییم بله حتما برویم. نه این پذیرش و تسلیم نیست. ما در بیرون می توانیم نه بگوییم ولی در درون نیازی به واکنش و من درست کردن نیست چون با این کار از فضای حضور بیرون آمده ایم و در ذهن فرو رفته ایم.