

# برنامه گنج حضور شماره ۳ با اجرای آقای پرویز شهبازی





(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵)

مُطْرِبِ عَشْقِ اَبْدَمِ، زَخْمُهُ عَشْرَتِ بَزَنَمِ  
 ریشِ طَرَبِ شَانِهْ کُنَمِ، سَبَلَتِ غَمِ رَا بِکُنَمِ  
 تا همه جان ناز شود، چون که طَرَبِ سَازِ شُودِ  
 تا سَرِ خُمِ باز شود، گِلِ زِ سَرَشِ دُورِ کُنَمِ  
 چون که خَلیلی بُدِهَامِ، عَاشِقِ آتَشْکَدِهَامِ  
 عَاشِقِ جَانِ وِ خِرْدَمِ، دَشْمَنِ نَقْشِ وَتَنَمِ  
 وَقْتِ بَهَارِسْتِ وِ عَمَلِ، جُفْتِ خُورَشیدِ وِ حَمَلِ  
 جُوشِ کُنْدِ خُونِ دِلَمِ، آبِ شُودِ بَرَفِ تَنَمِ  
 ای مَهْ تَابَانِ شُدِهَائِی، از چِهْ گُذَا زَانِ شُدِهَائِی؟  
 گُفْتِ گِرْفَتَارِ دِلَمِ، عَاشِقِ رُویِ حَسَنَمِ  
 عَشْقِ کَسِیِ مِی کَشْدَمِ، گُوشِ کَشَانِ مِی بَرْدَمِ  
 تیرِ بَلَا مِی رَسْدَمِ، زَانِ هَمِهْ تَنِ چُونِ مِجَنَمِ  
 گِرچِهْ دَرِ اَینِ شُورِ وِ شَرَمِ، غَرَقَهُ بَحْرِ شِکْرَمِ  
 گِرچِهْ اَسیرِ سَفَرَمِ، تَازِهْ بِهْ بُویِ وَطَنَمِ  
 یَارِ وِصَالِیِ بُدِهَامِ، جُفْتِ جَمَالِیِ بُدِهَامِ  
 فِلْسَفَهْ بَرِخَوَانْدِ قُضَا، دَادِ جَدَائِیِ بِهْ فَنَمِ  
 تا که رَگیِ دَرِ تَنِ مَنِ جُنُبِدِ، مَنِ سُویِ وَطَنِ  
 باشمِ پَرَّانِ وِ دَوَانِ، ای شَهْ شِیرینِ ذَقَنَمِ  
 دَمِ بَهْدَمِ آن بُویِ خُوششِ، وَا نِ طَلَبِ گُوشِ کَشَشِ  
 آبِ رُوانِ کَرْدِ مَرَا، سَاقِیِ سَرُ وِ سَمَنَمِ



هَمَرَه يَعْقُوبُ شُدْم، فِتْنَهُ أَنْ خُوبُ شُدْم  
 هَدِيَه فِرْسَتَد بَه كَرَم يُوْسُفِ جَان، پِيرَهَنَم  
 اَلْحَقُّ جَانَا چَه خُوشِي، قُوسِ وَفَا رَا تُو كَشِي  
 دَر دُو جِهَان دِيَدَه بُودَ هِيچِ كَسِي چُون تُو صَنَم؟

بِر بَرِ اَو بَرِ بَزَنَم، گَرچَه بَرِ اَبَرِ نَزَنَم  
 شِيْشَه بَرِ اَنْ سَنَگِ زَنَم، بَنَدَه شِيْشَه شِكَنَم  
 پِيْل بَه خُرطُومِ جَفَا، قَاصِدِ كَعْبَه شَدَه اَسْت  
 مَن چُو اَبَابِيْلِ حَقَم، يَاورِ هَرِ كَرِگَدَنَم

صِيْقَلِ هَرِ اَيْنِهَام، رُسْتَمِ هَرِ مَيْمَنِهَام  
 قُوْتِ هَرِ گَرَسِنِهَام، اَنْجَمِ هَرِ اَنْجَمَنَم

مَعْنِي هَرِ قَدِّ وَ خَدَمِ، سَايَه لُطْفِ اَحَدَم  
 كَعْبَه هَرِ نِيكِ وَ بَدَمِ، دَايَه بَاغِ وَ چَمَنَم

اَتَشُ بَدَخُويِ بُودِ، سُوْزِشِ هَرِ كُويِ بُودِ  
 چُونِ كِه نِكُورُويِ بُودِ، بَاشَدِ خُوبِ خُتَنَم

گَر تُو بَدِينِ كَزَنَگَرِي كَاسَه زَنِي، كُوزَه خُورِي  
 سَايَه عَدَلِ صَمَدَم، جُزِ كِه مُنَاسِبِ نَتَنَم

وَقْتِ شُدِ اِي شَاهِ شَهَانِ، سَرُورِ خُوبَانِ جِهَانِ  
 كِه بَه كَرَمِ شَرَحِ كُنِي، اَنْ كِه نَكُويَدِ دَهَنَم



با سلام برنامه امروز را آغاز می‌کنیم. اگر شما تابه‌حال از خودتان سؤال کردید، که من چه کسی هستم و چه چیزی هستم، مولوی در این چند خط شعر، به این سؤال جواب می‌دهد.

بنابراین می‌گویند من شادی هستم. بعد می‌گویند من شادی عشق هستم و این را کامل می‌کند و می‌گویند من شادی عشق ابدی هستم.

شادی عشق ابدی یعنی چه؟ کلمه ابدی و ابدیت را ما می‌خواهیم بفهمیم و ذهنمان می‌برد ما را دوباره به آینده و می‌گویند که ابدی یعنی بی‌نهایت آینده، یعنی تا آخر من شادی عشق ابدی خواهم بود. ولی ابدیت و بی‌نهایت دوتا صفت خدایی است که اگر ما به این دوتا صفت بتوانیم پی ببریم، می‌توانیم ذات خودمان را هم بفهمیم، می‌توانیم بفهمیم ما چه هستیم.

ابدیت یعنی بی‌نهایت این لحظه، یعنی آگاهی به این‌که زندگی در این لحظه است و این لحظه بی‌نهایت ادامه دارد. یعنی این‌که این لحظه فضایی است که تمام وجود ما به وجود می‌آید، خلق می‌شود و این همیشه ادامه دارد. پس همیشه این لحظه است، همیشه حال است. زندگی در حال است و همیشه هم در حال بوده و در آینده گذشته نبوده است.

پس ابدیت یعنی آگاهی به این لحظه و این‌که زندگی همیشه در این لحظه است و زندگی همیشه زنده است. و این‌که ما می‌گوییم مرگ و زندگی علی‌الاصول باید بگوییم مرگ و تولد. زندگی عکس ندارد. زندگی همیشه در این لحظه زنده است و همیشه خلق می‌کند و ما زندگی هستیم.

بنابراین ذات وجود ما مرگ نمی‌شناسد و آن چیزی که می‌میرد، در واقع پوسته است و آن عکس تولد است. بنابراین نباید بگوییم «زندگی و مرگ» و مرگ را عکس زندگی بگیریم.

بعضی از ما در این تصور هستیم که وقتی می‌میریم زندگی تمام می‌شود. ولی اگر به این معنا توجه کنیم که زندگی زنده است و همیشه در این لحظه است و همیشه می‌آفریند و مرگ نمی‌شناسد، ما ذات خودمان را شناخته‌ایم.

پس ابدیت یعنی بی‌نهایت حال، بی‌نهایت این لحظه، همیشه حال است. ما همین قدر می‌توانیم بفهمیم که همیشه حال است و زندگی همیشه در این لحظه می‌آفریند و ما هم زندگی هستیم و مرگ نمی‌شناسیم و همیشه زنده هستیم.



پس مولوی می‌گوید «مُطْرَبِ عَشْقِ اَبَدِم» یعنی شادیِ عشقِ این لحظه هستم که همیشه ادامه دارد. شادیِ عشقِ این لحظه هستم که دائماً ادامه دارد. بنابراین سازِ زندگی می‌زنم، یعنی همیشه زندگی می‌کنم، مُرده‌گی نمی‌کنم، غصه را نمی‌شناسم، درد را نمی‌شناسم، استرس را نمی‌شناسم، با ذات من که زندگی است سازگاری ندارد.

آیا شما هر کاری که می‌کنید، این شادیِ عشقِ دائمی از شما به آن کار می‌ریزد؟ آیا شما می‌توانید شادی را با هر کسی برخورد می‌کنید، به او ارمغان کنید؟ آیا کارهایی که شما می‌کنید، به شادیِ عشق، به شادیِ عشقِ این لحظه که همیشه با شماست و همیشه زنده است، با آن عجین می‌شود و رنگ و بوی عشق می‌گیرد؟ رنگ و بوی شادی می‌گیرد؟ رنگ و بوی آرامش می‌گیرد؟ آیا خودتان، شما، الان آرام هستید؟ اگر شما آرام نیستید، آرام باشید، شاد باشید. برای این‌که هرچه شادتر می‌شوید، هرچه آرام‌تر می‌شوید، هرچه به اندرونتان نزدیک‌تر می‌شوید، به ذات خودتان نزدیک‌تر می‌شوید.

در قسمت دوم می‌گوید: «ریشِ طَرَبِ شانه کُنم، سِبَلتِ غم را بکنم» یعنی ریشِ شادی را شانه می‌کنم. به هر طرف که نگاه می‌کنم، به هر کاری دست می‌زنم، همه‌اش شادی را در آن جستجو می‌کنم، همه‌اش آرامش را، همه‌اش Consciousness را، بلکه هشیاری را، عقل و خرد را می‌پراکنم و غصه را بی‌اعتبار می‌کنم.

سبلیتِ غم را کندن، سبیلِ غم را کندن، قدیم‌ها سبیلِ نشانهٔ مردی بود و یعنی غصه را و غم را از مردی می‌اندازم، بنیادش را می‌کنم، بی‌اعتبارش می‌کنم، رسوایش می‌کنم. یعنی می‌گویم تو وجود نداری و خودت را به من تحمیل کرده‌ای.

و به محض این‌که ما به آن آگاهی این لحظه، به وحدتِ عشق، به محض این‌که با آن یک زندگی که این لحظه تمام جهان را خلق می‌کند و به آن انرژی بودن می‌دهد و نمایان شدن می‌دهد، با آن یک زندگی، یکی بشویم، یک‌دفعه متوجه می‌شویم که این شادی در وجود ما بوده و این شادی از اعماق ما می‌جوشد و لازم نیست ما از فرم‌های بیرونی این شادی را جستجو کنیم، این آرامش در وجود ما هست.

**مُطْرَبِ عَشْقِ اَبَدِم، زَخْمَةُ عَشْرَتِ بَزَنَم**

**ریشِ طَرَبِ شانه کُنم، سِبَلتِ غم را بکنم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵)



پس کار ما این است که به شادی درونمان دست پیدا بکنیم. کار ما این است که غصه‌های قبلی‌مان را حل کنیم، گذشته را رها کنیم، این لحظه را ببخشیم، گذشته را ببخشیم.

«ببخشیم» نه این‌که این یک چیز عقیده‌ای باشد، یک چیز باوری باشد، اصلاً به بی‌بنیاد بودن غصه‌هایمان که از گذشته می‌آید، از کینه‌هایی که ما را تنگ دربرگرفته است، آن‌ها را ببخشیم. ببخشیم یعنی به بی‌بنیاد بودن آن‌ها پی ببریم، شناسایی کنیم و به ذات خودمان نزدیک بشویم.

شما این لحظه را چنان بپذیر، مثل این‌که این لحظه را خودت انتخاب کرده بودی از قبل.

زندگی هر لحظه هر جور گشوده می‌شود، تو آن را آن‌طور، به‌طور کامل بپذیر.

تمام صحبت من مربوط به این لحظه است. زندگی در این لحظه است. صحبت آینده و گذشته را نمی‌کنم.

علت این‌که من این حرف را می‌زنم اینست که شما وقتی این لحظه را به‌طور کامل می‌پذیرید، شما با هستی خودت در تماس واقع می‌شوی، شما از جا کنده نمی‌شوی.

گاهی اوقات عکس‌العمل و هیجانات ما چنان ما را از جا می‌کند، درست مثل این گیاه‌های با ریشه کوتاه را چگونه شما از زمین می‌توانید بردارید بکنید، هیجانات ما، که گاهی اوقات ترس، خشم، ما را همین‌طور از زمینمان می‌کند.

زمین ما در هستی است، ریشه ما در هستی است. بنابراین شما به محض این‌که حس کنید که مطرب عشق ابد هستم، یعنی ریشه در هستی دارید، این شادی از اعماق هستی به شما می‌آید و زندگی می‌دهد این شادی را. شما این حس را بکنید، یک Emotion کم‌سطحی یا هیجان کم‌سطحی مثل خشم، مثل ترس، نمی‌تواند شما را از زمینتان بکند.

بخشیدن این لحظه شبیه این است که ما فضایی هستیم. این لحظه، فضایی است. اگر دقت می‌کنید وقتی می‌گوییم این لحظه فضایی است، این لحظه از بُعد زمان است، فضا از بُعد مکان است و وقتی می‌گوییم این لحظه فضایی است که زندگی شما در آن اتفاق می‌افتد، شما همان آگاهی این لحظه باقی می‌مانید. بنابراین هر چیزی که در این لحظه در شما اتفاق می‌افتد، رها می‌کنید برود و به آن نمی‌چسبید، می‌توانید از آن لذت ببرید.



اتفاقاً ما از فرم‌های زندگی، از وضعیت‌های زندگی، موقعی می‌توانیم لذت کامل ببریم، بهره کامل ببریم که به آن‌ها نچسبیم. همین‌طور از متعلقاتمان، آن چیزهایی که در زندگی به‌دست آورده‌ایم، می‌خواهیم از آن‌ها برخوردار می‌توانیم، آن موقع می‌توانیم این برخورداری را حس کنیم که به آن‌ها نچسبیم و خودمان را از آن‌ها جدا کنیم.

پس بنابراین شما آگاهی این لحظه همیشه باقی می‌ماند تا طرب و شادی این لحظه را که ابدی است، حس کنید و زندگی بکنید در این لحظه، زنده باشید و مُردگی نکنید.

بعد می‌گویید:

**تا همه جان ناز شود، چون که طرب ساز شود**

**تا سرِ خُم باز شود، گل ز سرش دور کنم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵)

این جانِ غصه‌دارمان باید نرم بشود، لطیف بشود و این جانِ غصه‌دار که همان منِ موهومی ما را ساخته و ما فکر می‌کنیم آن هستیم و همیشه در گذشته و آینده هستیم، اگر حس کنیم در این لحظه که ما فقط آگاهی این لحظه هستیم، آن چیزهایی که اتفاق می‌افتد، در ما اتفاق می‌افتد، ولی جزو ما نیست و ما باید رها کنیم این‌ها بروند، به آن‌ها نچسبیم تا از آن‌ها برخوردار بشویم، اگر این منِ فکری را رها کنیم، جانمان لطیف می‌شود.

«تا همه جان ناز شود» و در این صورت طرب، ساز می‌شود. این شادی‌ای که در اعماق وجود ما هست، می‌جوشد می‌آید بالا و برای این‌که سرِ خُم شراب درونمان باز بشود، باید این گل را که سرِ خُم را گرفته است، باید دور کنید.

الآن احتمال دارد که این حرف‌ها را که من می‌زنم، سرِ خُم شراب درونمان را که ما را باید مست کند و ما این مستی خدایی را حس کنیم و این غصه‌ها را رها کنیم، گل گرفته است.

حالا این گل را باید چه کسی بیرون کند؟ چه کسی کنار بکشد از سرِ خُم ما؟ فقط شخص شما می‌توانید کنار بکشید. هرکسی فقط گل سرِ خُم خودش را، خودش می‌تواند کنار بزند، دیگران نمی‌توانند.



شما نمی‌توانید به معلم یا به گروه یا به کسی دیگر متکی باشید که بیاید گل را از سر خُم شراب شما کنار بزند. خود ما باید دست به کار بشویم. تا خودمان کوشش نکنیم، این سر خُم بسته خواهد ماند.

ولی وقتی که رها کردیم حتی به رنج، اگر می‌بینید یک کینه‌ای را می‌خواهیم در گذشته شروع شده، ببخشیم، می‌بینیم که انگار یک قسمتی از وجود ما را می‌کنند. بعضی‌ها می‌گویند: «ما روی این کینه زحمت کشیده‌ایم، وقت گذاشته‌ایم، رنجیده‌ایم، کلی صحبت کرده‌ایم. حیف است که ما این کینه را فراموش کنیم. اگر فراموش کنیم دیگر چه می‌ماند؟ پس این همه زحمت ما چه می‌شود؟» ولی دقت کنید، تازمانی که این گل را رها نکنید، این کینه را، این رنجش را، رها نکنیم، سر خُم شراب ما باز نخواهد شد.

شما می‌دانید که وقتی ما می‌رنجیم، یک احساسی در ما به وجود می‌آید. درواقع ما درون خودمان را آلوده می‌کنیم و این آلودگی را به محیط می‌پراکنیم و هرکسی را می‌بینیم به جای این که شادی عشق را به او بدهیم، این آلودگی را به او می‌دهیم و نه تنها روح خودمان را آلوده می‌کنیم و روح کسانی را که با آنها برخورد می‌کنیم آلوده می‌کنیم، بلکه کل Psyche بشری را یعنی روح بشری را آلوده می‌کنیم.

بنابراین ما مسئول هستیم شخصاً که غصه‌های قبلی‌مان را حل کنیم و رها کنیم برود و دمِ درِ درونمان بایستیم و نگذاریم غصه جدید بیاید، غم جدید بیاید. اگر ما شادی عشق ابدی هستیم باید درونمان را از آلودگی حفظ کنیم و مسئولیت حفاظت پاکی درون شما فقط دست خود شماست. شما نمی‌توانید از دیگران انتظار داشته باشید فلان حرف را نزنند، فلان کار را نکنند تا من نرنجم. این امکان‌پذیر نیست.

تنها کسی که ما می‌توانیم کنترل کنیم، فقط خودمان هستیم. ما کنترلی روی هیچ‌کس نمی‌توانیم داشته باشیم. فقط درون خودمان را، خودمان می‌توانیم کنترل کنیم و مسئولیتش فقط با ماست. بنابراین مسئولیت تمیز نگاه داشتن درون خودمان که سبب آلودگی بیرون هم نشود، خودمان هستیم.

ما مسئول هستیم که گذشته را ببخشیم. گذشته را ببخشیم - باز هم تکرار می‌کنم - یعنی این شناسایی را پیدا کنیم که گذشته هرچه اتفاق افتاده و ما را رنجانده و کینه را در ما جای‌گیر کرده، این تمام شده است و گذشته‌ای که خودش را به ما به صورت عینی وانمود می‌کند، اصلاً وجود ندارد، تمام شده است.

می‌دانید هفته قبل من راجع به چهار بُعد انسان صحبت کردم، گفتم یکی بُعد فیزیکی داریم که همان جسم ما است، یکی بُعد فکری داریم که ذهن ما است که برای ما فکر می‌کند، یکی بُعد هیجانی داریم که انعکاس





فکرهایمان در جسم ما است که به صورت هیجان ظاهر می‌شود مثل خشم، ترس و سایر هیجان‌ها که شما می‌شناسید و یک بُعد معنوی داریم که در واقع گفتیم همه چیز از آن بُعد معنوی می‌آید بیرون.

ما در واقع می‌خواهیم آن بُعد معنوی بشویم که می‌توانیم آن سه تا بُعد دیگرمان را تماشا بکنیم و اداره بکنیم. لازم نیست کوشش کنیم برای اداره کردن.

اگر ما خودمان را منفصل کنیم از گم شدن در آن سه تا بُعد، آن چیزی که از این انفصال حاصل خواهد شد، آن حضور، آن حضور خدایی، آن هشیاری و آن آگاهی که ما هستیم، آن آرامش و شادی ابدی که ما هستیم، آن همه چیزمان را سامان می‌دهد. یعنی فکر جای خودش را پیدا می‌کند، جسم سلامتی خودش را پیدا می‌کند، Emotion های ما یعنی هیجانات ما، وضعیت مناسب خودش را پیدا می‌کند.

همین طور که می‌دانید هیجان در یک موجود زنده سالم، عمر بسیار بسیار کوتاهی باید داشته باشد. یعنی اگر در شما یک هیجان خشم، حالا هر جور که شما می‌خواهید، هر هیجانی می‌خواهید اسم ببرید مثل رنجش، مثل ترس، این باید یک دقیقه، دو دقیقه، سه دقیقه، پنج دقیقه طول بکشد، نه که مثلاً یک ساعت، یا یک سال، یا بیست سال! شما ممکن است رنجش‌هایی داشته باشید که بیست سال است این‌ها را با خودتان حمل می‌کنید. این طبیعی نبوده است.

درست مثل این که سنگ کوچولویی روی اقیانوس وجود می‌اندازند و چندتا دایره به وجود می‌آید. بعد اقیانوس می‌آید به حالت اولیه خودش. سطح اقیانوس شما هم باید این طوری باشد.

وقتی به اصطلاح تکان می‌دهند این آب را، وقتی ما هیجان پیدا می‌کنیم، حواسمان باید باشد که طبیعی‌ترین حالت این است که ما به حالت اولیه برگردیم و هر چه زودتر برگردیم سالم‌تر هستیم.

تحقیق نشان می‌دهد که بعضی موقع‌ها این اردک‌ها با همدیگر دعوا می‌کنند شاید سر قلمرو. او می‌گوید این‌جا مال من است، آن‌جا مال توست. این‌ها دعوایشان می‌شود. دعوا هم نه این‌که یک ساعت طول بکشد، ممکن است نیم دقیقه، بیست ثانیه طول می‌کشد و بعد از این‌که از هم جدا می‌شوند، دیده شده است که این‌ها پرهایشان را این طوری این طوری می‌کنند و به هم می‌زنند و این نشانگر این است که من هر چه که هیجان منفی دارم می‌ریزم و بعد از این‌که پَرپر می‌زنند و خودشان را تکان می‌دهند و این هیجان منفی را می‌ریزند، دوباره به همان صورت زیبا و آرام شروع می‌کنند روی آب رفتن. دیگر از آن خشم قبلی خبری نیست. ببینید شما این کار را می‌کنید؟



آیا شما می‌رنجید، بلافاصله این رنجش در همان‌جا بخشیده می‌شود، تمام می‌شود یا این را با خودتان حمل می‌کنید؟ آیا خشمگین می‌شوید یا در گذشته شده‌اید، این قضیه برای شما تمام شده است یا این خشم‌ها را با خودتان حمل می‌کنید؟ اگر حمل می‌کنید، هرچه زودتر باید ما این‌ها را بریزیم. ریختن این‌ها معادل کنار زدن به اصطلاح گلی است که سر خُم ما را گرفته است. این به نفع ماست که به بی‌بنیاد بودن گذشته هرچه زودتر پی ببریم.

در ما آن خرد و عقل وجود دارد که تشخیص بدهد که به‌صرف ما نیست که ما این خشم‌ها و کینه‌ها را با خودمان حمل بکنیم، جسم ما را خراب می‌کند، فکر ما را خراب می‌کند، دائماً یک Emotion منفی، یک هیجان منفی، در ما وجود دارد.

شما نگاه کنید، وقتی شما این لحظه را شناسایی نمی‌کنید، یعنی می‌روید به گذشته و آینده، مرتب با این لحظه می‌جنگید. یعنی ما با این لحظه دائماً می‌جنگیم. اگر نمی‌جنگیدیم با این لحظه، در این لحظه حاضر بودیم و از زندگی کامل، از آن شادی و از آن آرامش برخوردار بودیم که از اعماق وجود ما می‌آید و مجانی هم است، خدا به ما ارزانی داشته. منتها ما از آن استفاده نمی‌کنیم و مرتب می‌رویم به گذشته و آینده.

ستیزه با این لحظه، جنگ با این لحظه، در سطح ذهن، یک قضاوت است، یک Judgment است. شما اگر این لحظه قضاوت می‌کنید راجع به یک چیزی، درواقع دارید خودتان را می‌بندید، درواقع گل سر خُم را محکم می‌کنید.

هر Judgment، هر قضاوتی، در این لحظه با خود یا بی‌خود، سبب یک هیجان منفی می‌شود در ما و این هیجان منفی دوباره وجود فکری را تقویت می‌کند، این وجود موهوم ما را تقویت می‌کند.

علت این‌که Egoic Mind یا نفس ما با این لحظه ستیزه می‌کند، می‌خواهد خودش را محکم بکند، می‌خواهد احساس «من بودن» بکند، دنبال هویت می‌گردد.

علت این‌که ما مرتب قضاوت می‌کنیم لحظه به لحظه، هرچیزی را که می‌بینیم، قضاوت می‌کنیم و یک اسمی روی آن می‌گذاریم، با این قضاوت و با این کار یک هیجان منفی در خودمان، در سطح Emotion به وجود می‌آوریم، در سطح هیجان به وجود می‌آوریم، درواقع وجود موهوم ما که ما اشتهاً آن را به‌جای همین شادی لحظه، همین طرب عشق ابدی، گرفته‌ایم، آن خودش را محکم می‌کند، پوسته‌اش را محکم می‌کند، این جدایی از دیگران را جاگیرتر می‌کند.



می‌دانید نفس ما براساس جدایی است. اگر بخواهیم نفس را با یک کلمه تعریف کنیم، آن کلمه «نه» است. ما هر لحظه در واقع به لحظه می‌گوییم: «نه!» چگونه می‌گوییم؟ با یک قضاوت که این قضاوت وقتی می‌خورد به وجود جسمی ما، به ارگانسیم ما، یک هیجان در ما به وجود می‌آورد و معمولاً این هیجان منفی است.

اگر دقت کنید ما یک سطح نارضایتی دائماً با خودمان حمل می‌کنیم. علت این سطح ثابت و متغیر، نارضایتی هی می‌رود بالا، هی می‌آید پایین، برای این‌که لحظه‌به‌لحظه ما قضاوت می‌کنیم. اگر لحظه‌به‌لحظه به قضاوت نمی‌نشستیم، این سطح هیجان به وجود نمی‌آمد در ما.

گاهی اوقات می‌گریزیم به چیزهایی که تا بتوانیم این هیجان منفی را که مرتب ما را اذیت می‌کند حل کنیم. مثلاً یک دفعه می‌بینیم که احتیاج به سیگار کشیدن داریم یا احتیاج به یک چیزی داریم. بعضی‌ها با پناه بردن به مواد مخدر یا مشروبات الکلی یا حتی چیزهایی شبیه خوردن، زیاد خوردن، به خرید، مشغولیت به یک چیزی، می‌خواهند این سطح نارضایتی دائمی را که با خودشان حمل می‌کنند، کاهش بدهند، آرام کنند، یک تسکینی به آن بدهند. حواسشان نیست که لحظه‌به‌لحظه در قضاوت نشستن، ما را به آن حال می‌رساند و ما مرتب داریم این کار را می‌کنیم.

شما یک تمرینی بکنید ببینید می‌توانید.

شما وقتی راه می‌روید یا رانندگی می‌کنید، تصمیم می‌گیرید پنج دقیقه یا ده دقیقه فقط ناظر بی‌قضاوت باشید، فقط تماشا بکنید، بدون این‌که در ذهنتان تجزیه و تحلیل کنید بگویید این این‌طوری است، آن آن‌طوری است، آن آن‌طوری است. و این را می‌گوییم ما

### Meditated Observation

یعنی یک تماشا یا نظارت جهان به صورت مراقبه‌ای. در آن تجزیه و تحلیل ذهنی و قضاوت ذهنی، برچسب زدن ذهنی، وجود ندارد.

شما اگر این لحظه را بدون قضاوت بپذیرید، آن شادی عشق ابدی را همین الآن می‌توانید با پذیرفتن این لحظه آن‌طور که هست، در خودتان ببینید. همین‌که در خودتان دیدید، در بغل دستتان هم می‌توانید ببینید. و می‌توانید ببینید که بغل دستتان یک جان است نشسته است آن‌جا، Being دارد، فقط برده پندار نیست. فقط مجموع



این قضاوت‌های شما نیست که روی یک کسی بچسبانید پهلوی شما نشسته و بگویید که این آدم این است، من این آدم را شناختم و خلاصه‌اش این است که من می‌گویم.

و این خلاصه، مجموعه قضاوت‌هایی است که شما پشت‌سرهم نقل می‌کنید و فکر می‌کنید آن شخص را شناخته‌اید.

اگر ما در خودمان شادی عشق را حس کنیم، این شادی عشق را می‌توانیم در دیگران هم بیدار بکنیم. ما می‌توانیم از اندرون آن‌ها بهترین را بیرون بیاوریم و به آن‌ها نشان بدهیم.

توجه کنید وقتی ما قضاوت‌هایمان را، برچسب‌هایمان را به‌عنوان شناختِ یکی به او معرفی می‌کنیم، بدترین را از آن بیرون می‌آوریم.

علت این‌که دیگران با ما ستیزه می‌کنند، برای این است که ما با آن‌ها سر ستیزه داریم. اگر ما آن هستی درونمان را، اگر آن شادی عشق را در درونمان پیدا کرده بودیم، در دیگران هم آن را می‌دیدیم، دیگر قطب ایجاد نمی‌کردیم.

علت به‌اصطلاح پیوستگی و ادامه‌دار بودن نفس‌ها در اثر ستیزه است. ستیزه‌ای که ما شروع می‌کنیم و وقتی یک نفر یک چیزی می‌گوید، ما فوراً یک قطب ایجاد می‌کنیم، یک چیزی به او برمی‌گردانیم، یعنی واکنش نشان می‌دهیم. آن واکنش دوباره همان چیز را در او بیدار می‌کند. در آن موقع در او به‌جای این‌که آن فضای لایتناهی بشویم که همه چیز را در خودش می‌تواند جا بدهد، یعنی فضای لایتناهی این لحظه بشویم که اگر کسی چیزی به ما می‌گوید رها کنیم در آن گم بشود، ما یک قطب می‌شویم، یک نقطه می‌شویم و یک واکنشی برمی‌گردانیم و این واکنش سبب می‌شود که قطب آن تقویت بشود و این ستیزه ادامه دارد تا هر دو ما احساس جدایی کامل بکنیم. و نفس ما به هدف خودش رسیده است!

نفس ما براساس جدایی، Separation، زندگی می‌کند. نفس ما عکس عشق است. البته عشق عکس ندارد، برای این‌که زندگی عکس ندارد، شادی عکس ندارد. عکس ندارد یعنی Opposite ندارد، یعنی آن‌ور آن قطب ندارد.

چون‌که خلیلی بده‌ام، عاشقِ آتشکده‌ام

عاشقِ جان و خردم، دشمنِ نقشِ و تنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۵)



پس بنابراین می‌گویند که «چون که خلیلی بدهام، عاشق آتشکده‌ام» می‌گویند می‌خواهم زیادی‌هایم بریزد. می‌خواهم آتش، زیادی‌های من را بسوزاند، آن چیزی که من نیستم را بسوزاند، آن که من قلبی است، من موهومی است، آن را بسوزاند. مثل خلیل هستم من.

شما اگر الان هم این‌ها را نسوزانید و به شادی اصلی‌تان نرسید، یک روزی وقتی مرگ فرامی‌رسد، مرگ ما را از آن چیزی که ما نیستیم، لخت خواهد کرد. آن موقع خواهیم دید که سر ما کلاه رفته است! ما آن چیزی که نبودیم، بوده‌ایم. آن چیزی که اصلاً وجود نداشته، بوده‌ایم. ما به یک چیز موهومی دل بسته بودیم.

مرگ ما را از چه لخت می‌کند؟ همین پوسته خارجی‌مان را می‌میراند، تمام باورهایمان از بین می‌رود. هیچ باوری را ما نمی‌توانیم با خودمان ببریم.

بنابراین هر باوری داریم ما، چیز سطحی است. نباید براساس باورهایمان احساس خود بودن بکنیم. همین خود اصلی ما، ذات ما، همین شادی عشق ابدی است.

پس بنابراین می‌گویند من اجازه می‌دهم که آتش این‌ها را، زیادی‌های من را، بسوزاند. شما هم اجازه بدهید زیادی‌های شما را، غصه‌های شما را، کینه‌های شما را و آن چیزی که به نظر می‌آید هست ولی نیست، آن به وسیله شادی عشق، گاهی اوقات با رنج، گاهی اوقات با سوختن، اگر شما یک کینه ای را نمی‌توانید رها بکنید، فکر می‌کنید قسمتی از وجودتان شده است، رها بکنید ولو این که یک ذره عذاب بکشید. همین که رها کردید می‌بینید که از نبودن آن، از خلاء آن، وقتی آن رفت، از جایی که آن بوده، زندگی برمی‌خیزد.

به محض این که این کار را بکنید، یعنی هرچیز ناپذیرفتنی را در زندگی شما اگر هست الان، بپذیرید، آن سرچشمه درش باز می‌شود. به محض این که باز بشود، شما جریان زندگی را از وجودتان می‌فهمید. اصلاً می‌بینید که انگار یک چیزی، یک آرامشی، یک شادی‌ای، یک نیروی عجیب و غریبی که به شما زندگی می‌دهد، از فرق سرتان وارد می‌شود و در تمام بدنتان جاری می‌شود و زندگی را اجازه می‌دهید در شما زندگی بکند.

ما الان مقاومت می‌کنیم در مقابل زندگی و نمی‌گذاریم زندگی در ما زندگی بکند. بلکه یک زندگی فکری داریم، یک چیز منجمدی داریم که همین طور که می‌بینید، حتی پوسته ذهنی ما سفت شده، ما نمی‌توانیم بپذیریم، چرا؟ پوسته ذهنی را سفت کرده‌ایم که این جدایی را حس کنیم و پوسته روانی‌مان سفت شده، تمنان سفت شده است، تمنان اجازه نمی‌دهد این انرژی زندگی طلوع کند.



این دردهایی که ما حس می‌کنیم، این دردهای Psychosomatic که زیاد درباره‌اش این روزها نوشته‌اند، علت این است که ما این لحظه را نمی‌پذیریم، با این لحظه می‌جنگیم.

## حیله کرد انسان و حیله‌اش دام بود

### آن‌که جان پنداشت، خون‌آشام بود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۸)

می‌گویند انسان فکر کرد، یعنی فکر من‌دار کرد. «حیله کرد انسان و» یعنی فکرش آن فکر نبود که در خدمت هستی باشد و اگر مذهبی‌اش بگیریم، در خدمت خدا باشد. حیله کرد، زرنگی کرد، با فکر خودش عجین شد، با فکر خودش یک من زرنگ درست کرد، یک من حقه‌باز درست کرد، یک من اصلاً درست کرد.

ما می‌خواهیم من از بین ببرد. «حیله کرد انسان و حیله‌اش دام بود/ آن‌که جان پنداشت، خون‌آشام بود»

## در بیست و دزد اندر خانه بود

### حیله فرعون از این افسانه بود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۹)

می‌گویند ما فکر می‌کنیم، من درست می‌کنیم و در را می‌بندیم. ولی آن چیزی که در آن درون درست کرده‌ایم به وسیله فرعون که جان ماست و مثل جان از آن محافظت می‌کنیم و نمی‌گذاریم کسی به آن دسترسی پیدا کند، آن خودش خون ما را می‌مکد، آن خون‌آشام است.

«حیله کرد انسان و حیله‌اش دام بود/ آن‌که جان پنداشت، خون‌آشام بود» آن چیزی که جان می‌پنداری، این الگوهای فکری را که جان می‌پنداری و اگر کسی با آن مخالفت می‌کند به او می‌پری، این تو نیستی اصلاً! این را باید رها کنی برود، این همان خون‌آشام است. این یک قسمتی از وجود ما شده است، وجود فکری شده و ما باید این را رها کنیم برود.



«در ببست و دزد اندر خانه بود» یا دشمن اندر خانه بود. می‌گوید در را بست، انگار یک کسی در را ببندد ولی دزد در خانه قایم شده باشد. خوب معلوم است که وقتی می‌آید می‌خوابد، خوب می‌آید سراغش، یک جایی قایم شده است در خانه.

«حیله فرعون از این افسانه بود» فرعون، داستان فرعون را حتماً می‌دانید، من دیگر لازم نیست تکرار کنم، اگر نمی‌دانید یک روزی نقل می‌کنم. ولی فرعون داستانش خیلی شبیه داستان من است.

فرعون همین من است که همین‌طور که می‌دانید داستان من توهمی ما که خون ما را می‌مکد و ما در را بسته‌ایم، در آن درون از او خیلی محافظت می‌کنیم با تضاد با این لحظه، با ستیزه با این لحظه، خون‌آشام است و دزد قایم شده در خانه است.

پس می‌گوید که «تا همه جان ناز شود، چون که طرب ساز شود/ تا سر خم باز شود، گل ز سرش دور کنم» پس می‌گوید چون من هم خلیل هستم، من زیادی‌هایم را می‌گذارم آتش بسوزاند و چیزی از آن نماند. من پس عاشق آتشکده هستم، عاشق چیزهایی هستم که می‌تواند زیادی‌هایمان را بسوزاند.

«عاشق جان و خردم، دشمن نقش و ثنم» و ثن یعنی بُت، نقش و ثن یعنی نقش بت، صورت بت.

پس اگر عاشق جان و خرد هستم، اگر جان را دوست دارم، اگر خرد را دوست دارم، جان و خرد یا خرد که می‌تواند زندگی ما را، حتی زندگی فیزیکی‌مان را، زندگی بیرونمان را سامان بدهد، از درون ما می‌آید.

خرد از فکرهای شرطی‌شده قبل یا الگوهای فکری ما که تابه‌حال یاد گرفته‌ایم، از آنجا نمی‌آید خرد، آن کهنه شده است. الگوهای فکری ما کهنه است، پوسیده است، نباید روی آن‌ها اصرار بکنیم.

هرکسی عاشق خرد است، باید این لحظه را بپذیرد. اگر این لحظه را بپذیرد، این لحظه ما را از Judgment، از قضاوت و از واکنش‌رها می‌کند. وقتی واکنش نشدیم، در این صورت با هستی‌مان در پیوند هستیم. در این صورت جان و خرد از آنجا می‌جوشد می‌آید.

این لحظه این منبع خرد برای ما میسر است. این لحظه از ما جدایی‌ناپذیر است. ما نمی‌توانیم خدا را از خودمان جدا کنیم. خدا همیشه با ما است، هستی همیشه با ما است. آن منبع و سرچشمه خرد همیشه با ما است. ما اگر بخواهیم هم نمی‌توانیم از آن جدا بشویم.



این‌که می‌گویند از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است، یعنی نکند خودِ ماست که ما آن را که ما هستیم، با یک چیز موهومی، با فرعون، با یک من، با یک سری الگوی پوسیده ذهنی که از گذشته با خودمان داریم، از این و آن هم جمع کرده‌ایم و مال خودمان کرده‌ایم و فکر می‌کنیم ما آن هستیم، با آن عوضی گرفته‌ایم.

پس «عاشقِ جان و خردَم» هرکسی که عاشقِ جان و خرد است، این لحظه با جانش در تماس است. کسی که این لحظه با جانش در تماس است، شادیِ عشقِ ابدی هم هست. یعنی این وحدت را با آن یک زندگی که جهان را به حرکت درمی‌آورد، در پیوند است. یعنی آن را حس می‌کند الآن، یعنی همان هستی را. برای این‌که این را ما حس کنیم، می‌توانیم خودمان را جدا کنیم. می‌توانیم تماشا کنیم فکرهايمان را.

اولین شاید تمرین این باشد که فکرهايمان را ببینیم. ببینید چه فکری می‌کنید؟ چه قضاوتی می‌کنید الآن؟ راجع به چه کسی قضاوت می‌کنید؟ راجع به چه چیزی قضاوت می‌کنید؟

خودمان را بکشیم بیرون و این قضاوت ذهن را ببینیم. ذهن یک چیز جدا از این Awareness یا آگاهی این لحظه است.

شما فرض کنید در این لحظه بی‌نهایت فضای خالی و این لحظه هستید. بی‌نهایت فضای خالی و این لحظه که می‌تواند همه چیز را در خودش جا بدهد. فکرهايمان دیگر هم می‌تواند جا بدهد، فکرهايمان خودش هم در همان به‌وجود می‌آید.

پس بنابراین شما فکرهايمان خودتان را تماشا می‌کنید، می‌بینید که چه Judgment، چه قضاوتی الآن می‌کنید، چه می‌گویید به خودتان در این قضاوت، براساس آن چه هیجانی به شما دست می‌دهد.

هیجان را هم حس کنید. ما یادمان رفته است که هیجان‌اتمان را حس کنیم. و واکنشتان را ببینید، ناظر و تماشاگر واکنشتان باشید. هر واکنشی نشان می‌دهید، اجازه ندهید این واکنش تمام وجودتان را بکشد بیرون.

یادتان است گفتیم ما از سر نزول کنیم بیایم تمام بدن را اشغال کنیم و در تمام بدن زندگی کنیم؟ شما همیشه هر اتفاقی هم که در بیرون می‌افتد، یک مقدار از توجه‌تان را در بدن نگه دارید. نگذارید کل توجه‌تان برود بیرون. یعنی هر اتفاقی می‌افتد در بیرون، هنوز یک مقدار از توجه‌تان در درون هست که نتوانند این اتفاقات ما را از ریشه بکنند و بیندازند دور. شما نتوانید دوباره ریشه بگیرید. ما می‌خواهیم همیشه یک مقدار از توجه‌مان را، ریشه‌مان را در درونمان نگه داریم.





دقت کنید اگر ما این کار را نکنیم، بدون داشتن بنیاد محکم با زندگی برخورد می‌کنیم و شکست خواهیم خورد. یعنی چه؟ اگر شما یک مهندس ساختمان بیاورید و این مهندس یک ساختمانی را برای شما بخواهد بسازد و این مهندس ساختمان هیچ کاری به زیربنا نداشته باشد، زمین را نکند، فقط همه حواسش به بیرون ساختمان باشد، به در و پنجره باشد، درش این‌طوری باشد، پنجره‌اش آن‌طوری باشد، سقفش آن‌طوری باشد، ولی کاری به ریشه ساختمان و بنیاد ساختمان، زیربنای ساختمان، نداشته باشد، شما به این مهندس چه می‌گویید؟ می‌گویید خوب این ساختمان سرپا نخواهد ایستاد. در اولین باد یا طوفان این ساختمان به هم می‌ریزد.

ما هم همین‌طور هستیم. ما هم مثل مهندسی هستیم که همه حواسمان به بیرون ساختمان است، به قسمت‌های فوقانی ساختمان است، کاری به ریشه نداریم. ما باید به درون برگردیم و در آن ریشه‌مان را برقرار بکنیم، ریشه بدوانیم و وقتی اتفاق بیرونی می‌افتد، ما را از ریشه درنیارد.

بنابراین هر اتفاقی می‌افتد ما یک مقدار از توجه‌مان را در درون نگه خواهیم داشت.