

دیده دریا کنم و صبر به صحرا فکنم و اندر این کار دل خویش به دریا فکنم
از دل تنگ گنهکار برآرم آهی کاتش اندر گنه آدم و حوا فکنم
مایه خوشدلی آنجاست که دلدار آنجاست می کنم جهد که خود را مگر آنجا فکنم
بگشا بند قبا ای مه خورشید کلاه تا چو زلفت سر سودا زده در پا فکنم
خورده ام تیر فلک باده بده تا سرمست عقده دربند کمر ترکش جوزا فکنم
جرعه جام بر این تخت روان افشانم غلغل چنگ در این گنبد مینا فکنم
حافظا تکیه بر ایام چو سهو است و خطا من چرا عشرت امروز به فردا فکنم

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره 348 از دیوان غزلیات حافظ شروع می کنم.

دیده دریا کنم و صبر به صحرا فکنم و اندر این کار دل خویش به دریا فکنم

دیده دریا کنم یعنی آنقدر لطیف می شوم تا همانند دریا شوم و دیگر به انتظار چیزی نمی مانم و این حالت صبر و انتظار من به خشکی و یا به صحرا تبدیل می شود. این لطافتی که از دریا شدنم می آید مرا اینگونه می کند که منتظر چیزی بودن، به دور انداخته می شود چون دیگر نیازی به انتظار کشیدن ندارم. بنابراین در این کار دل خود را به دریا می افکنم یعنی کار بزرگی می خواهم انجام دهم. کاری که برای خیلی از ما انسانها خطر و ریسک دارد و با سختی همراه است. در واقع دل خود را از هم هویت شدگیها رها می کنم. حافظ در این غزل راه رهایی و زنده شدن به حضور را به ما نشان می دهد. این غزل را برای خود حلاجی کنید و به مراتب بخوانید و تکرار کنید تا معنا برای شما باز شود.

بنابراین منتظر شدن برای اتفاقی که در آینده قرار است بیفتد را رها می کنم. این در انتظار نبودن را باید انجام دهم تا با این کار از لازمان و لامکان شوم. در بیت آخر غزل هم به همین موضوع اشاره می کند که می گوید:

حافظا تکیه بر ایام چو سهو است و خطا من چرا عشرت امروز به فردا فکنم

یعنی تکیه بر زمان سهو و خطاست ولی ما این سهو و خطا بودن را آشکارا نمی بینیم. همه ما منتظر این هستیم که یک اتفاقی در آینده بیفتد و این منتظر شدن یک نوع هوشیاری و یا دید است. اگر اتفاقی باید عوض شود از طریق هوشیاری دیگری باید انجام شود که هوشیاری حضور نام دارد.

ابتدا ما باید بپذیریم که اشتباه است که فکر کنیم اگر اتفاقات در بیرون عوض شوند زندگی ما شروع می شود و این اتفاقات می توانند به ما زندگی بدهند. اگر ما منتظر اتفاقی هستیم پس از جنس اتفاق هستیم اگر این پذیرش در ما ایجاد شود که این طرز فکر اشتباه است و به زندگی با این دید نگاه نکنیم می توانیم حضور پیدا کنیم. بنابراین **خودتان را زیر نورافکن قرار دهید** و ببینید که آیا شما از جنس اتفاق هستید و منتظر اتفاقی در آینده هستید؟ در خاطر داشته باشید این کتابها یا اشعار مولانا بسیار به شما کمک می کنند اما آنچه شما را نجات می دهد از درون شما می جوشد. برای اینکه شما بتوانید به حضور زنده شوید باید دو چیز را بپذیرید: اول اینکه خود شما مسئول این کار هستید و دوم اینکه از اتفاقات که در زمان و مکان انجام می شوند زندگی نمی خواهید و می خواهید که از زمان و مکان بیرون بیایید.

همانطور که در غزل می گوید تکیه بر ایام یعنی متکی شدن به زمان و مکان که در اینصورت به اتفاقات تکیه زده اید. اتفاقات نمی توانند به شما زندگی دهند. اتفاق این لحظه بوجود می آید و از بین می روند پس شما به چنین چیزی که ثابت ندارد نمی توانید متکی باشید. بنابراین تکیه بر اتفاقات زدن، سهو و خطای بزرگی است و ما اصلاً "متوجه نیستیم که سهو و خطایی انجام می دهیم چون ما با اتفاقات هم هویت شده ایم. اتفاقات ما را غمگین یا خوشحال می کنند. حال به خود نگاه کنید که آیا متکی بر اتفاقات هستید؟ حتما هستید.

از دل تنگ گنهکار برآرم آهی کاتش اندر گنه آدم و حوا فکنم

دل تنگی دارم که گنهکار است و از این دلم می خواهم آهی بیرون بیاورم که آتشی بزخم و گناه آدم و حوا را از بین ببرم. باید بدانیم که گناه آدم و حوا چه بوده است چون گناه ما هم همان است. آدم و حوا یا به عبارتی اولین انسانها از تکامل شاید حیوان خلق شدند و این انسان اولیه، هوشیار به حضور بود و می توانست با خرد الهی فکر کند. بر اساس کتابهای دینی که در مسیحیت، میوه درخت دانش است، خدا به آدم و حوا گفته بود که در بهشتی که زندگی می کنید از میوه درخت دانش نخورید. میوه درخت دانش نتیجه فکر و قضاوت کردن بود. آدم و حوا که در فضای حضور زنده بودند و برای اداره امور بیرونی خود از ذهنشان استفاده می کردند. خدا به آنها گفته بود در حالیکه شما از فکر خود برای حل امور بیرونی استفاده می کنید و زنده به حضور هم هستید مبادا با چیزی که در ذهن شما بوجود می آید هم هویت شوید. هم هویت شدن یعنی جدی گرفتن فکرها و در نتیجه از فضای حضور دور شدن و در آخر بسته شدن فضای حضور است. در دینهای دیگر میوه ممنوعه، گندم یا سیب هست که آدم و حوا نباید می خوردند و در مسیحیت میوه درخت دانش که همه آنها یک چیز هستند. درخت دانش خود ما هستیم و میوه آن فکرهای ما هستند که نباید از آنها تغذیه کنیم.

خدا به آدم و حوا گفته بود همانطور که مولانا در این بیت به آن اشاره کرده است که نباید از آن میوه بخورید.

قوت اصلی بشر نور خداست قوت حیوانی مر او را ناسزاست

انسان باید از نور خدا تغذیه کند و غذاهای دیگر را نیاید بخورد. چون آدم و حوا در فضای یکتایی زندگی می کردند نمی دانستند که چه کسی هستند یا فرقی بین زن و مرد بودن خود نمی دانستند. بعد از اینکه از آن میوه خوردند خود را از هم می پوشانیدند همانطور که در عکسها هم می بینید خود را از هم پوشانیده اند. بعد از خوردن میوه آن درخت به جدایی افتادند و فرق بین خودشان دیدند. خداوند فرمود: گفته بودم که از آن درخت نخورید چرا خوردید؟ آنها همدیگر را مقصر خواندند و ملامت را آموختند. پس خداوند فرمود شما از آن پایگاه بزرگی افتادید و هبوط کردید. شما به جدایی افتادید و مقدار کمی از روزنه حضور باز مانده است که کمی خرد از آنجا هنوز به شما می رسد ولی از بهشت بیرون افتادید و از این به بعد تنها چیزی که به شما کمک می کند عشق است. برای رسیدن به عشق باید از شمشیر آتشین چرخان عبور کنید و آن شمشیر شما را تکه تکه خواهد کرد.

منظور ایت است که چیزی که تکه تکه می شود وجود توهمی شماست که به آن چسبیده اید و با عبور از این شمشیر آتشین دوباره به حضور زنده می شوید و به فضای یکتایی بازمی گردید و صاف و نابی می شوید. خدا به آنها می گوید شما که از هم جدا شده اید از من هم جدا شده اید. بنابراین گناه آدم و حوا، هم هویت شدگی با فکرها بود که باعث شد دل آنها کوچک و تنگ شود چون فکرها را دل خود گذاشتند. در صورتیکه اگر با فکرهای خود هم هویت نشده بودند در فضای آزادی و حضور زندگی می کردند و دل آنها بی نهایت بود. در حال حاضر دل ما چیزهای بیرونی هستند مثل همسر، فرزند، اتومبیل، خانه، دوستان. عشق ورزیدن به دیگران با هم هویت شدن بسیار متفاوت است.

آدم و حوا در فضای حضور، عشق واقعی داشتند و با هوشیاری حضور زندگی می کردند اما بعد از هم هویت شدگی با فکرهایشان به هوشیاری دیگری که هوشیاری من دار ذهنی بود رفتند. زندگی در فضای من دار ذهنی یعنی به تنگی، کوچکی و کمبود روی آوردن است و گناه ما همین است. بنیان وجود ما یا همان مرکز ما در حال حاضر از جنس کمبودهاست. تمام توجه دل تنگ و گنهکار ما به اتفاقات است چون خودش از جنس اتفاق و فرم است بنابراین تمام هوشیاری حضور ما بوسیله این دل تنگ گنهکار بلعیده شده است.

آهی میکشم یعنی نفس عمیقی میکشم و خودم را از این من ذهنی که تنگ است بیرون می کشم. منظور حافظ از **در ذهن گنهکار** این نیست که ما به چیزی آلوده شده ایم و فقط یک انسان خاصی باید بیاید و

ما را نجات می دهد. چنین چیزی واقعیت ندارد این تنها خود شما هستید که باید از ذهن بیرون بیایید و خود را نجات دهید. کسی که دل تنگ و محدودبین دارد با شنیدن موفقیت دیگران ناراحت می شود و نمی تواند خوشحالی و موفقیت دیگران را ببیند چون در ذهن خود زندانی است و توانایی پذیرش خیر دیگران را ندارد. زمانیکه از ذهن بیرون می آییم بینشی در ما بوجود می آید که متوجه می شویم اتفاقات بیرونی نمی توانند به ما زندگی بدهند و با این حضور به گناه آدم و حوا آتش می زنم.

نوزاد بعد از 5 ماه که به این دنیا می آید شروع به یادگیری مقایسه کردن و مال من می کند. هیچکس در این دنیا نیست که در زندگی دردی را نکشیده باشد و یا زخمی نخورده باشد چون همه ما بعد از به دنیا آمدن در ذهن فرو رفتیم یا در اثر مرور زمان با چیزها هم هویت شده ایم که بعضی از آنها را از دست داده ایم و بابت آن درد کشیده ایم. بنابراین در دل تنگ گنهکار ما مقداری درد و مقداری هم هویت شدگی هست و هیچکس نیست که اینها را نداشته باشد. بنابراین متوجه شدیم که این خود ما هستیم که باید از ذهن بیرون بیاییم. زندگی در اتفاقات نیست که ما منتظر چیزی یا اتفاقی در آینده باشیم. ما دل محدود داریم بنابراین زندگی را به دیگری روا نمی داریم. اتفاقات لحظه به لحظه می آیند و این چیزی است که ما برای زنده شدن به حضور نیاز داریم و برایمان مهیا است. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که تسلیم باشیم تا از پایگاه حضور اتفاقات حل شوند.

بسیاری از انسانها در تمام ادیان منتظر هستند که کسی بیاید که مشکلات حل شوند و دنیا آرام بگیرد. این اعتقاد و انتظار توهمی بیش نیست. هیچ کس نخواهد آمد. آن کسی که فکر می کنید باید بیاید و شما را نجات بدهد همین لحظه از اعماق وجود شما می خواهد زندگی شما را سامان بدهد اما این شما هستید که اجازه نمی دهید و جلوی او را گرفته اید. هر کسی دل تنگ دارد علاجش را هم درون خودش دارد. ابزار درمان این دل تنگ هم اتفاق این لحظه است. به کتاب خواندن و یا کسی هم نیاز نداریم. فقط کفایت هر لحظ اتفاق را بپذیرید و تسلیم باشید تا ببینید که آتش به دل تنگ ما می خورد و از چیزی رها می شویم و حضور در ما نمایان می شود. مولانا در این مورد می گوید:

آه کردم چون رسن شد آه من گشت آویزان رسن در چاه من

آن رسن بگرفتم و بیرون شدم شاد و زفت و فربه و گلگون شدم

عارفان این حالت انسان را که به درد افتاده ایم و در ذهن مانده ایم را غالباً "به چاه تشبیه می کنند. اینکه یوسف در چاه بود و ما هم هستیم به این معنی هست که باید انرژی مصرف کنیم تا از چاه بیرون بیاییم. زمانیکه از چاه بیرون می آییم به حضور زنده می شویم و همه زندگی ما شادی می شود.

مایه خوشدلی آنجاست که دلدار آنجاست می کنم جهد که خود را مگر آنجا فکنم

مایه خوشدلی چیزی که سبب خوشدلی است در بیرون نیست و از درون ما می آید. دلدار هم در فضای پذیرش این لحظه است که از جنس فرم نیست و اصل ما هم از همین جنس است. بنابراین باید آگاهانه و با تسلیم از فضای ذهن، انتظارات و اتفاقات خود را به فضای هوشیاری حضور بیندازیم تا خوشحالی بی سبب را تجربه کنیم. برای فهم بیشتر موضوع ابیاتی از مثنوی برای شما می خوانم. مولانا در سطر 1355 دفتر دوم می گوید:

پای در دریا منه کم گوی از آن بر لب دریا خموش کن لب گزان

یعنی با ذهن من دار خود به دریای وحدت پا نگذارید. بنابراین حرف نزنید و سکوت کنید. هر چقدر ساکت تر، هر چقدر قدرت بی توجهی به اتفاقات بیرون، قدرت حرف نزدن را در خودتان بیشتر کنید به حضور زنده تر می شوید. دریا هوشیاری حضور است پس بر لب دریا خاموش باشید تا لب خود را از حیرت گاز بگیرید. زمانیکه سکوت می کنید و به اتفاقات بیرونی واکنش نشان نمی دهید حیران می شوید که هوشیاری چطور برای شما کار می کند.

گرچه صد چون من ندارد تاب بحر لیک می نشکیم از غرقاب بحر

من که کوچک هستم با اینکه تاب دریا را ندارم اما جلوی خودم را از غرق شدن در دریا نمی گیرم. چطور ممکن است شما لیاقت زنده شدن به حضور را نداشته باشید؟! خداوند خودش را از یک درخت و یک گل با آن همه زیبایی بیان می کند پس چطور ممکن است که نخواهد خودش را از شما بیان کند؟! شما لیاقت این را دارید که خداوند خودش را از شما بیان کند. شما به گل رز یا درخت نگاه کنید چقدر آرام است، چقدر سکون دارد و ساکت است. یعنی ما مثل درخت نمی توانیم باشیم!!

جان و عقل من فدای بحر باد خونبهای عقل و جان این بحر داد

این جان و عقلی که من می بینم و من را اداره می کند فدای زندگی باشد. بحر منظور همان زندگی اصل ماست. **خونبهای عقل و جان این بحر داد** یعنی این بحر بیاید و بجایش این دل تنگ و گنهکار ما که پر از من ذهنی است برود. بنابراین این دل من ذهنی باید برود تا بجای آن هوشیاری حضور به زندگی ما بیاید. در این صورت خونبهای آن را پرداخت کرده ایم. تا زمانیکه این دل من ذهنی را ندهیم آن هوشیاری حضور نمی آید.

تا که پایم می رود رانم درو چون نماند پا چو بطانم دراو

ما در این لحظه خودمان را تسلیم می کنیم پس کار ما پذیرش این لحظه است. هوشیار هستیم که به دریا می رویم تا جایی که می توانیم با پایمان کف دریا را احساس کنیم اما از جایی به بعد دیگر پای

شما چیزی را احساس نمی‌کند و شما با راه رفتن نمی‌توانید ادامه دهید پس اجازه دهید دریا شما را ببرد (تسلیم). همانند مرغابی بشوید که بر روی آب است و نیازی ندارد پایش به کف دریا برسد و خود را در دریا رها می‌کند.

پس شما آهی می‌کشید یعنی به این آگاهی می‌رسید که چیزی که به شما درد می‌دهد اصل شما نیست پس باید خودتان را از این دردها بیرون بکشید چون دردها از جنس اتفاقات هستند اما اصل شما بی‌فرم است. برای مثال اگر پول شما زیاد یا کم می‌شود همه تجربه و اتفاق هستند و شما از آن جنس نیستید. تنها کاری که شما می‌کنید این است که شناسایی می‌کنید، تسلیم می‌شوید و او اشکالات شما را رفع می‌کند. **شناسایی مساوی است با آزادی**. اینطور نیست که کسی می‌آید و شما را نجات می‌دهد چون بعضی‌ها معتقدند یک نفر خاصی می‌آید و همه انسانها را نجات می‌دهد. چطور ممکن است یک نفر بیاید و همه انسانها را نجات دهد. یک وردی بخواند و همه به حضور زنده شوند. این امکان ندارد. این خیلی ساده اندیشی است.

وقتی خداوند می‌تواند از هر درختی یا هر چیزی خود را بیان کند پس از هر انسانی هم می‌تواند و می‌خواهد که خود را بیان می‌کند اما ما اجازه این کار را نمی‌دهیم و همیشه ستیزه می‌کنیم. خداوند، این عنصر شفا دهنده می‌خواهد از درون هر انسانی بجوشد اما انسانها به دلیل همین هم هویت شدگیهای خود اجازه نمی‌دهند خدا از طریق آنها خود را بیان کند. اسم هم هویت شدگیهای ما را در دین گناه گذاشته اند.

بی ادب حاضر زغایب خوشترست حلقه گرچه کژ بود نی بر درست

اگر به اصطلاح بی ادبی کنیم و همه مواردی که در گنج حضور صحبت می‌کنیم که گفته‌های بزرگانی همچون مولانا و حافظ است رعایت نکنیم ولی در حال کار کردن بر روی خود باشید و تا حدی حضور داشته باشید این خیلی بهتر از این است که اصلاً حضور نداشته باشید و از همه چیز ناآگاه باشید. همین که حضور ناظر دارید و متوجه اشتباهات خود هستید و گاهی نمی‌توانید خودتان را کنترل کنید و ذهن شما را با خود می‌برد اما دوباره باز می‌گردید این بسیار بهتر از این است که روی خودتان کار نکنید. مهم این است که شما کار کردن بر روی خود را شروع کرده‌اید و بتدریج هم هویت شدگیهای شما می‌افتند. برای مثال خشمگین می‌شوید اما متوجه اشتباه خود می‌شوید و باز بر می‌گردید و ناظر رفتار و ذهن خود می‌شوید. من که برنامه اجرا می‌کنم شاید بعد از ده سال برنامه بهتری اجرا کنم و همین قدر که می‌دانم و متوجه این موضوع هستم بسیار خوب است. غایب کسی است که در من ذهنی خود گرفتار است.

کسی که ویلون می زند و روز اول است اشتباه بسیار دارد اما با تمرین و تکرار بهتر می شود. حلقه در اگر چه کج هست اما بر روی در است. اگر ما یک حلقه کج هستیم اما بر در خدا هستیم و در حال تصحیح کردن رفتارهای اشتباهاتمان هستیم.

از کجا می توانید متوجه شوید که حضور دارید و از جنس دریا هستید و خود را در دریا رها کرده اید؟ اولاً حواس ما به کژی خودمان است چون اینقدر خودمان کژی و ایراد داریم که نباید به دیگری نگاه کنیم و دیگری را انتقاد کنیم. کسی که انتقاد می کند از جنس دریا نیست. کسی که ایرادهای مردم را می بیند و بیان می کند از جنس دریا نیست. کسی که می خواهد دیگران را از گمراهی نجات دهد و آنها را نصیحت می کند در صورتیکه خودش به حضور زنده نیست از جنس دریا نیست. کسی که می خواهد دیگران را تغییر بدهد از جنس دریا نیست. این افراد از جنس من ذهنی هستند. اگر می خواهید کسی را از افتادن در چاه نجات بدهید، ابتدا باید خودتان از چاه بیرون بیایید. تا زمانی که خودتان در چاه هستید نمی توانید چون خودتان از جنس من ذهنی هستید. مولانا می گوید:

ای تن آلوده بگرد حوض گرد پاک کی گردد برون حوض مرد

ما تن آلوده شده ایم و به ذهن افتاده ایم یعنی با چیزهای دنیایی هم هویت شده ایم چون کسی نبوده که به ما آموزش بدهد که نباید با چیزها هم هویت شویم. کسی نبوده که به ما بگوید اصل ما عشق است و از طریق عشق باید با دیگران رابطه برقرار کنید. حوض منظور اصل و خدائیت ماست یا همان هوشیاری حضور. مرد هم در ابیات یعنی انسان. بیرون حوض انسان نمی تواند پاک شود.

پاک کو از حوض مهجور افتاد اوز پاکی خویش هم دور افتاد

اگر کسی که پاک است از حوض دور بیفتد پاکی خود را از دست می دهد. شما نباید فقط با مذهبی بودن پاکی خود را بسنجید. چون خیلی افراد با مذهب خود هم هویت هستند. اگر یک سری اصول مذهبی دارید و به آنها چسبیده اید و دیگران هم شما را تأیید می کنند به اینها متکی نباشید چون ممکن است شما تقلید می کنید و می خواهید شبیه آن تصویر ذهنی خود بشوید. این پاکی محدود است.

پاکی این حوض بی پایان بود پاکی اجسام کم میزان بود

پاکی این هوشیاری حضور شما بی پایان است اما اگر دین شما فقط از یک سری الگوها و اصول تشکیل شده است این پاکی کم میزان است.

زانک دل حوضست لیکن در کمین سوی دریا راه پنهان دارد این

برای اینکه دل انسان حوضی است که نامحدود است و به دریا راه دارد. چون هوشیاری حضور محدودیت و الگو نمی شناسد.

پاکی محدود تو خواهد مدد ورنه اندر خرج کم گردد عدد

حتی اگر رفتار خوبی داشته باشید و بر اساس کتابهایی که می خوانید کارهای مثبت انجام دهید باز هم پاکی محدود دارید چون از هوشیاری ذهنی می آید.

آب گفت آلوده را در من شتاب گفت آلوده که دارم شرم از آب

آب سبیل خداییت ماست که می گوید به سمت من شتاب کنید ولی کسی که در ذهن است چون از پایگاه نقص و کمبود فکر می کند از آب شرم و دوری می کند.

گفت آب این شرم بی من کی رود بی من این آلوده زایل کی شود

زندگی به شما می گوید این شرمی که دارید بدون هوشیاری حضور و اصل شما از بین نمی رود.

ز آب هر آلوده کو پنهان شود الحیاء یمنع الایمان بود

از آب (خداییت) هر کسی دوری کند و پنهان شود همانند شرمی است که مانع ایمان می شود. ما هر لحظه از زندگی اصیل پنهان می شویم و در فکری فرو می رویم و با آن فکر هم هویت می شویم و زندگی ناب را از دست می دهیم.

دل ز پایه حوض تن گنناک شد تن ز آب حوض دلها پاک شد

گرد پایه حوض دل گرد ای پسر هان ز پایه حوض تن می کن حذر

اگر بنیان فکر شما از ناپاکی می آید آن را رها کنید و از پایگاه تن که همان پایگاه ذهن است دوری کنید. باید دل خود را حوض هوشیاری کنید تا تن شما شسته شود.

بحر تن بر بحر دل بر هم زنان در میانشان برزخ لا بیغیان

گر تو باشی راست و باشی تو کژ پیشتر می غژ بدو واپس مغژ

دریای هوشیاری من دار و دریای حضور دائم به هم می خورند اما جدا هستند. این دو دریا نمی توانند با هم قاطی شوند. اگر ذهن به شما می گوید که گناهکارید و کژی دارید نترسید و بتدریج به سمت خداییت خود بروید.

بگشا بند قبا ای مه خورشید کلا تا چو زلفت سر سودازده در پا فکنم

منظور از این زیبارو خود زندگی است که نقاب دارد و ما نمی توانیم آنرا ببینیم برای اینکه در دل تنگ گنهکار گیر افتاده ایم و عینک من ذهنی را به چشم زده ایم. خداوند خود را از ما پنهان نمی کند بلکه این ما هستیم که او را نمی بینیم. هر چه ما بیشتر روی خود کار کنیم معشوق بیشتر بند قبای خود را می گشاید. متأسفانه ما اینقدر فکر و استدلال در مورد زندگی می کنیم که نمی توانیم او را ببینیم. ما زیاد حرف می زنیم در صورتیکه معشوق از جنس سکوت و سکون است و هرچه بیشتر سکون و سکوت داشته باشیم بیشتر می توانیم او را ببینیم و حس کنیم و او بیشتر به ما روی خود را نشان می دهد. اشکال ما انسانها این است که هر لحظه من ذهنی ما می خواهد خود را بیشتر کند و حالت خود را حفظ کند بنابراین معشوق بند قبا برای ما نمی گشاید اما اگر از فضای حضور ببینیم سر ما سودازده و عاشق می شود و خرد به زندگی ما می ریزد. بیشترین لطمه که ما به خودمان می زنیم حتی از لحاظ مالی برای این است که ما بدنبال گسترش دادن ذهن خود بوده ایم. اگر دل ما از جنس حضور شود خرد الهی به فکرها و اعمال ما می ریزد، در اینصورت خلاق می شویم و کارهای بیرونی ما هم نظم پیدا می کنند چون آن زیبا رو و ماهی که تاج تو او از خورشید است بند قبای خود را باز می کند و روی خود را به ما نشان می دهد.

خورده ام تیر فلک باده بده تا سرمست عقده در بند کمر ترکش جوزا فکنم

فلک در اینجا هوشیاری من دار ذهنی است که این هوشیاری در روی کره زمین به همه انسانها تیر می اندازد. در آسمان یک صورت فلکی وجود دارد بنام جوزا که یک تیردان دارد و با کمان خود به انسانها تیر می اندازد. تو به من باده بده تا من به آسمان بروم و تیردان جوزا را گره بزنم تا نتواند به ما تیر بیندازد. همه ما تیر خورده ایم. می پرسید چگونه؟ زمانیکه شروع به هم هویت شدن کردیم و رویدادها را مهم دانستیم. ما فکر می کنیم رویدادها به ما زندگی می دهند و به زمان افتادیم یعنی ما گذشته متحرکی هستیم که با سرعت می رویم که به زندگی برسیم. این زندگی هم که ما بدنبالش هستیم فکر می کنیم در رویدادهاست و با این طرز تفکر است که دائماً "تیر می خوریم.

زندگی در رویدادها نیست و رویدادها دست شما نیستند. رویدادها می آیند و می روند ولی مهمترین مطلب این است که رویدادها به ما زندگی نمی دهند. بنابراین ما باید بپذیریم که تیر خورده ایم و با رویدادها هم هویت شده ایم و این رویدادها خیلی چیزها را از ما گرفته اند پس ما درد کشیده ایم و این دردها را انباشته کرده ایم. حواس ما به این مطلب نبوده که درد برای این بوجود آمده که به ما بگوید باید آن چیزها را رها کنیم. برعکس ما با چیزهای بزرگتری هم هویت شده ایم و دردهای بیشتری کشیده ایم و تنها چاره این دردها شراب معشوق است. چاره دردهای خود را در انتقام جویی و جبران نبینید. چاره دردهای شما شناخت و پذیرش این مطلب است که شما با چیزی هم هویت شده اید و این

کار شما شما اشتباه بوده چون از همین طریق تیر فلک را خورده اید. فلک یعنی آسمان، چرخیدن و گذشتن زمان. چرخ فلک می چرخد و هر لحظه اتفاقی دیگر پیش می آید و ما را به زمان می اندازد. ما نباید در ذهن خود با اتفاقات به زمان برویم. چطور می توانید تیردان جوزا را بدوزید تا دیگر نتواند به شما تیر بزند؟ زمانیکه شناسایی کنید که از جنس زندگی هستید و از جنس رویداد نیستید. برای اینکه زندگی این لحظه تام و کامل است پس شما فرقی نمی کند یکی بیاید یا یکی برود. یکی به شما سلام کند یا نکند. یکی شما را به میهمانی دعوت کند یا نکند، یکی به شما وفادار بماند یا نماند، یکی به شما احترام بگذارد یا نگذارد. اگر شما به کسی خوبی کنید و فکر کند که شما احمق بودید و با بدی جواب دهد یا یکی پول از شما بگیرد و پس ندهد باز هم باید تسلیم بمانید. در حالیکه اگر این شراب را بخورید باور کنید هیچکدام از این اتفاقات نمی افتند. این اتفاقات هم برای این می افتند که ما من ذهنی داریم و دل تنگ گنه کار داریم.

حافظ شاعرانه صحبت می کند. عرفای ما نه تنها خرد داشتند بلکه این خرد را در غالبهای بسیار زیبا ریخته اند و حیف است که ما این زیبایی را نبینیم. انسانها فکر می کنند که هر کس فیزیک و شیمی می خواند نباید شعر بخواند. در تمام دوران دانشگاه هیچکس برای ما حتی یک بیت شعر نخواند. اگر شما فیزیک یا ریاضی می خوانید بدانید که باید در کنار آنها اشعار بزرگان را بخوانید. بدانید که با فرمول نمی شود زندگی کرد کاری که من می کردم و فکر می کردم با فرمولهای ریاضی می شود همه چیز را حل کرد. این فکر بسیار نابخردانه است. شما دانشگاه می روید و فرمول می آموزید، مهندس می شوید و پل سازی هم می کنید اما متوجه نمی شوید حضور چیست بنابراین بیمار جسمی و روحی می شوید. باید بدانید که از فرمول زندگی در نمی آید.

بنابراین همه ما تیر فلک را خورده ایم هیچکس نیست که نخورده باشد اما بعضی ها خردمند هستند و زود متوجه می شوند همانند مولانا و حافظ و بعضی دیگر تا آخر عمر با این دل تنگ گنهکار می مانند و هزینه هایش را هم که بیماریها و رنجها هستند می پردازند. این دل تنگ گنهکار می تواند انسان را در فشار زیاد بیندازند و از بین ببرد. خداوند هر لحظه از اعماق وجود ما می خواهد که شراب ناب را به ما بدهد اما ما اجازه نمی دهیم و با این دردها جلوی آنرا گرفته ایم.

بخاطر رهایی از دردها هر چقدر می توانید ببخشید. رنجش ها و کینه هایتان را ببخشید تا رها شوید. اگر همسر، بچه، پدر و مادر، فرزند، دوستان و یا هر کسی به شما ظلم کرده و شما تیر خورده اید، حس مظلومیت می کنید باید آن ظلمها را بخاطر خودتان ببخشید در غیر اینصورت همیشه رنج و عذاب می کشید. فکر نکنید که اگر این دردها را نبخشید قدرت است بلکه برعکس این از ضعف شما می آید.

جرعه جام بر این تخت روان افشانم غلغل جنگ در این گنبد مینا فکنم

ما باید مست شویم و تبدیل به هوشیاری حضور که همان اصل ماست بشویم. تخت روان زمین است که منظور همان فرم ماست و هر چیزی که فرم هست هم در درون این هوشیاری جای دارد. فرم ما همیشه در تغییر است. ما یک فرم و یک فضای حضور داریم. قدیم رسم بر این بوده که شراب خواران قبل از نوشیدن شراب قطره ای از آن را به یاد گذشتگ بر زمین می ریخته اند به این معنی که زمین هم نیاز به خرد ما دارد و منتظر شرابی است که از ما تشعشع می کند، منتظر است که هوشیاری حضور از ما نمایش داده شود و ما به گنج حضور برسیم.

در قصه آفرینش خدا به انسان گفت: تو که از جنس من هستی چرا به ذهنت می روی؟ در واقع ما از جنس حضور هستیم و فقط با رفتن به ذهن آنرا پوشانیده ایم. چرا به آن چیزی که اصل شماست تبدیل نمی شوید تا جرعه جام بر این تخت روان بیفشانید یعنی هم خودتان از این حضور بهره مند شوید و هم تمام کائنات از آن انرژی بهره ببرند. اگر هزاران نفر به حضور زنده شوند تمام دردهایی که در ذهن انسانهاست شفا می یابند. به ذهن خودتان نگاه کنید آیا درد نمی کشید؟ همه این دردهایی که در ذهن انسانهاست یک طیف انرژی منفی است که باید شفا پیدا کنند. شفا با زورگویی، جنگ و ستیزه به انجام نمی رسد، جنگها و مبارانها این دردها را شفا نمی دهند. ما انسانها برای عشق به این دنیا آمده ایم و بسیار آسیب پذیر هستیم.

همین امروز یک چاه نفت در سواحل آمریکا فوران کرده است با این همه قدرت و علم نمی توانند جلوی آن را بگیرند. یک آتشفشان هم در اروپا فوران کرده است و همه چیز مختل شده است، هواپیماها نمی توانند پرواز کنند. ما که اینقدر آسیب پذیر هستیم بجای جنگیدن با یکدیگر چرا متحد نباشیم. انسانها متوجه نیستند که این جنگها هیچ کمکی به آنها نکرد و بدن ما و همه کائنات به عشق انسانها نیاز دارند و برای همین حافظ از جرعه جام که باید از انسان تشعشع کند صحبت می کند. دیده دریا کنم یعنی از چشم فراوانی بدنیا نگاه کنیم. آیا شما صدای ساز شادی را می خواهید به دنیا بدهید. این غلغل جنگ است که باید از طریق ما نواخته شود. آیا می توانید صدای الحان خوش مرغان که ما هستیم را به گوش همگان برسانیم. غلغل به معنی آواز خواندن دسته جمعی پرندگان است. ببینید می توانید برکت خود را حداقل به فرم خودتان بریزید. شما این شادی و عشق را ببینید که می توانید در خانه خودتان برپا کنید.

انسانها حتی برای خندیدن و شادی از پایگاه نقص عمل می کنند. جک می سازند و یا برنامه هایی تولید می کنند که با مسخره کردن دیگری باعث خنده بیننده یا شنونده می شوند. اصل شادی این است که

شما ساکن شوید و از این سکون شادی بی سبب و ارتعاش عشق به وجود خودتان و دیگران ساطع شود. هیچ وقت با خندیدن به دیگری و یا با مسخره کردن افراد خاصی نباید شاد شویم چون این شادی از پایگاه من ذهنی می آید.

حافظا تکیه بر ایام چو سهو است و خطا من چرا عشرت امروز به فردا فکنم

چون متکی شدن به زمان آینده و گذشته سهو و خطاست پس من چرا در زمان زندگی کنم و از لحظه حال لذت نبرم. بزرگترین خطای انسان این است که منتظر فردا است و در زمان مانده است و دایم به گذشته و آینده می رود. اگر شما از من ذهنی فردا را بگیرید می بینید که من ذهنی می میرد. خون ذهن ما زمان است و اگر بداند فردا نیست خشمگین و پر درد می شود چون ذهن زندگی را در فردا می بیند. در صورتیکه زندگی در همین لحظه است. به محض اینکه بگوئید فلان اتفاق باید بیفتد تا من زندگی را شروع کنم این خطا بسیار بزرگ است و همه ما این خطا را داریم.

