

بانگ آن بشنویم ما فردا	صد دهل می زنند در دل ما
غم فردا و وسوسه سودا	پنبه در گوش و موی در چشمست
همچو حلاج و همچو اهل صفا	آتش عشق زن در این پنبه
این دو زدند و ضد نکرد بقا	آتش و پنبه را چه می دانی
خوش لقا شو برای روز لقا	چون ملاقات عشق نزدیکست
گر تو را ماتمست رو زین جا	مرگ ما شادی و ملاقاتست
عیش باشد خراب زندانها	چونک زندان ماست این دنیا
چون بود مجلس جهان آرا	آنک زندان او چنین خوش باشد
که در این جا وفا نکرد وفا	تو وفا را مجو در این زندان

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۲۴۶ از دیوان شمس مولانا شروع می کنم.

صد دهل می زنند در دل ما بانگ آن بشنویم ما فردا

پس مولانا می فرمایند که در دل همه ما انسانها صد دهل شادی می زنند و اگر ما صدای این دهل یا همان خرد زندگی را که در دل ما می زنند نمی شنویم به این دلیل است که در گوش ما پنبه و در چشم ما مو است. می گوید بانگ این طبل را فردا یعنی وقتی روز بشود خواهیم شنید. مولانا سمبلیک از گفتن روز استفاده می کند.

برای مثال درباره سمبل روز قصه ای از مثنوی را تعریف می کنم. مولانا می گوید: فردی در حال کندن دیوار خانه ای بود و شخصی از او پرسید: چکار می کنی؟ آن فرد گفت در حال طبل زدن هستم. شخص پرسید: پس چرا صدایش نمی آید؟ آن فرد گفت: فردا صبح (زمانیکه روز بشود) وقتی صاحب این مال و مردم خبردار بشوند صدای این طبل خواهد آمد و خواهی شنید.

فردا هم که ما به گنج حضور زنده بشویم صدای این طبل شادی را خواهیم شنید. صد دهل، صد به معنای کثرت می باشد. پس صد دهل یعنی خیلی خبرها در دل ما هست ولی ما متوجه نیستیم. همچنین این معنا را هم می رساند که دل ما از هم هویت شدگیها ساخته شده است و ما هوشیاری جسمی داریم و اجسام و رویدادها را در دلمان قرار داده ایم و آن رویدادها و اجسام در حال فرو ریختن و از بین رفتن هستند چه ما از آنها با خبر باشیم چه نباشیم. گاهی در این توهم هستیم که چیزهای از بین رفته گذشته هنوز زنده اند. روند زندگی و تکامل بر این اساس است که هر روز آزادی و حضور ما بیشتر بشود. اصطلاحاً "به آن ضربان تکامل یا همان روند تکامل می گویند و ضربان تکامل بر اساس برقراری هوشیاری حضور در انسانهاست. اگر فردی در مقابل این واقعه مقاومت از خود نشان دهد بر خلاف این ضربان در حال حرکت می باشد پس رنج و سختی خواهد دید.

پنبه در گوش و موی در چشمست غم فردا و وسوسه سودا

مولانا می فرمایند: پنبه در گوش خدائیتان یا همان گوش حضورمان گذاشته ایم و نمی توانیم بشنویم. تنها چیزی که می شنویم حرفهای ذهنمان است که هر لحظه فکری از ذهنمان می گذرد و از فکری به فکر دیگر ذهن ما در حال حرف زدن است. به عبارتی دیگر ما صدای نفسمان را می شنویم که پنبه ای در گوش ما شده است. پنبه در گوش سر ما و مو در چشم سر ما است. پس در این لحظه ما دو نوع هوشیاری می توانیم داشته باشیم اما در اصل ما فقط باید یک نوع هوشیاری داشته باشیم. یک نوع هوشیاری جسمی هست که از جنس رویدادها و اتفاقات و هم هویت شدگیهای ما است و هوشیاری دیگر که هوشیاری حضور یا همان هوشیاری زندگیست که از جنس اصل ما است که هوشیاری بی فرم و بدون زمان است. هوشیاری جسمی فقط فرم یا رویداد را می بیند هوشیاری خدائی زنده به زندگی در این لحظه است. در اصل ما می خواهیم به جایی برسیم که زنده به هوشیاری حضور بشویم و فقط زمانیکه می خواهیم پیغام زندگی را برسانیم کمی از این هوشیاری بیرون برویم و دوباره به هوشیاری حضور برگردیم ولی در حال حاضر برعکس این قضیه است و ما فقط لحظات بسیار کمی به هوشیاری حضور زنده هستیم و بیشتر در ذهن هستیم. در اینصورت وقتی هوشیاری حضور وجود ندارد که به اعمال و افکار ما بریزد پس ما همیشه در غم و درد به سر می بریم. بنابراین کلید کار این است که پنبه را از گوشمان و مو را از چشممان در بیاوریم که منظور چشم و گوش هوشیاری حضور است. هوشیاری من دار که این لحظه را جسم می بیند دائم غم فردا و وسوسه آن را می بیند.

وسوسه فردا به این معنی است که این لحظه ما هوشیاری جسمی داریم بنابراین این لحظه را بصورت رویداد می بینیم و آن را پله ای می کنیم برای رسیدن به وضعیتی در آینده که قرار است به ما زندگی بدهد. یعنی ما نوک ثابت پرگار را که باید جای ثابت بگذاریم روی وضعیت این لحظه که متغیر است می گذاریم برای اینکه غیر از آن چیز دیگری نمی بینیم و دایره ای که می زنیم جز درد، غم و رنج چیزی به دنبال نخواهد داشت. حتی با عوض کردن آن باورها هم نتیجه بهتری نخواهیم گرفت تا زمانیکه ما زنده به هوشیاری زنده زندگی بشویم که به فکر، عمل، رفتار و وضعیتهای زندگی ما جاری شود و وضعیتهای بیرون از طریق آن خرد کل تغییر کند و زیبا شود. ما به عنوان هوشیاری من دار ذهنی که این لحظه را جسم می بینیم قادر به انجام این کار نیستیم برای اینکه این لحظه را بصورت جسم و رویداد می بینیم. من ذهنی با پله کردن این لحظه می خواهد آینده را درست کند و در آینده به ما زندگی بدهد. اگر شما این لحظه را یک رویداد می بینید و این لحظه را بصورت وسیله ای می بینید برای رسیدن به وضعیتی در آینده و این لحظه را پله می کنید تا آخر بصورت درد خواهید رفت و نتیجه آن درد و رنج خواهد بود حتی اگر به آن هدف خود برسید.

وسوسه سودا یعنی رفتن به چیزی در آینده با شتاب و حرص و ولع برای رسیدن به زندگی و این لحظه را که در آن قرار داریم از دست دادن مثل حرص ورزیدن به وضعیتی در آینده و حتی حرص ورزیدن برای رسیدن به خدا یا گنج حضور.

وسوسه سودا از ذهن شروع می شود که تلاش می کند برای رسیدن به زندگی در آینده و ذهن این لحظه را که زندگی است می پوشاند و اجازه نمی دهد چیز دیگری را ببینید و هم در زندگی فردی و هم در زندگی جمعی مصداق دارد. برای مثال این فکر که در کشوری انقلاب بشود و یک آدمی بیاید که دموکرات است و افرادی را که با او کار می کنند را هم افرادی دموکرات انتخاب کند وضعیت آن کشور درست خواهد شد، در حالیکه بیرون فقط موقعی تغییر خواهد کرد که این افراد به حضور زنده باشند تا خرد زندگی بوسیله آنها کار کند در غیر اینصورت آن مملکت درست نخواهد شد. تاریخ این را نشان داده است که بعد از هر انقلابی و پس از مدتی کشورها با آمدن افراد جدید هم دوباره همان مشکلات را داشته اند و تغییری نکرده چون هوشیاری حضور وجود نداشته که به اعمال، رفتار و افکار آنها بریزد و از آن طریق مسائل را حل کنند و وضعیتهای بیرون را تغییر دهد. زمانیکه باورها همان باورها باشند و ما با آنها هم هویت باشیم در بیرون هم چیزی به غیر از مشکلات بوجود نخواهیم آورد. زندگی شخصی ما هم به همین صورت است، ما برنامه داریم و هدف گذاری می کنیم. مثلاً "شخصی برای همسر و فرزندانم سخت کار و تلاش می کند و درآمد خوبی را هم به دست می آورد که خودش و اعضای خانواده اش به آجائی که برنامه ریزی کرده بود برسند اما این هدف محقق نمی شود و اگر هم بشود با درد و رنج همراه است برای اینکه از برکت و خرد زندگی که در این لحظه هست استفاده نمی کنیم و همیشه این لحظه را فرم می بینیم چون هوشیاری جسمی داریم.

حالا مولانا می فرمایند که این خرد از قبل در درون ما نهاده شده است ولی پنبه در گوش و موی در چشم توست. ما دائما " نگران آینده هستیم که چه اتفاقی می افتد. این درست است که ما باید تلاش کنیم و درآمد داشته باشیم تا آینده خود را تأمین کنیم اما این به آن معنا نیست که نگران آینده باشیم. نگرانی یک بافت ذهنی، هیجانی و فکری است که در این لحظه جای زندگی را گرفته است و نگرانی یکی از راههایی است که نفس یا من ذهنی با وجو آنها اجازه نمی دهد انسان به زندگی زنده شود. ما نیاز داریم که تلاش کنیم و برای آینده خود طرحی یا هدفی داشته باشیم و در برابر مسائل زندگی خود مسئول باشیم اما نگرانی چیزی متفاوت از اینهاست. راجع به این مطلب مولانا بسیار گویا می فرمایند:

این قسمت از دفتر اول، سطر ۵۶۵ هست با تیترا: **دفع گفتن وزیر مریدان را.**

گفت هان ای سخرگان گفت و گو **وعظ و گفتار زبان و گوش جو**
پنبه اندر گوش حس دون کنید **بند حس از چشم خود بیرون کنید**

سخرگان گفت و گو یعنی انسانی که ذهن دارند. گفت که ای انسانی که در سلطه من ذهنی هستی آگاه باش که عاشق این هستی که زبان تو صحبت کند و حرف بزنی و گوش باشی که حرفهای تو را بشنود. در اصل به این معناست که گفت و گوی ذهنی تو باعث می شود که این لحظه که زندگی هست را بیوشانی. می فرماید: پنبه در گوش حسی خود بگذارید چون انسان آن چیزی را که می بیند و می شنود به ذهن خود می برد و برا اساس یاد

گیریه‌ها و شرطی شدگی‌های قبلی خود درباره‌ی دیده‌ها و شنیده‌هایش قضاوت می‌کند که این کار باعث می‌شود تا ذهن یک مومنتومی و سرعتی بگیرد و ما را دائماً در هوشیاری جسمی نگاه دارد. برای مثال دائماً در این فکر هستیم که چه چیزی بگویم؟ چه چیزی بد است نگویم؟ چه رفتاری با فلان شخص داشته باشم؟

در هفته قبل هم درباره‌ی این موضوع در داستان فیل صحبت کردیم. در آن داستان می‌گفت هندیان (منظور همه‌ی ما انسانها) فیل (خدا یا زندگی) را آورده بودند نمایش بدهند اما فیل را در اطاق تاریک گذاشته بودند و مردم به آن اطاق تاریک می‌رفتند (یعنی به ذهن می‌رفتند) و چون اطاق تاریک بود مجبور بودند کف دستشان را به بدن فیل بزنند و با حواس پنجگانه فیل را لمس کنند تا تشخیص دهند فیل چگونه است اما غافل از اینکه کف دست بسیار محدود است پس با لمس کردن فیل آن حس را به ذهن بردند و فیل را قضاوت کردند. بعضی‌ها که خرطوم فیل را دست زده بودند گفتند فیل شبیه به ناودان است چون تصویری از ناودان از قبل داشتند. دیگری با لمس پای فیل بعد از قضاوت فیل را به ستون تشبیه کرد و کسی که پشت فیل را لمس کرده بود، آن حس را به ذهن برد و قضاوت کرد که خدا شبیه به تخت است. ما نیز خدا را اینگونه شناخته ایم.

برای همین مولانا می‌فرماید **بند حس** یعنی حس‌های دیدن و شنیدن و قضاوت کردن بند است پس آن را از چشم خدائیت خود بیرون کنید تا خدا را با پنج حس به ذهن نبرید و قضاوت نکنید.

هوشیاری جسمی یا ذهن این لحظه را جسم می بیند و یک مومنتومی دارد که با شتاب زیاد حرکت می کند برای همین ما فکر می کنیم این من مصنوعی یا ذهنی هستیم و ذهن به ما می گوید که ما آبرو، تحصیلات عالی، مقام بالا داریم. این چیزهایی که ذهن به ما نشان می دهد همه بند حس و پنبه گوش سر ما است که مولانا می فرمایند این بند حس را از چشمتان بیرون کنید.

بخش دوم

مولانا در ادامه می فرمایند:

پنبه آن گوش سر گوش سرست تا نگردد این کر آن باطن کرست

هر محصول حسی که از حواس پنجگانه می آید ما آنرا بعد از حس کردن به ذهن می بریم تا بر اساس دانسته هایمان از تجربه های گذشته آن را قضاوت کنیم و زندگی را بر اساس این حس ها می خواهیم بشناسم در صورتیکه زندگی این لحظه است و زندگی فقط با زندگی قابل شناختن است. اگر گوش سر ما یا همان حس شنوایی خود را خاموش نکنیم گوش خدانیت ما باز نمی شود و توانایی شنیدن نخواهد داشت. در ادامه مولانا می فرماید:

بی حس و بی گوش و بی فکر شوید تا خطاب ارجعی را بشنوید

باید حس های پنج گانه مثل دیدن، شنیدن، لمس کردن را برای شناختن خدا دور بیاندازیم تا بتوانیم او را درک کنیم. منظور مولانا از نشنیدن این است که چشم ناظر داشته باشید. برای مثال صبح که از خانه بیرون می آید به همه چیز (درخت، گل، پرند، انسانها) فقط نگاه کنید و قضاوت نکنید. بصورت مراقبه ای فقط به اطرافتان نگاه کنید و در مورد هر چیزی نظر ندهید و قضاوت نکنید تا آرام آرام سرعت ذهن کم بشود و صداها خوب را بتوانید بشنوید. هدف خداوند از آفرینش ما این است که ما به زندگی زنده بشویم تا برکت، خرد و انرژی زنده زندگی به فکرها و اعمال ما بریزد و خداوند از طریق ما عمل کند تا نیازی به فکر و نظر دیگران نداشته باشیم. در اینصورت است که خداوند از طریق ما فکر و عمل می کند که می تواند سازنده باشد. **بی فکرت شوید** یعنی این لحظه را بصورت فرم و رویداد نبینید چون در آن حالت از روی شرطی شدگی فکر و عمل می کنید. پس آن فکرت را کنار بگذارید و اجازه بدهید هوشیاری حضور از طریق شما جاری بشود به زندگی شما تا فکر از آنطرف بیاید. حالا گوش سیر ما باز شده است و خطاب ارجعی یعنی یک صدائی به ما می گوید بازگرد به طرف من و این صدای زندگی است که هر لحظه ما را صدا می زند. در غزل داشتیم صد دهل می زنند که این دهل همان صدای بازگشت ما هم هست. ما در حال حاضر نمی شنویم برای اینکه گوشمان را بسته ایم. ما حقیقتاً "یک صدا نمی شنویم که بگوید برگرد بطرف من بلکه این به آن معناست که آرام آرام از جنس هوشیاری حضور می شویم. همین که ما هوشیارانه از آن جنس می شویم و دردها را می پذیریم و چشم ناظر ما آگاهانه باز است یعنی در حال شنیدن صدا هستیم.

در ادامه مولانا می فرمایند:

تا به گفت و گوی بیداری دری تو ز گفت خواب بویی کی بری

سیر بیرونیست قول و فعل ما سیر باطن هست بالای سما

تا زمانیکه ما به گفتگوی هوشیاری من دار ذهنی که این لحظه را فرم می بیند و فقط رویداد این لحظه را می بیند هوشیار هستیم، نمی توانیم از صدای خدا که مولانا نامش را اینجا خواب گذاشته است بهره ای ببریم. اگر ما به گفتگوی ذهن و گوش کردن به آن ادامه بدهیم، گفت و گوی خواب (که هوشیاری حضور است) را که دائما "خرد را به این جهان می آورد برخوردار نخواهیم شد. بعد می فرمایند که قول و فعل ما سیر بیرونی است. حرف زدن و عمل کردن ما با ذهن سیر بیرونی در این جهان است. زمانیکه که ما به هوشیاری حضور زنده هستیم باز هم از ذهن خود استفاده می کنیم بصورت فکر ولی ذهن ما تابع آن هوشیاری حضور است و من وجود ندارد. در حال حاضر ما من ذهنی داریم که همه کار و زندگی ما را کنترل می کند. باید کنترل زندگی ما به دست هوشیاری خدائیت ما باشد تا کارها در بیرون درست شوند. **سیر باطن** یعنی رفتن به اعماق وجود و گنج حضور. بالای سما (آسمان) یعنی ورای هر فرمی و خارج از ذهن. در اینجا توضیح بدهم که فضائی که اجرام سماوی در آن قرار دارند خاصیت ارتجاعی دارد به همین دلیل زمانیکه ستاره ای متولد می شود فضا بازتر می شود و آن ستاره را در خود جای می دهد. اصل ما هم شبیه این فضا است. برای مثال اگر من به شما بگویم شما سوار یک وسیله نقلیه ای بشوید و

در فضا حرکت کنید تا به انتهای آن برسید این امکان ندارد و شما نمی توانید به انتهای فضا برسید چون هرچه شما جلوتر بروید فضا جا باز می کند پس انتهائی وجود ندارد که شما بتوانید برسید ولی مولانا می فرمایند اگر از ذهن خارج شوید می توانید برسید. در ادامه مولانا می فرمایند:

حس خشکی دید کز خشکی بزاد عیسی جان پای بر دریا نهاد

سیر جسم خشک بر خشکی فتاد سیر جان پا در دل دریا نهاد

دوباره مولانا تأکید می کند که ما حس خشکی داریم یعنی هوشیاری جسمی داریم . حس از جنس هوشیاری جسمی است چون ما شرطی شده ایم و یاد گرفته ایم که از ابتدا ما چیزها را ببینیم و صداها را بشنویم. شما به آسمان که پرنده ای در آن است نگاه کنید و اگر از شما بپرسند چه چیزی می بینید؟ جواب می دهید که پرنده ای می بینم و اگر بپرسند دیگر چه چیزی می بینید؟ جواب می دهید فقط پرنده را می بینم و چیز دیگری نمی بینم. پس آن فضائی که پرنده در آن پرواز می کند را نمی بینید در صورتیکه آن فضا مهمتر از آن پرنده است. اصل ما هم شبیه به آن فضاست و فرم ما شبیه به آن پرنده است. ما آن پرنده را می بینیم اما آن فضا را نمی بینیم. ما بی فرمی خودمان را که یک فضای خالی است را نمی بینیم و فقط جسم خودمان را می بینیم. خدائیت ما هم به همین صورت است، ما نمی توانیم آن را با پنج حس ببینیم چون خدا از جنس جسم نیست. ما صدا را می شنویم اما سکوت را نمی توانیم بشنویم چون قابل شنیدن نیست و خدا نیز همینطور است.

خدا فرم یا شکلی ندارد که بتوانیم با پنج حس آن را تجسم کنیم یا ببینیم. برای همین است که می گوئیم دو نوع هوشیاری وجود دارد یکی هوشیاری جسمی که مولانا اینجا آن را هوشیاری حسی نامیده است و دیگری هوشیاری حضور است که مولانا اینجا آن را عیسی جان نامیده است. اینجا عیسی به معنای عیسی پیامبر نیست بلکه استعاره از خدائیت ماست که زنده و آسیب ناپذیر است و خداوند آن را روح بزرگ صدا می زند.

آب را آبیست کو می راندش روح را روحیست کو می خواندش

آب (هوشیاری جسمی) ما را یک هوشیاری بزرگ می راند و اگر آن هوشیاری بزرگ نباشد این هوشیاری جسمی ما وجود نخواهد داشت. روح ما را هم یک روح بزرگ دیگری صدا می زند.

ما باید آن عیسی جان یا همان هوشیاری خدائی بشویم تا بتوانیم از نگاه او ببینیم و با زبان او صحبت کنیم و از زندگی انرژی بگیریم که همان اصل ماست. در صورتیکه هوشیاری حسی یا جسمی ما تمام ابعاد زندگی ما را پر کرده است و انسان فراموش کرده که از جنس فرم نیست و هوشیاری حضور است به همین دلیل است که زندگی ما خشک و بی رمق و بی جان است. **حس خشکی دید کز خشکی بزاد** یعنی هوشیاری جسمی ما از هوشیاری جسمی قبلی زائیده می شود در حالیکه عیسی جان پا به دریا (زندگی، هوشیاری لایتناهی، فضای پذیرش این لحظه) می گذارد.

فضای پذیرش این لحظه یا هر اسمی که روی هوشیاری حضور می گذاریم به این معنا نیست که ما آن را شناخته ایم. فضا یا سکوت قابل شناسائی نیستند چون از جنس جسم نیستند. درست است که روی آن اسم خدا می گذاریم اما آن را نمی شناسیم و **برای شناخت خدا فقط یک راه وجود دارد و آن تبدیل شدن به خداست و وقتی تبدیل به او می شویم خدا را می شناسیم اما باز هم نمی توانیم تعریف کنیم که او چیست.**

دوباره مولانا تأکید می کند:

سیر جسم خشک بر خشکی فتاد سیر جان پا در دل دریا نهاد

یعنی اگر ما این لحظه هوشیاری جسمی داشته باشیم و تبدیل به جسم بشویم و سیر هم بکنیم هر کاری انجام دهیم باز هم بر خشکی می افتیم. ما این لحظه هوشیاری جسمی داریم. معنویت، به خدا زنده شدن و یا به گنج حضور زنده شدن را به یک هدف تبدیل کنید یعنی بگوئید من هدفم این است که در آینده به خدا برسم و به زندگی زنده بشوم، این امکان ندارد چون نمی توانید یک هوشیاری بی فرم را به هدف در زمان تبدیل کنید. شما هرگز نمی توانید خدا را به اینصورت (جسم) ببینید و برای همین است که مولانا دوبار تأکید دارد:

سیر جسم خشک بر خشکی فتاد. همیشه به خشکی خواهیم رسید. همیشه به فرم خواهیم رسید و خدا را به یک تصویر ذهنی تبدیل خواهیم کرد.

مولانا راه حل این مشکل را اینطور بیان می کند که هر لحظه سعی کنید من ذهنی را کوچک کنید همانطور که در غزل که خواهیم خواند می فرمایند:

مرگ ما شادی و ملاقات است گر تو را ماتم است رو زینجا

هر لحظه این فرصت برای ما هست که با وضعیت و اتفاق این لحظه موازی بشویم و در برابر زندگی تسلیم بشویم که باعث می شود ما از جنس بی فرمی بشویم و در اینصورت است که زندگی اختیار ما را به دست می گیرد و دیگر شما نیستید که عمل می کنید بلکه خرد زندگی است که از طریق شما عمل می کند و خلاق می شوید و مسائل شما بصورت معجزه آسانی حل می شوند. محیط اطراف شما که قبلاً " خصمانه بود دوستانه می شود و کسانی که به نظر خصمانه می آمدند رفتارشان با ما دوستانه می شود کاری که با ذهن قابل انجام نیست پس با گفته های مولانا دوست باشید. در ادامه مولانا به زیبایی می فرمایند:

چونک عمر اندر ره خشکی گذشت گاه کوه و گاه دریا گاه دشت

آب حیوان از کجا خواهی تو یافت موج دریا را کجا خواهی شکافت

اگر ما هر لحظه هوشیاری جسمی داشته باشیم این لحظه را که زندگی است بصورت رویداد می بینیم و همیشه در خشکی (ذهن) می مانیم و تجسم کوه، دریا و دشت به عنوان خدا همه یکسان است و به تصویر کشیدن خداست پس فرقی نمی کنند. خدا را نمی توان محدود به چیزی کرد و **تنها چاره برای فهمیدن زندگی تبدیل شدن به خدا است.**

اگر دریا را که نامحدود است و زندگی است به خشکی بیاورید و تصویر آن را به جای خود دریا ببینید در نتیجه همیشه در خشکی هستید پس آب حیوان (آب زندگی) را در کجا خواهید یافت و با ذهن موج دریای زندگی را نمی توانیم بشکافیم. در ادامه مولانا می فرماید:

موج خاکی وهم و فهم و فکر ماست موج آبی محو و سکرست و فناست

موج خاکی (هوشیاری جسمی) و اینکه ما وسوسه سودا داشته باشیم و زندگی را در این لحظه رویداد ببینیم و آنرا وسیله قرار بدهیم برای رسیدن به آرزوی در آینده همان وهم و فهم و فکر ماست. موج آبی (هوشیاری زندگی) محو و مست و فنا شدن در زندگی است تا دیگر من شما کاملاً" از بین برود.

تا درین سگری از آن سگری تو دور تا ازین مستی از آن جامی نفور

تا زمانیکه ما مست از این موج خاکی یا همان هوشیاری جسمی هستیم آن مستی ناب واقعی را نخواهیم چشید. برای مثال مست از فکرها، توهم ها، باورها، دردها هستیم و برای دیگران توضیح می دهیم که فلان شخص به من چقدر ظلم کرده است، این بیماری را دارم، این مشکل را دارم، باورهای من بسیار درست است و باید آنرا ثابت کنم اینها همه ذهن هستند و ما تا زمانیکه از این چیزها زندگی می خواهیم پس آن مستی ناب را تجربه نخواهیم کرد و از آن مستی خدائی نفور (گریزان) خواهی بود.

در ادامه مولانا می فرمایند:

گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار مدتی خاموش خو کن هوش دار

این گفتگوی ظاهر یا همان ذهن مثل غبار است پس نیاز داریم مدتی این ذهن را خاموش کنیم، سکوت کنیم و صحبت نکنیم یا در صورت نیاز صحبت کنیم و گوشه‌ایمان را به حرفهای بیرونی ببندیم تا من ذهنی ما تحریک نشود و ذهن ما با شنیدن یک حرفی شروع به فکر کردن و جواب دادن نکند. تا زمانیکه این غبار من ذهنی وجود دارد هوش ما نمی تواند از جنس هوش خدائی بشود.

بخش سوم

آتش عشق زن در این پنبه همچو حلاج و همچو اهل صفا

پنبه در اینجا هوشیاری جسمی است که این لحظه را رویداد و فرم می بیند. در صورتیکه وقتی با چشم ناظر شناسائی می کنیم که ذهن ما این لحظه را بصورت رویداد و فرم به ما نشان می دهد یک لحظه با زندگی و خدا یکی می شویم. زمانیکه این لحظه یک رویداد یا اتفاقی می افتد ما آگاهانه تصمیم می گیریم با آن رویداد که ذهن به شما نشان می دهد دوست بشویم و تسلیم خدا می شویم و با زندگی موازی می شویم در اینصورت ما از

جنس بی فرمی این لحظه، از جنس خدا و از جنس هوشیاری حضور می شویم که از جنس خدا شدن ما همان عشق است.

عشق یعنی ما یک لحظه این ذهن را که دائم می چرخد و می بافتد و زندگی را فرم نشان می دهد با چشم ناظر شناسائی کنیم و در واقع آتش عشق به پنبه زدن است چون ذهن دیگر قادر نیست که زندگی را بپوشاند. برای آتش زدن به این پنبه ما نیاز داریم که از جنس عشق بشویم یعنی با این شناسائی، ما با خدا یکی می شویم. **شناخت معادل با آزادی است.** با این شناخت از گوش سیرتان این پنبه را در می آورید. همانند منصور حلاج که می گفت **من اناالحق** یعنی خدا هستم. ایشان با خدا یکی شده بودند و دیگر اختیار در دست ذهن نداشتند. ما هم اگر بطور کامل از ذهن خارج بشویم و هیچ چیزی از ذهن باقی نماند مانند منصور حلاج و اهل صفا می شویم. اهل صفا به کسانی گفته می شود که هوشیاری حضور و هوشیاری زنده زندگی دارند و البته ناب، پاک و خالص هستند و توجهی با اتفاقات این لحظه ندارند و فقط عجین بودن با هوشیاری حضور برایشان اهمیت دارد.

ممکن است برای شما سوال ایجاد شود که آیا ما اتفاق این لحظه را نمی بینیم؟ ما اتفاق این لحظه را می بینیم اما سکوت می کنیم و بدون قضاوت با آن موازی می شویم و تسلیم زندگی می مانیم و اجازه می دهیم خرد الهی از طریق ما کار کند. اتفاقات این لحظه می توانند انتقاد، تعریف، دشمنی، خشم، درد، رنجش باشند. برای مثال در قسمتی از وجود شما خشم وجود دارد و در میان آن خشمگین شدن یک لحظه چشم ناظر شما به کار می

افتد و می بینید خشمگین هستید و به خشم خود ادامه نمی دهید اما آن خشم هنوز وجود دارد پس سکوت می کنیم و آن را نگاه می کنیم و با این ناظر بودن خشم فروکش می کند. با سکوت کردن و ناظر بودن می توانیم به مرور زمان خشم، درد و رنجشایمان را نوب کنیم و اجازه بدهیم هوشیاری حضور آنها را از بین ببرد. تمام اشکالات ما با این روش می توانند از بین بروند و نوب شوند. در ادامه مولانا می فرماید:

آتش و پنبه را چه می داری این دو ضدند و ضد نکرد بقا

آیا حمل کردن آتش و پنبه با هم کار درستی است؟ آتش عشق ذات ماست، ما پا به این جهان می گذاریم و این جهان ما را از راههای مختلف رنج می دهد، به آموزه های مولانا گوش فرا می دهیم تا رنج ما از طریق چشم ناظری که با مولانا پیدا می کنیم و هوشیاری حضور خودمان را از اتفاقات بیرون می کشیم و بازمی گردیم و دوباره تبدیل به عشق می شویم. ما ذات خود را بوسیله این پنبه یا ذهن می پوشانیم. ما پنبه را با آتش در کنار هم حمل می کنیم و دائم مراقب هستیم پنبه آتش نگیرد و واضح است که یک روزی این پنبه آتش می گیرد چون امکان ندارد که ما دائم مراقب آتش نگرفتن پنبه باشیم. در نتیجه دو تا چیزی که با هم ضدند مثل آتش و پنبه یعنی هوشیاری حضور و هوشیاری جسمی نمی توانند با هم و در کنار هم بقا داشته باشند.

چون ملاقات عشق نزدیک است خوش لقا شو برای روز لقا

مولانا می فرمایند: ملاقات عشق از طریق فکر یا دیدن نیست **ما زمانی می توانیم عشق را ملاقات کنیم که به آن تبدیل شویم.**

کشیده شدن ما از ذهن به بیرون و ملاقات خدا برای ما نزدیک است چون هدف از بوجود آمدن انسان زنده شدن به خداوند است و روند تکاملی زندگی بر این اساس است. کسی قادر به جلوگیری از روند تکاملی زندگی نیست و انسانها باید به حضور زنده بشوند. این زنده شدن می تواند از طریق درد، رنج، زیاد شدن عقل یا انتخاب خود انسان صورت بگیرد. آسانترین راه بوجود آمدن اینگونه برنامه ها است تا انسانها آگاه بشوند که درد کشیدن راه زندگی نیست و انتخاب کنند که به گنج حضور یا اصل خود زنده بشوند و این ضریبان تکاملی زندگی است و مولانا معتقد است که این ملاقات نزدیک است. پس ما باید خوش صورت بشویم برای روز لقا (ملاقات خدا، وصل خدا) با انداختن هم هویت شدگیها، رنجها، خشمها، کینه ها، دردها، توقع ها، قضاوت ها ما می توانیم زیبا بشویم تا روز ملاقات با خدا زیبا باشیم در غیر اینصورت این ملاقات امکان ندارد و اگر اینکار را انجام ندهیم همیشه درد می کشیم. مولانا در غزل شماره ۴۱ اشاره ای به لقا می کند که می فرمایند لقا یعنی محو شدن در زندگی.

سایه نوری تو و جمله جهان سایه تو	نور کی دیدست که او باشد از سایه جدا
گاه بود پهلوی او گاه شود محو در او	پهلوی او هست خدا محو در او هست لقا
سایه زده دست طلب سخت در آن نور عجب	تا چو بکاهد بکشد نور خدایش به خدا

انسان کامل یعنی کسی که تمام هم هویت شدگیهایش را انداخته و از جنس هوشیاری حضور شده و به اصل خود زنده شده است و به جهان نمی چسبد و ما انسان کامل نداریم. انسان کامل سایه نور، زندگی و خداست و ما هم می توانیم به آن درجه برسیم. همه جهان که ما بصورتی که وجود دارد می بینیم سایه تو هست. چه کسی دیده است که نور از سایه خودش جدا باشد. پس اگر ما سایه خدا هستیم و سایه تشبیه به خدا شده است، نور نمی تواند از سایه جدا باشد. زمانیکه به سایه نگاه می کنیم متشکل از سایه و نور با هم است.

گاه بود پهلوی او گاه شود محو در او پهلوی او هست خدا محو در او هست لقا

مولانا در اینجا لقا را شرح می دهد. زمانیکه آفتاب از پشت می تابد و سایه ایجاد می کند گاهی سایه پهلوی آن جسم است و زمانیکه آفتاب بالا می آید سایه کوچک می شود و در آن جسم محو می شود. رابطه ما و خدا هم به همین صورت است. زمانیکه پهلوی یا در کنار خدا هستیم در حال آفریدن هستیم و زمانیکه محو در او هستیم یعنی لقا (وصل به خدا) هستیم در ملاقات خدا ما تماما "عشق می شویم و خودمان را از او تشخیص نمی دهیم و منصور حلاج هم همینطور شده بود. ما باید به خودمان اینگونه نگاه کنیم که یا غرق در عشق و محو در او هستیم که این لقاست و یا از فضائی که پهلوی عشق است می آفرینیم و این خداست یعنی خدا از طریق ما در حال آفرینش است. پس معلوم می شود که این من مصنوعی و ساختگی وجود واقعی ندارد و توهمی است و ما باید از این توهم زائیده بشویم. در کشور چین یا در کشورهای آسیائی مجسمه هائی وجود دارند که در

کنارشان دو حرف نوشته شده است و اگر آن دو حرف را با هم بخوانی بودا معنی دارد اما اگر آن دو حرف را جدا جدا بخوانیم یکی از آنها معنی **بشر** دارد و دیگری به معنی **نه** می باشد و این تعریف بوداست.

پس ما به عنوان بشر خودمان را اینگونه تعریف می کنیم که محو در خدا و نه یعنی به فرم در نمی آئیم. انسان بعلاوه نه یعنی انسان بنا به تعریف همان هوشیاری حضور است که در این شعر به زیبایی بیان شده است. **پهلوی او هست خدا محو در او هست لقا**. گاهی اوقات محو می شویم در او، گاهی اوقات سایه می اندازیم. سایه می اندازیم اما خیلی دور نمی شویم و سریعاً" به او بر می گردیم. در حالیکه در این زمانه برعکس شده ما بیشتر مواقع سایه هستیم و از لقا خبر نداریم. ما باید دائماً" در او محو باشیم و از فضای حضور بیافرینیم و گاهی سایه می اندازیم اما به آن نمی چسبیم و در سایه هم نور وجود دارد. تمام ادیان هم تقریباً" همین را می گویند. بودا می گوید انسان و نه، اسلام می گوید خدا و نه. کلمه بسیار اساسی **لا اله الا الله یعنی انسان محو در خدا یا خود خدا بعلاوه نه**، در کنار خدا می مانیم و در او محو می شویم و بیرون نمی آئیم و اگر بیرون آمدیم به فرم یا ذهن، نه می گوئیم. باید به همه چیزهای زمینی نه بگوئیم و در آن فضا بمانیم و از همان فضا می آفرینیم. برای اینکه ما خود او هستیم و اصل ما از جنس خود خداست. در دفتر سوم، داستان فیل بصورت دینی می گوید **لم یلد او و لم یولد است او از قدم**. یعنی او از ابتدا نه زائیده شده و نه می زاید و پدر، فرزند و عم ندارد. پس می گوید اگر خدا نمی زاید و

زائیده نشده بنابراین روابط ما با بیرون همه تجربه است و خدائیت ما همچنان دست نخورده و بدون اینکه صدمه دیده باشد وجود دارد. اگر نمی زاید و زائیده نمی شود و در ما هست بنابراین از این حرف چه چیزی متوجه می شویم؟ یعنی خود خدا و نه پس چون نمی زاید و زائیده نمی شود ما خودش هستیم.

خدائیت ما نه زائیده می شود و نه می زاید و دست نخورده به سوی او باز می گردد و نمی گوید که بعد از مرگ این اتفاق می افتد بلکه همین لحظه را می گوید. برای همین می گوید:

سایه زده دست طلب سخت در آن نور عجب تا چو بکاهد بکشد نور خدایش به خدا

در حال حاضر که ما سایه یا همان ذهن هستیم و سایه با نور همراه هست و نمی تواند از آن جدا باشد و ما هم نمی توانیم از خدائیتمان جدا باشیم و نور وجود ما به اصل خود سخت دست زده و با اینکه به بیرون و اتفاقات بیرونی مشغول است ولی اینها همه تجربه هستند. پس اگر آن نور زائیده نمی شود و نمی زاید و بعنوان یک مسلمان ما این را به خودمان دایماً" می گوئیم از آن چه چیزی یاد می گیریم. به عنوان یک مسلمان اگر تعریف ما هست خدا و نه و زائیده و زاده نمی شویم پس بنابراین تمام روابط ما در بیرون همه تجربه هستند و خود خدا تجربه کننده است و ما باید از دنیا جمع بشویم و به سمت او برویم. اگر ما اجازه بدهیم سایه آگاهانه کم بشود نور خدا ما را به سمت خودش می کشد.

اگر سایه کم بشود ما کاسته نمی شویم بلکه بزرگتر می شویم پس نترسید. در ادامه مولانا می فرماید:

مرگ ما شادی و ملاقاتست گر تو را ماتمست رو زین جا

ما باید به ذهن بمیریم و سایه را کوتاه کنیم یعنی من ذهنی را ببینیم و روی خودمان کار کنیم. بعضی ها فکر می کند باید زجر بکشند و به جسم خود سختی بدهند در صورتیکه ما باید از جسم خود به خوبی مراقبت کنیم. زمانیکه به ذهن می میریم می توانیم خدا را ملاقات کنیم و شادی اصیل زندگی را تجربه کنیم. اگر از کوچک شدن و مرگ به ذهن ماتم گرفته ای پس از اینجا برو.

بی جا شو در وحدت در عین فنا جا کن

هر لحظه که شما حس می کنید که من ذهنی شما کوچک و تهدید می شود سکوت کنید و واکنش نشان ندهید و اجازه بدهید من شما کوچک بماند، ممکن است چند دقیقه، چند ساعت و چند روز ناراحت بمانید ولی باز هم بی واکنش بمانید، درست است که واکنش نشان ندادن درد آگاهانه دارد ولی فضا در شما باز می شود و شادی بی سبب خواهید داشت. ما شرطی شده ایم که به محض اینکه کسی ما را کوچک کند فوراً واکنشی نشان دهیم تا خودمان یا همان ذهنمان را بزرگ کنیم. واکنش ما می تواند خشم، ستیزه، رنجش و یا کینه باشد تا من ذهنی دوباره تغذیه کند و هر بار که اینکار را انجام می دهیم ذهن ما

قویتر می شود و ما از اصل خود دورتر می شویم. برای مثال کسی توهین، انتقاد، ملامت، غیبت می کند ما خشمگین می شویم و واکنش نشان می دهیم ولی با این درسها می آموزیم که **بی واکنش بشویم**. یادمان بماند که زمان نیاز دارد و باید صبر داشته باشیم و ممکن است چند بار اول قادر به کنترل خشم خود نباشیم اما در اثر مرور زمان، صبر و شکر می توانیم سکوت کنیم و **بی واکنشی را بیاموزیم**.

کلید کار در این است که من ذهنی را تماشا کنیم فقط در سکوت آن را تماشا کنیم تا چشمی در ما باز شود به نام چشم ناظر. ما نمی توانیم من ذهنی را از بین ببریم و فقط با تماشا کردن ذهن خود در اثر مرور زمان می بینیم که هر روز من ذهنی ما کوچکتر می شود و ما آرامتر، بی ذهن تر، قدرتمندتر و قویتر می شویم چون درون ما در اثر کوچک شدن ذهن وسعت پیدا می کند و بی نهایت می شویم. اگر من ذهنی از بین برود و ما گسترده شویم خرد و تعادل زندگی در ما بکار می افتد و فضای بی نهایت می شویم که همان عجین شدن و یکی شدن با خداست. زمانیکه ماتم و غصه دارید که کسی به شما توهین کرده است پس شما مشکل دارید. زمانیکه من ذهنی از شما توقعی دارد بر عکس خواسته ذهن عمل کنید. برای مثال اگر من ذهنی شما می گوید خشم، رنجش، توقع و هر چیزی از این قبیل را از کسی داشته باشد شما برعکس آن عمل کنید. قلم و کاغذی تهیه فرمائید و لیست تمام دردها، رنجشها، کینه ها و مشکلات ذهنی دیگر خود را بعلاوه نام کسانی که این مسائل را با آنها دارید یادداشت کنید و تمام انتظارات خود را به صفر برسانید و

بگوئید همه کارهایم را خودم انجام می دهم و هیچ توقعی از کسی ندارم. در مرحله بعدی از مکانها هیچ انتظاری نداشته باشید برای مثال نمی خواهم بروم استرالیا زندگی کنم و در استرالیا خوشبخت بشوم این انتظار را نداشته باشید. حتی اگر انتظار دارید هوا امروز آفتابی باشد آن را بیاندازید. اگر از کار، رئیس، فامیل، دوست، آشنا هر انتظاری دارید آن را به صفر برسانید.

من ذهنی به ما می گوید از خودتان دفاع کنید. شما کمی فکر کنید از چه چیزی دفاع می کنید؟ شما از من خود که قسمتی از وجود موهومی شماست دفاع می کنید. کسی به شما گفته شما بیسواد هستید و شما در پی اثبات سواد خود هستید شما هرگز نمی توانید کسی را متقاعد کنید و این روش کار نمی کند. اجازه دهید کوچک بشوید و از این موضوع شاد بشوید تا آن فضا باز شود تا شادی بی سبب را تجربه کنید.

چونک زندان ماست این دنیا عیش باشد خراب زندان ها

شما الان متوجه شده اید که چرا این دنیا زندان ماست. شما الان هوشیاری جسمی دارید پس این دنیا زندان شماست. به قول مولانا می فرمایند: جولاهه حصیرباف یعنی بافنده ای که هستی موهومی می بافد که همان من ذهنی ما را می گوید. 0127 جولاهه حصیرباف این هستی موهومی که همان دنیاست را می بافد تا شما در آن زندگی کنید و این چیزی که شما می بینید را ذهن شما به شما نشان می دهد. ذهن شما هر چیزی را که به شما نشان

می دهد من در آن است و می خواهد که شما را به دنیا ببرد در حالیکه جای زندگی شما در فضای یکتایی است. شما محو در خدا یا همان زندگی باید باشید تا زندگی از طریق شما در این لحظه بیافریند و باید سایه را کوچک کنید تا به فضای حضور بازگردید.

چرا حضرت مسیح می گفت اگر یک طرف صورت شما را کسی سیلی زد صورتت را برگردان تا طرف دیگر را نیز بزند؟ معنی این صحبت این است که واکنش نشان ندهید.

این صحبت به این معنا نیست که اجازه بدهید همه به صورت شما سیلی بزنند و بروند بلکه به معنای بی واکنش ماندن است. در صورتیکه ما واکنش نشان ندهیم به صحبت حضرت مسیح می رسیم یعنی یک پای ما در قلمرو بهشت (فضای حضور) و یکی در این جهان و اگر هر دو پایمان را به این جهان بگذاریم در این جهان گم می شویم برای اینکه آن فضای حضور نمی تواند خودش را از طریق ما بیان کند. ما تماما" غرق در این جهان شده ایم و اصل خود را فراموش کرده ایم.

چونک زندان ماست این دنیا عیش باشد خراب زندان ها

مولانا می فرماید که خراب کردن این زندان ذهن زندگی است. بعضی ها به اشتباه فکر می کنند خراب کردن دنیا در این بیت یعنی ویران کردن شهرها و زمین و یا هر چیز دیگری است. منظور مولانا دنیای ذهن ما انسانهاست که باید به آن با چشم ناظر نگاه کنیم و فقط با نگاه کردن به ذهن و صبر کردن ذهن از بین می رود.

این جهان زندان و ما زندانیان حفره کن زندان و خود را وارهان

چیست دنیا از خدا غافل بدن نه قماش و نقده و میزان و زن

این جهان زندان است و ما زندانی در آن هستیم. شما بدانید که اگر ذهن خود را آرام نکرده اید و این آرامش در شما برقرار نشده است پس شما در زندان هستید. بنابراین این جهان را بصورت رویداد و اتفاق می بینید و جولاهه هستی باف بر اساس آن می بافد. بافته های خودتان را جهان کرده اید و وظیفه شماست که از این زندان رهائی پیدا کنید و شما تنها کسی هستید که می توانید خودتان را نجات بدهید و هیچ کس دیگری شما را نجات نخواهد داد. انتظار کشیدن کار هوشیاری جسمی است پس منتظر نباشید که کسی بیاید و شما را نجات بدهد. هوشیاری من دار جسمی این لحظه را بصورت رویداد می بیند پس منتظر چیزی در آینده است و زندگی این لحظه را می پوشاند در صورتیکه زندگی این لحظه است و آینده توهم است. اگر اتفاق این لحظه را تماشا کنید و تسلیم زندگی بشوید یک درجه از جنس زندگی شده اید و اگر فرصتی پیش آمد و کسی شما را کوچک کرد خودتان را در این حالت نگاه دارید و واکنش نشان ندهید و اجازه ندهید ذهن کار خود را از پیش ببرد.

چیست دنیا از خدا غافل بدن نه قماش و نقده و میزان و زن

دنیا چیست؟ دنیا یعنی فقط هوشیاری جسمی داشتن در این لحظه و از خدا غافل بودن

است در صورتیکه تعریف انسان همانطور که بودا گفته یعنی انسان زنده به حضور و نه گفتن به ذهن. دنیا بی خبر بودن از هوشیاری حضور است و به این معنا نیست که از خانه و پول و زن بی خبر باشیم و در بالای کوه با غذای بسیار ناچیز زندگی کنیم و بگوئیم که من از دنیا بریده ام. ما در واقع واسطه ای هستیم که زندگی یا خدا هوشیاری، عشق و خرد خود را بوسیله ما در این جهان پخش می کند و اگر بگوئید من می خواهم از دنیا بریده بشوم پس خداوند چطور می تواند خرد خود را به این دنیا از طریق ما بریزد. بنابراین بریدن از دنیا کار صحیحی نیست و نتیجه ای در بر ندارد.

آنکه زندان او چنین خوش بود چون بود مجلس جهان آرا

ما که اینقدر از زندان ذهن لذت می بریم و نمی خواهیم از این زندان در بیائیم و این هستی موهومی را بافته ایم اگر اجازه بدهیم که هوشیاری جهان آرا (هوشیاری که جهان را آرایش می دهد) که می تواند ما را زنده کند و بیرون ما را بصورتی معجزه آسا تغیر بدهد و زیبا کند پس ببینید که مجلس او چگونه است. اگر با او یکی بشوید و اجازه بدهید از فضای حضور زندگی شما را بیافریند تماشا کنید که آن بیرون و درون چه چیزی خواهد بود.

تو وفا را مجو در این زندان که در این جا وفا نکرد وفا

تو در این زندان فانتزی و هستی بافته شده بوسیله من ذهنی وفا مجو برای اینکه وقتی ما

این لحظه را که زندگی است فرم، رویداد و یا اتفاق می بینیم از وضعیتها در این جهان وفا می خواهیم. این حقیقتی واضح است که هر وضعیتی گذرا و در حال تغییر است و هر روز این مسئله را به خودتان گوشزد کنید و عمیقاً "باور کنید که هیچ چیزی ثابت و ماندنی نیست. مولانا در این زمینه می فرمایند:

هیچ چیزی ثابت و برجای نیست جمله در تغییر و سیر سرمدی است

برای مثال مقامهای دنیا، اتفاقات، فیزیک و یا فکر ما همه در حال تغییر هستند و از زندانی که شما از آن وفا می خواهید همه برای شما درد و رنج به همراه دارند. شما می خواهید چیزی تغییر نکند و همه چیز دست نخورده باقی بماند اما این امکان ندارد و همه چیز در این دنیا در حال تغییر است تنها راه نجات ما بیرون آمدن از ذهن و زنده شدن به حضور است.

