

با سلام برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره 627 از دیوان شمس مولانا شروع می کنم.

عاشق به سوی عاشق زنجیر همی دَرَد	دیوانه همی گردد تدبیر همی دَرَد
تقصیر کجا گنجد در گرم روی عاشق	کز آتش عشق او تقصیر همی درد
تا حال جوان چه بود کان آتش بی علت	دراعه تقوا را بر پیر همی درد
صد پرده در پرده گر باشد در چشمی	ابروی کمان شکلش از تیر همی درد
مرغ دل هر عاشق کز بیضه برون آید	از چنگل تعجیلش تأخیر همی درد
این عالم چون قیرست پای همه بگرفته	چون آتش عشق آید این قیر همی درد
شمس الحق تبریزی هم خسرو و هم میرست	پیراهن هر صبری زان میر همی درد

مولانا می فرماید:

عاشق به سوی عاشق زنجیر همی درد دیوانه همی گردد تدبیر همی درد

مولانا در این غزل قانون جذب را که در خیلی از جنبه های زندگی ما وجود دارد به ما یاد آوری می کند. قانون جذب می گوید که هر چیزی هم جنس خود را جذب می کند. ما بصورت هوشیاری بی فرم به این جهان می آییم و با چیزها در ذهن هم هویت می شویم و بوسیله دردی که از هم هویت شدگیها ایجاد می شود از خواب ذهن بیدار می شویم و هوشیارانه به خداییت خود بازمی گردیم و خودمان را می شناسیم یعنی هوشیاری خودش را در ما پیدا می کند و ما به اصل خود زنده می شویم. در این بیت هم عاشق اصل ماست. اصل ما عاشق جنس خودش در خداست، عاشق جنس خودش در انسانهای دیگر است. شما اگر از جنس اصل خودتان بشوید که همان خداییت شماست بنابراین خداییت را در انسانهای دیگر می بینید و عاشق آنها می شوید.

بنابراین این حالت که اصل ماست زنجیر پاره می کند تا به سوی عشق جاودانه یا خدا برود. در واقع خدا بیشتر از هر چیزی عاشق خودش است، همه چیز خود خداست. حافظ در همین مورد می فرماید:

که بندد طرف وصل از حسن شاهی که با خود عشق بازد جاودانه

چه کسی می تواند از وصل به زیبایی شاه (خداوند) برخوردار شود در حالیکه او فقط با خودش عشق بازی می کند؟ هیچکس. تا زمانیکه ما معشوق را به تصویر می کشیم و با داشتن تصویری از او در ذهنمان بخواهیم به سوی معشوق برویم نمی توانیم به وصل او برسیم. ذات ما با ذات خداوند یکی است و ما می توانیم آگاهانه از آن برخوردار بشویم و وارد فضای یکتایی این لحظه بشویم. در این حالت هوشیاری اصیل ما زنجیر پاره می کند که زنجیر همان بندهای من ذهنی و وابستگیهای ما هستند که مولانا نامش را **تدبیر** گذاشته است.

نوع دیگری عاشق شدن وجود دارد که عاشق شدن من ذهنی است. ما به عنوان من ذهنی یک خانم یا آقای را تصور می کنیم، فکر می کنیم چه چیزی دارد یا ندارد، آیا به صلاح است که من عاشق این شخص بشوم. و بعد از بررسی کردن می گوئیم بله من می توانم عاشق این شخص بشوم بر اساس داشته هایی که دارد. متأسفانه بیشتر مردم زمانیکه جوان هستند و بدنبال همسری می گردند اینگونه عاشق می شوند یعنی با تدبیر و فکر دو تصویر ذهنی عاشق یکدیگر می شوند. ما معمولاً "ناخوش، بی انرژی و بی حوصله هستیم چون از زندگی جدا هستیم و به دنبال شخص دیگری می گردیم که ما را خوشبخت کند. دو انسانی که خوشبخت نیستند و شروع به زندگی می کنند در ابتدا هیجان دارند و همه چیز شیرین است اما بعد از مدتی ناخوشیها بالا می آیند چون آنها از زندگی دور هستند. زمانیکه ناخوشی بالا می آید و از طرف مقابل خوشبختی نمی توانیم دریافت کنیم دردمند می شویم. من ذهنی ابزاری دارد به نام سرزنش و ملامت که انسانهایی که من ذهنی دارند از این

ابزار برای کوچک کردن دیگری استفاده می کنند بنابراین اینطور عاشق شدن هیچ فایده ای ندارد. زمانیکه دو نفر به فضای یکتایی این لحظه وصل شوند و از جنس حضور باشند و از فضای حضور به یکدیگر گرایش داشته باشند این عشق زیباست. عشقی که از من ذهنی می آید دو نفر را عاشق مشخصات و وضعیتهای شخص مقابل می کند و آن دو نفر در ذهن فکر می کنند که عاشق هم هستند و بعد از مدت کوتاهی جذابیتها از بین می روند و دردها آغاز می شوند. وضعیتها عبارتند از پول، ماشین، خانه، مقام، موقعیت اجتماعی، تحصیلات و غیره. خلاصه کلام این که اصل ما زنجیر پاره می کند تا بسوی زندگی برود و دیوانه می شود و کسی که دیوانه است تدبیر نمی داند.

تقصیر کجا گنجد در گرم روی عاشق کز آتش عشق او تقصیر همی درد

تقصیر یعنی کمبود، عیب و نقصان دیدن. چه کسی این گونه می بیند؟ هوشیاری من ذهنی که همه چیز را بصورت فرم و تصویر می بیند. نقص دیدن در عاشق که پر از گرمای عشق، شادی و زندگی زنده است نمی گنجد. در فضای یکتایی این لحظه که ما از آن جنس هستیم، زمانیکه زندگی زنده به حرکت در می آید و این ارتعاش بصورت شادی از ما بروز می کند ما نمی توانیم نقصان ببینیم برای اینکه زندگی در هر لحظه تمام و کامل است و هیچ نقصی ندارد. شما در این لحظه برای کامل زندگی کردن به هیچ چیزی احتیاج ندارید که در وجود خود شما نباشد.

اگر شما زنده به زندگی شوید برکت و خرد در زندگی شما جریان پیدا می کند و به آن چیزهای ناقص شما که در بیرون است سرازیر می شود. هر چیزی که محدودیت دارد ناقص است چون از جنس فرم است و محدودیت به این دلیل است که ما متوجه بشویم که انسانها و رای محدودیت هستند. چیزهای دنیایی به شما زندگی نمی دهند بنابراین نباید با آنها هم هویت بشوید. ما انسانها چون چیزی به جز فرما را نمی بینیم فکر می کنیم از چیزهای این دنیایی که همه از جنس فرم هستند زندگی و خوشبختی بیرون می آید.

من ذهنی چون ریشه ندارد فقط کمبودها و نقص ها را می بیند. حالا من از شما خواهش می کنم به خودتان نگاه کنید و از خود بپرسید که این لحظه چه چیزی می بینید؟ آیا شادی را می بینید یا ذهن به شما فقط نقص و تقصیر را نشان می دهد؟

برای مثال الان چندین اتفاق افتاده است که نباید می افتادند یا آنطور که شما می خواهید نیفتاده است؟ تمام حواس و انرژی شما به آنها معطوف می شود. اگر ما عاشق و زنده به حضور بودیم، این نقص بینی چطور می توانست در این عشق الهی و فضای بی نهایت پذیرش این لحظه بگنجد؟ در آتش عشق الهی که هر لحظه به شادی ارتعاش می کند تقصیر نمی گنجد. آیا معنی این صحبتها این است که ما نباید موسیقی بیاموزیم، تحصیلمان را ادامه بدهیم، شغل خوبی داشته باشیم یا زبان دیگری را بیاموزیم؟ نه اصلا اینطور نیست بلکه کاملاً برعکس است. زمانیکه ما به حضور زنده می شویم، خرد و برکت زندگی به وجود ما می ریزد و هر چیزی را که بخواهیم بیاموزیم بسیار بهتر هم می آموزیم چون با آن خرد الهی سامان و نظم به زندگی ما جاری می شود. حضرت حافظ در این مورد می فرمایند:

کمال سیر محبت بین نه نقص گناه که هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند

هر کسی که بی هنر باشد، بی عشق باشد و به حضور زنده نباشد نظر به عیب می کند و در واقع بوسیله عیب بینی ما نمی توانیم جهان را آبادان کنیم. ما فکر می کنیم هرچه بیشتر ملامت کنیم، انتقاد کنیم و نقصانها را ببینیم جهان را می توانیم آبادان کنیم. فکر می کنیم باید به فرزند خود نقص هایش را یاد آوری کنیم که او نقص هایش را برطرف می کند. اصلا اینطور نیست. اگر نقصها را به کسی یاد آوری کنیم از جنس نقص می شود. باید قوتها را به او یادآوری کنیم. باید او را حمایت کنیم و بگوئیم که تو می توانی به خوبی از پس کارهایت بر بیایی. با این شرایط است که فرزند ما و هر انسانی می تواند در فضای عشقی حضور قرار گیرد و پیشرفت کند. با عشق دادن است که آن انسان نواقص خود را می بیند و آنها را برطرف می کند.

امروز چندتا از غزلهای گذشته را برای شما می خوانم که متوجه شوید چرا انسانها زندگی را نمی بینند و اشکالات را می بینند.

غزل شماره 1789 مولانا می فرمایند:

زین چرخ دولابی تو را آمد گران خوابی تو را

فریاد از این عمر سبک زنهار از این خواب گران

این چرخ که می چرخد و شما به آن نگاه می کنید، تصاویر این چرخ بر اثر چرخش عوض می شود و ما با دلوی (سطلی) می خواهیم از این چاه آب بکشیم یعنی از فرما می خواهیم زندگی و خوشبختی بیرون بکشیم. حالا اگر شما به خودتان نگاه کنید می بینید ذهن شما هر لحظه تصویری متفاوت را به شما نشان می دهد. بنابراین در ذهن چیزهایی که ما دائما می بینیم یا می شنویم عوض می شوند و ما چون هوشیاری فرمی هستیم به خواب ذهن فرو رفته ایم. حال اگر بخواهیم از خواب ذهن بیدار شویم و به دنبال معشوق یا خدا برویم باید چشمانمان را از روی چرخ گردان که هر لحظه یک تصویر جدیدی به ما نشان می دهد برداریم. زمانیکه در ذهن به سر می بریم هنوز این اتفاق تمام نشده، با ذهن بدنبال اتفاق بعدی هستیم. ما در واقع رویدادبین و رویدادجو هستیم، از رویدادها زندگی می خواهیم. زندگی از رویدادها حاصل نمی شود.

بخش دوم

آن چیزی که ما می خواهیم بسویش برویم از ما جدا نیست. این فکر که او (خدا) از ما جداست در ذهن ماست. هوشیاری حضور که انسانها باید به آن زنده شوند در ما بصورت ذاتی وجود دارد حتی فکرهای ما هم از همان هوشیاری برمی خیزند. چگونه می توانیم این موضوع را متوجه شویم؟ شما اینطور تصور کنید که تماما هوشیاری حضور هستید که

تمام این هوشیاری جذب یک بعد وجودی انسانها شده که بعد ذهنی است. ذهن انسانها تمام هوشیاری حضور را می بلعد و تصاویر را به ما نشان می دهد و تمام تلاش و انرژی ما به این خاطر است که عکس ما بالاتر از همه تصاویر باشد.

برای مثال، یک اتفاقی می افتد که تصویر ما کمی پائین می آید، تلاش می کنیم که دوباره آنرا به جای اول خود بازگردانیم که به این کار می گویند دفاع از خود. تقریباً تمام هوشیاری حضور انسانها جذب یک بعد می شود که ذهن نام دارد که اگر در اینحالت یکباره اتفاقی بیا فتد و صدای مهیبی بشنویم ذهن می ایستد و ما مقدار زیادی از هوشیاری را که جذب ذهن می شود بیرون می کشیم تا درک کنیم که چه اتفاقی افتاده است بنابراین ذهن ما متوقف می شود. ما برای شناخت آن اتفاق نیاز به هوشیاری حضور داریم ولی برای چیزهای شناخته شده هوشیاری لازم نداریم چون قبلاً" برای هر کدام از چیزهایی که از قبل می شناسیم قضاوتی کرده ایم یا تعریفی برای آنها داریم.

بنابراین هوشیاری حضور از ابتدا در انسانها وجود داشته است. شما امتحان کنید می بینید که زمانی که صدای مهیبی می شنوید یک لحظه کاملاً" ساکت می شوید تا متوجه شوید که صدا از کجا می آید و این سکون و سکوت شما همان هوشیاری حضور است که آزاد می شود. زمانیکه متوجه شدید که صدا از کجا بوده است شما دوباره به ذهن که در گذشته و آینده به سر می برد باز می گردید و ذهن چرخان شما دوباره شروع به کار کردن با سرعت بالا می کند. زمانیکه بین فکرهای شما یک فاصله ایجاد شود و این چرخ گردان ذهن برای لحظه ای متوقف شود، فاصله بین فکرها همان هوشیاری حضور یا خدائیت شماست و در این حالت است که من ذهنی شما کوچک می شود. برای مثال، شخصی به شما حرفی می زند و شما به اصطلاح کوچک می شوید، شما شروع به دفاع کردن از خود می کنید و خشمگین می شوید، خشم من ذهنی ما را به سرعت بزرگ می کند و ما را به ذهن می برد اگر شما خشمگین نشوید و سکوت کنید، فضا باز می شود و از جنس حضور می شوید.

خیالبافی نیز یکی دیگر از ابزارهای من ذهنی است. اگر کسی به شما توهین کرد و شما در خیال خود آن شخص را کوچک نکنید و خود را بزرگ نکنید یک لحظه متوجه می شوید که فضا باز شد ولی تمام فکر و ذکر ما این است که تصویر ما بالاتر از همه قرار گیرد که در این حالت شما در فکر و توهم هستید.

بنابراین نتیجه گرفتیم که شما عقب می کشید و ذهن خود را تماشا می کنید و می بینید که ذهن، دائماً" تصاویری را تولید می کند و شما عاشق آن تصاویر هستید، این تصاویر شما را به خوابی عمیق فروبرده است. پذیرش اتفاق این لحظه شما را با زندگی موازی می کند و فضا باز می شود. اگر هر چیزی که در ذهن شماست و شما را آزار می دهد بپذیرید و نقص بین نباشید، تدبیر نکنید و اجازه بدهید زندگی از اعماق وجود شما بیاید در اینصورت فضای درون را حس می کنید و آن فضا در شما بیدار می شود.

در جان نشستن کار او توبه شکستن کار او از حيله بسیار او این ذره ها لرزان دلان

حضرت مولانا می فرمایند که زندگی در جان ما می نشیند و اتصال ما را با حس وجود و منیت در ما می شکند. از تدابیر زندگی است که دلهای انسانها لرزان و رقصان است. رقصان بودن به این معناست که اگر شما به فرم رفتید دوباره به فضای یکتائی این لحظه بازگردید. اگر شما به فرم بروید، با چیزها هم هویت بشوید و نتوانید به فضای یکتایی این لحظه بازگردید نمی توانید رقصان باشید. همانطور که مولانا در این خصوص در غزل شماره 189 می فرمایند:

چون یوسف اندر آمد مصر و شکر به رقص آ

آمد بهار جانها ای شاخ تر به رقص آ

یوسف ز چاه آمد ای بی هنر به رقص آ

پایان جنگ آمد آواز چنگ آمد

هجرم ببرده باشد دنگ و اثر به رقص آ

تا چند وعده باشد وین سر به سجده باشد

بنابراین انسان از نظر تکامل به جایی رسیده است که خدائیت در او شکوفا شده است. زمانیکه در ما هوشیاری حضور از فکر جداست، هوشیاری حضور زنجیر فکر را می‌برد و انسان بسوی اصل خود باز می‌گردد ولی امروزه ما به اجبار می‌خواهیم هوشیاری جسمی را با هوشیاری حضور در کنار هم نگاه داریم، دقیقاً " همانند این است که بخواهیم آب و روغن را با هم مخلوط کنیم. منظور از شاخ تر انسانها هستند و باید قادر باشیم که به جهان برویم و به هوشیاری حضور باز گردیم و بین جهان بیرون و جهان خدائیت درونمان رفت و برگشت داشته باشیم به حالتی که رقصان بین دو جهان باشیم. ما باید قادر باشیم رقص فرما را ببینیم و شاد باشیم. رقص فرما همانند به دنیا آمدن یا مردن شخصی، درختی، حیوانات و یا هر چیزی که بوجود می‌آید و از بین می‌رود رقص فرم است. اگر در فضای حضور نباشید و از آن فضا به دنیا نگاه نکنید رقص فرما درد بسیاری برای شما بوجود می‌آورد.

رقص فرما برای این است که شما را بشکند و خم کند. شما نباید مقاومت کنید و کلید گنج کائنات مقاومت نکردن است در غیر اینصورت درد بسیاری را متحمل می‌شوید. شما اگر در فضای بی فرمی باشید می‌دانید که به فرما نباید بچسبید. تمام چیزهای دنیایی با رقص فرم می‌رقصند. همانند گلی که می‌آید و شما به آن نگاه می‌کنید و لذت می‌برید و زمانی هم که از بین رفت گریه نمی‌کنید چون می‌دانید که گل آمده و روزی هم می‌رود. تنها انسانها هستند که جاودانه هستند آن هم فقط در فضای یکتایی اما اگر تمام وجود شما وابسته به چیزهای دنیایی است زمان رفتن از این دنیا شما را هم با خودش می‌برد و شما همیشه از مرگ خواهید ترسید.

شاخ تر ما هستیم که انعطاف پذیر و رقصان هستیم. حال که شما بعنوان یوسف از چاه بیرون می‌آیید به رقص در بیائید. در اینجا منظور از مصر همان هوشیاری حضور است و شکر این دنیا است بنابراین یوسف هوشیاری حضور شماست که شکر از طریق شما به افکار

و اعمال شما می ریزد. شما معدن شکر هستید پس به رقص در بیایید.

پایان جنگ آمد آواز چنگ آمد. جنگ و مقاومت من ذهنی تمام شده و آهنگ فضای یکتایی این لحظه که بصورت چنگ شما را می نوازد آمده است پس اجازه نواختن بدهید.

یوسف ز چاه آمد ای بی هنر به رقص آ. یوسف انسانهایی هستند که از اعماق چاه یا همان من ذهنی بیرون آمده اند. در فضای یکتایی این لحظه ما قادر هستیم هزاران هنر داشته باشیم اما بی هنر مانده ایم چون هنوز در ذهن هستیم. امروز یکی از پیغامهای غزل مولانا تأخیر است.

تا چند وعده باشد وین سر به سجده باشد. چقدر وعده به آینده و سر من ذهنی به سجده باشد. **هجرم ببرده باشد دنگ و اثر به رقص آ.** چقدر باید جدا از اصل خود بمانیم. تو چرا خودت را به احمقی و نادانی می زنی. بجای سجده کردن به ذهن باید به حضور زنده شوید و به رقص در آئید. بنابراین اگر در آن چرخ گردون همیشه در ذهن بمانید نمی توانید به رقص در بیایید برای اینکه هر لحظه هوشیاری فرمی دارید و به چیزی فکر می کنید و با آن چیزها هم هویت می شوید و آن چیزها بعد از مدتی شروع به از بین رفتن می کنند.

برای مثال، زمانیکه شما عاشق شخصی می شوید من ذهنی شما عاشق من ذهنی دیگری می شود و می خواهد من ذهنی دیگر را خوشبخت کند که این امکان پذیر نیست و شما این موضوع را می دانید و شاید تجربه کرده اید چون من ذهنی بعد از مدتی شروع به ملامت کردن دیگری می کند و دیگری را عامل بدبختی خود می داند که این رفتار صحیح نیست. شما باید شکافی بین فکرهایتان بیاندازید و خودتان را زیر نورافکن قرار دهید تا قادر باشید اعمال و افکار خود را با چشم ناظر مشاهده کنید در غیر اینصورت نمی توانید به رقص در آئید. یکی از ساده ترین انواع مدیتیشن این است که شما از نفس کشیدن خود آگاه باشید و به آن توجه کنید، روی آن تمرکز کنید در اینصورت ذهن شما متوقف می شود و شما از جنس

زندگی می شوید بنابراین شما متوجه چیزی به نام هوشیاری حضور می شوید، لامکان و
لازمان می شوید. شما باید از ذهن بیرون بیایید و خودتان را ببینید. به ذهن خود نگاه کنید و
فکرهایتان را ببینید و ناظر فکرهای خود باشید.

زندگی زنده را در انگشتان دست و پای خود حس کنید و آنرا با چشم ناظر مشاهده کنید تا
انرژی در درون شما آزاد شود و آن فضای حضور را حس کنید در این حالت شما دیگر
تصویرسازی نمی کنید بلکه حضور را درون خود عمیقا حس خواهید کرد و آگاه به
هوشیاری حضور می شوید که تا به حال برای شما ناآشنا بوده است. مولانا در غزل شماره
1789 می فرماید:

پس خشم من زان سر بود وز عالم دیگر بود این سو جهان آن سو جهان بنشسته من بر آستان

بر آستان آن کس بود کو ناطق اُخس بود این رمز گفتم بس بود دیگر مگو درکش زبان

اگر ما به آن چرخ چرخان نگاه نکنیم، برقص در می آئیم. زمانیکه حرف زدن را متوقف
می کنیم ذهن ما ساکت می شود و ما در آستانه این جهان و آن جهان قرار می گیریم یعنی
انرژی زنده کننده را از آن جهان می گیریم و به این جهان می آوریم و آنرا رها می کنیم،
به چیزی نمی چسبیم بنابراین درون آن چیزی که از آن جهان می گیرید و به این جهان می
ریزید خرد، شادی و خلاقیت وجود دارد. اگر فکرها از آن جهان نیابند فکرهای ما سطحی
و با انرژی تخریب کننده هستند و حتی اگر نتیجه بدهند پر از درد خواهند بود، هیچ گونه
عمقی نخواهند داشت و فکرهای گذشته، حرفهای گذشته، همه تکراری هستند.

تا حال جوان چه بود کان آتش بی علت دراعه تقوی را بر پیر همی درد

امیدوارم متوجه شده باشید با این ابیات که ما چطور به خواب ذهن می رویم و از خواب
ذهن بیدار می شویم. در واقع هوشیاری در شکل و غالب انسان به این جهان می آید و با
چیزها هم هویت می شود، به خواب چیزها فرو می رود و هر قدر بیشتر روی خودمان کار

کنیم بیشتر از این موضوع آگاهی پیدا می کنیم و حضور بیشتری خواهیم داشت. اگر یک جوان به هوشیاری حضور زنده شود چگونه حالی خواهد داشت؟ بسیار عالی. انسانها تا یک سنی در حال گسترش و پر انرژی هستند و زندگی می خواهد از این انرژی استفاده کند تا بیشترین خرد، شادی و زیبایی را از طریق او بیان کند.

در سنین جوانی انسانها از لحاظ جسمی و فکری بسیار قدرتمند هستند و از لحاظ پاسخگویی بسیار سریع هستند به آن شرط که پدر و مادر به حضور بیدار و زنده باشند و فرزندانشان را از لحاظ عشقی حمایت کنند. والدین باید یک محیط عشقی در خانه بوجود بیاورند تا فرزندانشان با آن محیط انس بگیرند، رنجش در خانه بوجود نیاورند. همسران باید به یکدیگر عشق بورزند و در فضای یکتایی با یکدیگر متحد شوند. اگر بر اساس من ذهنی ازدواج کرده اند بیدار شوند و روی خودشان کار کنند و توقعات خود را از یکدیگر به صفر برسانند، تمرکز هر کدام بر روی خودشان باشد.

حدود 10 سال است که این برنامه پخش می شود و چیزی که متوجه شده ام این است که بیشترین انرژی ما ایرانیها صرف تغییر دادن دیگری می شود بخصوص در بین همسران و این امکان ندارد مگر اینکه شخص مقابل خودش بخواهد که تغییر کند. در اصل کسی که زیر نور افکن شماست و باید تغییر کند فقط خود شما هستید، نه هیچ کس دیگر. دیگران فقط با تغییر رفتار شما و کار شما بر روی خود تغییر می کنند. شما هرگز نخواهید توانست کسی را تغییر دهید بجز خود شما. شما یک عامل خلاق هستید و نباید دیگری برای شما فکر کند. بنده مرتبا تلفنهایی دریافت می کنم که مثلاً "همسر من این رفتارها را دارد و من چه رفتاری بکنم بهتر است. آیا این سؤال اصلاً صحیح است؟ آیا شخص دیگری باید بداند چه چیزی یا رفتاری برای زندگی شما بهتر است؟ در حالیکه شما از آغاز یک انسان خلاق بدنیا آمده اید و نیازی به پرسش از هیچ کس ندارید. در این زمینه حضرت مولانا می فرمایند: چشم داری تو به چشم خود نگر

بنابراین حال جوانان بسیار خوب خواهد بود اگر ما اجازه دهیم آنها در محیط عشقی رشد پیدا کنند و قادر باشند برای زندگی خود تصمیم بگیرند. مولانا می خواهد به ما آگاهی دهد که نقص دیدن را کنار بگذاریم و تدبیر نکنیم. تمام تدبیرهای ما براساس نقصان و کمبود است. تدبیر و یا چاره جویی باید از فضای عشقی بیاید. دیدن نقص ها شما را از جنس نقص می کند پس چطور می خواهید چاره ای برای مسائل خود پیدا کنید در حالیکه خودتان از جنس نقص هستید. از فضای کمبود من ذهنی که ریشه ای ندارد چاره ای نمی آید. من ذهنی همانند ابر است که ریشه ای ندارد و هوشیاری حضور همانند آسمان بی نهایت است که چیز را در خودش می تواند جای دهد. اگر قرار باشد اسمی بر روی انسان بگذارند فساداری می باشد چون می تواند هر چیزی را در خودش جای دهد.

در آسمان یکی فضا را داریم و دیگری کرات آسمانی که در آن هستند. خاصیت فضا این است که اگر ستاره ای جدید زائیده شود آنرا درون خود جای می دهد چون خاصیت انعطاف پذیری دارد. انسانها هم از جنس فساداری هستند ولی زمانیکه نقصها را می بینیم بسیار کوچک می شویم و چیزی را نمی توانیم در خود جای دهیم. زمانیکه متوجه شدید که نمی توانید فضا را باز کنید بدانید که از جنس محدودیت شده اید و این محدودیت دلیل بر آن است که شما متوجه نامحدودیت درونتان بشوید. بنابراین محدودیت برای این است که ما به آن غلبه کنیم و با چشم ناظر آن را ببینیم و از جنس نامحدودیت بشویم. بعضی از محدودیتها هستند که در زندگی رخ می دهند و ما باید بیاموزیم که آنها را بپذیریم و با آنها به زندگی ادامه دهیم و این پذیرش ما را با اصل خودمان موازی می کند و این محدودیتها در زندگی همه انسانها اتفاق می افتد و هیچ کس نیست که این محدودیتها برایش اتفاق نیفتد اگر خردمند باشد. همان یک محدودیت می تواند شما را از جنس حضور کند. همانطور که مولانا در ادامه می فرمایند: صد پرده هم بر روی چشم باشد با تیر آن ابروی زیبا که همان خداست پرده ها دریده می شوند. **دراعه تقوی را بر پیر همی درد**

دراعه = لباسی بلند که همه بدن را می پوشاند. تقوی = پرهیز

بنابراین کسی که پیر شده و سالیان درازی را با من ذهنی زندگی کرده هم می تواند به هوشیاری حضور زنده شود و حضور می تواند آن پیراهن ذهن را بدرد.

صد پرده در پرده گر باشد در چشمی ابروی کمان شکلش از تیر همی درد

بنابراین نگران نباشید که سن شما بالاست چون در هر سنی می توانید به حضور زنده شوید. اینطور نیست که چون سن شما بالا رفته نمی توانید به حضور زنده شوید بلکه شما زندگی را تجربه کرده اید و همه هیزمهای من ذهنی را می توانید یکجا بسوزانید و به حضور زنده شوید. زندگی از ثانیه صفر دایما ما را مائوس می کند. ما دل به چیزی می بندیم و خداوند آنرا از ما می گیرد به این معنی که تو ای انسان می خواهی از چیزهای بیرونی زندگی بگیری و این چیز بیرونی نمی تواند به تو زندگی دهد. اینها محدودیتهایی است که به تو ثابت شود که باید بسوی زندگی بازگردی. زمانیکه سن ما بالا می رود دیگر آن کارهایی که می خواستیم انجام بدهیم نمی توانیم انجام دهیم. برای مثال در سن 60 سالگی چیزی را از دست می دهیم که برای ما خیلی مهم بوده است و بسیار افسوس می خوریم که بیچاره شده ایم و به خاطراتمان باز می گردیم، با خاطرات آن چیز از دست رفته زندگی می کنیم و درد می کشیم، هرچه بیشتر افسوس بخوریم بیشتر از دست می دهیم و درد می کشیم. تنها راه چاره تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه است که پنجره آزادی شماست. من ذهنی با از دست دادن چیزها شروع به اعتراض می کند و درد روی درد انباشته می کند و زندگی ما را رها نمی کند تا زمانیکه تسلیم شویم.

خدا عاشق خودش است و از ما جدا نیست پس ما را زنده به خود می خواهد پس ما باید به او زنده شویم و برای رهایی از دردها راه دیگری وجود ندارد.

مرغ دل هر عاشق کز بیضه برون آید از چنگل تعجیلش تأخیر همی درد

اگر مرغ دل ما که عاشق است از تخم مرغ من ذهنی متولد شود، چنگالهایی پیدا می کند که با عجله خودش را به فضای حضور می رساند و با آن چنگالها پرده تأخیر را می درد. فقط کافیت ما خودمان را به اندازه کافی از من ذهنی بیرون بکشیم و حضور پیدا کنیم.

حالا سؤال پیش می آید که آیا شما در حال تأخیر هستید و تأخیر چیست؟ بعضی از دوستان از زمانیکه به این برنامه علاقه پیدا می کنند تا زمانیکه سی دی های گنج حضور را سفارش بدهند سه سال بطول می انجامد. اگر شما می بینید این آموزشها بر روی شما تأثیر مثبت می گذارند آنرا به تأخیر نیندازید. کتابهای استاد کریم زمانی یا سی دی ها را خریداری کنید، بخوانید، گوش کنید و عمل کنید. یکی از صفات من ذهنی این است که به حضور رسیدن ما را به تأخیر بیاندازد. چرا من ذهنی به تأخیر انداختن را دوست دارد؟ چون اگر اینکار را انجام ندهد دیگر من ذهنی وجود ندارد و من ذهنی هم مانند هر باشنده ای می خواهد زنده بماند.

هر چیزی در این دنیا از **قانون ماند** استفاده می کند. قانون ماند می گوید که یعنی هر چیزی می خواهد حالت قبلی خود را حفظ کند. ما هم بعنوان من ذهنی می خواهیم من ذهنی خود را حفظ کنیم برای اینکه با آن هم هویت هستیم و فکر می کنیم که من ذهنی هستیم ولی شما یک هوشیاری دیگری دارید که هوشیاری اصلی شماست و هوشیاری حضور نام دارد. قانون زندگی این است که انسان باید به اصل خود یا همان هوشیاری حضور بازگردد تا زندگی قادر باشد خرد خودش را از طریق انسان در این جهان پخش کند.

مولانا در این ابیات دائماً از کلمه دریدن استفاده می کند به این معنی که باید انسان محدودیت من ذهنی را بدرد و تأخیر نکند. لزومی ندارد ما بیهوده صبر کنیم و مدت زیادی

درد بکشیم. اگر شما می بینید حال خوبی ندارید، می ترسید، خشمگین و ناراحت هستید به این معناست که باید کاری انجام دهید و دیگر در این مورد تأخیر معنایی ندارد.

این عالم چون قیرست پای همه بگرفته چون آتش عشق آید این قیر همی درد

بنابراین این دنیا همانند قیر است که پای همه را گرفته و انسانها دائم در فکر هستند، ذهن همه را گرفتار کرده است. هر لحظه که مقاومت می کنیم این قیر محکم تر می شود و هر لحظه که تسلیم می شویم این گرمای عشق بر روی فکری که از ذهن ما می آید می افتد و قیر را ذوب می کند و ما رهاتر می شویم. زمانیکه قیر شما ذوب تر می شود قیر مردم هم در برابر شما ذوب تر می شود. از خودتان سؤال کنید که آیا با عشق دادن به دیگران قیر آنها ذوب می شود یا با ستیزه کردن؟ پر واضح است زمانیکه عشق می دهید.

زمانیکه با فضای یکتایی این لحظه یکی می شویم این را عشق می نامند. اگر به آن فضا وارد شویم خرد زندگی و شادی لحظه به لحظه از آن فضا بیان می شود. در حال حاضر ما به زندگی اجازه نمی دهیم که از طریق ما عمل کند و با او ستیزه می کنیم و درد ایجاد می کنیم. عدم مقاومت کلید کار است بنابراین این کلید را بکار ببرید. من ذهنی فکر می کند باید همه چیز را کنترل کند و امور همه چیز را بعهده بگیرد تا امور کارها از دستش خارج نشود. چنین چیزی صحیح نیست و من ذهنی کاری از دستش بر نمی آید جز ایجاد درد. بنابراین باید که قیر خود را با تسلیم شدن در برابر زندگی ذوب کنید تا زندگی از طریق شما عمل کند و همه چیز را سر و سامان ببخشد.

شمس الحق تبریزی هم خسرو و هم میرست پیراهن هر صبیری زان میر همی درد

این فضای عشقی که اصل شماسست هم آفتابست و هم روشنی بخش است. هم شعور ذاتی است و هم عملگر است چون قدرت اجرایی دارد. هم پادشاه است و هم وزیر و هم امیرست. بنابراین این حاکم پیراهن هر صبیری را می درد. صبر در اینجا همان انتظار است. ما

منتظر چه چیزی هستیم؟ منتظر یک اتفاق. ما در ذهن منتظر این هستیم که اتفاقی بیافتد که به ما زندگی، هویت یا یک چیز خوبی بدهد. ما دائم منتظر این هستیم که ببینیم این لحظه چه اتفاقی می افتد و اگر از این اتفاق زندگی نگرفتیم به اتفاق بعدی می رویم. برای همین به آن چرخ گردان نگاه می کنیم. از اتفاق زندگی به دست نخواهد آمد. صبر می کنیم که اتفاقی بیافتد، برای اتفاقات صبر نکنید.

ویدئویی را برای شما آماده کرده ام در باب تأخیر کردن در پریدن و جدا شدن از ذهن که حدود پنج دقیقه است لطفاً تماشا کنید که در فهم مطلب بسیار کمک کننده است.

اجازه بدهید چند خطی هم از مثنوی برای شما بخوانم. اگر به یاد داشته باشید داستان فیل را از دفتر سوم به تفسیر خواندیم که داستان بسیار آموزنده و مهمی بود. در همان داستان مولانا ما را راهنمایی کرد که انسان موجود بسیار خلاق است. نباید به آفریده بچسبد بلکه باید بیافریند و باز نشان داد که ما از جنس قضا هستیم و از جنس رویداد نیستیم. ما آن چیزهایی که اتفاق می افتند نیستیم.

حضرت مولانا توضیح می دهند که چهار بعد ما را محاصره کرده اند که ما گاهی اوقات به این چهار بعد می رویم ولی از این چهار بعد نیستیم. ایشان می فرمایند:

در آبم و در خاکم در آتش و در بادم این چار به گرد من اما نه از این چارم

این چهار بعد ذهن، جسم، هیجان و بعد معنوی به گرد من هستند ولی ما از جنس این چهار بعد نیستیم. این نشانگر آن است که ما یک فرم داریم که مرتب باید تکرار کنیم که ما از جنس فرم نیستیم. بنابراین ما در فرم زندگی می کنیم ولی از جنس فرم نیستیم و در آستانه آن جهان و این جهان هستیم. یک پای ما در این جهان و پای دیگر ما در آن جهان است. آیا امکان دارد که ما دائماً در یکی از این دو جهان باشیم؟ خیر. ما به این دنیا آمده ایم که در این دنیا کاری انجام دهیم. اگر ما برای همیشه به گوشه ای برویم و بگوییم که می خواهیم

در آن فضای غیبی بصورت دائم بمانیم این کار صحیح نیست. برای اینکه ما آفریده شده ایم که از آن دنیا بگیریم و به این دنیا بیاوریم.

قصه دیگری از مثنوی، دفتر سوم، سطر 1376 را در ادامه برای شما می خوانم که تیترازه هست: **مثل در بیان آنک حیرت مانع بحث و فکرتست.** یعنی اگر کسی به گنج حضور زنده شود بحث و جدل نمی کند چون شخص به حضور رسیده فکرها را از آن فضای حضور می آورد و در این جهان پخش می کند. داستان به این صورت آغاز می شود که:

آن یکی مرد دومی آمد شتاب پیش یک آینه دار مستطاب

گفت از ریشم سپیدی کن جدا که عروس نو گزیدم ای فتی

دومو = ریش سیاه و سفید

یک مردی که ریش سیاه و سفید داشت با عجله به پیش یک آرایشگر حرفه ای آمد. مرد دومو در اینجا استعاره از انسان است که با دویی کار می کند (در ذهن است) و آرایشگر استعاره از خداست. ما در ذهن با دویی کار می کنیم و یکی از صورتهای دویی این است که انسان داخل ذهن خودش سؤال و جواب انجام دهد. این سؤال و جواب کردن کار ذهن است. برای همین است که از شما خواهش می کنم سؤال نفرمائید چون سؤال و جواب کردن، بحث و جدل کردن فایده ای ندارد. با این کار فقط سرعت و قدرت ذهن شما بیشتر می شود و به فضای حضور راه پیدا نمی کنید.

این داستان می گوید ما بعنوان انسان رفته ایم به پیش خدا که آینه دار و استاد عالم است. آینه دار است یعنی ما را به خوبی به خودمان نشان می دهد. زمانیکه انسان به پیش خدا رفت از او خواست که موهای سفید و سیاه او را از هم جدا کند (یعنی خوبها را از بدها جدا کند) چون زن جوانی برگزیده بود. مولانا در اینجا یک مطلبی را بیان می کند که ما انسانها

در توهم هستیم. اگر مردی موهای سفید خود را هم سیاه کند جوان نمی شود (به زندگی زنده نمی شود). ما هم اگر در ذهن خود خوبها را از بدها جدا کنیم حقیقتاً " زنده به زندگی نخواهیم شد.

ریش او ببرید و کل پیشش نهاد گفت تو بگزين مرا کاری فتاد

بنابراین همه ریش او را ماشین کرد و در جلوی آن شخص گذاشت و به او گفت که تو موهای سفید و سیاه را از هم جدا کن چون من کاری دیگر دارم و باید بروم. ما یک سری توهم در ذهن خود ایجاد کرده ایم و می گوییم کدام صحیح است و کدام نیست؟ خداوند کل توهمات ذهنی ما را قیچی کرده و جلوی ما گذاشته است و فرموده که خوبها را از بدها جدا کن چون من کار دیگری دارم کار دیگر خداوند چیست؟ خلایقیت و آفرینش است.

خداوند می فرماید که ای انسان ترا آفریده ام که خرد و شادی خود را از طریق تو بیان کنم و تو از من می خواهی ریش سفید را از سیاه جدا کنم (الگوهای خوب و بد ذهنی را برای تو جدا کنم). آیا کار من بعنوان خداوند این است که فکرهای خوب و بد ترا به تو نشان بدهم؟ در ایران اصطلاحی بود که می گفتند فلان شخص ما را سر کار گذاشته. خدا هم بشر را سر کار گذاشته. خداوند کل توهم بشر را قیچی کرده و گفته شما فعلاً " مشغول به این توهمات خود باشید بعداً صحبت می کنیم.

این سؤال و آن جوابست آن گزين که سر اینها ندارد درد دین

می فرماید: این سؤال و این هم جواب حالا برو انتخاب کن و جواب بگیر. سؤال و جواب همه مرده هستند و خود تو نیز ای انسان بعنوان انتخاب کننده مرده ای چون بدنبال انتخاب خوب و بد هستی. حال به این کار ادامه بده تا ببینیم نتیجه می گیری یا خیر. به نظر شما چه می شود؟ اینقدر به این کار ادامه می دهیم تا دردمند شویم و این دردها برای بیداری انسانهاست تا به او آگاه شویم. کما اینکه یک مرد اگر ریشهای سفید خود را رنگ کند سن

او کم نخواهد شد. آیا اگر ما به دینی اعتقاد داشته باشیم و شروع کنیم خوبها را از بدها جدا کنیم (ریش سفید و سیاه در اینجا) به حضور زنده می شویم؟ خیر.

برای همین می گوید این سؤال و این هم جواب حالا ای انسان انتخاب کن اما دین چنین چیزی نمی گوید و اینها همه توهمات توست. مولانا در اینجا اشتیاق زنده شدن به حضور را درد دین نامیده است. **دین یعنی زنده شدن به معشوق.** کسی که به معشوق دسترسی داشته باشد و معشوق خرد، آرامش، زیبایی و عشقش را از طریق او بیان کند آیا به نظر شما سؤال و جواب می کند؟ آیا این چنین شخصی به ذهن فرو می رود؟ خیر. ذهن تله ای بیش نیست. عاشق ذهن ندارد و معشوق ذهن را نمی طلبد.

ای دیدن تو روی من وی دین تو ایمان من

زمانیکه ما به حضور زنده شویم او خرد خود را از طریق ما بصورت خلاق بیان می کند. مولانا در اینجا مثالی دیگر می زند.

آن یکی زد سیلیی مر زید را حمله کرد او هم برای کید را

شخصی به پشت سر دیگری سیلی زد و طرف مقابل حمله کرد که همین کار را انجام دهد.

گفت سیلی زن سؤالت می کنم پس جوابم گوی وانگه می زنم

شخصی که سیلی زده بود گفت سؤالی از تو می پرسم، جوابم را که دادی بعد تو هم بزن.

بر قفای تو زدم آمد طراق یک سؤالی دارم اینجا در وفاق

این طراق از دست من بودست یا از قفاگاه تو ای فخر کیا

من سیلی به پشت گردن تو زدم و صدا داد. حالا من یک سوالی دارم که باید در این سوال به توافق برسیم. سوال این است که این صدا از کف دست من آمد یا از پس گردن تو ای کسی که فخر بزرگانی؟ به نظر شما آیا کسی که سیلی خورده اجازه می دهد کسی از او چنین سوالی کند؟

مولانا تلاش می کند که به ما بگوید که اگر شما درد زندگی و عشق داشته باشید بسیار درد زیادی دارد و نمی توانید تحمل کنید و باید به پزشک مراجعه کنید یا داروی آرام بخش بخورید. همه انسانها در عشق دارند. تا زمانیکه با زندگی یا عشق خداوندی یکی نشویم این اشتیاق ما را رها نمی کند.

گفت از درد این فراغت نیستم که درین فکر و تفکر بیستم

می گوید اینقدر از درد فارغ نیستم که فکر کنم. منظور به اینکه اینقدر درد دارم که اجازه فکر کردن به من نمی دهد. مولانا می خواهد بگوید کسی که درد عشق داشته باشد در ذهن نمی ماند. سوال و جواب نمی کند. مدتهای طولانی بحث و جدل بر سر چیزی نمی کند. مثال بعضی ها که بر سر دین مجادله می کنند.

تو که بی دردی همی اندیش این نیست صاحب درد را این فکر هین

تو که بی دردی به این مسئله فکر کن که این صدا از دست تو بوده یا پشت گردن من. من از درد پشت گردنم نمی توانم فکر کنم. البته این داستان تمثیل است. صاحب درد نمی تواند فکر کند یا سوال و جواب کند. سوال کردن برای ذهن است.

این داستانها نیاز به این دارند که شما آنها را به دفعات تکرار کنید و بر زندگی خود منطبق کنید تا برای شما باز شود و بتوانید متوجه شوید در کجای زندگی شما مصداق دارند.

