

برنامه شماره ۳۵۱ گنج حضور  
اجرا: پرویز شهبازی



تا تو حریف من شدی ای مه دلستان من  
همچو چراغ می جهد نور دل از دهان من  
ذره به ذره چون گهر از تف آفتاب تو  
دل شده ست سر به سر آب و گل گران من  
پیشتر آدمی بنه آن بر و سینه بر برم  
گر چه که در یگانگی جان تو است جان من  
در عجبی فتم که این سایه کیست بر سرم  
فضل توام ندا زند کان من است آن من  
از تو جهان پر بلا همچو بهشت شد مرا  
تا چه شود ز لطف تو صورت آن جهان من  
تاج من است دست تو چون بنه پیش بر سرم  
طره تو ست چون کمر بسته بر این میان من  
عشق برید کیسه ام گفتم هی چه می کنی  
گفت تو را نه بس بود نعمت بی کران من  
برگ نداشتم دلم می لرزید برگ وش  
گفت مترس گامدی در حرم امان من  
در برت آن چنان کشم کز بر و برگ واره‌ی  
تا همه شب نظر کنی پیش طرب کنان من  
بر تو زخم یگانه‌ای مست ابد کنم تو را  
تا که یقین شود تو را عشرت جاودان من  
سینه چو بوستان کند دمدمه بهار من  
روی چو گلستان کند خمر چو ارغوان من

با سلام و احوالپرسی برای گنج حضور امروز را با غزل ۱۸۳۰ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

### تا تو حریف من شدی ای مه دلستان من \*\*\* همچو چراغ می جهد نور دل از دهان من

پس مولانا به نمایندگی از طرف هر انسانی، که قادر به این کار است این اظهار را می‌کند. رو به معشوق، رو به زندگی، رو به خدا می‌کند و هر چه که این هوشیاری را شما می‌نامید و می‌گوید: از وقتیکه تو یار من و همدم من شدی ای ماهی که دل من را بردی از آن موقع نور دل مثل چراغ از دهان من می‌جهد.

خب از دهان ما یا بگوئیم از ذهن ما چی می‌جهد؟ سخنان ما، تراوشات ذهنی ما و فکر ما که بعد تبدیل به عمل میشود. پس می‌گوید از وقتی که تو همدم من شدی این هوشیاری خدایی، نور یا به زبان دیگر که امروزی تر است یعنی هوشیاری و برکت خرد یا خرد، از تو که همدم من هستی و من دائماً به تو نگاه می‌کنم وارد ذهن من می‌شود.

پس من الان دیگر با یک باشنده توهمی که من ذهنی باشد با یک حس وجود در ذهن که تظاهر و وانمود می‌کند که من است و من هم به اشتباه آن را بجای خودم گرفتم، دیگر همدم نیستم. من با تو همدمم و همیشه با تو حرف می‌زنم و به تو گوش می‌کنم. در نتیجه نور دل ... که دل هم دو جور است یا آن باشنده توهمی که ما در ذهن درست کرده ایم و گاهی اوقات می‌گوییم من ذهنی یا من یا ذهنی که در آن حس وجود هست و در مرکز ما قرار گرفته، در نتیجه دل ما شده.

فکرهای من دار ما مرکز ما قرار گرفته. مورد مراجعه و رفرانس ما است. این لحظه که می‌خواهیم فکر کنیم از آنجا فکر می‌کنیم. که این یک جورش است و آن دل تقلبی است. یک دل اصیل و حقیقی که برای انسان درست شده و دل انسان باید آن باشد خود زندگیست. خود خداست.

حالا آیا این هوشیاری از ما بدور است؟ نه.

هفته‌های قبل مولانا ما را و زندگی را به دریا تشبیه کرد. گفت که ما مثل دریا هستیم و فکرهای ما مثل موج دریاست. وقتی موج بلند می‌شود روی آن کف ایجاد می‌شود. حالا اگر دریا یادش بیاد که موجش نیست یک دفعه این موج می‌خوابد و این فضا داری و این دریا این فراوانی در درون ما ناگهان باز می‌شود.

پس ما این لحظه که بصورت فکر بر می‌خیزیم و آن دل ما قرار می‌گیرد، اگر این حرف زدن ما که هر لحظه تند تند حرف می‌زنیم این فروکش کند در واقع مثل اینکه موج دریا فروکش می‌کند دریا یک دفعه یا ما یک دفعه تبدیل به فضای بینهایت بزرگ می‌شویم که همه چیز در خودش جا می‌دهد و خاصیت کش آمدن و فضاگشایی و جاگشایی دارد.

هر چیزی که واردش بشود مثل دریا در خودش جا می دهد و فراوانی است و اصل فراوانی است و بخشیدن و حمایت کردن خاصیت اصلی آن است. و اگر ما این لحظه حس کنیم که آن دریا هستیم و موجمان نیستیم و از این موج به آن موج نپریم یعنی از این فکر به آن فکر نپریم و در موجها ( یعنی در فکرها ) و کف ها زندگی نکنیم. این کفها و این موجها بخوابند ما می شویم اقیانوس و همدم زندگی میشویم. ما با زندگی هیچ فرقی نمی کنیم . حالا زندگی می شود مرکز ما و از آنجا برکت زندگی می ریزد به فکرها و اعمال ما. الان دیگر همین که ما حس کردیم و مطمئن شدیم ( در پایین می گوید که یقین کردیم ) که ما دریا هستیم دیگر ترس از بین می رود. ترس که از بین برود این فکر کردن بی اختیاری و معتادگونه که ما فکر میکنیم اگر تند تند فکر کنیم مسائلمان را می توانیم تند تند حل می کنیم در صورتی که با اینجور فکر کرد من دار ایجاد مسئله می کنیم و مسائلمان را زیادتر می کنیم این فروکش می کند. و این دفعه دریا از عمقش فکر میآورد و دریا از عمقش موج میآورد.

یک موقعی هست یک طوفانی میاد و موجی را روی دریا بلند می کند و یک موقع هم هست که دریا خودش موج ایجاد می کند. شما آن موقع دریایی می شوید که فکرهایتان را خودتان خلق می کنید. و این در واقع آزادی است. آزادی از اینکه ما بعنوان دریا به حرفی و یا کاری که دیگران می کنند واکنش نشان نمی دهیم که یکدفعه یک فکری در ما بلند بشود و پشت سرش کف ایجاد بشود. کف یعنی درد ایجاد بشود و مرتباً کف ایجاد بشود .

این کار که ما به عنوان موج برخاستیم فرو بنشینیم و دریا بشویم، هوشیارانه است. باید هوشیارانه شما این کار را بکنید. همین که ما الان متوجه هستیم که یک فکری در ما برمی خیزد و ما را از جا می کند ما به آن نگاه می کنیم و فرو می نشینیم و برنمی خیزیم و دریا باقی می مانیم. آن موقع هست که می توانیم هوشیارانه بگویم که من شده ام تو من شده ام خدا و من شده ام زندگی که معنی می دهد.

تا تو حریف من شدی حالا با کی همدمیم و یکی هستیم ؟ با زندگی .

حالا آن چکار کرد؟ آن ذات اصلی ما را که جذب ذهن شده بود و دل ما شده بود را کشید و برد. هر لحظه می خواهد بکشد. زندگی هر لحظه می خواهد دل ما را که چسبیده به این چیزهای این جهانی و به رویدادها و به فرمهای این جهانی (که در پایین هم راجع به این صحبت خواهیم کرد ) می خواهد بکشد و ما چسبیدیم و خودمان را نمی کنیم دردمان میاد.

حالا اگر این لحظه ما متوجه شدیم که با زندگی یکی شدیم یک دفعه می بینیم که نور دل ما در فکرهای ما ظاهر شد. نور دل ما نور خدایی هم هست و خرد هم هست. مهر و عشق هم هست و لطیف هم هست. این لحظه بسته بسته انرژی هوشیاری، بصورت خرد و بصورت عشق و بصورت ارتعاش زنده کننده از ما مثل چراغ ساطع می شود مثل نور چراغ و می خورد به انسانهای دیگر. میریزد به فکرهایمان و فکر ما را خلاق می کند و در این حال فکرهایمان را خودمان خلق می کنیم. فکرهای تکراری نمی کنیم و فکر دیگران را مال خودمان نمی کنیم و فکرهای کهنه را دوباره تکرار نمی کنیم. به فکرها نمی چسبیم. برای اینکه در این لحظه منبع فکر هستیم. و چون هوشیارانه این کار را می کنیم داریم ذهنمان را می بینیم. پس ما یک حضور ناظر هستیم و هوشیاریم به اینکه ذهنمان دارد خلق می کند و اگر دیدیم بیش از حد رفتیم به خشکی و خشک

شدیم و دل از دریا بیرون می‌کنیم دوباره برمی‌گردیم همدم معشوق می‌شویم. می‌بینیم که برکت زندگی می‌ریزد به اعمالمان. می‌بینیم که بطور معجزه آسا وضعیت های زندگی ما در اطراف ما تغییر می‌کنند و زندگی ما دارد بهتر می‌شود. برای اینکه این انرژی خداگونه می‌ریزد به فکرها و اعمال ما و به روابط و برخوردهای ما. می‌بینیم که روابط ما با مردم بهتر می‌شود. با دوستانمان با بچه هایمان با همسرمان بهتر می‌شود. می‌بینیم که ما بی‌اختیار حس حمایتی داریم. همه را ساپورت می‌کنیم. بدیکی را نمی‌خواهیم. برای اینکه آن انرژی نیک است. انرژی زنده زندگی است و می‌بینیم که زنده شدیم به زندگی و هوشیاری. می‌بینیم وای فکر رفتیم و هیچ فکری به ما سلطه ندارد و می‌بینیم پر از برکت و پر از زیبایی و نعمت است این هوشیاری. از کسی چیزی توقع نداریم. می‌بینیم که نمی‌خواهیم هیچ کسی را عوض کنیم. احتیاجی نداریم. قبلاً فکر می‌کردیم که آدمها، مثلاً مثل بچه ما یا دوستان ما در اطراف ما باید عوض بشوند تا ما خوشبخت بشویم و به زندگی برسیم. والان می‌فهمیم که نمی‌خواهیم آنها را عوض کنیم. ولی شعاع نور ما می‌رسد به آنها و آنها از عشق ما و برکت حضور ما آسوده هستند و آرامش دارند. اجازه می‌دهیم که مردم در حضور ما راحت بنشینند. نگاه بد به آنها نمی‌کنیم و نگاه انتقادی به آنها نداریم. کسی را نمی‌خواهیم عوض کنیم و کسی را بد نمی‌بینیم. برای اینکه این فضا باز شده و هر جور آدمی را در خودش جا داده.

حالا ما این کار را نکردیم که دیگران را عوض کنیم ولی می‌بینیم که دیگران از این خرد می‌توانند استفاده کنند و خودشان را عوض کنند. ما هیچ قصد عوض کردن کسی را در این حالت نداریم. ولی می‌بینیم که آنها از ما می‌پرسند که شما چکار می‌کنید که اینقدر خوش هستید؟! خب ما داریم با یار زندگی می‌کنیم ما داریم به خدا نگاه می‌کنیم.

به ما گفته اند که این کار غیر ممکن است و یا نصیب یک عده خاصی می‌شود!!

در حالیکه این کار نه به سواد احتیاج دارد و این استعداد طبیعی ما است. ما فقط باید بطور ساده متوجه بشویم که الان تحت سلطه یک باشنده توهمی در ذهنمان هستیم و می‌توانیم از آن عقب بکشیم و بگوییم که من تو نیستم ( در پایین می‌گوید این کار ذره به ذره صورت می‌گیرد). یک یک صورت می‌گیرد.

**بخش دوم:**

**ذره به ذره چون گهر از تف آفتاب تو \*\*\* دل شده‌ست سر به سر آب و گل گران من**

سمبولیسم اینکه قدما معتقد بودند که گوهر، سنگهایی مثل الماس یا سنگهای قیمتی که در زیر زمین هستند در اثر تابش آفتاب و فشارهای زمین درست می‌شود مثلاً سنگ سفت و سختی مثل خارا تبدیل به گوهر می‌شود. سنگ خارا نور را از خودش عبور نمی‌دهد ولی الماس که یکی از این سنگهاست نور را از خودش عبور می‌دهد و شفاف به نور است.

پس در حالت من ذهنی که ما الان رفتیم به ذهن و چسبیدیم به چیزها و یک من درست کردیم کدر هستیم. نور خدایی از ما عبور نمی‌کند. برای اینکه همه را جذب می‌کنیم. به عبارت دیگر انرژی زنده زندگی این لحظه جذب این سنگ خارا می‌شود مثل آجر. از آجر نور را اگر بتابانی

هیچ نوری منعکس نمی شود ولی آینه صاف نور را منعکس می کند. آینه و الماس شفافند ولی آجر و سنگ خارا نیستند. شما می خواهید از این چیز تیره تبدیل به چیزی بشوید که نور از شما عبور کند. این لحظه که زندگی هست بلند می شود و از شما عبور می کند در تمام ذرات شما ارتعاش می کند و حس می کنید و هوشیارید و حالتان خوب است و ذهنتان را بکار می گیرید و فکر خلق می کنید و به فکر مردم هم احتیاج ندارید و آزاد از دیگران هم هستید. ما گدای فکر نیستیم و هیچ توفعی هم از کسی نداریم.

نمی خواهیم دیگران را عوض کنیم. من این را می گویم برای اینکه این آب و گل گران فکر می کند که داناست.

هر کدام از ما اگر بجای رسیدیم که بطور اصیل گفتیم که: «من نمی دانم» نه برای پُر دادن و خودنمایی کردن. برای اینکه هر چیز اصیلی را این من ذهنی میگوید (یا این آب و گل گران می گوید) که بگذار من بکنم! مگر نمی گوی که باید بگویم «من نمی دانم.»

خب از این به بعد هر موقع کسی از من چیزی پرسید من می گویم: «من نمی دانم.»

ولی در تمام حرکات و سکنتات من نشان می دهد که من می دانم.

«من نمی دانم» یک جور تسلیم است و من نمی دانم باید در عمل، در این لحظه در شما ظاهر بشود. به اینکه چون «من نمی دانم» پس اتفاق این لحظه هر جور که می افتد، پس من می پذیرم و با زندگی موازی می شوم.

پذیرش اتفاق این لحظه و دوستی شما با این لحظه شما را از جنس معشوق می کند. چاره کار دوستی با فرمهاست. ولی من ذهنی دشمن فرم این لحظه است. دشمن اتفاق این لحظه است. من ذهنی اتفاق این لحظه را اگر خیلی لطف کند به عنوان پلکانی برای آینده بحساب میارد و این لحظه را می پوشاند. در حالیکه این لحظه زندگیست.

پس می گوید که ذره به ذره کما اینکه آن الماس هم زیر زمین در اثر تابش آفتاب و فشارهای زمین درست می شود ذره به ذره درست می شود. یکدفعه که سه کیلو سنگ تبدیل به الماس نمی شود. مانند گوهر از گرمای آفتاب تو حالا شما از خودتان بپرسید گرمای آفتاب ایزدی به ما چطوری می تابد؟ شما می تابانید. شما می کشید عقب و هر لحظه (البته همیشه این لحظه است هر لحظه غلط است ولی اصطلاحاً وقتی که ما می گوئیم هر لحظه منظور ما این لحظه است) این لحظه وقتی من با اتفاق این لحظه دوست می شوم یعنی با این لحظه دوست می شوم.

پس یک ذره آمدن بیرون و گرمای ایزدی را من خودم می تابم به آب و گل خودم. اینطوری نیست که خدا آنجا ایستاده و شما هم اینجا هستید و یک دفعه گرمایش را می تابد به شما. این استنباط ذهنی است و این غلط است.

خدا در ذهن نیست. در ذهن این من ذهنی است. من ذهنی هم یک تصویر ذهنی منعکس می کند بعنوان زندگی یا خدا. و می گوید حالا او دارد آفتابش را روی من می تاباند. یک تصویر آفتاب روی یک تصویر دیگر بعنوان من که این درست نیست.

چی درست است؟ این درست است که این لحظه ما تسلیم هستیم. دوست می شویم با اتفاق و فرم این لحظه. بطور کلی با فرمها دوست میشویم و با فرمهای دشمن نیستیم و ستیزه نمی کنیم. این لحظه اتفاق می افتد و من می پذیریم. این پذیرش من را با زندگی موازی می کند و من میام بیرون. هر چقدر شما بیرون هستید و دارید آب و گل تان را نگاه می کنید. تف آفتاب ایزدی دارد می خورد به آب و گل شما. می گوید ذره به ذره مانند گوهر از گرمای آفتاب تو تماماً آب و گل گران من تبدیل به دل شده است. یعنی تبدیل به تو شده است.

وقتی می گوئیم «دل» منظور زندگیست که مرکز ما است. این لحظه که همانطور که می گوید: ای رستخیز ناگهان وی رحمت بی منتها خب رستخیز ناگهان یعنی قیامت ناگهان. یعنی یک دفعه این فکر فرو می نشیند و یک فضایی باز می شود و شما زنده می شوید. این رستخیز ناگهان است که ناگهان فضایی باز می شود در شما. حالا این فضا ذره به ذره ممکن است که باز بشود. و مولانا معتقد است که برای اکثر این ذره به ذره است ولی ممکن است برای یکی هم یک اتفاق عجیب و غریبی بیفتد و یکدفعه این فضا در او باز بشود. ولی بطور عمومی ما باید ذره به ذره این کار را بکنیم.

حالا شما ممکن است که بگوئید خب من تا به کی باید این کار را بکنم؟ من به شما می گویم شش ماه. شما این سی دی های گنج حضور را روزی ده مرتبه گوش می کنید و این غزل را می خوانید و خودتان را زیر نورافکن می گذارید و این سطر را که می خوانید این سطر باید شما را تبدیل کند.

این سطر یک فکر است ما این را نمی خوانیم که شما اینجا معادل این فکر اما یک کمی ساده تر در ذهنتان بسازید. شما چطوری این غزل را می خواهید بخوانید؟ می خواهید بگوئید که ذره به ذره این گوهر از .. یک ذره ساده تر این را معنی کنید! ولی ساده تر باز هم این یک فکر است. مگر ما می خواهیم این کار را بکنیم؟ نه.

این سطر یک مبدل است. یعنی بقول معروف یک علامت راهنماست. این علامت راهنما چی می گوید؟ می گوید این را پلکان می کنید و می پرید به یک دنیای دیگر. که دنیای دیگر اصل شماست.

آیا منظور این است که می میریم و می رویم به یک دنیای دیگر؟ نه! منظور همین جاست. همین لحظه است. همین لحظه یک ذهن است و یک فضای بی نهایت وسیع این لحظه که خدایت شما هست باز می شود. همین ای رستخیز ناگهان وی رحمت بی منتها فضای پذیرش این لحظه است و اصل شماست وقتی که با دریا یکی شدید. وقتی که این موج فکر که هر لحظه برمی خیزد و ما فکر می کنیم که باید تند تند فکر کنیم و فکرهايمان را بگوئیم و سخنور باشیم.

سخنوری به چه دردی می خورد؟ ما باید اصلاً ساکت باشیم. مگر به سخن گفتن و شعر حفظ کردن است؟ اینها که ما می خوانیم اینجا به این علت است که اینها شعرهای معمولی نیست. اینها مبدل است. پس وقتی که شعر را می خوانیم اینجا در ذهنتان یک فکر دیگر تولید نشود و بگوئید که آهان فهمیدم!

اگر فضا در درونتان باز می شود این بیت دارد کار می کند ولی اگر یک فکر دیگر میاید و می گوید آهان این را می گفت دیگر!! حالا ما ده بیت شعر می خوانیم و شما ده بیت ساده شده را جمع می کنیم اضافه می کنیم در کیسه که ( در پایین هم می گوید کیسه ) به یک سری فکر و دانش دیگر. مگر این برنامه برای این است که شما دانش توی کیسه تان بگذارید؟

پس تمرین معنوی شما دوباره شده اضافه کردن چیزی به شما. من ذهنی اینطوری است. من ذهنی هر چیزی را تبدیل می کند به اینکه من باید یک چیزی را به خودم اضافه کنم. تمرین معنوی من هم این است که مثنوی می خوانم و هر چقدر بیشتر خواندم بهتره. امروز رفتیم کلاس مولانا و صد سطر خواندیم. به به!! همه آنها را هم فهمیدیم.

نه شما باید یک سطر می خواندید و کمی فضا را باز می کردید. چه فایده دارد صد سطر!!

پس هر کدام از این شعرها را که می خوانیم ما و هر بیت را که می خوانیم شما باید ببینید که من الان دارم تبدیل می شوم به فضای پذیرش و این فکر فروکش می کند. این شعر برای این نیست که من را تحریک کند و برانگیخته بکند که من فکرهای بیشتری بکنم.

این ذره به ذره مانند گوهر دارید شفاف می شوید که این نور از شما عبور کند. پس بنابراین مقاومت نمی کنید به زندگی در این لحظه و جلوی زندگی نایستادید. شما این لحظه را بعنوان شاهد هستید. پس شاهد و ناظر این لحظه و اتفاق این لحظه هستید و اتفاق شما را نبلعیده. اتفاق اگر الان شما را نبلعیده و جذب خودش نکرده پس فکر فرو می نشیند. یواش شده و شما به اصلتان نزدیک می شوید. آن موج اقیانوس که بعنوان من ذهنی در ما بود دارد می خوابد و یواش یواش کوچک می شود و ما داریم بیشتر متوجه می شویم که از جنس اقیانوس هستیم و از جنس موج و کف نیستیم. به کف ها و موج ها واکنش نشان نمی دهیم. اصلاً واکنش نشان نمی دهیم.

دریا که واکنش نشان نمی دهد! شما اگر که بروید وسط دریا متوجه می شوید که فقط آن کنار دریا هست که مقداری موج دارد ولی اگر پنج یا شش کیلومتر بروید وسط دریا می بینید که آن وسط صاف صاف است. برای اینکه آنجا عمق زیاد است. حالا یک موجی ممکن است باشد ولی اکثر اوقات صاف صاف است. شما هم صاف صاف هستید و واکنش نشان نمی دهید به هر کسی که حرف بزند.

حالا آن صافی و آن آرامش توقع هم از کسی ندارد. بارها گفته ایم که شما توقعتان را در زندگی به صفر برسانید. توقع داشتن نشان این است که من یک دسته ای از نیازهای گذشته هستم و دارم سرعت می روم به آینده تا اینها را به نتیجه و ثمر برسانم. و من ناقصم. توقع داشتن معنیش این است که من ناقصم!

شما ناقص نیستید شما اقیانوس کامل هستید. و هر لحظه قبول می کنیم با اتفاق این لحظه دوست می شویم. آن لحظه ما میایم بیرون و نگاه می کنیم به آب و گل مان. آن که آمده بیرون رها شده. یعنی یک لحظه که شما خودتان را نگاه می کنید که من دوست این لحظه هستم یعنی دوست فرم این لحظه هستم. دوست شدن با فرم این لحظه شما را از جنس اقیانوس می کند.



یادمان باشد تف آفتاب و گرمای آفتاب ایزدی از طریق شما می تابد به آب و گل تان. نه اینکه یکی دیگر ایستاده آنجا بعنوان خدا و او هست که می تابند به شما. نه اینطوری نیست.

تا شما آگاه نباشید که چی می گذرد به زندگیتون. اگر قاطی شدید و مرتباً می چرخید و گیج هستید و نمی دانید که چی هست استرس هستیم و می ترسیم و کلی رنجش داریم .. نه در اینصورت نمی شود. شما فکر نکنید که اگر درد بکشید و عزا بگیرد و گریه کنید یک دفعه خدا رحمش میاید! نه. هر چه بیشتر گریه کنید بیشتر خدا می دهد هر چقدر درد بکشید و عزا بگیرید خدا باز هم بیشتر می دهد. چون می گوید که من می خواهم از این جنس بشوم.

ما یک قانون جذب داریم که یکی از قوانین زندگی است. می گوید هر چیزی به نوع خودش کشیده می شود و جذب می شود و آن را زیاد می شود. از جنس هر چیزی باشید آن را زیاد می کنید. از جنس هوشیاری ایزدی باشید آمده باشید بیرون و نگاه می کنید .. یک ذره میاید بیرون از ذهن کمی تف آفتاب ایزدی دارید انداختید به یخ تان و به کف تان و آن را دارد ذوب می کند.

پس این شما هستید که آفتابتان را می اندازید روی آب و گل تان. از طریق شما خدا آفتابش را می اندازد روی یخ شما. نه از طریق کس دیگری. البته اگر یک کسی بطور کامل حاضر باشد .. ما در حضور او باشیم آرامش و عشق و لطافت و از آن انسان ساطع می شود و به ما می خورد . حرف خردمندانه و برکت عشق البته اثر می گذارد روی ما. ولی مهمترین عامل دوباره خود ما هستیم. ما نباید بیرون بگردیم که من باید یکی را پیدا کنم که کاملاً حاضر است و بروم بغلش بایستم که تف آفتاب او به من بیفتد. این باز فایده ندارد چون شما دوباره محتاج شده اید به یک کس دیگر. مهمترین چیز این است که شما ناپسته باشید به دیگران و به اتفاقات. و بطور کامل این آب و گل را تبدیل کنید.

آن یخ های شما دردهای شماست. وقتی میاید بیرون و نگاه می کنید هوشیار هستید. متوجه می شوید که این درد را که انداختم کمی حالم بهتر شد پس این یکی را هم بندازم. آن یکی و آن یکی ... را هم بندازم. آن رنجش را اندختم حالم بهتر شد. وقتی حالم بهتر شد هوشیاریم بیشتر می شود. بیشتر می توانم ببینم. وقتی یک رنجش می اندازید یک خرده می بینید دومی را که می اندازی کمی بیشتر می بینی. یک خشم را می اندازی یک مقدار بیشتر می بینی.

چه چیزهایی را می بینی؟ آن ناجوربها را. چون از جنس اصلتان و خدایتون شدید آن اشغالها را دیگر قبول ندارید. یک ذره که این هوشیاری بیشتر بشود می فهمید و می گوید آهان من این هستم. و ممکن است که یکدفعه همه را بی اندازید.

من الان می بینم کسانی که سه یا چهار ماه به برنامه گنج حضور گوش کردند و هر روز روی خودشان کار کردند و اجازه ندادند تحریکات بیرونی مثل اخبار منفی روی آنها اثر بگذارد آزاد شدند. بله تعجب آور است بقول مولانا . و من ذهنی ممکن است که باور نکند که چطور است همچین چیزی؟! بطور معجزه آسا همه دور و اطرافشان تغییر کرده . روابطشان با بچه هایشان و همسرشان و در سر کار با اشخاص دیگر تغییر کرده و خیلی خیلی بهتر شده. یکی دو نفر نیست که!

اینها خودشان کردند. اصلشان را آوردند بیرون و زندگی هم می کشد. فرض کنید که خدا شما را دارد می کشد از این آب و گل بیرون و شما هم چسبیدید و ول نمی کنید خب الان هوشیار می شوید که من باید این را رها کنم . این چی هست که من به این چسبیدم؟! می کشد زود شما را بیرون چون شما هوشیار هستید. چسبیدن را رها کردید و آزاد شدید . پس زندگی هم شما را می کشد بیرون و آزاد می کند. شما عامل اصلی هستید .

یادمان باشد یک مطلب از همه مهمتر است و آن با شماست . و آن مسئولیت هوشیاری شما در این لحظه است. مسئولیت اینکه شما این لحظه هوشیار به من ذهنی هستید و هوشیار به دردها هستید یعنی هوشیاری درد دارید که وای استرس دارم رنجش دارم خشمگینم و سنگینم چون آب و گل گران دارم و خسته هستم نزدیک نشوید به من خوشم نیاید .. این هوشیاری من دار ذهنی و پُردرد است که گرفتار است. ولی یک هوشیاری دیگر هم هست که همچو چراغ می جبهه.. نور دل نور خدایی نور زندگی هوشیاری زندگی از سخن و از عمل شما ..همدم شما زندگی است. حالا شما به زندگی نگاه می کنید یا به آن دردها؟ به دردها دیگر نگاه نمی کنید چون دیگر آنها اصل نیستند. دردها پایه زندگی شما برای آینده نیستند. کینه و انتقام جویی و رنجش را اصل نمی دانید اینها کف های زندگی هستند.

آخر دیده اید شما که اقیانوس به کف هایش بچسبد؟ نه ندیده اید. پس مسئولیت اینکه این لحظه شما چه هوشیاری دارید آیا هوشیاری زنده زندگی دارید یا هوشیاری خواب آلوده و پر از جهل من ذهنی با شماست! این بزرگترین مسئولیت است و شما نباید زیرش بزنید که چون همسرم این کار را می کند من دیگر خشمگین هستم و چاره ای ندارم! نه . این مسئولیت را هیچ کسی نمی تواند به گردن دیگران بی اندازد. ببینید اگر شما تا حالا از زیر مسئولیت این موضوع در رفته اید؟ اولین چیز این است که بگویید من مسئولیت هوشیاری خودم در این لحظه هستم. از جنس زندگی هستم.

چرا مسئول هستید؟ برای اینکه شما اراده آزاد دارید. اراده آزاد یک اراده ای است یک اختیاری است که شما در درون دارید و هیچ کس به آن دسترسی ندارد و نمی تواند آن را لاقو کند. شما فرض کنید یک انسانی تصمیم می گیرد که اصلاً غذا نخورد . نمی شود بزور به او غذا داد حتی اگر او را بزنند و بکشند . او می گوید که من غذا نمی خورم! این اراده آزادش است. هر جور که شما بخواهید زندگی بکنید اراده آزادش را دارید و هیچ کسی نمی تواند به آن دسترسی داشته باشد. به عنوان انسان.

یک عده دوست دارند که این اراده آزاد را از ما بگیرند و بگویند که شما مثل بره هستید و دنبال ما بیایید. نه! این کور کردن خلاقیت است. مولانا می گوید هر انسانی موظف است که مسئول هوشیاریش باشد و نور دل او یا نور زندگی از او در این لحظه مثل چراغ بجهد. و خرد در سخنش و عملش منعکس بشود. و عشق در اعمالش منعکس بشود. و شما مسئول این کار هستید. این مسئولیت را نمی توانید به گردن دیگران بی اندازید.

**بخش سوم:**

## بیشتر آدمی بنه آن بر و سینه بر برم \*\*\* گر چه که در یگانگی جان تو است جان من

بین از این واضحتر نمی شود. می گوید جلوتر بیا و آن کنار خوشگل و سینه خوشگل را در کنار من بگذار. یعنی بیا من را در آغوش بگیر.

به کی می گوید؟ به زندگی می گوید. و ما هم به زندگی می گوئیم که جلوتر بیا و من را در آغوش بگیر. ولی برای اینکه زندگی ما را در آغوش بگیرد ما باید از جنس زندگی بشویم. این معنی این است که ما از جنس زندگی هستیم که زندگی ما را در آغوش می گیرد. این شبیه این است که اقیانوس بگوید هم من از جنس اقیانوس هستم و هم خدا از جنس اقیانوس است. پس اگر فکر من فروکش کند من و خدا یکی می شویم.

می گوید گر چه که من می گویم تو جلوتر بیا و من را در آغوش بگیر اما در یگانگی در فضای پذیرش این لحظه من و تو یکی هستیم. و جان من جان توست **جان من است جان تو**. یعنی تو داری در من زندگی می کنی و اصلاً چیزی به عنوان من وجود ندارد. این نشانگر این است که ما امتداد خدا هستیم. ما میایم به این جهان و با چیزها هم هویت می شویم (که این را بارها گفته ایم) که این فردیت ما و جدایی ما را تجربه کنیم. و دوباره خودمان را می کشیم عقب درست مثل اقیانوس از موج خودش را می کشد پایین و می گوید که من موج دیگر نیستم. و این هوشیاری در ما وجود دارد. این هوشیاری که می گوید آب و گل در این لحظه هوشیاری حضور در شما وجود دارد اینطوری نیست که شما انتخاب کنید و آن را ایجاد کنید. نه!

چرا وجود دارد؟ این لحظه اگر یک صدای مهیبی بیاد که ذهن نتواند آن را تشخیص بدهد بلافاصله ذهن خاموش می شود مقدار زیادی هوشیاری حضور در شما آزاد می شود که بتوانید تشخیص بدهید که این صدا چه بود. یعنی بطور طبیعی این اتفاق می افتد.

پس بطور عادی اشتباهاً ما یاد گرفتیم که اجازه بدهیم تمام هوشیاری زنده زندگی جذب این ذهن بشود و یک چیزی را درست کند بنام من ذهنی که ما برویم مثلاً اتومبیلمان را به یک کسی نشان بدهیم یا در فرمان تصور کنیم که این خانه سه اتاق خوابه من بد است و یک خانه ده اتاق خوابه بخیریم و مردم را دعوت کنیم اتاقها را به آنها نشان بدهیم و هم چنین فرشهایی بندازیم و یا مثلاً برویم برسیم به فلان جا فلان مقام و آنموقع مردم بیایند تعظیم کنند به ما و به ما احتیاج داشته باشند و ما کارشان را راه بی اندازیم و بعد خودمان را بگیریم. توی این بازیهاست این فرد.

توی این بازیها بودن یعنی چه؟ یعنی مفرغ. یعنی انرژی زنده زندگی و خلاق زندگی را که الان می توانید شما حس کنید این انرژی زنده زندگی و این هوشیاری را تماماً یعنی سر به سر جذب این ذهن می شود که یک چیزی بسازد که از این فکرهای سطح پایین بکند و قصه بسازد.

تازه برود اقدام کند به این چیزها و با اینها هم هویت بشود و اینها هم نمی شود که کامل بشود همه اینها ناقص میمانند. مثلاً ما می خواستیم از مقامی که داریم استفاده کنیم و به مردم خودمان را نشان بدهیم و خانه خریدیم و قبلاً سه اتاق خواب داشتیم و حالا بجای اینکه ده اتاق خواب داشته باشد پنج اتاق خواب دارد!! ناقص است دیگر. اگر ده تا بود خوب بود.

خواستیم بچه مان دکتر بشود حالا رفته موسیقی دان شده. ما که از موسیقی خوشمان نمیداد. از این صحبتها آنقدر من می شنوم. معمولاً صحبتها سر این است.

حالا ما حصل کلام این است که شما در این لحظه اجازه می دهید که در این لحظه تمام انرژی زنده زندگی تبدیل به این فکرها بشوند. این فکرها تند تند در ذهن شما بعنوان موج و موج دیگر و موج بعدی ... شما از این موج می پرید به موج دیگر و از این موج به دیگر .. اقیانوس از موج می پرد به موج دیگر و از این طریق دارد زندگی می کند تا بمیرد.

حالا وقتی آخرین نفس را داریم می کشیم آخرین موج فروکش می کند و آن موقع هست که می فهمیم ای داد من زنده بودم من اقیانوس بودم. آخر این نفس آخر را ما می کشیم وقتی داریم می میریم و بعد یکدفعه متوجه می شویم که این همه که ما توی این موجها زندگی میکردیم و می خواستیم چیزها را بدست بیاوریم و به آنها بچسبیم و از آنها زندگی بگیریم زندگی در زیر این اینها بوده. اقیانوس زیر این موجها بوده. خب شما این را بدانید دیگرکه در یگانگی .... که الان ما یگانه هستیم و از جنس زندگی هستیم. ما هوشیاری هستیم آمدیم به این جهان ( هزار بار این را گفتیم) که با چیزها هم هويت شدیم و الان داریم هوشیاری می شویم که ما به چیزها چسبیدیم و از آنها می خواهیم زندگی بگیریم . خیلی از باشندها را مخصوصاً انسانها را تبدیل به جسم کردیم و می خواهیم مثل سرنگ از آنها زندگی بکشیم مثل بچه مان، مثل همسرمان . آنها را به جسم تبدیل کردیم و از آنها زندگی می خواهیم.

حالا به این اشتباهمان پی می بریم و چون آنها به ما زندگی ندادند ما رنجیده ایم. چون آنها به ما زندگی ندادند ما فکر می کنیم که ناقص هستیم ولی این من ذهنی فکر می کند که در آینده است و این چیزی که ناقص بوده .. مثلاً حالا این همسر به ما زندگی نداده شاید یک همسر دیگر پیدا بشود و به ما زندگی بدهد. آن همسر که الان نیست در آینده است. اینها توهمات است. زندگی از اول با شما بوده و از اول کامل بوده. اگر چه در یگانگی جان خدا جان شماست. جان شما جان زندگیست. یگانگی هم اصل شماست.

گفتم هوشیاری میاد به این جهان و می کشد عقب از چیزها با بیدار شدن بصورت شما بصورت انسان و با همه چیز و همه کس در آن فضا یکی میشود. ما به سگمان که نگاه می کنیم سگ ما مستقیم وصل است به زندگی ولی بصورت ناهوشیارانه.

حالا ما که از مرحله حیوانی زدیم بالا. در مرحله فکری از فکر باید بالاتر برویم همانطور که هفته قبل هم گفت از فکر بکشیم عقب به این یگانگی به این فضای یکتایی این لحظه. حالا ما هوشیارانه با آن فضا در پیوندیم ( اصلاً در پیوندیم هم غلط است چون این جمله دویی است ) ما همان فضا هستیم. هوشیارانه با حیوان در آن فضا گفتگو می کنیم. او هوشیار نیست ولی ما هوشیار هستیم. ما در آن فضا با او گفتگو می کنیم نه اینکه من یک مجسمه هستم من ذهنی . و سگ من هم یک مجسمه است و من یک تصویر ذهنی از او دارم این دو تا تصویر ذهنی با هم صحبت می کنند. نه این درست نیست.

آنها مستقیماً به زندگی وصل هستند شما آرامش درسخت را ببینید. چه آرامشی دارد!

ما با درخت در آن فضا می توانیم ارتباط برقرار کنیم.

### در عجبی فتم که این سایه کیست بر سرم \*\*\* فضل توام ندا زندگان من است آن من

می گوید که در شگفتی میفتم ما وقتی حریفمان آن دلستان است وقتی خرد و عشق زندگی از ما بیان می شود وقتی که ما حالمان خوب است یک دفعه متوجه می شویم که خیلی خوب است ما بیرون را هم که نگاه می کنیم و انسانهای دیگر را هم که می بینیم زندگی را در آنها می بینیم. به نباتات و درختان که نگاه می کنیم زندگی را در آنها می بینیم. به حیوانات که نگاه می کنیم مهر دلان می جنبند و زیبایی ها را می بینیم. و برای اولین بار آزادانه راه می رویم و از همه چیز خوشمان میاید. با چیزی ستیزه نداریم و همه چیز در ما جا می شود. خب ما شگفت زده می شویم که این سایه کی هست روی سر ما؟ و یک جوابی می خواهیم. و بعد می گوید فضل تو صدا می زند و فضل تو به من می گوید که آن من است سایه من است بر سر تو! ولی تو و من یکی هستیم (هوشیارانه). تو به این موضوع هوشیاری. ولی به ذهن سوال نکن. به ذهن سوال نکن که این کی هست؟ فقط همینطور هوشیار باش به من و بگذار این فضل من از تو بیان بشود. که آن است آن من که می توانستید آن من را به این معنی که «آن» باز هم همان هوشیاری حضور است. در فارسی بعضی موقعها که حافظ هم می گوید: بنده طلعت آن باش که آنی دارد این آن به معنی هم می توانید بگیرید که این آن من است که از تو بیان می شود یا مال من است. سایه من هست بر سر تو.

### از تو جهان پربلا همچو بهشت شد مرا \*\*\* تا چه شود ز لطف تو صورت آن جهان من

می گوید از تو این جهان پربلا مثل بهشت شده برای من. تا از لطف تو صورت آن جهان من چگونه بشود. خب آن جهان و این جهان همین جاست. این جهان که جهان فرم است و جهان ذهن است. یعنی آن چیزی که ذهن ما نشان می دهد ما در بیرون می بینیم. حقیقتاً که ما نمی دانیم چی هست! آن چیزی که ذهن ما نشان می دهد چشم ما و حس ما و قضاوتهای ذهنی ما و تشخیص ذهنی ما نشان می دهد ما آن را در بیرون می بینیم که این جهان است. و آن جهان جهان حضور است. پس اینطوری نیست که ما میرویم آن جهان بعد از مردن. نه!

آن جهان و این جهان همین جاست. جهان فرم و جهان بی فرمی. جهان بی فرمی شما هستید که کش میاید و فضا دار هستید. فضا را باز می کنید و آنجا زندگی می کنید و بیرون را هم می بینید. از اینجا بیرون نمی آید. از آن جهان بیرون نمی آید. اگر شما صد در صد خودتان بکنید از این جهان. هم هویت شدگی فرمها در شما صفر درصد بشود و هیچی نباشد. شما کاملاً آزاد شدید و زنده جاودان شدید. بفرمایید اگر می توانید دیگر آسان شده.

اما شما از خودتان سوال کنید که چرا این جهان پربلا شده؟ بلا چی هست؟ بلا از اینجا میاد که ما رفتیم توی ذهن. ما که این جهان فقط فرم است و عادت کردیم فقط این جهان را ببینیم و آن جهان را بستیم. آن جهان در این لحظه باز می شود. آن جهان وقتی باز می شود که این موج

فکر فروکش کند و یکدفعه آن رستخیز ناگهان در شما باز بشود که می شود و برای خیلی ها شده و برای شما هم دارد می شود. و این در نوشته های مذهبی ما می خوانیم که اصطلاح **الست بکار** می رود . یعنی در یک جایی شما گفتید که من از جنس خدا هستم و این را شما گفتید. اعتراف کردید و تشخیص دادید. این تشخیص در شما هست. این تشخیص به شما آگاهی می دهد که به عنوان موج فکر که فرو بنشینید این رستخیز ناگهان است و رحمت بی منتها در شما باز بشود. که در اینجا می گوید آن جهان. آن جهان لطافت اوست . عمق آن جهان ما در این لحظه بسته به لطف معشوق و تسلیم ما است و کار کردن ما است . اینکه ما زیر نورافکن خودمان هستیم و چقدر کار می کنیم روی خودمان است. ما آن جهان را بستیم یعنی این لحظه را بستیم و تماماً از جنس جسم شدیم در ذهن حس وجود داریم . چیزها را فرما را در ذهن مجسم کردیم که در هفته قبل گفتیم سه جور فرم داریم. فرم های فیزیکی مثل ماشین مان مثل بچه مان مثل همسرمان. اینها فیزیک هستند و فرم دارند اینها در بیرون. اینها را در ذهنمان تجسم کردیم و به اینها حس وجود بخشیدیم. حس وجود بخشیدیم یعنی ما گفتیم اینها جزو ما هستند. ولی این چیزهای فیزیکی مرتباً می خواهند از بین بروند. مثل ماشین ما یا مثل خانه ما یا مثل پولهای ما. مثل دوستان و پدر و مادر ما. حالا دو جور برخورد هست با انسانها. یکی برخورد عشقی در فضای آن جهان که در فضای یکتایی این لحظه است و از طریق عشق. یک جور هم از طریق مجسمه و تصویر. وقتی که شما این لحظه را می بندید رابطه ما هم هویت شدن و چسبیدن است. ما تجسم می کنیم همسرمان را و یا بچه مان را در ذهنمان حس وجود به آنها می دهیم و می گوئیم که تو من هستی و می چسبیم به آنها. . سایه مان را می اندازیم روی آنها و نمی گذاریم که اینها تکان بخورند و اینها را باید کنترل کنیم. ولی یک موقع اینها خودشان را می کشند و پاره می کنند و می روند. خب اگر می کشند و پاره می کنند مثل این است که دارند دست ما را می کنند و می برند. خب این بلاست دیگر.

اگر شما فضا را باز می کردید و سایه کنترل ما سر آنها نبود عشق ما (همان سطر اول ) و نور دل ما به آنها می تابید. فضا باز بود و آنها رد کنار ما راحت بودند و از ما فرار نمی کردند. از ما خوششان می آمد. در حضور ما راحت بودند و ما اجازه می دادیم که آنها زندگی کنند و خودمان هم زندگی کنیم. ما می فهمیدیم که ما به اندازه ای می توانیم دیگران را دوست داشته باشیم که خودمان را دوست داریم. ما به اندازه ای می توانیم به دیگران احترام بگذاریم که به خودمان احترام بگذاریم.

بعضی ها زندگی را برای خودشان جهنم کردند و هیچ زندگی نمی کنند. وقتی از آنها می پرسیم شما از زندگی چی می خواهید و برای چی زنده هستید؟ می گویند برای بچه ام. شما خودتان چی؟ هیچی! من که قابلی نیستم که زندگی کنم. خب اگر تو قابل نیستی که زندگی کنی تو نمی گذاری بچه ات هم زندگی کند. تو اول باید خودت زندگی کنی و بعد بگذاری و اجازه بدهی که دیگران هم زندگی کنند. اگر خودت زندگی نکنی و زنده به زندگی نباشی نمی گذاری دیگران هم زندگی کنند. آیا این قانون را می دانی؟

اگر شما از جنس زندگی در این لحظه بودی زندگی از شما ساطع می شد به بچه یا همسران یا به دوستان یا همکاران. از جنس کنترل باشی می خواهی همه را کنترل کنی و اینها می کنند و می خواهند بروند وقتی که دست شما را می کنند شما دردتان میاد. پس جهان پربلا شد.

چه چیزی جهان را پربلا کرده؟ اینها که آدمها هستند! ما به جسم های فیزیکی می چسبیم. ما به جسمهای فیزیکی که گفتم مثل اتومبیل یا خانه یا پولمان آنها را تجسم کردیم و به آنها حس وجود دادیم. ولی آنها که در کنترل ما نیستند. یک موقع پول ما کم می شود یا بیزینس ما می خوابد و یا ما کارمان را از دست می دهیم. شما اگر کارتان را از دست بدهید چکار می کنید؟ فکر میکنید که دستتان را بکنند و بردند؟ یا نه فضا را باز میکنید و هوشیارتر می شوید. با عشق با لطافت می روید و دنبال کار می گردید. شما اگر فضا را نبندید اگر استرس و گرفته نباشید و اگر خشمگین نباشید اگر رنجیده نباشید و آزاد باشید و صورتتان بشاش باشد اگر این کار را از دست دادید مصاحبه بعدی شما را می پذیرند. ولی خب اگر مصاحبه بعدی از شما سوال کنند و شما در جوابشان بگویید که بابا چه زندگی! ما این همه زحمت کشیدیم آخر سر ما را انداختند بیرون و جهان پر از بلا است. در اینصورت شما را استخدام نمی کنند به شما کار نمی دهند. برای چه باید به شما کار بدهند؟ یک نفر باید دیوانه باشد که به یک نفر که جهان را پر از بلا می بیند و درد و خشم و رنجش را با خودش حمل می کند به او کار بدهد. برای چه باید به او کار بدهند.

پس شما کار پیدا نمی کنید. توجه می کنید؟

پس اگر ما با چیزها هم هویت بشویم با آدمها هم هویت بشویم و با باورها هم هویت بشویم. اگر شما با یک سری باور با فرمهای ذهنی هم هویت بشوید آن باورها را مرتباً یکی زیر پا می گذارد. مردم دین های متفاوتی دارند مردم باورهای دیگری دارند. این نمی شود که شما یک سری باورها را انتخاب کردید و به آنها چسبیدید. مرتباً بد نگاه کنید به کسانی که آنطوری نیستند. می دانید آن موقع چطوری می شود؟ جهان پربلا می شود. پس شما باید دستتان را باز کنید. و این باورها را و این آدمها را آزاد کنید. آدمهایی که دور و بر شما هستند و زیر کنترل شما هستند را باید آزاد کنید. آن چیزهایی را هم که به آنها چسبیدید باید آزاد کنید.

خطرناکترین اینها می دانید چیه؟ خطرناکترین اینها دردهاست. فرمهای هیجانی است و فرمهایی مثل ترس و خشم و رنجش ... همانهایی که می گوئیم کف اقیانوس. و کسی به اینها بچسبد. اگر کسی به اینها بچسبد دیگر اینها را نمی تواند رها کند و گیج می شود. به صرف شما و به نفع شماست که هر موقع متوجه شدید که از کسی رنجیدید فوراً بی اندازید و بگویید من آنقدر هوشیار شدم و بیایید بیرون از ذهن و به خودتان نگاه کنید به این آب و گل نگاه کنید. برای اینکه آب و گل که درد توی آن است می خواهد هر کجا که شد مقداری درد ایجاد کند و به خودش بچسباند. این قانون جذب است. هر چیزی خودش را زیاد می کند. قانون جذب می گوید Law of Attractions هر چیزی خودش را زیاد می کند.

شما اگر می گوئید که من از جنس درد هستم و مقداری رنجش و خشم و ترس را در خودتان انباشته می کنید و اینها را با خودتان حمل می کنید و فکر می کنید که این چیز خوبی هست این خودش را زیاد خواهد کرد. اینطوری نیست که این خودش را کم کند. ولی یکدفعه می توانید همه را بندازید. ولی اگر نگه دارید شما را این گیج می کند. نمی گذارد که بیایید بیرون. این بیرون آمدن و تماشا کردن رخ نمی دهد.

پس ما فهمیدیم که جهان پربلا شده برای اینکه من در ذهنم رفتم و چیزها را تجسم کردم و به اینها حس وجود دادم و اینها را گرفتم و الان دستم را باز نمی‌کنم. من الان می‌فهمم که باید دستم را باز کنم و اینها را رها کنم. آزاد بشم و پیام بیرون و به خودم نگاه کنم تا ببینم چه ناجورهایی دارم. و من الان آگاه می‌شوم به اینکه چیزهایی مثل حرص مثل بدگویی و مثل انتقاد و مثل بدبینی و بد آمدن اینها نتایج چسبیدن به چیزهاست. شما اگر به چیزها بچسبید در ذهنتان و جهان پربلا بشود بعد نمی‌توانید جلوی حرص را بگیرید. خیلی اخلاقی است اگر بگوییم حرص بد است. بدگویی و غیبت برد است ولی چه فایده؟! راهش این است. برای اینکه اینها چون نتیجه فرعی هستند از مادر اینها که اینها را زاییده که ما می‌خواهیم مرتباً اینها را زیاد کنیم. و ما زندگی این لحظه را رها کردیم و می‌خواهیم برویم آینده اینها را زیاد کنیم برای اینکه فکر می‌کنیم که اگر اینها را زیاد کنیم بهتر است و ما به زندگی می‌رسیم. این حرص است. و مادر اینها این است که ما رفتیم توی ذهن و این خاصیت را داریم که به چیزها می‌توانیم حس وجود بدهیم و حس هویت ببخشیم و از آنها بخواهیم حس هویت بگیریم. ما به عنوان انسان این خاصیت را داریم و شما این را باید خوب بدانید. اگر نمی‌دانید این را باید بارها برای خودتان تکرار کنید و بدانید که هم هویت شدن یعنی چه. حالا می‌خواهیم هویتمان را از اینها بکنیم. اگر بخواهیم هویتمان را از اینها بکنیم معادل این است که ما از اینها بیاییم بیرون و به اینها نگاه کنیم ولی اینها دوباره شما را زود می‌خواهند بکشند ولی شما دیگر نمی‌روید. شما دیگر جمع نمی‌کنید. منظورم این نیست که شما پولتان را زیاد نکنید. پولتان را می‌توانید زیاد کنید ولی از پولتان هویت نخواهید. شما لازم نیست که امواتان را از پنجره بندازید بیرون. نه! می‌توانید نگاه دارید ولی با هیچ کدام از اینها شما همدم نیستید و آنها دوست شما و یار شما نیستند. یار شما زندگی است همدم و حریف شما زندگی است.

## بخش چهارم:

### تاج من است دست تو چون بنهیش بر سرم \*\*\* طره توست چون کمر بسته بر این میان من

پس می‌بینید که ما و زندگی به هم پیچیده شده‌ایم. می‌گویند دست تو تاج من است. یا تاج من دست توست. تاج چی؟ تاج شاهی ما. این شاهی در واقع شما اختیاردار مملکت وجود خودتان هستید. بزرگترین تصمیم گیرنده و تنها تصمیم گیرنده در مملکت وجودتان که چی بیافرینید، وقتی با معشوق یکی هستید. شما آن موقع واقعا اختیار دارید.

وقتی در آن فضای یگانگی، ما خود زندگی هستیم و زندگی دارد در ما زندگی می‌کند و از من ذهنی راحت شده‌ایم، آن موقع تاج زندگی بر سر ماست و ما اختیار خودمان را داریم. وقتی در من ذهنی هستیم یا من ذهنی هستیم، رویدادها تصمیم می‌گیرند. دیگران یک کاری می‌کنند ما واکنش نشان می‌دهیم. ما در آن صورت شاه مملکت وجودمان نیستیم.



اگر برای شما، دیگران کاری می‌کنند واکنش نشان می‌دهید و زندگی شما بر اساس واکنش‌ها یعنی عکس‌العمل‌های شما به کارها و فکرهای دیگران دارد بنا می‌شود شما شاه وجود خودتان نیستید. و تاج شاهی زندگی سر شما نیست. دست زندگی روی سر شما نیست. یعنی تو نباید دست کمک و لطف را از سر من برداری. داریم با خدا صحبت می‌کنیم ما این طوری.

من دارم به تو نگاه می‌کنم. اصلاً من و تو بی وجود ندارد. بارها من گفته‌ام که این زبان دویی که زبان ذهن ماست و صحبت می‌کنیم ناقص است. ما فرض می‌کنیم همه ما می‌دانیم این را که ناقص است. هرچه که می‌گوییم ناقص است.

زبان اصلی گاهی اوقات بعضی از این جملات چنان گفته می‌شود به وسیله مولانا که می‌بینیم، درست است که به زبان دویی است ولی یک جور گفته می‌شود درست مثل همین شعرها... گرچه که در بیگانگی جان تو است جان من...

خب این درست است که دویی دارد تویش. یعنی می‌گوید یکی تو کی من.

دویی یعنی من و تو. ولی جان من و تو یکی بشود یعنی تو داری در من زندگی می‌کنی. پس این شد یکی!

به ما آگاهی می‌دهد که از دویی خودمان را بکشیم بیرون. درست است که دویی می‌گوییم. همانطوری که گفتم هرکدام از این سطرها یک مبدل هستند. یعنی تبدیل‌کننده هستند. شما را از فرم تبدیل می‌کنند به بی فرمی و علامت راهنما هستند. شما به معادل فکری این‌ها توجه نکنید. ببینید این را که می‌خوانید...

برای همین می‌گویم، شما این غزلها را باید زیاد بخوانید یعنی هرکدام را باید صدمرتبه بخوانید. ببینید که وقتی می‌خوانید چی می‌شود و یک غزل خوب از یک استاد مثل مولانا این حسن را دارد که این کلمات را بغل هم طوری چیده است... برای این که از آن فضا در آمده است. او نچیده است. آن فضا این کلمات را چیده است. که وقتی ما این‌ها را می‌خوانیم تبدیل می‌شویم. به قول انگلیسی‌ها ترانسفرم Transform می‌شویم.

و طره، طره هم به معنی موی، چتری خانم‌ها که روی پیشانی می‌ریزند و بسیار زیبا است و همچنین رشته دستار، در قدیم دستار یا کمربندها رشته داشتند. این رشته به هر دو معنی می‌آید.

در فارسی طره به معنی گیسو، زلف هم هست. همان طوری که گفتم موی چتری پیشانی خانم‌ها... و یک طره توست چون کمر من... پس می‌توانیم بگوییم چه زلف تو چه گیسوی تو چه کمر بند تو بگوییم...

یعنی کمر من به وسیله رشته‌های باریک باریک تو بسته شده است. یعنی همه انسانها به وسیله این رشته‌ها به تو بسته‌اند. ما بسته‌ایم به زندگی ما جدا نیستیم و تا شما هوشیارانه نگذارید زندگی تاج و دستش را روی سر شما بگذارد شما به جایی نمی‌رسید. ما نباید برویم توی ذهن گم بشویم.

این صحبت‌ها، صحبت‌های مذهبی نیست. راجع به خدا و دینداری صحبت نمی‌کنیم ما. راجع به حقیقتی صحبت می‌کنیم که اگر با علم فیزیک هم بخواهیم بیان کنیم درست در می‌آید.

من پیشنهاد می‌کنم شما این غزل‌ها را زیاد بخوانید. اگر حوصله خواندنش را ندارید آن قسمت شعرش را که من می‌خوانم در سی دی بگذارید و تکرار کنید. که چندین بار بخوانید بعضی‌ها می‌توانید نگه دارید و تامل کنید که این سطر چه می‌گوید؟ و چه طوری من را تبدیل می‌کند. معادل فکریش کافی نیست برای شما و فقط به آن بسنده نکنید. از خودتان پرسید که من الان چه تغییری کرده‌ام؟ چقدر تغییر کرده‌ام؟

**عشق برید کیسه‌ام گفتم هی چه می‌کنی \*\*\* گفت تو را نه بس بود نعمت بی‌کران من**

می‌گوید: عشق آمد کیسه من را برید. گفتم اهای دست نگه دار، یواش چه کار می‌کنی؟

درست همان کاری که ما می‌کنیم. این هی در فارسی یعنی اینکه «دارم من می‌بینم، این کار را نباید بکنی. دست نگه دار. این کار نکن.»

درست مثل وقتی که یک کسی بخواهد چیزی را از آدم بدزد و بگوییم «هی چکار داری می‌کنی؟ این کار را نباید بکنی این ضرر می‌زند به من... چکار می‌کنی؟»

گفت که برای تو این نعمت‌های بیکران من کافی نیست؟ عشق گفت.

عشق تعریف ندارد. عشق در واقع وحدت شما با خداست. وقتی کاملا از ذهن یا من ذهنی می‌آییم بیرون و وارد فضای یکتایی این لحظه می‌شویم و با معشوق کاملا یکی می‌شویم این یکتایی به صورت عشق تجربه می‌شود. و هر موقع یک همچین پدیده‌ای صورت می‌گیرد بسته‌های شادی از شما بیرون تشعشع می‌کند. و همان طوری که در سطر اول گفت حرف خرد به زبان شما رانده می‌شود. از آن فضا... آن فضا در واقع زهدان، یا محل زایش همه خلاقیت‌هاست. از جمله خلاقیت ما انسانها.

عشق، این سرنوشت که ما می‌آییم به این جهان و با چیزها هم هویت می‌شویم. در ذهن من درست می‌کنیم. باید از این من خودمان را بکشیم

**بیرون و زاییده بشویم و با فضای یکتایی این لحظه یکی بشویم... همان ای رستخیز ناگهان**

ناگهان این فضا باز می‌شود در ما این عشق است.

می‌گوید این آمد کیسه من را برید. حالا در کیسه ما چه چیزهایی هست؟ شما می‌دانید چی هست. الان هم گفتم. شما از خودتان پرسید این

کیسه من که با خودم حمل می‌کنم. کیسه ما ذهن ماست که از آن حس وجود می‌گیریم. چه چیزهایی توی کیسه گذاشته‌ایم؟ توی کیسه ما

همسرمان، بچه‌هایمان، متعلقات و باورهایمان هست. دردهای ما هست. عشق می‌خواهد این‌ها را ببرد. یعنی می‌خواهد شما همه را ببندازید.

حس وجود نداشته باشید. از چیزی در این جهان نباید حس وجود بگیرید. عشق می‌گوید.

این طوری که می‌گوید یک اصل است. یک قانون است. عشق باید کیسه شما را ببرد و من انسان گفته‌ام که «نکن این کار را. داری می‌بری؟ من این‌ها را لازم دارم.»

عشق می‌گوید این شادی که من هر لحظه در تو می‌دمم، این آرامش تو و این خرد که من دارم اطراف تو را و وضعیت‌های زندگی شما را تغییر می‌دهم کافی نیست؟

گفت تو را نه پس بود نعمت بی‌کران من... آیا نعمت بیکران عشق برای ما انسان‌ها کافی نیست؟ آیا شما اجازه می‌دهید و خودتان هم کمک می‌کنید که این کیسه بریده بشود؟ اگر این کیسه بریده نشود شما روی شادی را نخواهید دید.

تنها فضایی که ما در آنجا شاد هستیم و آرامش داریم فضای یکتایی این لحظه است. شما اگر این را به صورت فکر قبول کنید و فکر اینکه آهان من فهمیدم که در فضای یکتایی این لحظه آدم با زندگی یکی می‌شود، و آنجا زندگی هست. این کافی نیست!

ما راجع به فکر صحبت نمی‌کنیم. باید عملاً تبدیل بشوید ما به این فضا. بنابراین شما باید اجازه بدهید این کیسه بریده بشود و برود.

کیسه همان چیزهایی هست که قبلاً صحبت کردم با هر چیزی که در ذهنتان... یعنی کیسه ذهن هست. در ذهنتان تجسم کردید و به این‌ها حس وجود داده اید توی کیسه است. از جمله دردها. عشق می‌برد!

عشق موقعی هست که شما به صورت حضور ناظر به این کیسه نگاه می‌کنید، آن حضور ناظر اصل و جنس و خدای توست. آن باید باشد. به اندازه‌ای که شما می‌توانید خدا را تجربه کنید آن هوشیاری حضور است. هیچ جور دیگری نمی‌توانید. وقتی که آن شدید شما دیگر از خودتان نمی‌توانید فکر کنید. هر جور آن فضا فکر می‌کند، آن از طریق شما فکر می‌کند شما تسلیم کامل هستید.

حالا آیا اتفاقات بد می‌افتد؟ آیا شما این فرمان را از دست بدهید زندگی شما نابود می‌شود؟

نه! زندگی شما سامان پیدا می‌کند. شما مطمئن باشید. پایین صحبت یقین می‌کند. ما همش شک داریم. شما شک نکنید. شما دوست بشوید با رویداد این لحظه. یک مزه زندگی چشیده بشود. شما چند روز تمرین کنید، می‌بینید که هی دور ورتان تغییر می‌کند. زندگی‌تان دارد بهتر می‌شود. یواش یواش این شک هم کم می‌شود. یک روز این شک را بیندازید دور. این شک جزء من ذهنی هست. این شک جزء من ذهنی است. شک می‌گوید «به من نیامده. شک می‌گوید من نمی‌توانم.»

شک از تربیت ما در یک فرهنگی آمده است که به ما گفته‌اند اصلاً نمی‌توانی ...

شک در دوئی هست که از یک جایی آمده که به ما گفتند «شما کجا و خدا کجا؟»

من نمی‌دانم ما چه جوری هست که ما در دینمان می‌گوییم "خدا از رگ گردن به شما نزدیک تر است" و آن موقع ما لیاقت خدا را نداریم. به ما یاد دادند «تو لیاقت خدا را نداری. تو اصلاً گناه کاری و تو را همیشه نجات داد. هیچ حرف نزن. برو گریه کن. عزا بگیر. توی سرت بزن بلکه خدا ترا ببخشد.»

همین که اجازه بدهی و از این چیزهایی که چسبیدی بکشی عقب از جنس خدا می‌شوی. به همین سادگی. لازم نیست ما توی سرمان بزنیم و زجر بکشیم.

شما فکر می‌کنید که اگر کسی زجر بکشد گریه کند و توی سرش بزند، خدا به او رحم می‌کند؟ خدا باز هم بیشتر تو سری به او می‌دهد. هیچ کسی از طریق زدن توی سر خودش، عذاب دادن به خودشان...

بعضی‌ها فکر می‌کنند عذاب بکشید توی این دنیا، توی آن دنیا به آنها راحتی می‌دهند. هم چنین چیزی نیست. کی گفته است که توی این دنیا عذاب بکشی آن دنیا به تو نعمت می‌دهند. «هر چقدر اینجا عذاب بکشی. آنجا راحتی داری.»

کی گفته ؟ این که شک است. شک در فراوانی خدا.

خدا این طوری می‌گوید. این لحظه شادی کامل. لحظه بعد شادی کامل. لحظه بعد شادی کامل...

از جنس آرامش هستی و شادی هستی الان از تو بیان می‌شود. مال تو نیست، مال زندگی هست. و زندگی هم بیکران است. هرکسی شک دارد و به محدودیت معتقد است به فراوانی معتقد نیست. شما شک نکنید.

حالا پایین مولانا توضیح می‌دهد.

**بخش پنجم:**

**برگ نداشتم دلم می‌لرزید برگ وش \*\*\* گفت مترس کامدی در حرم امان من**

کیسه‌ام را داشت می‌برید من می‌ترسیدم. حالا من می‌گویم این کیسه را رها کنید برود.

شما می‌گویید: من می‌ترسیم، من به اینها چسبیده‌ام. اینها را رها کنم چیزی گیرم نمی‌آید. من از کجا بفهمم. این شک است دیگر! حداقل که این چیزها را چسبیده‌ام... اینها را رها کنم...

خب اینها را رها کنی آزادی و هوشیاری خدایی در تو زنده می‌شود. شما شک نکن که به من نیامده است. مولانا دارد اینها را به همه انسانها می‌گوید. همه انسانها باید هوشیار بشوند به زندگی...

زندگی از طریق آنها صحبت کند که بالا گفت که همچو چراغ می‌جهد نور دل از دهان من...

پس این هوشیاری از همه انسانها، در چه مقامی هستند چقدر سواد دارند به آن بستگی ندارد و می‌خواهد اظهار بشود. می‌گویند من برگ

نداشتم (برگ یعنی نوا) آن چیزی که شما در آن کیسه گذاشته‌اید و می‌گویید «این برگ من است و چسبیده‌ام به آن.» چه دارید؟

آنی که ما می‌گوییم: «من این رو دارم... این رو دارم... این را دارم...» حالا ولی چرا دلمان می‌لرزد؟ چون برگ واقعی نیست. آن شعر معروفی که در وبسایتمان نوشته‌ایم،

**برگ بی برگی ترا چون برگ شد... عمر باقی یافتی و مرگ شد**

برگ شما، نوای شما بی برگی هست. برگ بی برگی ترا چون برگ شد... خب در این صورت جاودانه شدی. عمر باقی یافتی و مرگ رفت... خب مرگ همین بلاها بود که هرکدام این چیزای این کیسه را کسی دست می‌زند ما جیغ مان بالا می‌رود.

«به عقیده من توهین کرده‌ای...»

«بچه من رفت من را تنها گذاشت...» «بچه من به جایی نرسید من حس خفت می‌کنم.» «همسرم به من زندگی نداده است یا نمی‌دهد.»

وقتی به آنها چسبیده‌ایم ما برگ نداریم. اگر در زندگی شما به چیزهایی چسبیده‌اید و آنها را رها نمی‌کنید، در این صورت دلتان مثل برگ (برگ وش یعنی مانند برگ) دارد می‌لرزد. خب می‌ترسید. چون تمام آن چیزهایی که توی کیسه هست در معرض تغییر است. هرچیزی در این جهان در حال تغییر هست. یک کاری دارید فردا ممکن است از دست برود. یک مقامی داریم، فردا ممکن است از دست برود. یک پولی داریم ممکن است از دست برود.

خود این جسم ما قرار است از دست برود. یعنی هیچ چیزی باقی نمی‌ماند. حالا عشق به من: **گفت مترس گامدی در حرم امان من... امان** یعنی امنیت.

در فضای یکتایی این لحظه و حس یکتایی با معشوق که شما زنده هستید به زندگی و به آن هوشیاری و نمی‌خواهید دیگر از چیزهای بیرونی زندگی بگیری، در این صورت تنها فضای امنیت هست. هیچ نمی‌شود با زیاد کردن پول و خانه و دوست و اینها حس امنیت کرد.

اتفاقا انسان وقتی چیزهای مهم زیادی دارد و می‌خواهد از آنها حس امنیت بگیرد امنیت ندارد. برای اینکه دائما دلش می‌لرزد که یکی از اینها را یکی می‌دزد و غفلت کند قیمتش پایین می‌آید. به موقع باید بفروشتشان.

من نمی‌گویم نداشته باشدها... ولی از آنها هویت نگیرد. دلش قرار ندهد.

در این صورت برگ و نوا ندارد. نوای اصلی گفتیم بی برگی هست. ولی عشق به ما گفت بگذار من کیسه تو ببرم بیا در حرم امنیت من.

Security من.

حالا عشق دوباره می گوید:

در برت آن چنان کشم کز بر و برگ واره‌ی \*\*\* تا همه شب نظر کنی پیش طرب کنان من

من ترا چنان در برم می کشم، چنان در آغوش می کشم که تو را با خودم یکی کنم. کز بر و برگ... بر یعنی میوه، برگ هم که برگ هست.

از بر و برگ یعنی چیزهای جهان بیرون آزاد می شوی. تا همه شب. همه شب یعنی فضایی که ذهن نشان می دهد. تا زمانی که در این جهان هستی. و این جهان، یک فضای عشقی هست که ما توی آن زندگی می کنیم و یک فضای ذهن هم هست ولی در کل آن ذهن است که جهان را می بیند و به ما نشان می دهد. ولی با چراغ قوه این هوشیاری حضور. ما دیگر مثل قبل نمی بینیم، حالا چکار می کنیم؟ دائما نظر می کنیم به طرب کنان.

چی کسی طرب می کند؟

دائما پیش طرب کنان می رویم. طرب کنان کسانی هستند که به عشق و شادی ... برای اینکه زندگی عشق و شادی هست. چرا به ما اینطوری یاد دادند که عذاب غصه خوردن ارزش هست؟ برای اینکه نمی دانستند.

وقتی همه مردم درد دارند و با فکرهایشان هم هویت شده اند با چیزهایشان هم هویت شده اند... جهان پربلاست. پر از درد است. یک باشنده پر از درد که از جنس درد هست به نظر شما چی را ارزش می داند؟ آنی که از آن ساخته شده است.

برای یکی که از چوب ساخته شده است چه چیزی ارزش است؟ چوب

برای چیزی که از آهن ساخته شده است چه چیزی ارزش است؟ آهن

برای یک باشنده و بافتی که از شادی ساخته شده است چه چیزی ارزش هست؟ شادی

برای بافتی که از غم، غصه و کینه و انتقام جویی و جنگ و ستیز، پوشاندن زندگی در این لحظه ساخته شده است چه چیزی ارزش است؟ شما بگویند. همان چیزها!

برای همین است که اینها برای ما ارزش شده است. در جامعه ما عزا گرفتن و غصه خوردن و نگران بودن ارزش است.

نیست! نیست... این اشتباه دیدن است.

شما می توانید همه شب با طرب کنان باشید. شما ببینید چه کسی طرب می کند، چه کسی شاد است؟ با او رفیق بشوید. آنهایی که دلشان شاد و خدایی هست. آنهایی که دلشان من ذهنی نیست. همین آب و گل گران که بالا گفت...

آب و گل معنیش این هست که شادی را نمی‌شناسد. سنگین است و نمی‌تواند تکان بخورد. کند است. سبک نیست... همه چیز به او بر می‌خورد. بزرگ است.

شما ببینید یک چیز گنده‌ای را که هرچیزی را به آن بی‌اندازند به آن می‌خورد. یکی حرف می‌زند به آن می‌خورد. یکی حرکتی می‌کند این بدش می‌آید. این من ذهنی هست دیگر.

ببینید در تاریخ بشری... تاریخ بشری چیست؟ تاریخ بشری خلاصه می‌شود در: همش جنگ و جنگ و جنگ...

به فاصله‌های کوتاهی مثلاً کمی اوضاع صلح‌آمیز بوده است. تازه دورانی که صلح‌آمیز بوده مردم در فکر این بودند که اسلحه درست کنند و حاضر باشند برای جنگ.

الان هم همین طور است. از همین قرن گذشته، بقیه را ول کنید، همین قرن گذشته ما جنگ جهانی داشتیم. الان هم دولت‌ها دنبال اسلحه خریدن و جنگیدن و گروه‌ها قاچاق اسلحه و این به آن حمله کند و این آن را بکشد...

آن دیگری حس برتری بکند بخاطر این که هوایماهایی دارد که از آن بالا کسی نمی‌تواند آنها را ببیند و این‌ها افتخار است.

الان هم همین طور است. ما به عنوان انسان باید بیدار بشویم و بدانیم که این آرامش این طرب است که جهان را آبادان می‌کند. نظم می‌دهد به آن. برای همین است که مولانا این همه غزل گفته، زمان مغول‌ها بوده است و یک فحش به مغول‌های نداده است. اقلایک غزل می‌گفته به عنوان فحش به مغول و هرچی مغول و چه بدانم تیمور لنگ و این کس‌ها...

ندارد! ندارد... برای این که فحش ارزش نیست که. انتقاد ارزش نیست که. آنی که حیفش می‌آید می‌گوید من یک غزل می‌گویم خب چهارتا فحش هم بنویسم دیگر. ولی آن موقع باید انرژی بد ساطع کند. خب من می‌دانم که فقط تشعشع انرژی عشقی هست که جهان را آبادان می‌کند. من حتی آن یک غزلی که ممکن است یک دقیقه طول بکشد. من برای چی باید آن یک دقیقه را تلف کنم...

ولی ما انسانها را بین... می‌نشینیم اینجا و یکریز انتقاد می‌گوییم و بد می‌گوییم. فکر می‌کنیم اگر بد بگوییم مردم می‌شنوند و می‌روند خودشان را درست می‌کنند. درست همانی می‌شوند که ما می‌گوییم.

حالا ما نمی‌گوییم، آخر این که من می‌گویم من ذهنی دارد حرف می‌زند. باید پیش طرب‌کنان برویم. باید طرب بکنیم و شاد باشیم. باید نقد بزنیم به آن دریای طرب و شادی که مال خداست و اجازه بدهیم از ما بیان بشود.

حالا دارد می‌گوید:

بر تو زنم یگانه‌ای مست ابد کنم تو را \*\*\* تا که یقین شود تو را عشرت جاودان من

به تو یک یگانه‌ای، یک یکتایی می‌زنم برای اینکه زندگی یک پارچه و یک هوشیاری هست. همه یک بی‌فرمی هست. همه ما. وقتی از آن جنس می‌شویم مست ابد می‌شویم. مست جاودانه می‌شویم. می‌گویند من به تو یک اکسیری می‌زنم که این اکسیر تو را تبدیل می‌کند به یک یگانه.

این اکسیر هم همین یگانگی هست. در واقع همین یگانگی هست که این هم یک کلید هست. این خدایت ماست که می‌تواند ما را تبدیل کند نه من ذهنی. شما باید مواظب این من ذهنی باشی که اختیار را دوباره به دست نگیرد. هر جا می‌رود می‌گوید: «اجازه بده من انجام بدهم.» می‌گوید آقا جان تو برو دنبال کارت.

برای من یک مثال حضور ناظر بهتر از یک خروار من ذهنی است. من به همین مثال می‌چسبم. تو نیا...

من ذهنی می‌گویند: «اجازه بده من شما را به خدا برسونم... اجازه بده من ... تو مسئولیت معنویت خودت را بده به دست من...»

«با این همه درد و کینه، غصه و هم هویت شدگی من تو را نجات می‌دهم.»

باور نکنید. دروغ می‌گویند. از این جنس نیست. هر لحظه این زندگی را می‌بلعد. ما را انداخته به جهل و نادانی و بی‌خبر نگه داشته است. ما الان

بیدار می‌شویم می‌گویند: بر تو زخم یگانه‌ای... این ماده‌ای که یکتایی هست و از جنس خدا. شما هر چه قدر که به آن زنده می‌شوید آن را

بچسبید. بر تو زخم یگانه‌ای مست ابد کنم تو را \*\*\* تا که یقین شود تو را عشرت جاودان من

و می‌دانید که ما یقین نداریم. یقین از کجا داشته باشیم.

برای اینکه ذات من ذهنی شک است. چرا ذات من ذهنی شک است؟

مثل ابر است. ریشه که ندارد. باید هر روز تاییدات مختلف بگیرد از این و آن... ما گدای تایید هستیم. گدای انتظار تایید هستیم. ما انتظار

تایید داریم از مردم. «شما بگو من آدم حسابی هستم. تعداد زیادی بگویند که من آدم حسابی هستم تا من یک ذره باورم بشود که من آدم

حسابی هستم.»

ما نمی‌خواهیم این طوری زندگی کنیم. اجازه بده یک یگانه‌ای به تو بخورد، این اکسیر.. که این یگانگی از تو بیاید بیرون. از همین من ذهنی چون

می‌کشی این‌ها را بیرون. این هوشیاری خالص که یگانگی هست از فرم‌های من ذهنی... همان ذره ذره همچون گوهر که گفت...

این لحظه. با این فرم این لحظه دوست می‌شوی یک ذره آزاد می‌شوی. دوباره آزاد می‌شوی. یک دفعه با فرم این لحظه دشمن شدی یادت

بباید که باید با این فرم لحظه رفیق بشوی... و یک ذره آزاد می‌شود... می‌شود و این یگانگی تمام وجود تو را می‌گیرد. یک دفعه باز

می‌شوی به صورت یگانه با زندگی و انسان‌های دیگر یکی هستی و همه چیز در تو جا می‌شود.



و باورت می‌شود آن موقع... نه باور درست نیست یقین پیدا می‌کنی که باور مال ذهن هست. البته باور هم می‌کنی آن موقع ولی یقین زیر باور است. یقین موقعی هست که شما زنده زنده به زندگی هستید، آنقدر زنده هستید که دیگر به ذهنت نگاه نمی‌کنی. دیگر هر حرفی مردم می‌زنند چه خوب چه بد اصلاً برای تو مهم نیست.

تایید می‌کنند مهم نیست. بد هم می‌گویند مهم نیست. برای اینکه این زندگی تو را دارد هدایت می‌کند.

### دلا ز نور هدایت گر آگهی یابی \*\*\* چو شمع خنده‌زنان ترک سر توانی کرد

اگر این نور هدایت در تو بقول حافظ زنده بشود در این صورت آن باقی مانده من ذهنی را هم ترک می‌کنی. سرت را ترک می‌کنی. سر من ذهنی را. باورهایت را که با آنها هم هویت شده‌ای.

یقین می‌شود تو زندگی جاودان هستی. به این کلمه عشرت هم توجه کنید. عشرت یعنی زندگی توام با شادی. زندگی توام با غم عشرت نیست.

### سینه چو بوستان کند دمدمه بهار من \*\*\* روی چو گلستان کند خمر چو ارغوان من

پس این دمدمه یعنی افسون این جادوی بهار من، عشق دارد می‌گوید هنوز. می‌گوید «من عشقم من یکتاییم در این لحظه. این فسونی که می‌دمم، چکار می‌کند؟ سینه تو را بوستان می‌کند.»

یعنی در درون، مرکز تو دائماً لطافت و زندگی و دائماً عشق و زیبایی هست. در مرکز تو! از آنجا اعمال و فکرهای تو می‌آید بیرون.

و روی تو را چکار می‌کند؟ سطح بیرونی و فرم‌های اطراف تو را چکار می‌کند؟ گلستان می‌کند. شراب قرمز من. شراب قرمز همان انرژی هست

که از دل شما می‌آید بیرون. گفتم که به صورت بسته‌های شیرینی عشق و لطافت از شما ساطع می‌شود. به صورت ارتعاش. گاهی هم شما حرف می‌زنید و خرد در حرفتان پیداست، مثل سطر اول.

