

## برنامه شماره ۳۵۹ گنج حضور اجرا: پرویز شهبازی



اینجا کسیست پنهان خود را مگیر تنها \*\*\* بس تیز گوش دارد مگشا به بد زبان را  
بر چشمه ضمیرت کرد آن پری وثاقی \*\*\* هر صورت خیالت از وی شدست پیدا  
هر جا که چشمه باشد باشد مقام پریان \*\*\* با احتیاط باید بودن تو را در آن جا  
این پنج چشمه حس تا بر تنت روانست \*\*\* زاشراق آن پری دان گه بسته گاه مجری  
وان پنج حس باطن چون وهم و چون تصور \*\*\* هم پنج چشمه می دان بویان به سوی مرعی  
هر چشمه را دو مشرف پنجاه میرابند \*\*\* صورت به تو نمایند اندر زمان اجلا  
زخمت رسد ز پریان گر با ادب نباشی \*\*\* کاین گونه شهره پریان تندند و بی محابا  
تقدیر می فریبد تدبیر را که برجه \*\*\* مکرش گلیم برده از صد هزار چون ما  
مرغان در قفس بین در شست ماهیان بین \*\*\* دل های نوحه گر بین زان مکرساز دانا  
دزدیده چشم مگشا بر هر بت از خیانت \*\*\* تا نفکند ز چشمت آن شهریار بینا  
ماندست چند بیتی این چشمه گشت غایر \*\*\* برجوشد آن ز چشمه چون برجهم فردا

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر دوم، سطر ۳۲۹۱

چه تعلق آن معانی را به جسم \*\*\* چه تعلق فهم اشیا را به اسم  
لفظ چون و کمرست و معنی طایرستر \*\*\* جسم جوی و روح آب سایرست  
او روانست و تو گویی واقفست \*\*\* او دوانست و تو گویی عاکفست  
گر نبینی سیر آب از چاکها \*\*\* چیست بر وی نو بنو خاشاکها  
هست خاشاک تو صورتهای فکر \*\*\* نو بنو در می رسد اشکال بکر  
روی آب و جوی فکر اندر روش \*\*\* نیست بی خاشاک محبوب و وحش  
قشرها بر روی این آب روان \*\*\* از ثمار باغ غیبی شد دوان  
آید به جوقشرها را مغز اندر باغ جو \*\*\* زانک آب از باغ می  
گر نبینی رفتن آب حیات \*\*\* بنگر اندر جوی و این سیر نبات  
آب چون انبه تر آید در گذر \*\*\* زو کند قشر صور زوتر گذر  
چون بغایت تیز شد این جو روان \*\*\* غم نپاید در ضمیر عارفان  
چون بغایت ممتلی بود و شتاب \*\*\* پس ننگجید اندرو الا که آب

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۱۸۸ از دیوان شمس مولانا شروع میکنم.

### این جا کسیست پنهان خود را مگیر تنها \*\*\* بس تیز گوش دارد مگشا به بد زبان را

پس مولانا به همه انسانها اینطوری خطاب میکند. در تو همینجا همین لحظه یک کسی پنهان است. بنابراین تو خودت را تنها مگیر و نگو خیال نکن که من تنها هستم. و این کسی هم که اینجا پنهان است گوشه‌هایش بسیار تیز است. بنابراین تو زبانت یا ذهنت را به بدی مگشای یعنی حرف بد نزن از ذهنت حرف بد نگذرد.

حالا سوال سر این است که حرف بد چیه؟ و این کسی که پنهان است کیست؟ و چرا مولانا یک چنین حرفی می زند که «تو خودت را تنها مگیر.»

عارفی مثل مولانا که زنده به حضور و زنده به زندگیست در این لحظه، می بیند که انسانها در یک باشنده توهمی ابرمانندی گرفتار شدند که اسم آن من ذهنی است. این چیز ابر مانند از بافت فکری ساخته شده و اگر ما تندتند فکر نکنیم آن توهم از بین میرود ولی ما تا زمانیکه آن چیز توهمی بنام من ذهنی وانمود میکند که ما هست و ما هم قبول میکنیم، در این صورت حس میکنیم که تنها هستیم. مثل بچه ای که از مادرش جدا شده. بچه سه چهار ساله. توی پارکی گم شده و دنبال مادرش می گردد. و تنهاست و ناراحت و نگران است. و درست است که این همه آدم در پارک هست ولی هیچ کدام مادرش نیستند. بنابراین همه غریبه هستند و ما مثل آن بچه هستیم و من ذهنی اینطوری هست. در ضمن این مسئله شخصی کسی نیست و همه ما در آن من ذهنی گرفتاریم که این را بارها گفته این و کسی نباید بدش بیاید که این را به من می گویند.

اگر شما حس تنهایی می کنید بین تمامی مردم و بین اهالی خانواده و با هیچ کس نمی توانید حس اتحاد و عشق بکنید پس شما من ذهنی دارید و مشمول این صحبت هستید.

حالا دارد می گوید که درست است که گرفتار این دام هستی قفس هستی که در پایین می گوید مرغان در قفس بین که منظور ما هستیم. این همه مرغ و این همه انسان در قفس افتادند. در قفس چیزی که از ذهن ساخته می شود.

چطوری ساخته می شود؟ هر لحظه یک فکر در سر ما می پرد و در این فکر حس وجود است. لحظه بعد هم یک فکر دیگر می پرد و لحظه بعد هم فکر دیگر.. و به این ترتیب ما این بافت را ادامه می دهیم.

بنابراین این دام که در پایین می گوید در شست ماهیان بین فرض کن که یک تور ماهیگیری هست در یک اقیانوس بزرگ و چندین میلیارد ماهی که انسانها باشند در آن تور گرفتار شدند و این تور چیزی نیست غیر از ذهن من دار.

کی درست می کند؟ همین انسانها. اگر یک لحظه بیدار بشوند و نپزند از این فکر من دار به آن فکر من دار این من ذهنی این بافت ذهنی متلاشی می شود و فرو میریزد. و میریزد روی خودش. چون ستون درست و حسابی که ندارد. یک ابر مانند است که ریشه در زندگی ندارد. باید با آن فکرها ما به خودمان بگوییم که ما چی هستیم و آن فکرها هم مربوط به بیرون هست. ما به اشخاص دیگر نیاز داریم به لحاظ روانی که یک نیاز توهمی است ( داریم اینها را می گوییم تا بفهمیم که این نیازها را نداشته باشیم ) نیاز واقعی نیست. غذا خوردن نیاز واقعی. ولی اینکه یکی من را تایید کند این نیاز واقعی نیست یا اینکه یکی به من توجه کند و یا یک جایی بلند بشوم و بگویم که من هستم این نیاز توهمی است این نیاز من ذهنی است. مثل آب و غذا که نیست. پس یک نیاز روانی است و نیاز روانی مرضگونه است. همان است که ما را تنها نگه می دارد.

حالا به ما می گوید (در آن حالا تنهایی در آن شست) و در همان شعر گفت که دلهای نوحه گر بین در این شست دلهای ما دائماً نوحه می خواند و عزاداری میکند. دائماً غصه دارد استرس دارد برای اینکه یکی از اقلام آن شست یعنی آن تور ماهیگیری، آن قفس، آن دام درد است. نمیشود توی چنین بافتی آدم قرار بگیرد و درد ایجاد نکند. برای اینکه آدم با چیزها هم هویت شده با الگوهای ذهنی با توقعات هم هویت شده که من صدجور توقع دارم که تو اینکار و آنکار را بکنی و اینها با هم جور در نیاید. اگر جور در نیاید مثل این است که یک قسمتی از بدن من دارد له می شود. پس درد و ترس ایجاد خواهد شد.

ترس و خشم اینها جزو درد هستند بطور کلی و با یک کلمه درد همه اینها را ما بیان می کنیم. ولی مولانا می گوید که این در قفس بودن این در تور ماهیگیری بودن و این دلهای نوحه گر داشتن از آن مکر ساز داناست. مکر ساز دانا هم که دارد می گوید مگشا ز بد زبان را یعنی ما به عنوان من ذهنی کلک می زنیم به زندگی، ولی هر کلکی که به زندگی می زنیم آن بدلش را قبلاً او دارد. تا زمانیکه ما کلک می زنیم در واقع خودمان هستیم که داریم به خودمان کلک می زنیم و می خواهیم زندگی را فریب بدهیم که این درست نیست. در طول غزل خواهیم خواند که چرا این کار را می کنیم و چطور این کار را می کنیم و شما هم این را می دانید.

حالا همین در سطر اول شما بدانید که درست است که ما من ذهنی داریم. می گوید تو در این حالت که در این دام هستی حرف بد نزن و نگذار از ذهنت فکر بد بگذرد. حالا چه بلند می گویی و چه یواشکی از ذهنت می گذرد تو هر چه که بگویی این می شنود. گوشه‌هایش خیلی تیز است. ولی در پایین میگوید که این یک پری است. این پری، این زندگی غیر از اصل خود تو نیست. یعنی ما به اصل خودمان نمی توانیم کلک بزنیم.

حالا به بد زبان را مگشای یعنی بطور خلاصه فکر هویت دار و من دار در ذهنت نکن. نرو به ذهنت یک فکری بکنی که در آن من وجود دارد و آن را به زبان بیاری و یا حالا نیاری. ولی متأسفانه از فکر ما انسانها دائماً اندیشه من دار میگذرد و بخاطر همین است که این بافت فکری را ما دائماً اعتبار و قوام می بخشیم. نمی گذاریم این از بین برود. حالا مابیدار می شویم که فکر من دار نکنیم. هر کجا که داریم فکر من دار می کنیم دیگر نکنیم.

پس بنابراین ما نباید فکر کنیم که اگر غیبت میکنیم این فکر بد است اگر تعریف یکی را می کنیم این فکر خوب است! نه اینطور نیست. اینها هر دو تو در ذهن انجام می شود. داریم تکنیکی پیدا می کنیم که از ذهن خودمان را بزنونیم. از این چیز من دار که در واقع قصه زندگی ما است. قصه زندگی ما یک چیز ابرمانندی است که ما با آن هم هویت شدیم و در واقع قصه زندگی ما هست که ما فکر می کنیم آن هستیم! شما این موضوع را یک مقدار رویش تامل کنید.

شما اگر به خودتان نگاه کنید، خواهید دید که شما یک قصه زندگی دارید این داستان هم از اینجا درست شده که هر اتفاقی برای شما افتاده در ذهنتون ذخیره شده یکی بعد از دیگری و اینها تمام نشده و در اینها حس وجود، وجود دارد. بنابراین قصه زندگی شما را تشکیل داده و این قصه ناتمام است. این قصه چون یک چیز ابرمانندی است با زندگی در تماس نیست دائماً حس ناقصی می کند و شما باید این را کامل کنید. و چون الان در این لحظه که زندگی هست و این کس اینجا پنهان است که اسمش خداست یا زندگیست یا پری است یا شماست (که شما از جنس زندگی هستید) آن را نمی بیند.

چرا نمی بیند؟ برای اینکه شما فکر می کنید این قصه زندگی بدر نمی خورد و الان ناقص هست و در آینده باید کامل بشود. برای اینکه هم هویت شدن با این قصه زندگیتان به شما یک هوشیاری جسمی می دهد و شما هم فکر می کنید که زندگی در جسم هاست. این پری، این زندگی، این خدا، از جنس جسم نیست و آن هست که شما کم و کسر دارید. اگر ناقص هستید زندگی را کم دارید و زندگی هم در این لحظه است و شما هم آن را پوشانیدید.

خب پس چکار کنیم؟ داریم اینها را می‌گوییم که شما اینها را بکار ببرید و وقتی که به این برنامه گوش می‌کنید انتظار نداشته باشید که دوباره فکر و جسم و عقل به شما اضافه بشود.

این جلسه، یک جلسه در واقع کم کردن دانش است نه زیاد کردن دانش. ما ممکن است که یک سطر بخوانیم و یا ده سطر بخوانیم ولی اسمش را من گذاشتم «وآموزی» که چنین چیزی را ما در فارسی هم وجود ندارد از خودم ساختم چون چنین لغتی را در فارسی نداریم در انگلیسی یک لغتی هست که بهش می‌خورد می‌گویند Unlearn یعنی برعکس آموختن که به ما چیزی اضافه می‌شود چیزی از ما کم بشود. خب چنین چیزی ما در فارسی نداریم. برای اینکه به ما یاد دادن که باید مرتباً دانش باید به ما اضافه و اضافه تر بشود و.. ما هم با هر دانش که به ما اضافه می‌شود هم هویت می‌شویم امروز پنجاه صفحه مثنوی خواندیم. به به آفرین!

چقدر زیاد خواندید! پنجاه صفحه؟ بله پنجاه صفحه.

خب این چه فایده دارد؟ هیچی.

من ذهنی ما با جسم‌ها و با انباشتگی جسم‌ها هم هویت است و حالا یک سری لغات و معانی و فکرها را هم به آن اضافه کردیم. من ذهنی هم خب خوشحال است.

پس بنابراین شما به این برنامه گوش نمی‌کنید که دانشتان را اضافه کنید بلکه گوش می‌کنید تا دانشتان را کم کنید!

یعنی یک چیزی از خودتان بی‌اندازید. در گوش کردن به سی دی‌های گنج حضور شما باید پنج دقیقه به سی دی گوش بدهید و صبر کنید و تامل کنید (تامل هم فکر کردن نیست) بکشید عقب به خودتان نگاه کنید و ببینید که چه چیزی را شما باید بگذارید. وقت بگذارید. شما باید یک سی دی را که قسمتهای پنج دقیقه ای دارد بارها و بارها گوش کنید و می‌دانید که چه چیزی وقت می‌گیرد؟ تامل!

خب حالا این قسمت را که گوش کردم چه چیزی را من انداختم؟ خیلی از ما آهنهای ریز و درشت گذاشته را گذاشتیم توی جیبمان و توی دستمان گرفتیم و دارد ما را می‌سوزاند ولی نمی‌اندازیم زمین! داریم اینها را می‌شناسیم تا شما آنها را بندازید پایین که همان وآموزی است.

انداختن الگوهایی که با آنها هم هویت شدین و به ما درد می‌دهند را الان خواهیم خواند.

پس یادمان باشد که به بد زبان گشودن و بد فکر کردن اینطوری نیست که توی ذهنمان برویم که این خوب است این بد است. غیبت بد است انتقاد نکن که این بد است ولی از همه تعریف کن چون این خوب است. نه اینها را نمی گوید.

هیچ فکری نکن که توی آن هويت باشد. پس چطوری فکر کنیم؟ باید از این ذهن بیاییم و در این لحظه زنده بشویم به زندگی و اجازه بدهیم که زندگی از ذهن ما استفاده کند و فکر کند. آن فکرها تویش من نیست و آن فکر بد نیست و آن فکر نیک است. ولی اگر من داشته باشیم و خوب و بد کنیم نمی توانیم درست کنیم. فکر من دار کردن که هزار بار گفتیم اگر شما خشمگین هستید و فکر می کنید صد صد فکر من دار می کنید اگر ترس دارید فکر من دار می کنید اگر می خواهید کسی را عوض کنید فکر من دار می کنید. اگر غیر از خودتان کس دیگر را زیر ذره بین گذاشتید دارید فکر من دار می کنید یعنی فکر بد می کنید.

اگر از کسی انتقاد می کنید عیب جویی می کنید و عیب کسی را به کسی می گوید عیب کسی را به خودش می گوید ( گاهی اوقات می گوئیم انتقاد) اینها همه فکر من دار هستند. اول باید رها بشویم از ذهن و بعد فکر کنید. اولین کار این است که از ذهن من دار خودمان را خلاص کنیم. در طول غزل مطالبی را هم دوباره از دیوان شمس و مثنوی برایتان خواهم خواند.

### بخش دوم:

ببینید دوباره در غزل شماره ۲۲۸۱ می گوید

اندیشه جز زیبا مکن کوتار و پود صورت است \*\*\*\* ز اندیشه ای احسن تند هر صورتی احسن شده

زان سوی کاندازی نظر آن جنس می آید صور \*\*\*\* پس از نظر آید صور اشکال مرد و زن شده

باید این لحظه حاضر و ناظر باشیم و از جنس من نباشیم. از آن دام بیاییم بیرون و اندیشه زیبا بکنیم تا صورت زیبا بیافرینیم. اگر اندیشه بد بکنیم، صورت و فرم زیبا نمی توانیم بیافرینیم.

فرم‌هایی که به وسیله‌ی من ذهنی درست می‌شود برکت زندگی نمی‌ریزد در آن. اگر شما در حال خشم و ترس چیزی می‌آفرینید نمی‌توانید یک بچه خوب درست کنید. تربیت کنید. نمی‌توانید. برای اینکه از اندیشه احسن تند هر صورتی احسن شده ... احسن یعنی زیبا.

هر طرفی که نظر می‌اندازی (نظر از جنس زندگی) زندگی از شما جریان دارد به بیرون. آن نظر را روی هر چیزی می‌اندازی زیاد می‌شود. شما روی خشم بگذار، زیاد می‌شود. روی ترس بگذار، زیاد می‌شود. شما درد دارید؟ انرژی زنده زندگی را تمرکزتون روی درد و بخواهد...

اگر شما بخواهید به وسیله فکرها من دار مسائل تان را حل کنید مسائلتان زیادتر می‌شود. به هر طرف که نظر می‌اندازی همان را می‌آفرینی. پس از نظر صور و فرم درست می‌شود. فقط شکل‌های بیرونی متفاوت است. اصلش همه نظر و زندگی است.

زندگی چیست؟ اصل شما. شما فضای هستید که صور از آن بلند می‌شود. این مطلب را باید ما جا بیندازیم که فکرها و چیزها در شما اتفاق می‌افتد. شما از جنس اتفاقات نیستید. فکرها از فضای هوشیاری این لحظه بلند می‌شود. در پایین هم می‌گوید که

### این پنج چشمه حس تا بر تنت روان است \*\*\*\* زشراق آن پری دان گه بسته گاه مجرا

برای اینکه در غزل می‌گوید: تو یک چشمه هستی. چشمه زندگی هستی. زندگی از شما می‌جوشد. شما تا حالا شاید اینطوری فکر نکرده‌اید. در جایی که چشمه باشد، پری پیدا می‌شود. حالا اسم زندگی را می‌گذارد پری. اسم خدا را می‌گذارد پری. شما باید مواظب باشید آنجا. و این پنج تا حسی که دارید از دیدن شنیدن و بویدن... اینها از درخشش و روشن شدن این پری است. تا زمانی که بر تنت روان است. یعنی تا زمانی که این حس‌ها را شما دارید بدان که آن پری این را روشن کرده است. آن زندگی روشن کرده است. پس تمام حس‌ها تمام فکرها در فضای روشنایی شما ایجاد می‌شود. پس شما آن فکرها نیستید.

این هم یک اشاره کننده دیگر که اینها را مرتب می‌گوییم که شما به خودتان نگاه کنید «که آیا من به فکرها که نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم از جنس فکر هستم؟ به صورت فکر بلند می‌شوم. وقتی فکر از من بلند می‌شود منم با آن بلند



می شوم؟ وقتی کسی یک چیزی می گوید و در من فکر ایجاد می شود و بر من هیجان ایجاد می شود مثلاً خشمگین می شوم،

من هم تماماً با آن بلند می شوم؟ یعنی خشمگین می شوم یا آن را می بینم؟» کدام یکی است؟

این شعر را قبلاً خوانده ایم. اندیشه من دار، اندیشه بد می گوید که سرد و یخ است.

**اندیشه را رها کن اندر دلش مگیر \*\*\* زیرا برهنه ای تو و اندیشه زمحیر**

زمحیر یعنی سرد.

**اندیشه می کنی که رهی از زحیر و رنج \*\*\* اندیشه کردن آمد سرچشمه زحیر**

در ذهن، در این تور ماهیگیری ما گیر کرده ایم. توی آن بافت ذهنی. داریم فکر می کنیم که مسائلمان را حل کنیم و چون توی آن حس وجود هست آن مرکز و دلمان قرار گرفته است.

می گوید رها کن اندیشه را، آن را دلت نکن. برای اینکه تو برهنه ای و اندیشه سرد و یخ و زمحیر است. درحالی که اصل تو گرم است. شادی و آرامش است. اندیشه جسم و سرد است. اندیشه ای که من تویش است.

هیچ اندیشه ای نباید دل ما باشد. چه من تویش باشد یا نباشد. ولی من موقعی از توی اندیشه می رود بیرون که شما منتقل بشوید به این لحظه و در این لحظه قائم به ذات خودتان بشوید و به ذهنتان نگاه کنید.

آسان ترین راه این است که به فکرهایتان نگاه کنید. ناظر فکرهایتان باشید. حاضر و ناظر باشید در این لحظه. وقتی شما حاضرید در این لحظه و از جنس فکرتان نیستید در اینصورت از جنس زندگی و پری هستید، از جنس خدا و هوشیاری حضور هستید. و فقط خدا هست که قائم به ذات خودش هست و شما از آن جنس هستید.

چرا اینقدر اندیشه می کنید برای اینکه از زحیر و رنج... زحیر یعنی ناله، همین کارهایی که ما می کنیم اینها همه زحیر است.

خشم، ترس، استرس، نالیدن و عزا گرفتن.

**اندیشه می کنی که رهی از زحیر و رنج \*\*\* اندیشه کردن آمد سرچشمه زحیر**

این اندیشه من دار آمد. اندیشه من دار موقعی است که بعد حضور شما غایب است. سرچشمه درد توست. توهی درد را زیاد می کنی به خیال اینکه می خواهی درد را کم کنی. می خواهی مسائلت را با این حل کنی؟

مسائل با زیاد کردن درد و اندیشه من دار کردن حل نخواهد شد. شما نیاید ۱۰ سال اندیشه من دار بکنید. بدنتان را خراب کنید و مسئله‌ای را هم نتوانید حل کنید و آخر سر گرفتار بشوید. این همه فشار بخودتان بیاورید. این کار را نکنید. این‌ها را می‌خوانیم که شما بیدار بشوید. یک عارفی این‌ها را دیده و دارد این‌ها را می‌گوید.

**گرمی خود را دگر جا خرج کرده‌ای ای جوان \*\*\* هرکه آنجا گرم باشد این طرف باشد زحیر**

**گرمی با سردی و سردی با گرمی \*\*\* چون که آنجا گرم بودی سردی اینجا ناگزیر**

مولوی دیوان شماره ۱۰۶۹

(اگر کسی می‌خواهد برود و بقیه‌اش را هم بخواهد.)

ما گرمی، زندگی و انرژیمان را کجا خرج می‌کنیم؟ در ذهن. نکن این کار را!

ما یک بعد حضور داریم که در این لحظه به زندگی زنده هستیم. حاضر هستیم. یک بعد متغیر هم داریم که ذهنمان است و چیزها و کارهای بیرونی که اینها متغیر هستند.

شما تمام گرمی و انرژی خودتان را در چیز متغیر که دنیا باشد خرج می‌کنید. ای جوان گرمی خود را دگر جا، (دگر آنجا یعنی آنجا) در این لحظه که لحظه حضور است و بعد حضور توست و وسعت و عمیق بی نهایت داری و بی زمانی و بی فرمی اینجا صفری. هرچه شما تمرکزتان روی این دنیا و زمان و تغییرات بیشتر باشد اینجا عمق‌تان کم می‌شود.

بیشتر انسانها که توی این قفس هستند، یا توی تور ماهیگری و بافت ذهن هستند بعد بی‌زمانیشان را بستند. شما می‌خواهید گرمیت را و انرژی را و زندگی را کجا خرج کنی؟ در بعد متغیر؟ هرکسی آنجا گرم باشد این جا سرد است. می‌گوید اینجا در بعد بی زمانی گرم هستی در آن صورت اینجا سرد هستی. حالا این معنی این هست که شما نباید زندگی کنید؟ شما نباید خونه داشته باشید یا غذای خوب بخورید. شما محروم بشوید از لذایذ حسی؟

این‌ها را که می‌گوییم: می‌پرسند که شما می‌گویید ما نه غذای خوب بخوریم، نه سکس داشته باشیم، نه تفریح داشته باشیم؟

نخیر این طوری نیست. شما تا بعد حضورتان زنده نشود، از دنیا و از این حس‌ها هم نمی‌توانید لذت ببرید. برای اینکه با آن هم‌هویت هستید. هرچیزی که به آن دست می‌زنید به آن معتاد میشوید اگر فقط بعد ذهنی بعد من دار ما و با هر

چیزی که به آن دست می‌زنیم می‌گیریم و می‌چسبیم به آن... کما این که زن و شوهرها به همدیگر و به بچه‌هایشان می‌چسبند. به دوستانشان می‌چسبند. نباید بچسبی که. عشق چسبیدن نیست که. چرا؟

برای این که فقط بعد ذهنی شان وجود دارد. همه چیز را به صورت جسم می‌بینیم. اگر داشته باشم پس دارم دیگر... نیست اینطور.

حافظ گفته است:

**جان بی جمال جانان میل جهان ندارد \*\*\*\* هرکس که این ندارد حقا که آن ندارد**

یعنی اگر که شما در این لحظه به جمال جانان زنده نیستید میل جهان را هم ندارید. یواش یواش سرخورده می‌شود.

همان غذای که بعضی‌ها می‌گویند «آقا ما باید زیاد غذا بخوریم یا لدایند دیگر حسی؟»

شما اگر جانان نباشد و زنده به حضور نباشید میل به جهان ندارید. اگر به این زنده نباشید حقا که آن هم را هم ندارید. ندارید!

پس مولانا هم می‌گوید که اگر در بعد حضور گرمی، پس آنجا سر می.

وقتی می‌گویم: «آنجا سردی» معنیش این است که آن جا دیگر من ندارم. آنجا دیگر خودت را نشان نمی‌دهی. گرفتار

نیستی. نمی‌گویی «چکار کنم و چکار نکنم که بزرگ بشوم.» حس وجود ندارم. گرم نیستی آنجا یعنی حس وجود

نداری... وجودت را نمی‌خواهی زیاد کنی در دنیا و به این و آن. اصلاً شما به این و آن احتیاجی ندارید. اگر در بعد حضور

گرمی آنجا سردی. سردی هم با گرمی هست. خلاصه‌اش اگر آنجا در بعد ذهنیت گرمی ناگزیر در بعد بی‌زمانی سرد هستی.

خب ببینید شما روی این تامل کنید. ببینید شما در بعد زمان دارتان در بعد ذهنتان گرمید؟ پس لابد در بعد زندگی

سردید. اگر اینجا گرمید حتماً آنجا سردید. اگر به بعد حضور زنده‌اید در آن صورت کاری به کسی ندارم. نه کسی را

می‌خواهی عوض کنی، نه خودت را بفروشی... نه می‌خواهی خانه و زندگی را به رخ کسی بکشی. نه سوادت را. نه کسی

را می‌خواهی عوض کنی. نه از کسی انتقاد می‌کنی (سردی آنجا) کاری ندارم آنجا و آن ذهن شما نوکر این بعد شماست.

این انرژی می‌دهد آن فکر می‌کند. آن خرد می‌دهد آن یکی به صورت فرمول در می‌آورد. آن یعنی ذهن شما. در آن بعد

ذهنی زمان وجود دارد. در این بعد قائم به ذات خودتان زندگی وجود دارد. خرد وجود دارد.

حالا مولانا همین‌ها را دارد توضیح می‌کرد.

### بر چشمه ضمیرت کرد آن پری وثاقی \*\*\* هر صورت خیالت از وی شدست پیدا

پس می‌گوید: بر چشمه‌ی ذهن‌ت بر درونت آن پری، همانی که در سطر اول گفته که «اینجا کسی است پنهان» حالا می‌گوید که آن پری است. شما می‌دانید که آن شما هستید. اصلتان است. شما زندگی هستید. بارها گفته‌ایم شما از جنس زندگی هستید. ما چون خودمان را تنها گرفته‌ایم، ما می‌گوییم «ما زندگی داریم.» شما نمی‌شود که زندگی داشته باشید. پس شما فکر می‌کنید زندگی جسم هست و شما هم یک باشنده هستید و می‌توانید جسم را داشته باشید.

این غیرممکن است. اگر شما زندگی دارید پس زندگی جدا از شماست. پس می‌شود زندگی را از شما گرفت؟

زندگی را از شما بگیرند که شما دیگر زنده نیستید. پس شما از جنس زندگی هستید. آن پری، آن زندگی، در چشمه ضمیرت یک اتاقی دارد. (وثاق یعنی اتاق) یعنی خانه کرده آنجا. البته این کلمه ترکی است و تلفظ درستش وثاق است ولی در فارسی شاید فکر کردند عربی است و وثاق می‌خوانند. همان اتاق است.

**هر صورت خیال تو هر فرم فکر تو از او پیدا شده.** از او پیدا می‌شود. پس شما همان پری هستید. پری می‌تواند وسعت پیدا کند و خودش را در شما بشناسد. شما این وسط هیچ‌کاره نیستید. اراده تصمیم و انتخاب شما شرط است.

پایین می‌گوید اگر شما انتخاب نکنید، این پری و زندگی به شما جز صورتها را نشان نمی‌دهد. کما اینکه بیشتر از صورت را ما نمی‌بینیم. بیشتر از فرم در ذهنمان نمی‌بینیم. چرا؟

برای اینکه پایین می‌گوید: بی ادب شده‌ایم و برای اینکه احتیاط نکرده‌ایم.

این قسمت از مثنوی که برایتان می‌خوانم و مربوط به این موضوع هست که بتوانیم بیشتر بفهمیم. می‌گوید

### چه تعلق آن معانی را به جسم \*\*\* چه تعلق فهم اشیاء را به اسم

توجه می‌کنید. همین را می‌گوید. این پری یا این زندگی که شما باشید، شما روشن هستید. فکرها از شما برمی‌خیزد. شما می‌فهمید... (اسمش را اینجا گذاشته معانی) این معانی این پری تعلق به جسم ندارد. جسم در تابش نور او دیده می‌شود. یعنی فکر شما و درک شما در آن فضا صورت می‌گیرد.

چه تعلقى که ما اشیاء را به اسم... شما اشیاء را درک می‌کنید، هرچی را... الان شما در این اتاق هستید این اتاق را می‌بینید، می‌روید در خیابان اتومبیل‌ها را می‌بینید. همه اینها در شما هستند، شما هم یک جسم دارید. جسم شما هم در شماست. یک موقعی هست شما این جسم را رها می‌کنید می‌روید. مثل پری. صحبت پری هست. یادمان باشد پری موجود افسانه‌ای هست در زبان فارسی که همین است که ضدش دیو است. دیو زشت است و پری زیبا.

پری زندگی است و دیو من ذهنی. این دوتا ظاهراً ضد هم هستند. شما نمی‌خواهید دیو بشوید. باید از جنس پری باید بشوید ولی ما تا حالا دیو شده‌ایم طبق این صحبت‌های مولانا و ادبیات فارسی.

### لفظ چون و کرس و معنی طایرست \*\*\* جسم جوی و روح آب سایرست

(وکر یعنی لانه پرنده) می‌گوید لفظ، این فکر مثل لانه است و معنی مثل پرنده است. جسم مثل جوی آب، آن قسمت جامدش و روح مثل آب سایر است. (سایر یعنی روان)

### او روانست و تو گوپی واقفست \*\*\* او دوانست و تو گوپی عاکفست

یعنی زندگی در شما روان است. روح روان است. تو... می‌گوپی که متوقف است. او دارد می‌دود و تو می‌گوپی که عاکف و ساکن است.

حالا این قسمتش را توجه کنید.

### گر نبینی سیر آب از چاکها \*\*\* چیست بر وی نو بنو خاشاکها

شما به آب نگاه میکنید که از جوی رد می‌شود و آب را نمی‌بینید، ولی این خاشاک‌ها، چیزهایی که از جوی رد می‌شود، این آشغالها را که مثل پرکاه هستند و روی آب جمع می‌شود را که می‌بیند. اگر شما در خودتان عبور زندگی را نمی‌بینید، برای اینکه ما هوشیاری جسمی داریم و هوشیاری جسمی هم جسم را می‌بیند. روح در اینجا اسمش را گذاشته بی‌فرمی است.

ما باید بیفرم بشویم که بتوانیم زندگی و خدا را ببینیم. تا زمانی که با الفاظ داریم صحبت می‌کنید، به الفاظ چسبیدیم... الفاظ چیست؟ گفت: الفاظ لانه هستند، مثل جوی آب است...

الفاظ که از خودش روح ندارد . خرد در الفاظ نیست. در فکر که خرد نیست. خرد در اصل شما. شما خردمندید نه ذهنتان. من ذهنی که خردمند نیست.

شما اگر عبور آب را از خاکها ( یعنی از فرمتان نمی بینید) خاشاکها را که می بینید. پس این خاشاک که رد می شود، دارد می گوید

### هست خاشاک تو صورت‌های فکر \*\*\* نو بنو درمی رسد اشکال بکر

خاشاک تو این فکرهایی هست که هر لحظه در سرتان می زند. آیا در سر شما هر لحظه یک فکر جدید می آید یا نه؟ آنها همه خاشاک زندگیست که نو به نو می آید. اشکال بکر یعنی اشکال تازه. اشکال تازه است اینها. فکر از جنس اتفاق است و فرم است که در ذهنتان به وجود می آید. آنها همان خاشاک زندگی است  
حالا ما آن خاشاک را گرفته ایم...

حالا مولانا یک چیز دیگری می گوید: می گوید این فکرها نشانگر این است که آب دارد رد می شود... ولی ما آب را که باور نداریم... آب را قبول نداریم. آب حیات، آب زندگی این لحظه. زندگی از ما عبور می کند را که قبول نداریم. ما جلویش را گرفته ایم. اگر قبول داشتیم که مقاومت نمی کردیم در مقابل زندگی. اینها را می خوانیم که بیدار بشویم.

### روی آب و جوی فکر اندر روش \*\*\* نیست بی خاشاکِ محبوب و وحش

محبوب و وحش یعنی فکر خوب و فکر وحشتناک.

می گوید روی آب، جوی فکر اندر گذر... روی آب زندگی، فکر که خاشاکست در گذر است. در روش است، و این خاشاک غیر از فکرهای خوب و بد نیست. چه فکر محبوب و چه فکر وحشتناک ( فرق نمی کند).

پس بنابراین اگر در ذهن ما الان فکر بد و خوب وجود دارد، که ما در ذهنتان می گویم این بد است و این خوب است، در زیرش زندگی وجود دارد. اگرما آن فکر خوب و بد را رها کنیم، زیر این می توانیم متوجه زندگی بشویم.

بخش سوم:

قشرها بر روی این آب روان \*\*\* از ثمار باغ غیبی شد دوان

قشرها را مغز اندر باغ جو \*\*\* زانک آب از باغ می آید به جو

گر نبینی رفتن آب حیات \*\*\* بنگر اندر جوی و این سیر نبات

می گوید این قشرها بر روی آب روان از باغ زندگی می آید. یعنی از شما بلند می شود این فکرها. از اصل شما.

اصل شما باغ زندگیست. و این قشرها، این فکرها مغزش در کجاست؟ مغزش در باغ است.

باغ کجاست؟ در فضای بی نهایت پذیرش این لحظه. یعنی شما خلاصه در این لحظه باید قائم باشید. در این لحظه

باید به زندگی زنده باشی و بعد بروی به قسمت متغیرت که ذهن است نگاه کنی.

اگر به این زنده نباشی خاشاک را در ذهنت می بینی، فکر می کنی فقط این خس و خاشاک است. حالا این خس و

خاشاک هم فکرهای خوب و بد است که ذهن می گوید: «این خوب است و آن بد. این حقیقت است و آن دروغ.»

همه اینها بیخودیست. مگر از این پایگاه زندگی نگاه کنی که در این صورت قسمت متغیرت درست می شود. ذهنت

درست می شود.

شما اگر فقط قشر و پوسته می بینی شما باید بیای توی باغ الان و از آنجا مغز را جستجو کنی. ولی دیدن این قشرها و

پوسته ها در ذهن یک چیزی را ثابت می کند که آب وجود دارد که اینها تندتند می گذرند. برای همین می گوید که

گر نبینی رفتن آب حیات \*\*\* بنگر اندر جوی و این سیر نبات

اگر شما خود آب حیات را نمی بینی؟ چطوری ببینیم؟ ما باید از جنس آن بشویم، که ببینیم.

شما باید از جنس زندگی بشوید. همه صحبت می دانید سر چیست؟ ما باید آن چیزی را که چسبیده ایم رها کنیم.

آن الگوهای ذهنی که شما فکر می کنید حقیقت است و تویش من دارد و شما را اذیت می کند و شما براساس آنها که

دلتان شده ناله می کنید را باید رها کنید. رها کنید تا یواش گنج حضور در شما زنده بشود. شما اجازه می دهید

زندگی از شما عبور کند. اجازه می دهید زندگی به شما دسترسی داشته باشد. اجازه می دهید زندگی خودش را طریق شما بیان

کند.

گر نبینی رفتن آب حیات... خب نمی بینی. برای اینکه همش مشغول به این فکرهایی و فکرها هم جسمها را نشان می دهد. خب همان فکرها را که می بینید، آنها همان خس و خاشاک هستند.

آب چون انبه تر آید در گذر \*\*\* زو کند قشر صور زودتر گذر

چون بغایت تیز شد این جو روان \*\*\* غم نپاید در ضمیر عارفان

چون بغایت ممتلی بود و شتاب \*\*\* پس نگنجید اندرو الا که آب

دفتر دوم سطر ۳۳۰۰

این قسمت که عرض کردم خدمتتون. ببخشید از سر ۳۲۹۱ شروع می شود تا سطر ۳۳۰۰.

می گوید: «آب اگر تندتر برود این قشرها تندتر می گذرند و شما متوجه قشرها نمی شوید. اگر سرعتش باز هم بیشتر شد در صورتی که غمها از هم هویت شد گیهاست. در ضمیر و ذهن عارفان یعنی شما دیگر نمی ماند. ناهماهنگی در شما نمی ماند.

اگر زندگی به تیزی... اگر شما اجازه بدهید زندگی از شما تیز بیان بشود، چیزی به نام غم در شما پیدا نمی شود یا دوام نمی آورد. سطر دوم و اگر خیلی تند باشد، غیر آب حیات، غیر از آب زندگی در شما دیگر وجود نخواهد داشت.

پس این امکان دارد در این لحظه، به فضای بی نهایت عمیق این لحظه ما بیدار بشویم و ذهنمان خالی و ساده بشود و غمها همه بریزد.

به محض اینکه به این هوشیاری رسیدیم، که زندگی پر از شادی و آرامش هست و وجود ما از زندگی است و ما از جنس پری هستیم، به آن چیزهایی که در ذهنمان ما چسبیده بودیم و اگر هم تا حالا رها نکرده ایم رها می کنیم. و شما نمی توانید جلوییش را بگیرید برای اینکه زندگی کنترل شما را به دست میگیرد و شما نمی توانید به غم بچسبید دیگر و سرنوشت ما هم این هست که بیاییم اینطوری بشویم.

این که این جهان کارگاهی هست که اول شما می آید به صورت هوشیاری هم هویت می شوید با چیزها و ذهن را درست می کنید، یک چیز دود مانند، ابر مانند. بعد خودتان را از آن متولد می کنید به صورت هوشیاری حضور روی پای



خودتان قائم می‌شوید. حالا آن چیزی که تویش من بود، آن ابراز بین می‌رود و ذهن شما ساده می‌شود و در اختیار شما قرار می‌گیرد برای فرموله کردن خردی که از شما بیان می‌شود.

دیگر به حرف مردم کاری ندارید، دیگر به توجه مردم کاری ندارید. آنها همه من ذهنی بود. به عوض کردن مردم کاری ندارید. به انتقاد مردم کاری ندارید. اصلاً شما کاری ندارید مردم چکار می‌کنند. شما می‌دانید که الان یک چراغی شده اید روشن و نورتان را می‌اندازید و اولین کسی که راه را می‌بیند خودتان هستید. و چون چراغ هستید و قاضی نیستید مردم هم چراغ را می‌بینند و راهشان را می‌بینند ولی شما کاری به کارشان ندارید. شما دنبال آنها نمی‌روید که ببینید به حرف شما گوش می‌دهند یا نه.

اگر شما دنبالشان بروید که من دیروز به شما این را گفتم و چرا گوش نمی‌دهید، یعنی من دارم. این نیاز مریضگونه من ذهنی است. «خب پسر من دیروز این را به شما گفتم شما چرا انجام ندادی این توهین شده به من»  
شما اگر چراغ باشید هزار بار هم می‌گویید ولی کاری هم ندارید که انجام شده یا نه. وظیفه شما گفتن است. ولی اگر من داشته باشید یک دفعه دشمن بچه‌تان می‌شوید. دو یا سه بار می‌گویید... «دعوا بکنیم، یعنی چی که به حرف من اهمیت نمی‌دهی؟»

«مگر شما کی هستید که ما به حرف شما اهمیت بدهیم؟»

آهان من ذهنی هستیم. حرف ما گوش نکنند ما خشمگین می‌شویم. وقتی چراغ هستید نورتان را می‌اندازید. ببینم خورشید نور می‌اندازد شبیره هم می‌رود قایم می‌شود و بیرون نمی‌آید. خورشید ناراحت می‌شود؟ نه!  
نمی‌شود! هر روز نورش را می‌اندازد و او هم می‌رود قایم می‌شود. خیلی‌ها در نور آفتاب، بقیه پرندگان می‌پرند و کیف می‌کنند.

**هر جا که چشمه باشد باشد مقام پریان \*\*\* با احتیاط باید بودن تو را در آن جا**

می‌گوید: هر جا که چشمه هست آنجا جایگاه زندگی و محل زندگی پریان است. آنجا پری پیدا می‌شود. (مقام یعنی اقامتگاه) هم مقام درست است و هم مقام. یعنی محل ایستادن. محل قائم بودن پریان.

چشمه کیست؟ شما. شما به خودتان به عنوان چشمه زندگی نگاه کنید. زندگی درست کرده به عنوان چشمه که آب حیات از شما جاری می‌شود. چشمه که احتیاج به چشمه‌های مصنوعی ندارد در بیرون.

ما چشمه بودن خودمان را رها کرده‌ایم. کور کرده‌ایم. پایین هم می‌گویید غایر... (غایر یعنی قطع)

آب چشمه خودمان را قطع کردیم و در یک بافت مصنوعی به مردم می‌گوییم: حالا شما به ما توجه می‌کنید؟ شما به ما می‌گویید که ما آدم حسابی هستیم؟ یا نمی‌گویید؟

ما می‌رویم مردم را متقاعد می‌کنیم. ما دروغ می‌گوییم که مردم را متقاعد کنیم مردم را که ما مهم و باسواد و درستکار و راستگو هستیم. آنها هم به ما می‌گویند «بله شما هستید.»

ما فکر آنها را می‌گیریم و مال خودمان می‌کنیم که بتوانیم به وسیله این فکر خودمان، خودمان را تایید کنیم. آیا این درست است درحالی که ما چشمه زندگی هستیم؟

حالا می‌گویید «آنجا باید با احتیاط بود.» و ما با احتیاط نیستیم. با احتیاط بودن یعنی این لحظه شما ناظر فکر و عملتان هستید که پایتان را چپ نگذارید. برای اینکه می‌دانید چشمه هستید شما و اینجا هم پری زندگی می‌کند. اگر پایتان را کج بگذارید، اگر فکر من دار کنید اگر عمل من دار انجام بدهید، مثلاً خشمگین بشوید و بترسید این پری شما را تنبیه می‌کند. شما باید با احتیاط باشید.

آیا شما با احتیاط هستید؟ نه! هیچکس با احتیاط نیست. مردم حرف می‌زنند ممکن است توی آن دروغ باشد. یک ذره دروغ قاطی باشد این پری می‌فهمد. پری!

پری کیست؟ خودتان هستید.

یک ذره دروغ قاطی می‌شود و پری شما را از جنس مصنوعی می‌کند. می‌شوید مصنوعی. از جنس من ذهنی می‌شوید. خودش را به شما نشان نمی‌دهد. این قانون است.

شما با احتیاط هستید؟ نه! از صبح پا می‌شویم ما قضاوت می‌کنیم، حرف بد می‌زنیم... دنبال این و آن. یا اظهار من خودمان هستیم و در من خودمان گم شده ایم. این احتیاط هست؟

احتیاط یعنی این لحظه است و زندگی پری دارد نگاه می کند، شما حواست باید جمع باشد. درست مثل یک زمین مین- گذاری شده شما دارید راه می روید. اگر پایتان را بگذارید روی مین، منفجر می شود و شما از بین می روید.

خب شما در زمین مین گذاری شده همین طوری با چشم بسته راه می روید؟ نه!

نمی روید که. می ترسید. احتیاط می کنید. با یک ابزاری که مین را می بیند. خب ابزار شما چیست؟ همین چراغ قوه شما حضور است. الان شما چه فکری می کنید؟

فکر من دار است. راجع به یکی است؟ اگر راجع به یکی دارید فکر می کنید و قضاوت دارید این همین احتیاط نکردن است. اصلاً هیچ چیزی مثل دروغ گفتن نیست در این زمینه.

این پری هرکسی را که دروغ بگوید از جنس من ذهنی می کند. توی دام می کند. خب باید احتیاط بکنیم. باید ناظر فکر و عملمان باشیم که پری آنجاست.

می گوید: «هرچا که چشمه باشد... شما چشمه هستید و آنجا محل اقامت پری هست و پری هم دائماً بیدار است.»

### این پنج چشمه حس تا بر تنت روانست \*\*\* زاشراق آن پری دان گه بسته گاه مُجری

مجری یعنی روان. این پنج تا حسی که الان به تن ما روان است و ما از آن استفاده می کنیم، تا زمانی که روان است، تا زمانی که این پنج تا حس را داریم، اینها را از روشنائی آن پری بدان. که این گاهی بسته است و گاهی روان است.

گه بسته گاه مُجری... کی بسته می شود؟ وقتی که ما من دار می شویم.

کی روان است؟ وقتی که ما تسلیم هستیم. با پذیرش این لحظه پری به ما توجه می کند. پری می خواهد خودش را از ما بیان کند. با مقاومت در برابر اتفاق این لحظه، اینکه این لحظه را شما نمی پسندید، با این لحظه دشمنی می کنید، با اتفاق این لحظه دعوا می کنید، مقاومت می کنید آن پری توجه اش قطع می شود و تاریک می شود و ما می افتیم توی ذهن من دار.

وان پنج حس باطن چون وهم و چون تصور \*\*\* هم پنج چشمه می دان پویان به سوی مرعی

(مرعی یعنی چراگاه)

مولانا می گوید: پنج حس ظاهر داریم، وقتی شما عقب می کشید و حستان را می بینید و فکرتان را می بینید و ذهنتان را می بینید آن ناظری که نگاه می کند (که در واقع هم شما هم پری هست) پنج تا حس باطن هم دارد.

می گوید آن پنج تا حس باطن هم مانند حس وهم و تصور دیده نمی شود. این پنج تا حس به وسیله حس های بیرونی دیده نمی شوند (راجع به این موضوع قبلاً صحبت کرده ایم).

پس ما پنج تا حس ظاهر داریم پنج تا حس باطن. به این پنج تا حس باطن موقعی دسترسی دارید که شما ناظر فکرهایتان باشید.

یادتان باشد ما اینطوری کار می کنیم. پنج تا حس داریم که می بینند، می شنوند، می بویند، می چشند... این را می گیریم از محیط، وارد ذهن می کنید. قضاوت می کنیم براساس گذشته، نتیجه قضاوتمان فکرمان است. آنطوری ما جهان را پیدا می کنیم.

یادمان باشد ذهن ما ابزار مهمی است. ما نمی گوئیم می خواهیم ذهن را بیندازیم دور. ما نمی گوئیم که ما فکر نمی کنیم یا فکر بد است. ما می گوئیم فکر من دار بد است. وقتی شما من تان فرو بریزد هنوز خاطراتتان در خاطرتان است. هنوز آموزش هایی که دیده اید توی ذهنتان ذخیره شده می توانید استفاده کنید. هنوز گذشته دارید. هنوز می توانید آینده را ببیند. ولی در هیچ کدام از اینها من وجود ندارد.

هنوز قصه زندگیتان را می توانید ببینید کی چه اتفاقی افتاد. ولی اینطوری نیست که بگوئید «سی سال گذشته شوهرم به من این را گفت من این را نمی بخشم دائماً راجع به آن حرف می زنم. این هم افتاده توی دل من و اینم من رها نمی کنم.» این هم هویت شدن با قصه زندگی است. ولی «خب حالا سی سال پیش یکی حرفی زد. یادم می آید ولی مهم نیست. فرو ریخته آن یک آهن داغ بود من انداختمش پایین و تمام شد.»

یعنی من می فهمم که گذشته وجود ندارد به لحاظ اینکه حس وجود تویش باشد ولی گذشته یادم هست. آن طوری نیست که یادم نباشد. آنطوری نیست که من فکر نکنم. فکر و ذهن ابزار گردش ما در این جهان است. اگر نتوانیم تشخیص بدهیم...

آیا من ذهنیمان فروبریزد تجربیات ما از بین می‌رود. نه! من از تویش بیرون می‌آید بیرون. ما می‌گوییم «آه این تجربه، من این را یاد گرفتم... و اینجایش را هم که من درد کشیدم لازم نبود. بخاطر منم درد کشیدم. ولی این را یاد گرفتم. من حتی توی کارم می‌توانم تجربیاتم را یادم بیاورم.»

پس یادمان باشد ما نمی‌گوییم شما فکر نکنید، صحبت سر این است که، مولانا حرفش این است که شما باید پنج تا حس باطنتان زنده باشد که این پویان به سوی چراگاه است. چراگاه غیبی است.

### هر چشمه را دو مشرف پنجاه میرابند \*\*\* صورت به تو نمایند اندر زمان اجلا

بعضی نسخه‌ها هست اخلا. (اخلا یعنی خالی شدن، اجلا یعنی دور شدن) می‌گوید: هر چشمه دوتا ناظر دارد که دارند نگاه می‌کنند و این نشانگر این است که ما هرکاری که می‌کنیم این پری متوجه است.

شما نمی‌توانید یک کاری بکنید و اثری روی حالتان نگذارید. یا شما فکر من دار می‌کنید و حالتان را بد می‌کنید یا نه تسلیم هستید و خودتان را در اختیار زندگی قرار داده‌اید. و این به زندگی شما اضافه می‌کند. دوتا ناظر برای این کار است.

ولی تعداد زیادی میراب هست. میراب کسی هست که آب می‌آورد (در این مورد آب حیات را می‌آورد) بسته بسته انرژی می‌آورد و خالی می‌کند از آن چراگاه غیبی به این جهان. یعنی شما می‌روید آنجا.

کما اینکه مولانا می‌گوید ما الان سطل‌هایمان را خالی کرده ایم. میراب‌ها سطل‌ها را خالی کرده اند ما باید برگردیم برویم دوباره سطل‌ها را پر کنیم. ولی اگر کسی توی ذهنش هست این میرابها فقط صورتشان را نشان می‌دهند. یعنی صورت را به ما نشان می‌دهند. وقتی آب را تخلیه کردند و یک صورتی بوجود آمد یک فرمی به وجود آمد ما فقط فرم را می‌بینیم. این هم قانون زندگی است.

قانون زندگی این است تا زمانی که شما از جنس فرم هستید از زندگی خبری نیست. زندگی خودش را به شما نشان نمی‌دهد. اصل شما پنهان است. تا زمانی که من دارید این قاعده وجود دارد که شما روی زندگی را نخواهید دید. زندگی رویش را به شما نشان نمی‌دهد. همین که از جنس زندگی شدید با زندگی یکی می‌شوید.

پس اخلا موقع خالی کردن، موقعی که بیان می‌کنند... کسی که توی ذهنش هست صورت‌ها را می‌بیند ولی دیگر میراب‌ها را نمی‌بیند.

## زخمت رسد ز پریان گر باادب نباشی \*\*\* کاین گونه شهره پریان تندند و بی محابا

می‌گوید: اگر که تو باادب نباشی (گفتیم باادب نباشی یعنی چه) این را شما می‌دانید. این پری‌ها به شما زخم می‌زنند. کما اینکه زده اند. ما باادب نبودیم. ما آمده‌ایم به عنوان هوشیاری به این جهان و رفته ایم توی ذهنمان. آنجا من درست کرده‌ایم و مشغول به اصطلاح امور هم هویت شدیم با من ذهنی و انتقاد کردیم، قضاوت کردیم، این لحظه را به صورت وسیله دیدیم. زندگی را به صورت وسیله دیدیم. هرکسی توی این لحظه ظاهر شد گفتیم این وسیله است تا ما به جایی برسیم، تا ما به زندگی برسیم. زندگی را به صورت جسم دیدیم. این لحظه را پوشاندیم. زندگی را پوشاندیم.

زندگی را پوشاندن در این لحظه همین بی‌ادب بودن است. بی‌ادب بودن یعنی اینکه این لحظه یک چیزی یک قیافه‌ی به ما نشان می‌دهد و ما با آن ستیزه می‌کنیم. این بی‌ادب بودن است. که ما اینکار را می‌کنیم و می‌گوییم «این چیه؟» ما قهر کرده ایم با زندگی. قهر کردن بی‌ادب بودن است. زندگی این لحظه مطابق لیاقتی که ما داریم به ما یک چیزی را عرضه می‌کند. شما بیدار می‌شوید. فرض کنید که این را شما با تمام میل و کوشش به وجود آوردید و همان را در آغوش بگیرید. بگو که من همین را قبول دارم و رضا داشته باش. رضا یعنی این دیگه. پذیرش بی‌قید و شرط این لحظه.

شما این را می‌دانید که من تا حالا من داشتم. با منم این چیزها را ایجاد کردم. این فرمهای ناجور را. حالا این فرم اینطوری در این لحظه ظاهر می‌شوند من تسلیم می‌شوم در این لحظه با زندگی موازیم. این فرمها را قبول می‌کنم تا زندگی این‌ها را برای من تغییر می‌دهد. چاره‌ای ندارم. من تا حالا ستیزه کردم. جنگیدم با این لحظه که زندگی بوده. جلوی زندگی ایستادم. حالا دیگر بیدار شد م و نمی‌ایستم. تا حالا هم پریان به من زخم زده اند برای اینکه بی‌ادب بوده ام. از حالا به بعد دیگه باادب می‌شوم. باادب واقعی می‌شوم من ذهنی هم با ادب هست. آن مقید است.

درست مثل کسی که دنبال من می‌آید منم دارم رانندگی می‌کنم، من را می‌شناسد. همین که سر چراغ قرمز می‌رسم، خوب آن که می‌شناسد اگر چراغ قرمز را رد شوم یا بد رانندگی کنم، آن دارد نگاه می‌کند و بد می‌شود. مقیدم و خوب رانندگی می‌کنم. همین که اون رفت من کار خودم را می‌کنم.

این طوری این پری نمی‌شود اینطور. پری می‌بیند. پری هرکاری تو می‌کنی می‌بیند. پری خداست، پری زندگیست. پری تو هستی. تو نمی‌توانی پایت را کج بگذاری. زخمت می‌زند. برای اینکه این پریان نامدارن. این پریان یک پریان خاصی هستند. زیبا هستند ولی آدم را تنبیه می‌کنند.

## بخش چهارم:

تقدیر می‌فریبد تدبیر را که برجه \*\*\* مکرش گلیم برده از صد هزار چون ما

دائماً زندگی دارد نقشه می‌کشد که تدبیر ما را، که تدبیر من ذهنی باشد را به این نکته متوجه کند که تو باید به تقدیر گردن نهی. که الان باید بجهی از این ذهن. تقدیر دائماً اگر درد ایجاد می‌کند در من. درد معنیش این است که ما به چیزی چسبیده ایم. در یک بافتی زندگی می‌کنیم که توهمی است و باید خودمان را از این بکشیم بیرون.

اگر مقاومت کنیم اگر بخواهیم ما در مقابل تقدیر، تقدیر خدایی...

سرنوشت ما چیست؟ گفتیم هزار بار که ما به صورت هوشیاری می‌آییم به این جهان با چیزها هم هویت می‌شویم در ذهن، بعد دردمان می‌آید. درد ما را بیدار می‌کند، یا یک هوشیاری حضور در اطراف ما را بیدار می‌کند. لزومی ندارد درد ما را بیدار کند ولی تقدیر مرتب دارد تدبیر را فریب می‌دهد که ببین تو بلد نیستی!

به شما تا حالا تقدیر یاد نداده که تو بلد نیستی و من ذهنی تو بلد نیست! با من ذهنی می‌آفرینی برکت زندگی تودیش نیست. کار بی‌مزد می‌کنی. زحمت می‌کشی ولی نتیجه‌اش خراب می‌شود. حتماً گفته است.

اگر این تجربه را داری حالا گوش کنید. بدانید که اگر ما بخواهیم مقاومت کنیم، کلک بزنیم زندگی کنیم، زندگی زرنگیست خیلی بیشتر است.

این معنیش این است که دوتا آدم زرنگ به جون هم افتادند، یکی ما هستیم یکی هم خدا. یک همچین چیزی نیست! یک قانون است که تا زمانی که ما در این صورت هستیم ما خودمان را فریب می‌دهیم. فکر می‌کنیم زندگی می‌کنیم. نیست اینطور!

راستین بودن، تسلیم بودن، خرد است. راه است. ما تسلیم نمی‌شویم و ستیزه می‌کنیم با زندگی. توی ذهن زرنگی می‌کنیم و کلک می‌زنیم و فکرهای خودمان را داریم و کسی ما را نمی‌بیند...

به بیرون نگاه می‌کنیم و بیرون را کنترل می‌کنیم. این‌ها باید بدانیم که زندگی به هزار تا مثل ما غالب می‌شود. ما نمی‌توانیم دست از او ببریم. ما باید تسلیم بشویم. ما باید به آن طرح اولیه که ما به عنوان هوشیاری می‌آوریم به این جهان و

برمی گردیم روی خودمان قائم می شویم اجازه می دهیم زندگی به ما دسترسی داشته باشد. خرد و عشق و زیباییش را در جهان پخش کند به وسیله آن میرابها باید تن در بدهیم.

خوب است این یا بدست؟ خوب است منتها در آن ذهن که ما گیر افتاده ایم چیزها جور دیگری دیده می شود. وقتی از ما تعریف می کنند خوشمان می آید. وقتی چیزها را انباشته می کنیم و مردم می آیند دور ما جمع می شوند و یک چیزی می خواهند ما فکر می کنیم دوستان هستند. ما دوست داریم به ما اهمیت بدهند. برای این که می بینیم این طوری است جهان...

اصلاً سیستم جهان ذهن و بیرون غلط است. حالا اینقدر غلط است که وقتی همه اشتباه می کنند ما می گوئیم اشتباه نیست. ولی وقتی اینها را می خوانیم که بدانیم که جریان چیست.

حالا این را قبلاً خوانده ایم که:

### مرغان در قفس بین در شست ماهیان بین \*\*\* دل های نوحه گر بین زان مکر ساز دانا

ما مکر می سازیم. هر فکری در ذهن، که من داریم مکر است و حيله است که ما می کنیم. که باید بیاییم بیرون دوباره فکر کنیم. از پایگاه حضور فکر کنیم. اگر نیامدیم بیرون مکر می کنیم.

حالا وقتی ما مکر می کنیم، زندگی مکر بزرگتری می کند. نمی توانیم ما از عهده آن مکر ساز دانا که خود خدا باشد و پری و زندگی باشد بر بیاییم. ما نمی توانیم گلیم مان را از آب بکشیم بیرون تا زمانی که در من ذهنی هستیم. تا زمانی که من داریم.

خلاصه اش این است که شما بالاخره یک جایی بگوئید که «نشد دیگر! با من ذهنی نشد.»

می گوئید الان یا نه؟ اگر نمی گوئید باید درد بیشتری بکشید تا بالاخره بگوی.

کی می خواهید بگوئید؟ چرا باید درد بکشید؟ چرا شما فکر می کنید درد پایه و مبنای زندگی است. چرا باید ما درد بکشیم. دل مان نوحه گر باشد؟

اصلاً نوحه و عزا را خدا نمی شناسد. خدا کی نوحه را خلق کرد است. خدا ذاتش شادی و آرامش است. کدام کتاب نوشته که خدا گفته نوحه کنید. یک چیزی در ما هست.



سوال این است: شما دیده اید عکس Jesses Christ را؟

Jesses Christ یعنی مسیح. سنبول عشق و خرد و آزادی است. ولی وقتی ما می بینیم، با میخ به اصطلاح کوبیده شده تنش بر روی صلیب، خون هم آمده است.

سوال من این است: آیا بهتر از این منظره ای نیست که مسیح را به اصطلاح معرفی کند؟

چرا خود ما اینقدر عزا داریم؟ چه چیزی باعث می شود که ما به عزا جذب بشویم؟ من ذهنی! برای اینکه ذاتش از عزا درست شده است. از هم هویت شدگی با درد شده است. شما یک چیزی را بگیرید و ذات ثانویه خودتان بکنید خب خودش را می خواهد بیان کند دیگر...

کی می خواهیم بیدار بشویم؟ شما باید همین لحظه بیدار بشوید. با این شعر مولانا که می گوید نگاه کن مرغان را ببین. مرغان همان اصل شماست. همان پری است. زندگی را ما توی قفس کرده ایم.

اصل زندگی آزادی است. حالا ما که خودمان را توی قفس کردیم دیگران را هم توی قفس کردیم. چون خودمان توی قفس هستیم، دیگران را هم باید توی قفس کنیم. نمی توانیم ببینیم که آزاد هستند که. آدم در قفس دیگران را هم در قفس می کند. نمی تواند تحمل کند که دیگران ببرند و من توی قفس باشم... معنی ندارد این.

مولانا از آن جایگاه نگاه می کند و می گوید: نگاه کنید مردم را...

مرغان در قفس بین... در تور ماهیگیری ماهیان بین... این تور ماهیگیری در اقیانوس بزرگ زندگی، در فضای هوشیاری بی نهایت وسیع این لحظه توری انداختند به نام من ذهنی، اسمش را بگذار من ذهنی جمعی. همه من های ذهنی از هر دین، مسلک و هر ملیتی، همه توی این تور هستند.

تمام انسان ها به غیر از عارفان و چند نفر توی این تور هستند. متوجه هم نیستند که توی تور هستند. هرکسی هم که توی تور است حتماً درد می کشد. می خواهد آزاد بشود. می خواهد آرامش داشته باشد. می خواهد زندگی خوب بکند. می خواهد از پول و خانه و از غذایی که می خورد لذت ببرد، نمی تواند. برای اینکه با آن هم هویت است. نمی تواند لذت ببرد. دلش نوحه گر است. دلش عزا دارد. دلش درد دارد.

آخه اگر مرکز آدم درد داشته باشد می تواند زندگی بکند؟ من از شما سوال می پرسم؟ زان مکر ساز دانا... از آن پری...

این کار را نکنیم. حالا می‌گوید:

دزدیده چشم مگشا بر هر بت از خیانت \*\*\* تا نفکند ز چشمت آن شهریار بینا

بله! می‌گوید دزدیده یواشکی... فکر می‌کنی معشوق نمی‌بیند؟

حالا تمثیل معشوق زمینی را می‌زند. یکی کسی که خانومش که معشوق زمینش هست، پهلویش نشسته و دنبال فرصت می‌گردد که به یک بتی به یک زیباروی دیگری نگاه کند. خب این معشوق زمینی اینجا نشسته ممکن است بدش بیاید و یک مشتی بزند.

دزدیده چشم مگشا... همین طوری معشوق آسمانی همش به من نگاه کن. زندگی می‌گوید تو از جنس زندگی هستی الان نمی‌توانی از جنس دیگری بشوی... شما چه می‌گویید؟

یک طلا می‌خواهد مس بشود... ما که طلا هستیم، از جنس حضور و خدا هستیم می‌خواهیم برویم از جنس دیو بشویم... زندگی می‌گوید: «نمی‌شود همچین چیزی. این خیانت است. من که تو را زندگی کردم، تو باید زندگی باشی. تو به من خیانت بکنی. می‌خواهی دزدیده...»

دزدیده یعنی ما الان فکر کرده ایم که زندگی که نگاه نمی‌کند ما الان همه کار می‌کنیم. آنجا که نیست ولی امروزها این نوکیترها جای آدمها را نشان می‌شد. حتی این تلفن‌های همراه می‌تواند نشان بدهد ما کجا هستیم و چه کار می‌کنیم. اگر بخوانند می‌توانند بفهمند.

شما، این پری، این اصل شما با یک قانون زندگی می‌کند. قانونش خیلی ساده است. یا در این لحظه شما تسلیم هستید و پذیرش دارید به رویداد این لحظه و از جنس زندگی میمانی و یا واکنش نشان می‌دهید. اگر واکنش نشان بدهی پس تو دزدیده ای و یواشکی می‌خواهی به کس دیگری نگاه کنی؟ به یک بت نگاه کنی؟

حالا این معشوق که زندگی باشه چکارت می‌کند؟ از چشمش می‌افتی. از چشمش... شاعرانه می‌افتی.

برای همین است که ما از چشمش افتادیم. ما رفتیم از بس که به بت نگاه کرده‌ایم، خیانت کردیم به خدا افتادیم توی من ذهنی و حواسمان هم نیست که ما اصلا درد می‌کشیم. رنج می‌کشیم آنجا. فکر من دار می‌کنیم، زرنگی می‌کنیم تا از این گرفتاریهایی که این خیانت درست کرده است... و هر لحظه با خیانت... دزیده به بت نگاه کردن...

هر لحظه به بتی نگاه می‌کنیم ما و بعد می‌بینیم که معشوق به ما توجه کند! نیست هیچ چیز...!

زندگی توجه به شما نمی‌کند برای اینکه شما بی وجود ندارد. شما خود زندگی هستید. شما می‌خواهی از جنس زندگی باش. وقتی به بت نگاه می‌کنی، از جنس زندگی می‌شوی (یعنی در ذهن من درست می‌کنی، تمرکزت رفت به یک بت) نکن این کار را خب!

هر موقع دیدی داری بت پرستی می‌کنی، بگرد بگو من از جنس زندگی هستم، الان باید به زندگی نگاه کنم. به زندگی نگاه کنم یعنی همین طور زندگی باقی بمانم. ما در این لحظه که مبنای زمان است و همیشه این لحظه است و بی نهایت این لحظه است... یعنی بی زمانی. ما عمق بی نهایت داریم، باید این را حفظ کنیم.

هر اتفاقی می‌فتد شما باید این را حفظ کنید. اگر یک اتفاق افتاد در بیرون و شما را از ریشه در آورد و شما رفتید و جسدید به آن، یک لحظه به این بت جسدید مشمول این می‌شوید. از چشم معشوق می‌افتی. نکن این کار را...

**ماندست چند بی‌تی این چشمه گشت غایر \*\*\* برجوشد آن ز چشمه چون برجهیم فردا**

می‌گوید چند بیت مانده است. الان شما با این شعر مولانا مقدار زیادی به زندگی زنده شده‌اید. بقیه‌اش مانده است.

یک شعرهایی گفتیم که یک خردی از شما بیان شد. یک شادی از شما بیان شد. مولانا هم این شعر را می‌گوید که صحبت کردیم، زیاد حرف زدیم این چشمه قطع شد. غایر درست مثل یک چشمه‌ای که کانالش بسته شده است ولی آب زیرزمین است و خشک نشده است. خشک نیست قطع شده است.

این تمثیل خوبی است. شما چشمه‌تان غایر و قطع شده. چرا؟ برای اینکه چشمه بوده، آمدید با سنگ و سیمان رویش را بستید. شما می‌توانید در چشمه را باز کنید.

مولانا می‌گوید ما داشتیم شعر می‌گفتیم و زیادی حرف زدیم رفتیم به خشکی. همش ذهن را زیاد کردیم و این چشمه قطع شد.

چی چشمه را گرفت؟ زیاد حرف زدن و هم هویت شدن. این تمثیل برای ما است. ما زیاد حرف می‌زنیم، هم هویت می‌شویم با گفته‌هایمان. این لحظه بسته می‌شود. این لحظه چشمه است. شما هم چشمه هستید. دیگر خرد نمی‌آید. حالا فردا از این چشمه دوباره وقتی ما برمی‌جهیم چشمه هم می‌جوشد و بقیه‌اش می‌آید بیرون. تمام نشده هنوز.

شما هم بدانید که اگر رفتید به خشکی و ذهن و این چشمه قطع شده است ولی چشمه آن زیر هست هنوز. چشمه شما چشمه هست. شما اصلاً چشمه هستید. حالا چه کسی رویش را باز می‌کند؟ خود شما.

اگر از خواب بجهید، فردا می‌تواند لحظه بعد باشد. از خواب می‌خواهی بیدار بشوی؟ از ذهن بیا بیرون...

آن چیزهایی که گرفته‌ای رها کن. آن دردهایی که دستت را می‌سوزانند فرض کن آهن داغ را گذاشته اند دستت بینداز پایین.

همه دردهایت را بینداز پایین و ترس. هر دردی داری بینداز پایین. درد به درد تو نمی‌خورد. بدترین چیز هم هویت شدن با درد است. اگر می‌بینید یک خاطره‌ای داری که دردناک است بینداز پایین. مثل آهن داغ است که گذاشتند دستت. حمل نکن.

درد بدترین چیزی است که آدم با آن هم هویت باشد. این پری از هم هویت شدن با درد خیلی بدش می‌آید. خلاصه حالا هم هویت شدن با افکار بازم هم قابل تحمل است برای پری. ولی با درد...

اصلاً درد وجود ندارد. شما نیامده اید درد بکشید. این دیگر خیلی عجیب است. چرا دیگر با درد ما هم هویت شده‌ایم آخر؟ چون این درد دل‌مان و مرکزمان باشد همش باید درد را متصاعد می‌کنیم. همه را مسموم می‌کنیم. این درد به صورت انرژی منفی و بد از ما متصاعد می‌شود بچه، همسر، همسایه ما را مسموم می‌کند. در خیابان می‌رویم همه را مسموم می‌کنیم. سرکار می‌رویم همه را مسموم می‌کنیم. وقتی درد مرکز ماست.

پس بنابراین باید بی‌اندازید. بهانه نیاوردید. دلیل نیاورید که من نمی‌توانم...

مثنوی هم که می‌خواستیم بخوانیم نمی‌رسیم امروز. ولی مولانا گفت در مثنوی دفتر ششم که امیدوارم هفته بعد بخوانیم که شما نمی‌توانید یک چیزهایی را نگه دارید و یک چیزهایی را بیندازید.

شما می‌گویید «حالا این برنامه گنج حضور می‌گوید که این‌ها را بیندازید. ولی من آن چیزهایی که مهم هست برایم نگه می‌دارم. همسر ده سال پیش یک چیزی به من گفته که من رنجیدم آن را نگه می‌دارم نمی‌توانم بیندازم. ولی این بچه ام حالا داد زده آن را می‌اندازم.»

اینطور نمی‌شود همه را باید بی‌اندازید!

گفت که اگر شما می‌خواهید بروید بالای پشت بام، این پشت بام مثلاً ۳۰ متر است و نردبان شما ۱۷ متر باشد هنوز نمی‌رسید به پشت بام. این کشتی هوش شما باید غرق بشود و آن ذره آخر که می‌اندازید هم مهم است. خلاصه اش اینکه تا ذره آخر باید بیندازید و هیچ چیزی را نگه ندارید. نه هم هویت شدگی و نه درد.

\*\*\*\*