

# برنامه شماره ۳۸۳ گنج حضور اجرا: پرویز شهبازی



چند نظاره جهان کردن  
آب را زیر که نهان کردن  
رنج گوید که گنج آوردم  
رنج را باید امتحان کردن  
آنک از شیر خون روان کرده‌ست  
شیر داند ز خون روان کردن  
آسمان را چو کرد همچون خاک  
خاک را داند آسمان کردن  
بعد از این شیوه دگر گیرم  
چند بیگار دیگران کردن  
تیز برداشتی تو ای مطرب  
این به آهستگی توان کردن  
این گران زخمه‌ای است نتوانیم  
رقص بر پرده گران کردن  
یک دو ابریشمک فروتر گیر  
تا توانیم فهم آن کردن  
اندک اندک ز کوه سنگ کشند  
نتوان کوه را کشان کردن  
تا نبینند جان جان‌ها را  
کی توان سهل ترک جان کردن  
بنما ای ستاره کاندل ریگ  
نتوان راه بی‌نشان کردن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۲۴

چو آب آهسته زیر که درآیم  
به ناگه خرمی که درریایم  
چکم از ناودان من قطره قطره  
چو طوفان من خراب صد سرایم  
سرا چه بود فلک را برشکافم  
ز بی‌صبری قیامت را نیایم  
بلا را من علف بودم ز اول  
ولیک اکنون بلاها را بلایم  
ز حبس جا میابا دل رهایی  
اگر من واقفم که من کجایم  
سر نخلم ندانی کز چه سوی است  
در این آب ار نگوئنت می نمایم  
نه قلماشی است لیکن ماند آن را  
نه هجوی می کنم نی می ستایم  
دم عشق است و عشق از لطف پنهان  
ولی من از غلیظی‌های هایم  
مگو که را اگر آرد صدایی  
که‌ای که نامدی گفتمی که آیم  
تو او را گو که بانگ که از او بود  
زهی گوینده بی‌منت‌هایم

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، سطر ۳۰۷۷

کو خلیلی کو برون آمد ز غار  
گفت هذا رب هان کو کردگار

حافظ، غزلیات، شماره ۹۴

در این شب سیاهم گم گشت راه مقصود  
از گوشه‌ای برون آی ای کوکب هدایت

حافظ، غزلیات، شماره ۱۴۴

دلا ز نور هدایت گر آگهی یابی  
چو شمع خنده زنان ترک سر توانی کرد

حافظ، غزلیات، شماره ۱۵۸

زاهد ار راه به رندی نبرد معذور است  
عشق کاریست که موقوف هدایت باشد

حافظ، غزلیات، شماره ۲۲۲

سالک از نور هدایت ببرد راه به دوست  
که به جایی نرسد گر به ضلالت برود

حافظ، غزلیات، شماره ۳۳۶

مژده وصل تو کو کز سر جان برخیزم  
طایر قدسم و از دام جهان برخیزم  
به ولای تو که گر بنده خویشم خوانی  
از سر خواجگی کون و مکان برخیزم  
یا رب از ابر هدایت برسان بارانی  
پیشتر زان که چو گردی ز میان برخیزم

## چند نظاره جهان کردن

### آب را زیر که نهان کردن

مولانا خطاب به همه انسانها اینطوری می‌گوید که چقدر باید به جهان نگاه کنیم؟ جهان را نظاره کنیم و مشاهده کنیم؟ و آب را زیر کاه نهان کنیم؟ چقدر این کار را باید ادامه بدهیم؟ و بعد هم می‌گوید دردهایی که ما داریم رنج گوید که گنج آوردن رنج به ما می‌گوید که ما برای تو انسان گنج آوردن. در من گنج هست و این رنج را یا درد را باید ما امتحان بکنیم. آیا مولانا می‌گوید که ما نباید به جهان نگاه کنیم؟ منظور از آب چی هست و منظور از کاه چی هست؟ البته اینها همانطوری که می‌دانید سمبولیک هستند. کاه فکرهای است که ما بدون حضور ناظر و بودن اینکه ما از جنس زندگی بشویم در حالیکه با فکرها هم هویت هستیم می‌کنیم. اینها فکرهایی هستند که ما به عنوان من یا منی که در ذهن درست کردیم می‌کنیم.

دو جور می‌شود فکر کرد. یکی اینکه در حالیکه در ذهن هستیم و غیر از ذهن و چیزهای ذهنی و فکر و چیزهای این جهانی چیز دیگری نمی‌شناسیم و یک جور دیگر هم می‌شود فکر کرد که ما الان از جنس زندگی هستیم و هوشیار به زندگی هستیم زنده هستیم احساس شادی و آرامش داریم در این صورت در ذهن من نداریم و آن موقع فکر می‌کنیم. ذهن به عنوان ابزار فکر استفاده می‌شود و از ذهن ما نمی‌خواهیم که به ما هویت بدهد. ما از حرکت فکر هویت در آن صورت نمی‌خواهیم. اما وقتی ما تو ذهن زندانی شدیم بارها این قصه را ما گفتیم که تا همه بدانند که ما وقتی به این جهان می‌آییم از چه فرآیندهایی رد می‌شویم و به چی باید تبدیل بشویم.

گفتیم ما به عنوان هوشیاری بی‌فرم وارد این جهان می‌شویم متولد می‌شویم و بلافاصله وارد ذهنمان می‌شویم. در ذهن یک من درست می‌کنیم از طریق فکر کردن و به فکر حس هویت و وجود دادن. از طریق فکر چیزها را در بیرون دیدن و آنها را جزو خودمان کردن. ما جذب چیزها می‌شویم در عین حال چیزهای این جهانی را هم می‌بینیم. پس یک تصویر ذهنی در ذهنمان درست می‌کنیم که این تصویر ذهنی از چسبیدن به چیزها درست شده و قائم به چیزهای این جهان است و این جهان را نظاره می‌کنیم و از چیزهای این جهانی می‌خواهیم به ما حس وجود بدهند. اینها کاه هستند. چیزها این جهانی کاه هستند و ما به عنوان هوشیاری حضور آب هستیم و ما وقتی فقط تو ذهنمان هستیم و فقط چیزهای ذهنی را می‌بینیم، چیزهای ذهنی همه چیزهای این دنیایی هستند بنابراین جهان هستند. پس چند نظاره جهان کردن؟ یعنی شما یک جهان می‌شناسید و آن هم جهان فرم است. اتفاقات هم جزو جهان فرم هستند، جزو جهان هست. حالا شما می‌گویید که من فقط یک جهان می‌شناسم دو جهان نمی‌شناسم. ولی در اصل وقتی ما از ذهن متولد می‌شویم و می‌رویم بیرون دو جهان می‌شویم. یکی جهان بی‌فرمی که ما حس می‌کنیم که از جنس هوشیاری بی‌فرم هستیم از جنس هوشیاری هستیم در این لحظه هستیم در این لحظه فضا دار هستیم و هر اتفاقی که بی‌افتد در این لحظه برای آن فضا باز می‌کنیم جا باز می‌کنیم هیچ اتفاقی نیست که در این لحظه بی‌افتد و ما برای آن جا نداشته باشیم. در آن حالت وقتی که تو ذهن هستیم از جنس چیزها هستیم پس از جنس کاه هستیم. کاه همان فکرهایی هست که ما با آنها هم هویت شدیم ولی آب را که هوشیاری باشد زیر کاه قایم کردیم و خودمان هم نمی‌دانیم.

ما فقط چیزهای این جهانی را می‌شناسیم و همه چیز را هم به صورت چیز و فرم می‌بینم. وضعیتها را و شرایط را و اتفاقات را بصورت چیزهای فکری می‌بینم و با آنها هم هویت هستیم. مولانا به این ایراد می‌گیرد. چقدر می‌خواهی این کار را بکنی؟ چرا متوجه نیستی تو که برای چه کاری آمدی؟

در حقیقت ما می‌آییم تو ذهن این چیزها را به خودمان می‌بندیم و بزرگ می‌شویم یعنی گنده تر می‌شویم و چاق می‌شویم حالا چاقی و گنده شدن یعنی چیزها را ذهناً به خود متصل کردن که وقتی می‌گوییم که من کی هستم؟ نگاه می‌کنیم و می‌گوییم همسر، بچه‌هایم، مقام، پولم و.. که اینها باعث می‌شوند که ما باد کنیم. مولانا می‌گوید که چقدر می‌خواهی این کار را بکنی؟ این کار غلط است! شما به چیزها و رویدادها می‌گویید که به من خوشبختی بده به من زندگی بده. آنها نمی‌توانند بدهند برای اینکه خوشبختی در همین آبی است یا هوشیاری است که شما نهان کردید زیر کلاه. برای اینکه تا شما جهان و چیزها را می‌بینید پس زندگی را نمی‌بینید. هر لحظه حواس ما می‌رود به یک چیزی از کجا می‌فهمیم؟ از اینجا که هر لحظه یک فکری در سر ما می‌پرد و تمام وجود ما را جذب می‌کند. یواش یواش وقتی شما از چیزها هویت می‌خواهید یعنی به آنها می‌گویید که بگو من کی هستم شما نگاه کنید و ببینید که شما چقدر چیزهای گذشته را تکرار می‌کنید. چرا تکرار می‌کنید؟ برای اینکه اینها رویدادها که در گذشته افتادند به شما بگویند که شما کی هستید. من این کار را کردم آن کار را کردم. آن کار مهم بوده یا نه از آن طرف یکی می‌گوید که من کارها بد کردم گناه کردم ظلم کردم. آن هم جزو قصه من هست یا آدم بدبختی هستم چکار کنم؟ اینها همه قصه است و تمام شده اینها. چقدر می‌خواهی شما از چیزها هویت بگیرید و زندگی بخواهی و اینها ندهند. خب چی پیش می‌آید اگر کسی اینطوری زندگی کند؟ ما از این موضوع غافل هستیم که زندگی اصلاً اینطوری نیست. تمام صحبت مولانا و عرفا و حافظ این است که این جور زندگی غلط است هر چند که اکثریت مردم اینطوری زندگی می‌کنند تعداد کثیری با حرص و خشم و ترس زندگی و اینها عادی است. اینها به ما می‌خواهند بگویند که نه اینها عادی نیست. ما ممکن است که بگوییم که چون همه اینطوری زندگی می‌کنند عادی! نه عادی نیست. شما می‌دانید که زیر درد هستید و این عادی نیست. چار زیر درد هستید؟ برای اینکه ما عادت کردیم که فقط جهان را ببینیم و زندگی را نبینیم. از جهان زندگی و خوشبختی بخواهیم به ما بگویند که ما کی هستیم و آنها نمی‌گویند. چقدر ما داریم کوشش می‌کنیم که یکی یا دو نفر یا ده نفر به ما بگویند که من آدم حسابی هستم و من آدم با سواد هستم و من باورهایم درست است. چقدر ما زحمت می‌کشیم؟ چرا این کار را می‌کنیم؟ چی می‌شود اگر ده نفر به شما بگویند که شما با سواد هستید و آدم حسابی هستید و اصلاً شما پولدار هستید و موفق هستید و آفرین بر شما. حالا اگر نگویند چی می‌شود؟ آیا ما بدبخت می‌شویم؟ اگر نگویند ما از کجا بفهمیم که ما کی هستیم؟ اینها درد ایجاد می‌کند. چرا درد ایجاد می‌کند؟ برای اینکه این طرح زندگی است که ما بیاییم وارد ذهن بشویم چیزهای این جهانی را بگیریم و به خودمان آویزان بکنیم از آنها هویت بگیریم و آنها هم ندهند و ما دردمان بی‌آید و ما از خودمان بپرسیم چرا دردم می‌آید و بیدار بشویم و این چیزها را رها کنیم از این ذهن بیرون بیاییم و هوشیار به زندگی بشویم و زندگی بتواند خودش را از ما بیان کند. امروز دوباره مولانا به ما می‌گوید.

این غم مهم است که ما بدانیم که ما چکار داریم در اینجا که ما وقت تلف نکنیم. در پایین می گوید که **چند بیگار دیگران کردن؟** بیگار یعنی کار بکنیم ولی مزد نگیریم. از ابتدای زندگیمان به ما یاد دادند که شما کار بکن مزد نگیر. خب من آرامش می خواهم کیفیت زندگی می خواهم. من خوشبختی می خواهم من اصلاً می خواهم زندگی روان بکنم این همه درد و مصیبت و عزا و گرفتاری برای چی هست؟ خب ما از خودمان میپرسیم. ولی شما اولاً باید بدانید که این مسئله شخصی شما نیست. هر کدام از ما که گرفتار درد هستیم بدانیم که این فقط من نیستم. به خودتان نگویید که چرا همه خوشبخت هستند همه به گنج حضور زنده هستید و فقط من یکی نمی دانم که چرا اینقدر به من ظلم شده. نه اینها مال من ذهنی است. ما همه یک منظور داریم که از این ذهن بیاییم بیرون و آزاد بشویم تا زندگی عشقش را خردش را انرژی زنده کننده اش را از ما بیان کند. این منظور همه است. همه باید این کار را بکنند. هیچ یک نفری نیست که معاف باشد از این. هیچ یک نفر نیست که از شکم مادرش بی آید بیرون و به ذهن نرود و یک دفعه برود به هوشیاری! همه صد در صد انسانها می آیند وارد ذهن می شوند و در ذهن یک من ذهنی تشکیل می دهند البته اگر دور و بر آدم حمایتی باشد و عشقی باشد آگاه باشد و به گنج حضور زنده باشد این شخص و بچه را نمی گذارند در یک فضای رقابتی و مقایسه و غیبت نمی کنند و بد نمی گویند و خب این بچه سالم رشد می کند و به او یاد نمی دهند که تو به هر قیمتی که شده تو باید یک سر و گردن از دیگران باید بالاتر باشی. اگر نباشی به در نمی خوری. خب اگر اینطور نبود ما زودتر از این ذهن بیرون می آمدیم. پس همه از این مرحله می گذرند و متولد می شوند و در این مرحله درد بوجود می آید منتها مردم از دردشان فرار می کنند. حالا اگر من و شما و همه درد داریم. معنی آن چی هست؟ در سطر پایین می گوید که این درد به ما می گوید که من گنج دارم. در توی من گنج هست. پس اگر شما درد دارید معنی آن این است زیر این درد یا درون این درد یک گنجی است و این گنج خود شما هستید به عنوان هوشیاری و این درد هم برای این است که شما را بیدار کند. درد این نیست که شما بدبخت هستید و به شما ظلم شده و آمدید اینجا که درد بکشید. نه! درد یک پیغامی دارد و هر لحظه می خواهد به شما بگوید که شما از جنس زندگی هستید و من را رها کن و من از جنس تو نیستم. من فقط دارم به تو یک پیغامی می دهم حالا شما چون گوشه‌ایتان سنگین است من حالا دارم به تو می گویم چون فقط درد را می فهمی به انسان می گوید فعلاً من با تو حرف می زنم چون غیر از این تو زبان دیگری را نمی فهمی. حالا می گوید شما از این درد و رنج فرار نکنید و باید این را امتحان بکنی. وقتی که شما رویداد این لحظه را می پذیری وقتی شما می پذیری که شما درد دارید این پذیرفتن وضعیت فعلی، خیلی برای شما مهم است. این نقطه آغاز رو آوردن ما به زندگی همین نقطه است که شما این را بپذیرید که شما درد دارید و این درد به شما می گوید که توی من گنج هست و این گنجها یا این گنج موقعی به شما خودش را نشان خواهد داد که این درد ها را بی اندازید و اول ببینید خودتان را بکشید بیرون و این درد را ببینید و این وضعیت ها را بپذیرد. شما قابلیت پذیرش این درد را دارید ممکن است که وضعیت فعلی بسیار دردآور باشد برای شما. شما بگویید که من این را بپذیریم؟ بله این را بپذیرید تا ببینید این درد را. ولی آن باشنده ای که این را می بیند خود گنج است. ما اگر کاملاً دردناک هستیم و می بینم که درد تولید می کنیم ما دیگر رسیدیم و ما باید متولد بشویم. پس ما از این لحظه که درد ناک است فرار نمی کنیم. بیشتر مردم از این لحظه از وضعیت این لحظه فرار می کنند دانسته یا ندانسته و می گویند که ما این را قبول نداریم. فرار به کجا می کنند؟ فرار به آینده به لحظه بعد فرار به زمان. زمان همین بلا را به سر ما در آورده. فرار به ذهن. کجا داری فرار کنی؟ وقتی ما وارد ذهن شدیم از ذهن هم متولد نشدیم توی ذهن شما

فرار می کنید کجا می خواهی بروی؟ توی ذهن فقط به جز درد (البته وقتی ما فقط جهان را نظاره می کنیم) وقتی ما به گنج حضور برسیم به ذهن هم نگاه کنیم دردها همه ذوب می شوند و می روند.

گنج حضور هم رسیدن ندارد شما رسیده اید فقط نگاه کنید به ذهنتان . آن لحظه آن ناظر نگاه کننده به فکر هایتان به دردهایتان و به وضعیت فعلی شما هستید و اصل شما است که یک لحظه از ذهن می آید بیرون. خب لحظه بعد جذب می شود. حالا چرا آمد بیرون؟ یک کمی یواش تر و آهسته تر کردید و در پایین هم می گوید تیز برداشتی تو ای مطرب ما همه مطرب هستیم و پخش کننده عشق و آرامش و شادی هستیم . مطرب به معنای عرفانی کلمه ولی تیز برداشتیم یعنی سرعت گرفتیم این به آهستگی توان کردن این کار را باید ما به آهستگی و یواش یواش عمل کرد تا ببینیم ما. تا ببینیم تند تند فکر می کنیم تا مسائلمان را زودتر حل کنیم. با تند تند فکر کردن ما مسئله می آفرینیم. پس ما فهمیدیم که ما الان تو ذهن هستیم بیشتر افراد شاید بالاتر از نود درصد جمعیت کره زمین تو ذهن زندگی می کنند تو درد هستند . هر کسی که درد دارد بنا به قانون جذب به سوی درد کشیده می شود و درد می آفریند و دردمندتر می شود . هر کاری که می کند دردهایش می رود توی آن و هر فکری که می کند درد توی آن هست . این ظلم نیست این برای این است که ما بفهمیم هر کاری که می کنیم این بیگار است و این کار بی مزد است برای اینکه هر کاری که من می کنم درد میرود توی آن ولی من همینطور مشغول هستم و ادامه می دهم . بیشتر هم سر این هست که این منی که من توی سرم درست کردم این من بسته به جهان است و دائم به جهان نگاه می کنم و افراد هم بسته به این جهان هستند جلب تایید آنها و اینها آنها به ما بگویند که ما بلد هستیم و موفق هستیم آن نمی گذارد و من عادت کردم که از جهان چیزهایی بگیرم ولی نمی دانم همین مادر درد است . آخر جهان که نمی ماند می بینید که این را ما درست کرده بودیم ، آن از بین رفت! جهان دائم تغییر می کند آن فرمهایی که ما ساختیم آن ساختمانهایی که ما درست کرده بودیم آن روابطی که ما درست کرده بودیم اینها دائم تغییر می کنند و یک میمیرد یکی از ما جدا می شود اموالمان را می گیرند ضرر می کنیم استاکمان می آید پایین ، بچه مان بزرگ می شود و می رود عروسی می کند می رود نمی ماند که! جهان در حال تغییر است. شما اگر همه را بگیرید در این صورت نمی توانی برقصی! تنها موقعی که ما می توانیم راحت برقصیم وقتی است که ما فضا دار باشیم و هر اتفاقی که می افتد ما بپذیریم.

هفته قبل من یک ویدیوی کوتاهی را به شما نشان دادم که این ویدیو نشان می داد که یک کرمی بوجود می آید اول که بوجود می آید از آن قابی و از آن محفظه ای که می آید بیرون دیوار هایش را می خورد بعد می آید شروع می کند با ولع زیاد برگها را خوردن و اینقدر میخورد و میخورد و میخورد که چاق میشود و دیدیم بطور طبیعی این کرم و قتیکه یا آن زمانی که طبیعت تعیین کرده و باید تسلیم بشود و بگوید که من دیگر مدت کار آیم و مصرف تمام شده دیگر به درد نمی خورم خودش را آویزان کرد بطور طبیعی از یک شاخه درخت و آن کرمیتش بصورت پوسته ای کنده شد و رفت بالا از توی آن یک شاپرک زیبا آمد بیرون و این پرید رفت . گفتیم که احوال ما هم بطور طبیعی شبیه این است ما از شکم مادرمان وارد ذهن می شویم و با ولع شروع می کنیم به خوردن و چیزها را به خودمان می بندیم وزن ذهنیمان دو هزار برابر اولش می شود و یادمان می رود ولی آن کرم که خودش را آویزان می کند می داند که کرمیت فایده ندارد و نمی آید کرمیتش را ادامه بدهد مثلاً کرم نمی آید بدود و بگوید که حالا ما کرم شدیم بدویم سریعتر بدویم و دیدم که اگر بدود و سریعتر بخورد هر کاری بکند نمی تواند به شاپرک تبدیل بشود ما هم همینطور هستیم . همانطور که او باید خودش را از جایی آویزان بکند و کرمیتش را بگوید که دیگر نمی خواهم . من هم به عنوان انسان خودم را

باید آویزان کنم به درخت و به درخت آویزان کردن من معادل تسلیم من است . تسلیم من یعنی اینکه این من ذهنی من کارش تمام شده و نه تنها بطور فردی بطور جمعی هم ما انسانها باید متوجه بشویم که دوره کرمیت ما عمرش تمام شده . اینکه من هواپیمای جنگی دارم و می توانم آن جا را داغون کنم همه اینها کارهای کرمی است و از توی این چاق شدن انسان و درد انسان ایجاد می شود . ما در توی این کره زمین چقدر درد ایجاد کردیم ؟ این جنگ جهانی دوم چقدر درد ایجاد کرده ؟ جنگهایی که از بدو تولد انسان بوده بین انسانها با حیوانات و انسان با انسانها و الان هم بصورت مدرن ادامه دارد و ما هم هیچ وقت این را باز بینی نمی کنیم که این جنگها برای چی هستند و ما چرا باید جنگ کنیم چرا ما انسانها نمی توانیم اینقدر خرد داشته باشیم که کارهایمان را با گفتگو با عشق و با حضور و با حمایت حل کنیم اینها چاق کرد کل بشریت است مثل آن کرم و من ذهنی جمعی باید متوجه بشود که عمرش تمام شده و کارش را کرده است . کارش برای این بود که کار را به جایی برساند که ما متوجه بشویم که ما جدا هستیم و چطور باقی بمانیم و مثلاً انسان باقی بماند جلوی حیوان باید بایستد و ما حالا ما از حیوانات خودمان را رها کردیم از حشرات موزی خودمان را رها کردیم حالا افتادیم به جان هم برای اینکه کرمیت را داریم ادامه می دهیم . ما باید در یک جایی مثل آن کرم باید از او یاد بگیریم . چرا مولانا اینقدر از طبیعت مثال می آورد؟ برای اینکه در طبیعت یک روالی ، یک روندی ، یک طرز کاری وجود دارد که ما باید به آن توجه کنیم . این کرم چرا خودش را آویزان می کند ؟ مگر دیوانه است ؟ خب کرم است دیگر . کرم هم یک حیوان است و دارد راه می رود و غذا می خورد و نفس می کشد . ولی در یک جایی متوجه می شود که دیگر عمرش تمام است . من ذهنی هم در شخص شما عمرش تمام است . اگر شخص شما می بیند که مثلاً در یک خانواده دو تا بچه و زن و شوهر دائماً دعوا می کنید پس این من ذهنی زن و شوهر عمرش به پایان رسیده و آنها باید به گنج حضور برسند! این نشان همین است که می گوید رنج گوید که گنج آوردم . این کلب را من یک بار دیگر نشان می دهم شما ببینید آنهایی که ندیدند ببینند و آنهایی که دیدند دوباره ببینند . بسیار پر معنی است که یک کرم متوجه بشود که عمرش تمام شده و ما هم به عنوان انسان باید متوجه بشویم که شخص من ، شخص من باید متوجه بشوم نه دیگران! شخص شما باید متوجه بشود نه دیگران . شما نباید بگویید که اگر دیگران نمی خواهند متوجه بشوند من هم نمی خواهم متوجه بشویم . من چرا متوجه بشوم چرا دیگران نشوند ! ما کاری با دیگران نداریم در این قضیه هر شخصی مسئول پایان دادن به زندگی کرمی خودش است حالا خواهیم دید که این کرم با حرص تمام برگها را می خورد و این شبیه ما است . چطور می خواهم همه چیز را به خودمان اضافه کنیم و شب و روز می دویم . هر موقع که بیداریم به این فکر می کنیم که چطوری یک چیزی را به خودمان می توانیم اضافه کنیم هیچ فکر ما از این فارغ نیست . اگر ما در خواب هم ببینیم که داریم چیزها را به خودمان اضافه می کنیم آن خواب هم خیلی خواب خوبی است! پا می شویم از خواب و باز به خودمان اضافه می کنیم . پس یک بار دیگر نگاه می کنیم به این کرم و من دوباره توضیح می دهم . ( در این قسمت آقای شهبازی توضیح می دهند ویدیویی را که نشان می دهند) کرم دارد پوسته اش را می خورد و همینطور که می بیند دارد می خورد و این وضعیت ما را نشان می دهد در حالت من ذهنی که این کرم با ولع زیاد دارد می خورد و یواش یواش که چاق می شود نگاه کنید یک جایی که دیگر تسلیم شده و می داند که عمر کرمیتش تمام شده و به اتمام رسیده و این لرزشها نشان می دهد که آن پوسته کرمیش کاملاً جمع می شود کرمیتش هم جمع شده و رفت بالا و این ارتعاشات خودش نیست این کرم نیست که این ارتعاشات را می کند کرم دیگر رفت . امروز مولانا همین را به ما می گوید که آن کسی که از شیر خون روان کرده می تواند دوباره از خون شیر روان کند . این را نگاه کنید همان پوسته ای که این شاپرک به آن چسبیده آن همان من ذهنی است . توی ما، دورن درد، ما



چنین شاپرکی وجود دارد که اصل ما است وحدت ما است ما به عنوان عشق است و ما هم می توانیم این قاب را بگذاریم و پرواز کنیم و فضا دار بشویم . ببینید که از آن کیسه خودش را می کشد بیرون و آن کیسه را هم می خورد و الان بسیار لاغر و کوچک است و ما هم همینطور وقتی از شکم مادرمان می آییم بیرون و وارد ذهن می شویم من ذهنی کوچکی داریم و بعد کم کم این من ذهنی با حرص زیاد به چیزها می چسبد و آنها را به خودش می چسباند و گاهی اوقات به آنها می گوئیم به انگلیسی Attachments و در اینجا می بینید بسیار بسیار بزرگ و چاق شده و میخواهد تسلیم بشود و تصمیم گرفته که این کرمیت من وقتش تمام شده و خودش را آویزان می کند که ما این کار را نمی کنیم. این معادل با تسلیم ما است تسلیم یعنی پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه و اجازه دادن اینکه زندگی روی ما کار کند. ما این اجازه را نمی دهیم برای اینکه فکر می کنیم که دانش ما به قدر کافی هست و بیشتر از دانش زندگی است و اجازه نمی دهیم که شاپرک ما ، گنج ما ، متولد بشود و مشغول کارهایی هستیم که بلد هستیم و فکر می کنیم که این کارهایی که می کنیم و رفتارهایی که می کنیم واقعاً معنوی و خدایی است . کار خدایی و کار معنوی همین تسلیم شدن است و اجازه دادن اینکه زندگی روی ما کار بکند و وقتی که پرواز می کند کاری به قابش ندارد و آن همین کرم است که مانده روی شاخه می بیند ؟ همان سفیده که روی شاخ آویزان است و همینطور که قبلاً گفتیم و باید توجه کنید به اینها همین که پرواز می کند با شاپرکهای دیگر دوست می شود و این فضای عشق است که ما انسانها از آن محروم هستیم.

### بخش سوم:

خب ما چکار می خواهیم بکنیم ؟ ما در دو سطر بالا دیدیم که مولانا به ما گفت که به علت چسبیدن به جهان و فقط جهان را دیدن ما خودمان را از اصلمان و هوشیاری حضور محروم کردیم و این درد ایجاد کرده ولی معنی درد گنج است و در یک غزل دیگر که غزل ۱۵۲۴ است چند سطر از این را می خوانم و دوباره بر می گردیم به غزلمان تا ببینیم مولانا راجع به آب و کاه چه می گوید و می دانیم که آب ، همین هوشیاری بی فرم است و هوشیاری بی فرم در واقع فرم اصلی ما هست که ما وارد این جهان می شویم و می خواهیم از ذهن بگذریم و دوباره هوشیاری بی فرم شویم. هوشیاری بی فرم روی خودش قائم است وقتی که از ذهن می گذرد این اتفاق می افتد.

می گوید:

به ناگه خرمن که در ربایم

چو آب آهسته زیر که در آیم

چو طوفان من خراب صد سرایم

چکم از ناودان من قطره قطره

ز بی صبوری قیامت را نیابم

سرای چه بود فلک را بر شکافم

پس ما مثل آب زیر کاه می آییم . کاه ، فکرهای هم هویت شده ما و دردهای هم هم هویت شده ما است. دردهای که به خودمان آویزان کردیم و با آنها هم هویت شدیم و یا فکرهایی که با آنها هم هویت شدیم الگوهای فکری که دائماً اینها را فعال می کنیم اینها روی آب را گرفتند . ولی وقتی که فقط ما فکر می کنیم که در سطح کاه هستیم خشک هم هست شما فرض کنید که روی زمین یک سری کاه بریزند، ما الان آن هستیم چرا که خشکاندیم این را . چرا که ما ثابت می کنیم که ما کاه هستیم ما فرم هستیم . چطوری ثابت می کنیم ؟ ما فقط واکنش نشان می دهیم به اتفاقات برای اینکه اگر آب بودیم یک لحظه اتفاقی که می افتاد فضا باز می کردیم واکنش نشان نمی دادیم ولی وقتی از جنس کاه هستیم واکنش نشان می

دهیم ولی وقتی واکنش نشان می دهیم خشک می شود. واکنش معنی اش این است که ما الگوهای از پیش ساخته شده را داریم فعال می کنیم و چیزی از زندگی نمی گیریم. پس زندگی برای ما خشک است هوشیارانه خشک است. در حالیکه زندگی در ما وجود دارد اگر زندگی نباشد که این شعور زندگی نباشد که این کارکردهای زندگی ما صورت نمی گیرد برای همین مولانا می گوید که در این رنج گنج هست امتحان کنید. پس همینطور که آب زیر کاه می آید و یواش یواش می آید یک دفعه کاه را بلند می کند بالا. شما هم اینطوری هستید زیر کاهتان یعنی فکرها پتان و دردهایتان می آید و اینها را یک دفعه بلند می کنید و می گوید که من آب هستم هوشیاری زیر این دردها و فکرها هستم و از جنس فکرها نیستم یعنی از جنس کاه نیستم. ناگهان اینطوری می شود. اول که شما آب را جاری میکنید کاه به زمین چسبیده یواش یواش آب نفوذ می کند زیر کاه و کاه را می آورد بالا و شما این لحظه اتفاق این لحظه و رویداد این لحظه را می پذیرید یک خرده هوشیاری ایجاد می شود همانطور که می گوید

ذره ذره چکم از ناودان من قطره قطره\*\*\*  
**چو طوفان من خراب صد سرآیم** می گوید قطره قطره یک دفعه نمی شود. یک دفعه شما انتظار ندارید که من یک هفته دو ماه به گنج حضور گوش می کنم پس من باید به گنج حضور باید برسم من از همه باهوشترم! نه. هر دفعه که شما می پذیرید یک قطره می چکد و بعد یک قطره دیگر می چکد و... این قطره ها جمع می شود و هوشیاری خالص در شما جمع می شود **چکم از ناودان من قطره قطره** و بعد مثل طوفان من صد تا خانه را خراب می کنم. بعد هم می گوید که خانه چیه! یعنی من خانه خودم را خراب می کنم مثل طوفان. شما وقتی هوشیاری حضورتان قطره قطره چکید و زیاد شد و اینقدر زیاد شد که شما الان می دانید که شما هوشیاری حضور هستید و به این کاه ها هم نگاه می کنید در آن صورت شما کاه ها را ذوب می کنید کاه ها را خراب می کنید و مثل خانه آن کرم که خراب شد و آویزان شد و یک چیز سفید رنگی ماند آنجا. این پوسته ذهنی شما هم آنجا می ماند و کاری هم با آن ندارید و یواش یواش همانطوری که باد میآید و یک حشره ای می خورد می رود پی کارش در شما هم همانطور الگوهای کهنه که چادر عیاض هستند به قول معروف. چون شاپرک هم که بیاید از آنجا رد بشود به پوسته قبلی که داشت اگر نگاه کند می گوید یک موقعی ما این تو بودیم خدا را شکر که الان آزاد شدیم و دیگر توی آن پوسته نیستیم. شما هم اگر انسان دیگری را دیدید و یا اگر پوسته خودتان را دیدید شکر می کنید برای همین گفت که این چادر عیاض برای شکر است. اگر شما روزی آزاد شدید پوسته های قبلی تان را که می بینید خدا را شکر می کنید که من آزاد هستم و دارم پرواز می کنم و دیگر توی آن پوسته نیستم. این شکر دارد چون می توانستید آن تو باشید. آدمهای دیگر آن تو هستند. هر کسی که آزاد می شود همین دیدن آدمهای دیگر باید او را به شکر وادارد. نه که خدا نمی خواهد ما متولد بشویم! این ما هستیم که نمی گذاریم. ما یعنی من به تقلید از انسانهای دیگر که در پوسته شان زندگی می کنند ما به هم کمک می کنیم که قبول کنیم که درد اصل است. عزا و گرفتاری اصل است مسئله اصل است و دعوا اصل است و دعوی خانوادگی اصل است و طلاق اصل است و آرامش اصل نیست و ما داریم اینها را به هم می گوئیم. ما که به هم کمک نمی کنیم. ما امروز متوجه می شویم که نه اینها اصل نیست. ما می توانیم خانه خودمان را خراب کنیم خانه ذهنیمان را که در آن زندگی می کردیم و مثل زندان بود. دیدید که در توی کرم شاپرک با فشار در آنجا مانده بود. ما هم همینطور هستیم مثل شاپرک در این ذهن گرفتار شدیم. می گوید سرا چیه؟ یعنی شما اگر به هوشیاری حضور زنده بشوید نه تنها خانه خودتان را خراب می کنید خانه مردمان دیگر را هم خراب می کنید یعنی با حضور این عشق که از شما جاری می شود اثر می گذارد. مولانا می خواهد این آب را تعریف کند که این هوشیاری وقتی که از ذهن متولد می شود هوشیاری هم که شما نیستید که ما نیستیم که چون این من ذهنی به هر چیزی می گوید که من هستم! یک هوشیاری است که این امتداد

خداست امتداد زندگی است امتداد کل است و امتداد بودن است و ما با ذهن نمی توانیم خدا را بفهمیم . حالا هر چی که اسمش را می گذارید. یک انرژی می آید در انسان که این آخرین تله هوشیاری است آخرین پایگاه گرفتاری هوشیاری است طبق مولانا. پایگاههای دیگرش کدام بودند؟ پایگاههای دیگرش جماد بود و نبات بود مثل درختان حیوان بود و از حیوان انسان آمده افتاده تو ذهن حالا از ذهن می خواهد زاینده بشود مثل آن شاپرک. این شاپرک ما خیلی راه آمده . می گوید خانه ذهنی انسانها چیه! من حتی اثرگذار در فلک و کائنات هستم. یعنی ما به عنوان انسان وقتی به هوشیاری حضور می رسیم ما فقط انسانها نیستند که به این هوشیاری ما احتیاج دارند بلکه همه احتیاج دارند به این هوشیاری ما. یعنی همان نباتات، همان حیوانات، همان جمادات، همان کرات دیگر، همان کهکشان و.. همه به آن هوشیاری احتیاج دارند که زنده بشوند. من اینقدر بی صبری میکنم که تا قیامت نمی توانم صبر کنم من منتظر قیامت نمی شوم. نکند که قیامت شما هستید؟! یک جایی دیگر هم گفت که ما فنای حل و عقد هستیم . مولانا انسان را بنا تعریف می گوید که فنای حل و عقد . یا می شود گفت که فضای حل و عقد . حل یعنی ذوب کننده و عقد یعنی عقده و گره و جسم . یعنی بیفرمی و فرم. ما انسانها چی هستیم ؟ ما بیفرمی هستیم . بیفرمی که فرمش را می خواهد بخورد و خواهد خورد. گره را نمی گذاریم بماند . این گره بی سامانی و بی نظمی است درد است همه را می خورد . فضای حل و عقد . فنای حل و عقد. مولانا می گوید که فنای حل و عقد حقیقتاً فنای حل و عقد برای انسان تعریف خوبی است . فنا می شود و هیچ چاره ای هم ندارد. ما انسانها هیچ چاره دیگری نداریم. یا اینقدر درد می کشیم و جنگ می کنیم تا همدیگر را از بین می بریم یا متوجه می شویم و دست جمعی به هم کمک می کنیم تا از این ذهن بکشیم بیرون و شاپرک بشویم و در فضای وحدت این لحظه با همدیگر بازی کنیم و با هم شوخی کنیم و با همدیگر به آفرینش و عشق پراکنی بپردازیم و با هم دیگر به اتحاد بپردازیم و به هم کمک کنیم و از دیدن هم لذت ببریم . اینها همه بازی و رقص زندگی هم هست.

**بلا را من علف بودم ز اول**

**ولیک اکنون بلاها را بلایم**

**ز حبس جا میابا دل رهایی**

**اگر من واقفم که من کجایم**

ما در زندگی فردیمان وقتی وارد ذهن خودمان شدیم همیشه علف بلا و درد بودیم به عنوان هوشیاری فرم آمده و ما را خورده شده یک چیزی و درد بوجود آمده . الان که از ذهن زاینده شدم قطره قطره چکیدم ، طوفان شدم خانه ها را خراب کردم . الان بالای بلاها هستم. اکنون بلاها را بلایم شما از خودتان بپرسید آیا شما می دانستید که اصل شما بالای بلاهاست. بالای مسائل است؟ یعنی چی ؟ یعنی آنها را می خورد با عشق با خرد با ارائه راه حل . آن کارهایی را که من ذهنی می کرد می گفت **چند نظاره جهان کردن** چکار می کرد؟ ایراد می گرفت ، ملامت می کرد ، انتقاد می کرد و توسرش می زد و کوچک می کرد . اینها همه درد ناک است و درد میآفریند . آن کرم کارش درد آفرینی است . درد هم برای این است که ما دردمان بی آید و ما بفهمیم که فقط یک سوال کنیم که چرا من درد می کشم؟ این سوال را باید ما از خودمان بکنیم که چرا من درد می کشم، خدا که در نیافریده؟ این سیستم ما یک سیستم Transformation یا تبدیل است ذهن و این دنیا محل گذر است که می تواند خیلی راحت باشد و شاید صد سال دیگر اینقدر مشکل نباشد وقتی که بشر بیدار می شود وقتی که انسانهای هوشیار به زندگی زیاد بشود و عشق در این جهان زیاد بشود وقتی که انسان به زیباییها توجه کند وقتی درد و رنج را اساس قرار ندهد وقتی که عزا نگیرد و عملاً بیگاری نکند. آخر ما عزا می گیریم که چی بشود؟ به درد کجای زندگی می خورد؟ چرا زندگی احتیاج به عزا و گرفتاری و رنج کشیدن و مسئله دارد؟ نه ندارد. فقط فلسفه درد این است که شما از خودتان بپرسید که چرا من درد می کشم؟ باید این را از خودتان بپرسید! آیا تا به حال از خودتان نپرسیدید؟ چرا نمی پرسید؟

از دست خودتان درد می کشید از دست من ذهنی از دست آن کرم درد می کشید که بالاخره تبدیل به پوسته می شود. یا شما اجازه می دهد قبل از اینکه از این جهان بروید این من ذهنی تبدیل به پوسته بشود به عنوان شاپرک به عنوان پخش کننده عشق و زیبایی از بی آبیید بیرون و یا در این مخمصه و زندان هزار بار مولانا گفته که این زندان است می مانید آنجا و با آن می میرید . چرا ما باید توی درد و رنج بمیریم؟ در حالت نظاره جهان ما هر لحظه قضاوت داریم . هر چه می بینیم باید ببریم توی ذهنمان قضاوت کنیم یا بگوییم خوب است و یا بگوییم بد است. آخر ما به این کارها چکار داریم؟ این بیگار است. مگر من را قاضی جهان کردن که من قضاوت می کنم. مگر زندگی گفته که تو برو در دنیا و قضاوت کن و هر لحظه خوب و بد کن و یک اسمی روی آن بگذار؟ هر لحظه خوب و بد می کنم و یک اسمی روی آن می گذارم. تا زمانی که ما متوجه این اسم گذاری نشدیم مگر ما بیگار هستیم؟ ما یک کار دیگری داریم در این جهان. حتی این اول به آن جماد هم بر می گردد. اول که من آمدم به عنوان هوشیاری الان این همان هوشیار است که دارد تکامل پیدا می کند. الان توی ذهن گیر افتاده اگر از توی ذهن بیرون بیاد همان است. می گوید از اول من بلا را علف بودم یعنی بلا من را می خورد ولی الان من بلاها را می خورم.

### بخش چهارم:

پس ما چاره ای نداریم به عنوان انسان هم از نظر فردی و هم از نظر جمعی که ما از ذهن بیابیم بیرون و باید به هم کمک کنیم . پخش این مطالب و راههایی که عرفا نشان داده اند به مردم کمک می کند . و الان می گوید که

### به حبس جان میا با دل رهایی اگر من واقفم که من کجایم

این یک حقیقتی است و یک بیانی است که مولانا می آورد که می گوید که اگر من به عنوان هوشیاری حضور که بی جهت است وقتی در فضای بی انتهای وحدت این لحظه ما هستیم ما نمی دانیم که کجا هستیم . ما نمی دانیم که به آن صورت چی خوب است و چی بد است. ما البته آدرس خانه مان را می دانیم و می دانیم که چطوری رانندگی کنیم و می دانیم که به دیوار نباید بزینم اینها را هوشیاری هم می بیند فقط ذهن نیست . اصلاً هوشیاری آینه ای است که ذهن را روشن می کند . شما فکر نکنید که اگر به گنج حضور برسید ذهنتان پاک می شود ! نه. اطلاعاتش می ماند ولی آن هم هویت شدگیها و آن الگوها که من ما اضافه شده و ما هم به آن چسبیده ایم و آنها را خودمان می دانیم از ما می افتند و آنها ما نیستیم و هوشیاری بعلاوه تجربه باعث می شود که ما یک تصمیم بهتری بگیریم . ما تصمیم خردمندانه می گیریم . ما راه حل پیشنهاد می کنیم در این لحظه . اگر از جنس زندگی هستیم درست است که می دانیم مثلاً توی این اتاق هستیم به لحاظ حسی ولی حقیقتاً متحد با زندگی هستیم و آن هست که دارد از ما صحبت می کند و آن هم همه جا هست ولی اگر فقط جهان را نظاره می کنیم در حبس جا هستیم . آن شاپرک قبل از اینکه متولد بشود در حبس جا بود . حبس جا یعنی حبس ذهن در زندان ذهن . می گوید اگر من بدانم که کجا هستم من از این زندان ذهن بیرون نیام . این یک جور حقیقتی است که مولانا بیان می کند اگر شما اصرار دارید که چی بیاد بگویید آنجا باید این را بگویید این فقط ذهن است که دارد کار می کند . پس از حبس جا نمی توانید رهایی پیدا کنید تسلیم نیستید . انسان تسلیم شده یعنی انسانی که رویداد این لحظه را قبل از قضاوت می پذیرد این تعریف تسلیم است . تسلیم یعنی پذیرش رویداد این لحظه قبل از قضاوت و بدون قضاوت و بدون قید و شرط . این

باعث می شود که شما وصل بشوید به زندگی و زندگی از شما عبور کند و به وضعیتی که در دست است خرد زندگی جاری بشود وضعیت شما را تغییر بدهد و این خردمندان است. نه واکنش های شرطی شده از قبل.

مولانا دنبال غزل ۲۹۹ می گوید که

### شیر داند ز خون روان کردن

### آنک از شیر خون روان کرده ست

می گوید آن کسی که از شیر که مقوی و خوردنی است خون روان کرده شیر همین هوشیاری است که ما وقتی از مادرمان متولد می شویم وارد ذهن می شویم شیر هستیم . شیر یعنی خوردنی و در این جا یعنی هوشیاری که این را در اینجا تبدیل می کند به خون و درد. وقتی من ذهنی کامل می شود ما یک آدم دردمند هستیم منتها مثل آن کرم چاق شدیم . آن کرم تسلیم شد ولی ما می گوئیم که می دانیم! اگر آن کرم می دانست که می داند خودش را آویزان نمی کرد . می تواند شیر را از خون روان بکند . آن کسی که توانست از توی آن محفظه که یک تخم بود و از توی آن یک کرم در بیاورد و کرم را چاق کند و از توی کرم شاپرک در بیاورد آن می تواند ما را هم به عنوان هوشیاری که شیر هستیم و قوی و عالی هستیم را وارد ذهن بکند و تبدیل به یک کرم یک من ذهنی بکند و بعد از من ذهنی یک شاپرک یا دوباره شیر روان کند. حالا این شیر با آن شیر فرق دارد و این هوشیاری این شیر مقوی این عشق از خودش هوشیار است ولی آن یکی نبود. حالا کی می داند؟ ما می گوئیم که حالا من چکار کنم؟ آیا بلد هستم یا بلد نیستم؟ برم مثلاً از آنهایی که مذهبی هستند بپرسم به کتابهای مذهبی مراجعه کنم به مولانا مراجعه کنم ؟ از کی بپرسم ؟ چه کسی میداند که چجوری از خون شیر روان کند؟ هیچ کس نمی داند این طرح زندگی است شما تسلیم شو . در درون این تبدیل صورت می گیرد. مگر آن کرم رفت از کسی پرسید ؟ اصلاً کسی نبود کرم دیگری نبود که بتواند از آن بپرسد! خورد خورد و باز هم خورد و بعد خودش را یک جا آویزان کرد. شما هم خوردید خوردید و خوردید و.. نمی خواهید از کسی بپرسید. یک جای خودتان را آویزان کنید تسلیم بشوید . آویزان کردن ما معادل پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه است. از این لحظه تصمیم بگیرید که هر اتفاقی که افتاد من برای آن جا باز می کنم اصلاً از جنس جا باز کنی می شوم . یک دفعه می بیند که اتفاق ناجور شما عوض می شود و شرایط بیرونی شما بصورت معجزه آسا عوض می شود درونتان پراز آرامش می شود پر از جا می شود و جا به همه چیز دارید و تعصب از شما بیرون می رود و شادی می آید و غم ها می افتند و یک دفعه می بخشید و اگر این هوشیاری یک دفعه اوج بگیرد مثل آن طوفان آن خانه پوشالی شما را خراب می کند خودتان آن را خراب می کنید . چرا؟ چون متوجه می شوید که این دیگر به درد نمی خورد. نگاه به طبیعت این حس را در ما بیدار می کند .

### خاک را داند آسمان کردن

### آسمان را چو کرد همچون خاک

آسمان باز در اینجا همان هوشیاری و زندگی است می گوید که آسمان فضا دار است ولی خاک فضا دار نیست . خاک به نظر می آید که مرده است البته توی خاک هم زندگی است . اگر آسمان را خاک کرد اگر ما را به عنوان هوشیاری من ذهنی کرد و این من ذهنی اگر بی جان است مثل مرده است ولی توی این شاپرک است . گفتم این رنج را باید امنحان کنی چون توی این رنج گنج است. این خودش می داند که خاک را چطوری آسمان بکند . یک چیزی هست به نام توکل و ما باید ایمان داشته باشیم که ذات زندگی نیک است و خدا توطئه نکرده و خدا همه را دوست دارد و انسان را دوست دارد و دنبال این هست که هر لحظه به او شادی بدهد آرامش بدهد منتها دستیابی به او ندارد. شما می گوئید که من چکاره هستم که خدا بیاد بیچ و همره های من را باز کند و دوباره ببندد تا من بشوم آدم شاد! ولی چنین چیزی نیست یک مطلبی ما باید در نظر بگیریم و آن

هم این است که شما اراده آزاد دارید هر انسانی تا خودش نخواهد نمی شود اگر شما بخواهید خدا هم می خواهد اگر شما نخواهید خدا هم نمی خواهد. اینطوری نیست که شما کوچک هستید و خدا بزرگ است و خدا می آید شما را باز می کند مثل یک اتومبیل و بعد شما را می بیند و شما می شوید فابریک. نه این شما هستید که تصمیم می گیرید و انتخاب می کنید با تسلیم فقط انسان تسلیم شده هست که ایمان دارد و توکل دارد به زندگی. اگر شما می دانید که نباید بپذیرید و باید ستیزه کنید پس می دانید دیگر! پس چه انتظاری دارید که زندگی بیاید و شما را سر و سامان بدهد. شما نمی گذارید دیگر! پس شما می دانید! اگر شما می دانید برای همین است که به این روز افتادید. اینطوری نیست که اگر ما بگوییم که من نمی دانم ما بشویم کودن. هر که می داند عاقل است و هر که نمی داند کودن است؟ نه شما بپذیرید بعد می بینید که یک فضای خردمند در شما بوجود آمد. شما نیستید آن پوسته نیست یک باشنده دیگری است که از طریق شما دارد کار می کند هر لحظه می خواهد کار کند شما مطمئن باشید و شک نکنید که زندگی شما هستید و شما هم زندگی هستید. اینطوری نیست که شما زندگی دارید و این را هزار بار گفتیم. اشکال کار این است که در حالت من ذهنی ما فکر می کنیم که ما زندگی داریم و زندگی یک چیزی هست که آدم می تواند داشته باشد و که یک موقعی میشوند و یک موقعی هم هست که از آدم می گیرند! نه زندگی را نمی شود از شما گرفت برای اینکه شما از جنس زندگی هستید و خودش هستید چطوری می شود که زندگی را از شما گرفت. آن وضعیت های زندگی هست و آن مال شما هست که می شود از شما گرفت آنها زندگی نیستند. اگر شما زندگی هستید پس این زندگی دارد خودش را تکامل می بخشد شما دخالت نکنید. تمام گرفتاری ما از دخالت های بیجای ما در کار زندگی است. آن کرم نمی کند برای اینکه آن کرم بر اساس غریزه خودش عمل می کند ما چون اراده آزاد داریم این آزاد هم خیلی کلمه مهمی است مثل اینکه زندگی به ما گفته که شما باشنده ای هستید که هم می توانید انتخاب کنید و هم می توانید بی آفرینید. ما می گوییم نه می خواهیم انتخاب کنیم و نه می خواهیم بی آفرینیم. فقط یکی بی آید یک جوری ما را درست کند! نه اینطوری نیست تا زمانی که شخص شما مسئولیت خودتان را بعهده نگیرید از اراده آزاد خودتان استفاده نکنید و از کسی تقلید نکنید و از یک نفر دیگر بپرسید کار به همین منوال است و کار عوض نمی شود و شما به شادی نمی رسید.

### چند بیگار دیگران کردن

### بعد از این شیوه دگر گیرم

شما حاضر هستید که شیوه دیگری بپذیرید؟ مولانا از جانب ما می گوید این حرف را، تا ما هم یاد بگیریم من و شما. بصورت فردی و برای خودمان این تصمیم را می گیریم که از این لحظه به بعد من یک راه دیگری را می خواهم استفاده کنم و یک راه دیگری را پیش بگیرم و یک طرز زندگی دیگر، یک شیوه دیگر را پیش بگیرم. آن شیوه چطور شیوه ای است؟ ما همه می گوییم که من یاد گرفتم که دیگر بیگاری نکنم در قدیم پادشاهان و حاکمان می آمدند مردم را می برند که باید کار کنید حتی غذایی که می خواهید در روز بخورید هم از خانه بی آورید و مزد هم ندارد باید بی آید کار کنید و پول هم ندارد و فردا هم باز باید بی آید و صبح زود هم بی آید و مزد هم ندارید این کار بی مزد است. می گوید که من متوجه شدم و من و شما هم متوجه شدیم که ما نمب خواهیم کار بی مزد بکنیم برای دیگران. شما تک به تک اراده آزاد دارید. شخصاً باید تصمیم بگیرید که یک جور دیگر می خواهید زندگی کنید و طرح زندگی خودتان را بریزید این به سواد و اینها بستگی ندارد. هر انسانی اراده آزاد دارد و شما تقلید نمی کنید و می دانید که تقلید مال این جهان است و زندگی را نمی شود تقلید کرد نمی شود به فضای وحدت با تقلید رسید. شما باید از درون این فضا را شخصاً از درون باز کنید. این را نمی شود با تقلید پرسید. تقلید یعنی عقاید دیگران را پرسیدن که شما در فلان

مورد چکار می کنید و آن شخص هم به شما می گوید . در کار مغازه داری و کسب و تجارت بدرد می خورد شما از کجا آهن می خرید و می فروشید من هم از بروم از آن جا بخرم و بفروشم .خب شما هم برو بخر و بفروش . این می شود تقلید کردن ولی آن کرم را که دیدید آیا آن کرم تقلید می کند؟ یعنی ما کرم هم نمی شویم که تقلید نکنیم. باورهای دیگران را بگیریم برای اینکه دیگران از ما خوششان بی آید و یا ما را تایید کنند کار بی مزد بکنیم ما رابه بیگاری ببرند. شما باید تصمیم بگیرید یعنی هر کسی باید این تصمیم را بگیرد که من از امروز به بعد می خواهم آنطوری که درون من باز می کند خدای درون من، زندگی دورن من باز می کند این پذیرش درون من ،عدم ستیزه درون من، یک اصطلاح دیگرش نگاه کردن به خداست . شما فقط جهان را نگاه نمی کنید بلکه فضا دار شده اید و این فضا شما هستید و اتفاقات هم در شما می افتند برکت زندگی می ریزد به این اتفاقات . تا زمانیکه ما تو ذهن هستیم در این حالت ما بیگاری میکنیم به این علت که ما در زندگی را بستیم و با من ذهنی کار می کنیم هر کاری می کنیم برکت ندارد و درد می ریزد توی آن . حالا نه تنها کار بی مزد است کار با مزد این است که از توی آن سود در بی آید و سود عبارت از هوشیاری خالص است . چقدر هوشیاری خالص که وجود شما هست با این کار آزاد می شود؟ هیچی؟ یعنی شما شصت سال است که دارید یک کارهایی می کنید در راه خدا هم می کنید و هیچ هوشیاری هم بدست نیامده و هنوز می ترسید هنوز خشمگین هستید و هنوز درد دارید؟ پس شما کار بی مزد کردید و سود نبردید. سود گنج حضور بوده . سود رسیدن به فضای یکتایی بوده . اگر نرسیدید و ندارید سود نبردید. بعلاوه هر چه که ایجاد کردید درد توی آن بوده برای اینکه راه را عوضی رفتید . فرض کنید که یک نفر را ببرند ک صبح تا شب کار کن آنجا کتکش هم بزنند. او بگوید که من آمده ام که اینجا کار میکنم چرا دیگر کتک می زنید؟ و آنها بگویند که نه شما باید کتک هم بخورید. این کار ما در زندگی بوده البته به نظر بعید می آید که کار بی مزد کردیم برای اینکه آرامش بوجود نیامد و شادی بوجود نیامد سختی و درد بوجود آمد که آن کتکها دردهای ما بوده. مزد که نگرفتیم هیچ ،کتک هم می خوریم و الان هم می خوریم. اگر شما درد از اصل می دانید کم کم عادت می کنید می روید بی مزد کار می کنیم و اگر یک روز کتک نزدند میپرسیم که یادتان رفت که امروز من را کتک بزنید! بی آید بزنید چون عادت کردیم غافل از اینکه چرا اصلاً باید برویم کار بی مزد بکنیم.

## بخش پنجم:

### تیز برداشتی تو ای مطرب

### این به آهستگی توان کردن

مُطرب ما هستیم. وقتی می گوئیم ما یعنی زندگی . ما زندگی هستیم که شتاب گرفتیم . این جز چرخش سریع ذهن نیست فکر بعد از فکر به تند، این تیز برداشتن است . این کار یعنی اینکه ما از ذهن بتوانیم شخصاً خودمان را متولد بکنیم که مسئولیت ما است و ما الان متوجه این هستیم و اینکه کسی نمی تواند به ما کمک کند .کمکش به این صورت است که مثل مولانا چراغی روشن می کند و تا ما ببینیم که ما در چه مرحله ای هستیم چرا غم داریم و غم اصل نیست . عزا اصل و درد جمعی ایجاد کردن اصل نیست جنگ و مقایسه اصل نیست و یک سر گردن از دیگران بالاتر بودن اصل نیست جدایی اصل نیست . اینها رابه ما می گویند و ما اینها را که می شنویم ذهن ما که تند تند کار می کند این مسائل را حل نمی کند بلکه مسئله ایجاد می کند. پس شما به عنوان باشنده شاد و شادی بخش و آرام و آرامش بخش فکرتان را کند می کنید تا ببینید . تند تند که می چرخد ما چیزی نمی بینیم . همین که سرعت ذهن ما پایین می آید و سرعت ذهن یک جایی می ایستد ما از جنس زندگی می شویم و یک

لحظه هوشیاری به زندگی می شویم و در پایین می گوید که این جان جانان است . پس شما هم جان جانان هستید و در پایین می گوید که ما به آسانی از این جان ذهنی در نمی گذریم مگر اینکه جان جانان را ببینیم . پس شما متوجه هستید که با تند تند فکر کردن و تند تند با عجله دیدن ما به جایی نمی رسیم. آهسته تر آرامتر می رسیم . ما مخصوصاً در شهرهای بزرگ می بینیم که همه دارند می دوند کجا می دوند؟ اگر یک کسی با یک وسیله نقلیه ای از بالا بپرسید کجا دارند اینها می دوند؟ جواب چی هست ؟ جواب این است که اینها دارند به لحظه بعد می دوند اینها دارند به آینده می دوند . خب حالا آن باشند می پرسد که آیا حالا می رسند به لحظه آینده ؟ چون او موجوداتی مثل ما ندیده و فقط می بیند که همه دارند می دوند اگر هم عملاً نمی دوند ذهناً دارند می دوند که کجا به این سرعت . می خواهم بروم به لحظه آینده برای اینکه کلید نجات من در آینده است از وضعیت فعلی که من متنفر هستم از جنس زندگی نیستم که زندگی را ببینم از جنس جسم هستم و به ذهن هم که نگاه میکنم وضعیت را می بینم و وضعیت این لحظه هم که درد هست پس دارم فرار می کنم به آینده وکلید نجات من آینده است . ولی توجه کنید که آینده می رسد به شکل این لحظه و آن موقع که می رسد شما باز این کار را می کنید و می خواهید بدوید به آینده . باز آینده می رسد به صورت این لحظه و باز شما می خواهید بروید به آینده و لحظه آینده و لحظه آینده و.. تا جایی که دیگر لحظه آینده وجود ندارد و ما دیگر مردیم و ما هیچ موقع می رسیم به آنجا. برای اینکه تو ذهن هستیم اصلاً ما باید بفهمیم که از کل این سیستم باید پیاده بشویم و این را با آهستگی می توانیم بفهمیم . هر چه آهسته تر بهتر می توانیم ببینیم که فقط این لحظه وجود دارد و آینده هم که می آید بصورت است لحظه است ولی من در جایی هستم که فقط آینده را می بینم و همیشه به آینده نگاه می کنم برای اینکه من از گذشته درست شدم و گذشته هم قسمتی از این قضیه است . گذشته و آینده با هم کار می کنند و هر کسی که در ذهن زندانی هست حتماً با گذشته و آینده کار میکند . قصه من مربوط به گذشته است و کلید رستگاری آن در آینده است . من هم من ذهنی هستم و در من ذهنی غرق شدم و از زندگی قطع شدم و در توهم هستم نمی خواهم بیدار بشوم و یک قسمتی از وجود من درد است و من فکر می کنم که دردهای من در آینده در اثر یک رویداد عجیب و غریبی که بوجود خواهد آمد شفا خواهد یافت و این توهم است . این کار یعنی آزادی به آهستگی است .

### رقص بر پرده گران کردن

### این گران زخمه ای است نتوانیم

نغمه ای که ما می زنیم زخمه ای که می زنیم ، پرده موسیقی که ما می زنیم خیلی گران است وصل هستیم به هزار رویداد و به هزار تا وضعیت به بیرون وقتی می خواهیم تکان بخوریم همه اینها را باید تکان بدهیم آهنگی که می زنیم خیلی آهنگ گرانی است. آیا می شود با این آهنگ رقصید؟ نه نمی شود. چطوری می شود رقصید؟ وقتی این رویداد مهم نباشد برای شما . بلکه این لحظه هر اتفاقی که می افتد فضا باز کنید . بنابراین اگر از جنس فساداری باشید می شود رقصید برای اینکه هیچ چیز به دست شما بند نیست و هیچ چیز به شما بند نیست وقتی تکان می خورید دیگر نمی خواهید هزار تا چیز را با خودتان حرکت بدهید. پول من نباید کم بشود ، همسر و بچه های من باید به حرف من گوش بدهند دوستانم باید به حرف من گوش بدهند آنجا گیر هستم آنجا باید به این ترتیب تغییر پیدا کند الان تمام وضعیتها که من می بینم باید به شکلی که من می خواهم باشد در ضمن هم در حالیکه هیچ کدام به حرف من نیستند! حالا چطور می شود که ما اینجا برقصیم؟؟ در اینجا پرده ای هست که ما نمی توانیم برقصیم. پرده ذهن آهنگی که توی ذهن نواخته می شود را نمی شود با آن رقصید. آهنگی که زندگی می زند شما باید از جنس زندگی باشید با پذیرش تا آهنگ زندگی را بشنوید با فضایی که زیرش پذیرش است با آن آهنگ می توانید برقصید. دوباره همین را دارد می گوید که



شما بیا ابریشمک یعنی دو سه تا پرده . اصلاً ابریشم به معنای ساز هم هست. شما بیا دو سه تا پرده کوچک پایین تر بگیر شما اینقدر تند ذهن را نچرخان . ما الان ساز ذهن را می زنیم. تو بیا این را یواش یواش بزن . خلاصه اینکه آرام آرام فکر کن یا اصلاً فکر نکن تا بتوانیم فهم زندگی بکنیم و تا بتوانیم بفهمیم که زندگی اصلاً چی هست. اینطوری ما تو ذهن می چرخیم گیج شدیم. ما گیج نشدیم؟ ما حتماً در فکرهایمان گم شدیم. چرا همه ما گم شدیم؟ برای اینکه آهنگش خیلی تند است . اینطوری که به این صورت ما از این فکر می پریم به آن فکر و دوباره میپریم به فکر بعدی و بعدی و... و وقتی هم تحریکی نیست یک تحریکی پیدا می کنیم مثلاً تلویزیون را روشن می کنیم به کسی زندگی می زنیم با آن یکی بحث و جدل می کنیم . یک کمی یواش تر ! یک خلوتی بکن، آرام باش . این در تو است در ما است این زندگی در ما است در بیرون که نیست شما چرا اینقدر با این و آن کار دارید. هیچ چیزی موثرتر از این نیست که ما توجه مان را از روی دیگران برداریم بطور کلی . نه می خواهیم دیگران را درست کنیم نه به راه راست هداست کنیم و نه چراغی جلوی پایشان روشن کنیم و نه نصیحت کنیم. اینطوری نیست که اگر ما نباشیم دیگران بیراهه می روند و بدبخت می شوند. اصلاً شما تصمیم بگیرید که نمی خواهید هیچ کس را به راه راست هدایت کنید. اگر این کار را بکنید یک لطف بزرگی به خودتان کردید . همه آن انرژی را بگذارید روی خودتان توجه را بگذارید روی خودتان و خودتان را عوض کنی. این می شود یک خدمت بزرگی به بشریت و خودتان! ولی ما آنطوری نیستیم که! هر کسی این کار را بکند یک قدم موثری ده قدم موثری نه صد قدم موثری برداشته برای خودش و برای دیگران. آیا شما می دانید دخالت در کار دیگران آنها را فلج می کند و شما را هم فلج می کند. دیگران عقل خودشان را دارند . آیا شما می دانید شما جلوی درد بچه هایتان را نمی توانید بگیرید؟ آنها باید درد بکشند تا پخته بشوند. آیا شما می دانید که می توانید چراغ روشن کنید بدون تحمل به آنها بگوییم نه دنبال آنها راه افتادن. من دنبال شما راه نمی افتم و مولانا هم دنبال شما راه نیفتاده که یا باید این را اجرا کنید و یا یک دو ابریشم فروتر گیر! نه این بیت ها را همینطوری گفته حالا شما می خواهید بخوانید نمی خواهید نخوانید . می خواهید گوش بدهید و نمی خواهید گوش نکنید خودتان می دانید.

### اندک اندک ز کوه سنگ کشند

### نتوان کوه را کشان کردن

این همان قطره قطره است. من ذهنی یک کوه هست. یک دفعه نمی شود کوه را داغون کرد و یا حرکت داد بلکه یک سنگ یک سنگ می شود . الان یک سنگ بر می داریم با پذیرش این لحظه یک قسمتی از این کوه را می کنیم. یک الگوی منفی دردساز را در خودمان ناکار می کنیم و از کار می اندازیم. یکی یکی ! عجله نکنید شما . هیچ کس نباید عجله کند هیچ کس نباید بگوید که من با دیگران متفاوت هستم. من مولانا را می خوانم و زودی تمام می کنم و به هوشیاری می رسم و من باید جلوتر از دیگران بزنم. نه اینطوری نیست. جلوتر ندارد . مثل آن کرم می ماند خودمان را آمیزان می کنیم و هر موقع این پوسته داشت ارتعاش می کرد زندگی دارد یواش یواش روی شما کار می کند. شما اجازه بدهید کار کند و عجله نکنید و این هم مثل قانون مزرعه موقتی که چیزی می کاریم باید یک مدتی بگذرد این آفتاب بخورد و این درخت شما رشد کند ممکن است سال اول میوه ندهد سال دوم ندهی و سال سوم میوه بدهد این بستگی به درختش دارد ما عجله نداریم.

### تا نبینند جان جان ها را

### کی توان سهل ترک جان کردن

واقعاً ما بخودمان این را می‌گوییم که اگر هم ما کند پیش می‌روید اشکال ندارد. یک جان داریم ما که این جان ذهنی است این جانی که الان ما فکر می‌کنیم این جان اصلی نیست این جان کرمی است. آن جان شاپرکی یک جان دیگری است اگر ما آهسته کنیم جان خودمان جان شاپرکی خودمان را می‌بینیم. **تا نبینند جان جانان** را می‌گوید اگر انسانها جان جانان را نبینند اگر اصل خودشان و اصل زندگی را نبینند اگر آن بی‌مرگی و دائمی بودن خودشان را نبینند زندگی زنده را نبینند و زنده نشوند از این جان قلبی به آسانی نمی‌گذرند. برای اینکه چسبیدند به این و آن کرم هم نجسید به آن جان کرمی. گفت که باید این جان کرمی برود در درون من یک گنجی هست که در واقع اصل من همان گنج است نه این چیزهایی که من درست کردم. این چیزهایی هم که ما جمع کردیم روی خودمان انباشته کردیم، این تصواتی که ما داریم که از کی برتر هستیم از کی باسوادتریم یا هنرمند تر هستیم و... اینها جان قلبی است همه اینها یک باشند ای درست کرده بنام من ذهنی است و یک جانی دارد و ما مرتباً جان آن را محافظت می‌کنیم که نکند که به من توهین بشود یا نکند که من را مهمانی دعوت نکنند و یا نکند که من کوچک بشوم نکند که اسم من را نبرند و.. اتفاقاً اگر خیلی این را باد بکنید و همه حواستان به محافظت این من ذهنی باشد الان شما متوجه شده اید که از این باید سنگ سنگ بدزدید. مولانا یک چیز دیگری هم به ما می‌گوید که این من ذهنی مخصوصاً من ذهنی دردمند برمی‌گردد به ما حمله می‌کند و بارها به ما گفته که یواشکی از این بدزد! بگذار بخوابد و تو هوشیاری باش. قبلاً به ما گفت که از این بدزد از این سنگها را بکش با پذیرش اتفاق این لحظه. اگر این بیدار بشود نمی‌گذارد که تو از این بدزدی. وقتی خواب است و تو بیداری این من ذهنی را بیدار نکن. اگر چیزی من ذهنی شما را بیدار می‌کند دور و بر او نگرد و بگذار که قدرت حضور در شما بیشتر بشود که بتواند فضا باز کنی و بدانی که از آن جنس هستی. اگر قدری قویتر بشوی و بدانی که از چه جنس هستی دیگر من ذهنی نمی‌تواند به شما حمله کند و اگر هم حمله کند میفهمی که دارد حمله می‌کند. ولی شما اگر جریان به حضور رسیدن هستی بدانی که این من ذهنی بیدار خواهد شد و به شما یک روزی حمله خواهد کرد به شما خواهد گفت که شما نمی‌توانید و شما را ممکن است بکشاند به یک جریانی و چنان خشمگین کند که شما از خودت نا امید بشوی و به خودت بگویی که من را بین بعد از پنج سال که روی خودم کار میکنم و بعد رفتم یک کجا و از کوره در رفتم و هر چه که از دهانم در آمد گفتم! آخر این چه معنوی بودنی است؟! نترس و ناامید نشو. این حمله من ذهنی است که می‌خواهد به تو بگوید که تو نمی‌توانی. تحریکات من های دیگران هم هست چون ما در ابتدا ضعیف هستیم ولی یواش یواش قوی می‌شویم.

## **بنما ای ستاره کاندل ریگ**      **نتوان راه بی نشان کردن**

در اینجا می‌توانیم به جای ریگ بگوییم بیابان. می‌گوید **ای ستاره ستاره** همان زایش یک نور گنج حضور است هوشیاری خالص در شما که خودش را به شما نشان می‌دهد. این یکی از مهمترین نکاتی است از درون شما را هدایت می‌کند. که چند تا شعر هم به دنبالش خواهیم خواند تا ببیند که عرفا در این مورد چه می‌گویند. شما بتدریج که رویداد این لحظه را می‌پذیرید هوشیاری خالص آزاد می‌شود یواش یواش این هوشیاری خالص زیادتیر می‌شود و یک جایی خودش را به شما نشان میدهد بصورت یک ستاره. اسمش را مولانا گذاشته ستاره. ما در بیابان هستیم. بیابان همین وضعیت ما در ذهن است که به هر طرف نگاه می‌کنیم ریگ است. ریگ یعنی فکر است. همه جا پر از فکر است در اطراف ما. اگر در بیابان ستاره نباشد و شب هم باشد شما چطور می‌خواهید راه را پیدا کنید؟ راه و نشانی نیست که چون همه جا با ریگ پوشانده شده. وضعیت ما هم همینطور است همه چیز با ریگ و با فکر پوشیده شده. با فکرهای هم هویت شده با کاه که قبلاً گفت. حالا می‌گوید **ای ستاره**

هدایت. این ستاره هدایت در آسمان درون شما یک روزی پیدا می شود و شما بطور قطع و یقین متوجه می شوید که باید به حرف این گوش کنید نه به حرف بیرون باید به خودتان توجه کنید از طریق هدایت این ستاره بروید. ستاره همین خدای دورن است و نور دورن است. یعنی خدا دارد خودش را به شما که خودش باشید نشان می دهد. شما از جنس خدا هستید.

حالا می گوید در بیابانی که در فکرزاری که هیچ جا را نمی توانی ببینی نمی توانی راه بروی مگر اینکه یک ستاره ای بالا باشد. خب ستاره وقتی طلوع کند ما بعد می توانیم بفهمیم که موقعیت جغرافیایی ما کجا هست. آن ستاره به ما می گوید که به کدام طرف برویم و شمال کدام طرف است و جنوب کدام طرف است. ما با شمال و جنوب کاری نداریم! ولی ما یک هدایت کننده ای در درون ما پیدا می شود که ما به روشنایی و خرد آن گوش می دهیم. مثلاً اگر ما می گوئیم که او هستیم ولو اینکه جزئی می دانید که آن چیزی های این فنا پذیر نیستیم.

چند خط هم در مورد همین ستاره، همین ستاره هدایت، همین روشنایی دورن که یک روزی در درون شما روزی طلوع می کند. اگر شما به گنج حضور گوش می کنید و تمام تمرکزتان روی خودتان هست و مسابقه نمی دهید و دنبال تایید مردم نیستید، دنبال عوض کردن مردم نیستید، خلاصه چشمان را بستید از جهان نه اینکه چیزهای این جهانی را نمی خواهید نه می خواهید ولی از آنها هویت نمی خواهید، شما کار می کنید به اندازه کافی و آن چیزهایی را هم که احتیاج دارید می خرید ولی می دانید که اینها به شما زندگی نمی دهند. امروز این را می خرید ولی فردا اینجا نیست خب اشکالی هم ندارد یا ده برابر شده باز هم فرقی نمی کند. چه ده برابر شده و یا از بین رفته از نظر زندگی فرقی ندارد از نظر راحتی این جهانی فرق دارد. ولی اگر شما به این ستاره توجه کنید مطمئن باشید که در بیرون هم چابک هستید و خردمند هستید و در کار معاش هم خردمند هستید با کار کم می توانید پول بیشتری در بیاورید. فکر نکنید که می گوئیم جهان را نگاه نکنید و خودتان را محروم کنید و بروید یک گوشه ای بشنید و کار نکنید. برای اینکه این خرد باید در کار شما بریزد. این که ما بگوئیم یک گوشه ای بشینیم و کار نکنیم این الگوی من ذهنی است. اگر کار نکنیم پس این خرد زندگی به چی بریزد؟ به کجا بریزد؟ پس نه کار کنیم و نه فکر کنیم! پس برای همین است که دچار استرس می شویم. اگر کار نکنیم و فکر هم نکنیم البته منظورم فکر خلاق است نه فکر دردزا. اگر ما زندگی زنده و قائم به خودمان هستیم ذهن ما یک ابزار اگر از طریق آن فکر خلاق نکنیم و آنها را در بیرون بکار نبریم پس این خرد زندگی به کجا برود. من دارم خودم را خفه می کنم برای اینکه خدا از جنس فراوانی است هر چقدر شما خرد بخواهید هر چقدر آرامش بخواهید هر چقدر خرد و عشق بخواهید هر چقدر بیشتر بخواهید زندگی بیشتر خوشحال می شود بیشتر می دهد. هر کسی که شاد است شادتر می شود و هر کسی که غمگین است غمگین تر می شود.

## بخش ششم:

### گفت هذا رب هان کو کردگار

### کو خلیلی کو برون آمد ز غار

خلیل بیرون آمد از غار و یک ستاره ای دید و گفت این ستاره خدای من است و من آفلین را یعنی گذرندگان را، چیزهایی که از بین رفتنی هستند را دوست ندارم. این فرمولی است برای گنج حضور. شما خلیل هستید شما انسان هستید از غار ذهن یک لحظه می آید بیرون، یک ستاره می بینید یک ذره می بینید از گنج حضور، حس میکنید و این همین ستاره است. شما می گوئید که من این ستاره هستم و خدای من هم این ستاره است نه این ستاره آسمان نه ماه آسمان! ستاره درون. همان که گفتیم می گوید **بنما ای ستاره** یعنی خودت را به من نشان بده که در بیابان این دنیا با این

همه فکر مثل بیابان است برای اینکه این فکرهای هم هویت شده ما را به جایی نمی رساند . بهترین خدمتی که فکر می تواند بکند این است که به عنوان علامت راهنما باشد هر چیزی که بصورت حرف در آمده به صورت جمله در آمده مثل همین هایی که می خوانیم اینها حقیقت نیستند . حقیقت در درون شما است اینها به آن حقیقت همیشه اشاره می کنند. بقول بودیست ها انگشتی که به ماه اشاره می کند خود ماه نیست. ماه زندگی است و زندگی اصل شما است. می گوید **کو خلیلی** شما حاضر هستید که به عنوان خلیل از غار ذهن بی آید بیرون و بی گوید که این حضور این هوشیاری ناظر که من حس کردم این خدای من است و این کردگار است و این است که خداست . می گویند خلیل از غار بیرون آمد و ستاره ای دید و گفت این خدای من است و من آفلین را که گذرندگان هستند از بین رفتی ها که هر چیز که ذهن شما نشان می دهد این از بین رفتنی است این آفل است و گفت من آفلین را دوست ندارم. خب وقتی که شما یک لحظه زنده شدید به زندگی آرامش دارید و آرام هستید و یک دفعه ذهن می ایستد . وقتی که می ایستد آن زندگی است که خدا خودش را به او نشان داد و آن همان ستاره است و دید وگفت که این خدای من است و من آفلین را دوست ندارم و بعد ماه را دید یعنی این ستاره بزرگ می شود و ماه می شود . گفت دوباره این خدای من است و من آفلین را دوست ندارم. پس هر چی که زنده تر می شوید و روشن تر می شوید شما از جنس آفلین نیستید و از چیزهایی که از بین می روند دیگر زندگی نمی خواهید از این جهان زندگی نمی خواهید از همسر و از دوستان زندگی نمی خواهید . از بچه تان زندگی نمی خواهید و انتظار زندگی ندارید انتظار خوشبختی ندارید . انتظار ندارید که همسر تان شما را خوشبخت کند چنین چیزی میسر نیست با این صحبت ها و بعد می گوید که خلیل خورشید دید . واضح است دیگر که وقتی خورشید دید از جنس خدا شده.

چند تا بیت دیگر می خوان راجع به همین ستاره هدایت این حافظ است غزل شما ۹۴ ممکن است در کتابهای دیگر شماره غزل فرق کند.

**در این شب سیاهم گم گشت راه مقصود** **از گوشه ای بیرون آی ای کوکب هدایت**

این شب سیاه همین ذهن است که فقط دنیا را می بیند. راه مقصود می گوید گم شد. مقصود چی بود؟ مقصود این بود که من به حضور زنده بشوم از ذهن متولد بشوم . این مقصود همه است و بعد از طریق زندگی زنده من، خرد زندگی بیان بشود و بریزد به این دنیا . این مقصود است . پس دو جور مقصود داریم یک این است که شما بیدار بشوید و بیدار بمانید و این مقصود همه است و همه باید این کار را بکنند ولی در بیرون شما ممکن است که خردتان را در پزشکی و آن یکی در مهندسی و دیگری در هنر و یکی دیگر در موسیقی . ولی این خرد و زیبایی دارد می ریزد . حالا توی این ریگزار ذهن من اصلاً نفهمیدم که چی شد ! تاریک است و گم شدم.

از گوشه ای بیرون آی ای کوکب هدایت کوکب هدایت ستاره هدایت همان ستاره ای است همان هوشیاری خالصی است که شما در اثر تسلیم و پذیرش بی قید و شرط این لحظه بدون قضاوت بوجود می آورید البته بوجود می آورید غلط است چون در آنجا هست شما متوجه آن می شوید . شعر بعدی باز از حافظ است غزل شماره ۱۴۴ .

**دلا ز نور هدایت گر آگهی یابی** **چو شمع خنده زنان ترک سر توانی کرد**

این همان شبیه شعر مولانا است که گفت اگر جان جانانم را نینیم چطور ترک جان قلبی بکنم به دلش می گوید، به شما می گوید و به همه می گوید. اگر یک لحظه از نور هدایت که درون است در بیرون نیست اگر آگاه بشویم شما بیاید از نور هدایت آگاه بشوید آن نور است که شما را هدایت می کند اگر شما آن نور را ندیدید ذهن را آرام کنید از طریق پذیرش اتفاق این لحظه و می بینید که مانند شمع خنده زنان ترک سرتان را

می کنید. وقتی که قیچی میکنند سر شمعی را خوب نمی سوزد نورانی تر می شود. نورانی تر شدن شمع، سمبولیک خنده آن است. بنابراین ما این سری را که الان داریم و می گوئیم که من درست می گویم و من ثابت می کنم که درست می گویم را عقب می کشم این قسمت سر من قیچی بشود و وقتی که قیچی شد آن موقع من می خندم. یک دفعه می گویم که حق با شما است و فضا باز می کنم و شما در آن فضا قرار می گیرید. ترک سرم را می کنم و یکی یک این کار را میکنم. مولانا گفت که این کار یک دفعه خیلی سخت است.

### زاهد از راه به رندی نبرد معذور است

### عشق کاریست که موقوف هدایت باشد

چند تا مثال می زنم از حافظ که شما این ستاره هدایت را درست به آن توجه کنید و خودتان هم بروید و این نکات را از عرفایمان پیدا کنید و بخوانید که کمک می کند. زاهد کیه؟ زاهد هر کسی که با باورهای مذهبی هم هویت است و فکر می کند که اگر آنها را اجرا کند و دنبال آنها برود به رستگاری می رسد. می گوید اگر این شخص که با باورهای مذهبی هم هویت است با هر باوری هر کسی با باور هم هویت است اشکال کار در باور نیست بلکه هم هویت شدن با باور است. اگر راه به آزادی و رندی نبرد حالا رندی چیه؟ در زبان حافظ رندی وقتی که ما از ذهن متولد می شویم و آزاد می شویم وقتی از جنس فضای یکتایی می شویم ما رند می شویم. اگر زاهد کسی که با باورهای هم هویت است بخصوص باورهای مذهبی به رندی را نبرد در آن صورت عذرش خواسته است. عذر همه ما خواسته است ما نمی رسیم دیگر! ببخشید نتوانستیم.

وقتی مولانا و بقیه عارفان و حتی آموزشهای دینی اصیل اولیه می گویند که شما باید زنده بشوید به زندگی. یعنی شما باید به امکان تولد باور داشته باشید که همان معاد است. مسلمانان باید به روز قیامت اعتقاد داشته باشند وگرنه مسلمان نیستند. معاد یعنی زنده شدن. زنده شدن به لحاظ مولانا یعنی تولد از ذهن. اگر کسی بگوید که من از ذهن متولد نمی خواهم بشوم و معتقد هم نیستم این آدم به قیامت معتقد نیست و مسلمان هم نیست. حالا من اعتقادش را من نمی گویم. در واقع قیامت یعنی شما زنده بشوید. این فضای حل و عقد مولانا اینها را قبلاً به ما توضیح داده که شما فضای حل و عقد هستید که یک روزی این گره در شما حل می شود. بالاخره این را حل می کنید. زاهد نمی تواند برای اینکه هر لحظه می چسبد به باورهایش و آنها را معتبر می داند و اگر ما هم با او ستیزه کنیم در این صورت ما هم به باورهای ضد او چسبیدیم. هر کسی که ستیزه کند او هم معذور است هر کسی ستیزه کند با باورهای خودش آن را دارد هدایت می کند هر کسی را که باور او را هدایت کند او معذور است برای اینکه عشق کاری است که این موقوف هدایت است. یعنی باید در درون شما یک نوری متولد بشود که خلیل را گفت این نور هدایت می کرد و شما را هدایت کند به فضای یکتایی این لحظه این عشق است. عشق یعنی از جنس فضای یکتایی این لحظه شدن بطوری که زندگی یا خدا خودش را از شما بصورت عشق بصورت بسته های خرد و شادی مرتب از شما می پراکند این عشق هر کسی بخواهد به آن برسد به فضای یکتایی این لحظه برسد باید حتماً از درون هدایت بشود از بیرون نمی شود موقوف هدایت درونی است.

دوباره حافظ در غزل شماره ۲۲۲ می گوید

### سالک از نور هدایت ببرد راه به دوست

### که به جایی نرسد گر به ضلالت برود

این هم یک راهنمایی است برای ما انسانها. فقط دونده راه زندگی، آن کسی که می خواهد از ذهن متولد بشود فقط از نور هدایت است که می تواند راه به دوست ببرد. دوست در اینجا یعنی زندگی و خداست. شما فقط از راه هدایت ستاره درون است که راه به او می برید که به جایی

نرسد گر به گمراهی برود گمراهی یعنی اگر به حرف ذهن گوش بده و از این فکر ببرد به آن فکر و از آن فکر هم به فکر بعدی و.. این الگوی فکری که با حرکت فکر هم هویت بشود و با این حرکت فکر هویت بگیرد به جایی نمی رسد .

دوباره از حافظ غزل شماره ۳۳۶

طایر قدسم و از دام جهان بر خیزم

مژده وصل تو کو کز سر جان برخیزم

از سر خواجه کون و مکان برخیزم

به ولای تو که گر بنده خویشم خوانی

پیشتر زان که چو گردی ز میان برخیزم

یا رب از ابر هدایت برسان بارانی

می گوید که مژده وصل تو موقعی است که من از دورن متوجه بشوم که تو داری می آیی و این همان کوکب هدایت است که من یک لحظه از جنس زندگی بشوم که مولانا گفت این به آهستگی انجام می شود با آرام کردن ذهن . می گوید مژده وصل تو کو که من از سر جان قلبی ام بگذرم. دوباره می بیند که حافظ هم همین حرف را می زند من برای اینکه طایر یا پرند قدسی و بهشتی هستم. قدسی یعنی پاکی و بهشتی. بهشتی قلمرو بهشت. وقتی ما از ذهن بیرون می آییم وارد قلمرو بهشت می شویم . من هوشیاری بودم قبل از آمدن به این جهان الان هم هوشیاری هستم و توی این ذهن نمی خواهم باشم. همان شاپرک بودم و هستم . طایر قدسم از دام جهان برخیزم دام جهان همین ذهن است و چسبیدن به چیزها این دام جهان است .

می گوید قسم به دوستی تو به ولای تو یا می توانی معنی کنی بوسیله دوستی تو، با ابزار دوستی تو، از طریق لطف تو تو اگر من را بنده خودت بدانی اگر تو خودت را به من نشان بدهی و توجه کنی . توجه کنی یعنی چیه؟ یعنی خودت را به من نشان بدهی که من متوجه بشوم که از جنس تو هستم. ما اینها را می گوئیم برای چه؟ برای اینکه ما متوجه بشویم که از جنس او هستیم . من از سر آقایی هر چیزی که در این جهان هست اصلاً کل جهان بر می خیزم و من دست بر می دارم . اگر دست بردارید دیگر آنجا هستید. دست برداشتن دوباره می گویم که این نیست که ما خانه نداشته باشیم یا اتومبیل نداشته باشیم . اول توضیح داد که شما زندگی نخواهید از رویدادها و چیزها و از چیزهای جهانی . این جهان زندگی ندارد که به شما بدهد. این جهان فرم این چیزی که چشم های ما نشان می دهد گوشه ایمان می شوند و وضعیتها زندگی در آنها نیست. اینها خشک هستند و گاه هستند.

حالا می گوید که یارب از ابر هدایت برسان بارانی \*\*\* پیشتر زان که چو گردی ز میان برخیزم در اینجا گفته ابر و در جایی دیگر می گفت ستاره . ابر هدایت که دارای آب زندگی است تو بیا و این را به من بباران . شما اگر اینها را بخوایند و قبول کنید معنی اش این است که شما به عنوان اراده آزاد ابر را دارید می آورید بالای سرتان که ببارد به شما . گفت قطره قطره می چکم . شما قطره قطره می چکید و می روید زیر گاه و گاه را بلند می کنید. گاه همین فکرها است. یارب از ابر هدایت برسان بارانی اینطوری نیست که یکی خدا است و یکی هم شما هستید نه به این صورت نیست شما تصمیم می گیرید و انتخاب می کنید و بیدار می شوید و قطره قطره می چکید و می بیند که ابر مثل اینکه بالای سرتان است و قطرات هدایت از آنجا می چکد یعنی این همان هوشیاری هدایت است. حالا ابر آنجاست و باران می دهد ما استفاده می کنیم از این خرد. قبل از اینکه من مثل گردی از این جهان یا از میان این چیزها برخیزم و قبل از اینکه بمیرم. قبل از اینکه ما بمیریم و گرد بشویم و خاک بشویم و باد ما را بیاد بلند کند بهتر است که ما از این فرم استفاده کنیم و زنده بشویم به حضور . پس ببینید که حافظ می گوید که قبل از اینکه دیر بشود و

شما هم نگذارید که دیر بشود همین لحظه موقعش است همین لحظه یک ابر هدایت است یک ستاره هدایت است در درون شما ذهن را آرام کنید مثل کاری که آن کرم کرد و تسلیم بشوید از درون دارد روی شما کار می کند و شما اجازه بدهید و ستیزه نکنید قهر و دعوا نکنید و نرم باشید و فضا باز کنید و اینها همه نشانه‌های این است که شما حقیقتاً و هوشیارانه انتخاب کردید که از این ستاره هدایت استفاده کنید و یادتان بی آید که رویدادهای این جهانی می آیند و می گذرند و رویدادها معتبر هستند ولی اصلاً مهم نیستند و هیچ رویدادی اهمیت ندارد و هیچ رویدادی زندگی توی آن ندارد شما منتظر نباشید منتظر هیچ رویدادی در آینده نباشید. همه این حالتها راه زندگی را روی ما می بندد. هوشیارانه ما انتخاب می کنیم و اجازه می‌دهیم که زندگی روی ما کار کند و ما را بزائوند. گفت آن کسی که از شیر خون روان کرده یعنی از شیر این دردهای را بوجود آورده از درد هم می تواند ما را از این دردها بکشید بیرون. حالا این دفعه که ما را میکشاند بیرون یک وضعیت دیگری داریم زندگی هستیم که آگاه از زندگی هستیم\*\*\*