

برنامه شماره ۴۱۹ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۱۰۷

میان تیرگی خواب و نور بیداری
چنان نمود مرا دوش در شب تاری
که خوب طلعتی از ساکنان حضرت قدس
که جمله محض خرد بود و نور هشیاری
تنش چو روی مقدس بری ز کسوت جسم
چو عقل و جان گهردار، وز غرض عاری
مرا ستایش بسیار کرد و گفت: ای آن
که در جحیم طبیعت چنین گرفتاری
شکفته گلبن جوزا برای عشرت تست
تو سر به گلخن گیتی چرا فرود آری
سریر هفت فلک تخت تست اگرچه کنون
ز دست طبع، گرفتار چار دیواری
کمال جان چو بهایم ز خواب و خور مطلب
که آفریده تو زین سان نه بهر این کاری
بدی مکن که درین کشت زار زود زوال
به داس دهر همان بدروی که می‌کاری
پی مراد چه پویی به عالمی که درو
چو دفع رنج کنی جمله راحت انگاری
حقیقت این شکم از آز پر نخواهد شد
اگر به ملک همه عالمش بینباری
گرفتمت که رسیدی بدانچ می‌طلبی
ولی چه سود از آن، چون بجاش بگذاری
شب جوانیت ای دوست چون سپیده دمید
تو مست، خفته و آگه نه‌ای ز بیداری

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۴۰۷

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو
یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو
گفتم ای بخت بختیدی و خورشید دمید
گفت با این همه از سابقه نومید مشو
گر روی پاک و مجرد چو مسیحا به فلک
از چراغ تو به خورشید رسد صد پرتو

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۳۴۸

خورده‌ام تیر فلک باده بده تا سرمست
عقده در بند کمر ترکش جوزا فکنم

تر و خشک یکسان همی بدرود
دروگر زمانست و ما چون گیا
به پیر و جوان یک به یک ننگرد
جهان را چنینست ساز و نهاد

وگر لابه سازی سخن نشنود
همانش نبیره همانش نیا
شکاری که پیش آیدش بشکرد
که جز مرگ را کس ز مادر نژاد

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۳۱۰۷ از دیوان شمس مولانا شروع میکنم.

میان تیرگی خواب و نور بیداری

چنان نمود مرا دوش در شب تاری

می گوید بین سیاهی خواب و روشنایی بیداری، در تاریکی شب اینطوری به نظر آمد و سه خط اول توصیف حالتی است که موقع بیداری ما از خواب ذهن صورت می گیرد. بارها خدمتتان عرض کردم که اصل ما هوشیاری هست، وقتی وارد این جهان می شود در هر انسانی، وارد یک محیطی می شود که به نام ذهن، که محل فکر است و ابتدا این هوشیاری که هم شعور دارد، که بتواند این سیستم را و هم بدن را و هم فکر را و هم چیزهای دیگر را اداره کند و هم آگاه است در اصل، یک دفعه آگاهی اش به خواب فرو می رود جذب ذهن می شود و باز هم شما می دانید که این کار برای هوشیاری که فقط یکتایی را بلد است تا جدایی را یاد بگیرد، یک مکانیزم بقا است که بتواند در این جهان زندگی کند. بنابراین ابتدا ما به عنوان هوشیاری وارد ذهن می شویم با فکرهای ذهن که چیزهای بیرونی را نشان می دهند هم هویت می شویم و به خواب فرو می رویم، شعور اداره این ارگانیزم هنوز هست و این آگاهی ما و هوشیاری ما به خواب فرو می رود. این خواب را که اسمش خواب ذهن است همین جا مولانا می گوید تیرگی خواب. پس تیرگی خواب یعنی ندیدن یا درست ندیدن، اسمش را بگذار چهل ما، هر چی که اسمش را می گذارید، ولی خواب خوب هست. برای اینکه در جهان فرم یعنی وقتی ما به هم نگاه می کنیم، می گوئیم مثلاً شب ما میرویم می خوابیم و رویا می بینیم؛ خواب می بینیم. وقتی صبح بیدار می شویم، می گوئیم که اینهایی که در خواب دیدم اینها خواب بوده و واقعیت یک چیز دیگری هست. همین خواب بدن نشان می دهد که یک خواب بیننده وجود دارد، خواب بیننده شما هستید و خواب هم خواب شما هست. ذهن هم یک جور خواب دیدن است که ما چسبیده ایم به آن که این reality و حقیقت است در حالیکه هر چیز که در ذهن میبینیم این یک جور خواب استف وقتی در ذهن خواب میبینیم، چه کسی خواب میبیند؟ چی خواب میبیند؟ آن چیز که چیز نیست، اصل شما، هوشیاری. هوشیاری خواب میبیند همان چیزهایی هست که ما در ذهن میبینیم. فکر میکنیم. وقتی ما فقط هوشیاری جسمی داریم در پایین می گوید و اسمش را می گذارد چهار دیواری، زندان چهار دیواری این خواب است و یک ریز خواب میبینیم، عرفا و مولانا از این خواب بیدار شدند و دارند به ما هم گذارش میدهند که از این خواب بیدار شویم. تمام ادیان برای این آمده اند که ما را از خواب ذهن بیدار کنند و اگر این کار را نمی کنند پس مشغول کار دیگری هستند. به محض اینکه از این خواب ذهن بیدار بشویم وارد ما فضای وحدت می شویم. یعنی ما به این جهان آمده ایم بر اساس گفته همه ادیان، یک دینی نیست که این را نگوید هیچ دینی نیست که یکتایی را قبول نداشته باشد؛ آن دین نمیشود! و ما موریت هر دینی این است که ما را از فضای ذهن که پراکندگی هست و از لحاظ دینی حتی کفر و شرک یا دویی هست، فضای ذهن دویی است یعنی می گوئیم که یکی من و یکی هم خدا و هیچ جور دیگر هم نمی توانیم ببینیم. خدایا به من رحم کن، یعنی من یک من هستم و شما هم یک من هستی، حالا شما به من رحم کن! این با حقیقت جور نیست، این اشتباه است. چون شما با خدا یکی هستی در فضای یکتایی. حالا در اینجا اسمش را می گذارد خواب. بعدش هم می گوید نور بیداری. بیداری پرسه است فرایندی است که هوشیاری خودش را مطابق آن از فرم های ذهنی یعنی فکرها جدا می کند. ببینید که من چطوری این را می گوئیم، هوشیاری خودش را از خودش جدا می کند نه من ذهنی سبب بشود که این جدا شود. میان تیرگی خواب و نور هوشیاری یعنی بین این خواب یکی کاملاً به خواب فرو رفته و یکی هم بیدار هست. اللعوصول همه انسانها یک جایی هستند بین تیرگی خواب و نور بیداری. وقتی ما به خواب ذهن فرو میرویم، هوشیاری که اصل ما هست و از آن طرف آمده یک فرمی درست میکند در ذهن، مثل یک مجسمه یا یک شیطونک کوچک، من ذهنی، من ذهنی کوچولو و ما فکر می کنیم که آن ما هستیم و آن اسمش من ذهنی است. چی درست می کند این را؟ اولش لزوم یاد گرفتن راههای باقی ماندن در این جهان، که بتوانیم جدایی را یاد بگیریم. من بفهمم که من که هوشیاری هستم از اتومبیلی

که می آید جدا هستم پس بنابراین وقتی که آن می آید خودم را بکشم کنار و در ضمن من بفهمم که جدا از انسانهای دیگر هستم و بتوانم که روی پای خودم بایستم ، بروم کار کنم پولم را در جیب خودم بگذارم و برای خودم خرج کنم ، نان را بردارم بگذارم دهان خودم، چون می دانم که خودم کی هستم و آن دیگری کی هست. برای یادگیری اینها است. این ذهن و این من ذهنی. منتها ما بیش از حد اصرار میکنیم به خواب. در جامعه ای که عشقی نیست و خبری از وحدت نیست ، اصرار به خواب هست . امروز می خواهیم ببینیم که چه چیزی این من ذهنی را بوجود میآورد؟ اگر انسان را به حال خودش وا می گذاشتند، مثلاً یک انسانی را در جنگلی رها می کردند و می گفتند که تو خود به خود بزرگ شو و جامعه و کسی هم به تو کاری ندارد و مقایسه را هم نمی خواهی یاد بگیری . مولانا در داستان عرب بدوی می گوید پنجاه درصد من ذهنی داشت و پنجاه درصد هوشیاری حضور. یعنی پنجاه درصد بیداری بود و پنجاه درصد خواب. پنجاه درصد امور بقاء و پنجاه درصد خرد می دهد . درسته؟ گفت یک عربی می آمد که روی شتر سوار بود دو تا گونی یا جوال داشت و یک فیلسوف نمایی که من ذهنی باشد پرسید از عرب بدوی ، عربی که مثل ما دانشگاه نرفته ، مدرسه نرفته، یعنی بسیار انسان طبیعی است. این فیلسوف نما که من ذهنی تحصیل کرده باشد گفت بارت چی هست؟ و او گفت یک طرفش گندم و طرف دیگر ریگ است. گفت این کار درست نیست شما بیا ریگ را بریز دور و گندم را نصف کن هم شتر سبک میشود و بارت سبک میشود. عاقلانه این است چرا ریگ را با خودت حمل میکنی؟ منظورش این است که ما من ذهنی را به صفر برسانیم و همه اش هوشیاری حضور باشیم. بطور ایده ال در این صورت هوشیاری حضور هستیم با جهان فرم یعنی جهان بیرون کوپلاژ داریم و این خرد از ما میریزد، اینها را فیلسوف نما می گوید . معلوم شد که این برای یک انسان معمولی عملی نیست. یعنی اگر شما هوشیاری حضور دارید یک خرده من هم دارید. در طبیعی ترین حالت این است ولی این هم هست که یک نفر مثل مولانا من ذهنی اش را تقریباً به صفر برساند، تقریباً خودش میگوید که من هر چقدر تلاش کردم یک تار مو باقی مانده است. نمی توانم یعنی کاملاً به نور حضور تبدیل بشوم.

بخش دوم:

حالا شما این قصه را می دانید و من قبلاً راجع به آن مفصلاً صحبت کرده ام . عرب از این فیلسوف نما خیلی خوشش آمد و گفت که من مرید تو میشوم حالا تو بگو چی داری؟ چقدر شتر داری؟ طلا و نقدینه داری؟ گفت که من هیچ چیزی ندارم! گفت تو با این عقل چطور هیچ چیز نداری! حتماً شوخی میکنی. گفت نه اگر ناهار من را به من ندهند من از گرسنگی میمیرم. عرب بدمی گفت:حالا که اینطوری شد من دنبال تو نمی آیم تو آنطرفی برو و من این طرفی میروم. یعنی چی؟ یعنی اینکه ما به عمل هم توجه می کنیم ، قرار بر این هست که شما وارد ذهن بشوید و به خواب ذهن فرو بروید و از ذهن بیدار بشوید ، نور حضور بشوید و این نور حضور از شما بریزد به جهان، اول به فکر هایتان و بعد به اعمال شما و اینها را پربرکت کند، حالا فرض کنید که یک نفر به گنج حضور زنده شده و به جهان نگاه می کند و با جهان کوپلاژ دارد و چالش دارد و خرد از او به جهان میریزد و عشقش به این جهان میریزد و شدیداً مسئول هست و شدیداً کار میکند . خب شکل ایده الی اش این است که هر چه که می آفریند و بوجود می آورد با آن من درست نکند ولی در عمل نمی شود! در عمل فرض کنید سی درصد یا چهل درصد، پنجاه درصد، من درست می کند ولی به محض اینکه این کوپلاژش قطع می شود و دیگر نمی خواهد کار کند می تواند منش را به صفر برساند. شما فرض کنید که به گنج حضور رسیدید صبح همین که می آید بیرون یک نفر می پیچد جلوی شما ، یک کمی شما را از حالت حضور در می آورد بعد می روید اداره ، مدیرتان سرتان داد میکشد، یک دفعه یک مقدار دیگر از حضورتان میروید و همین طور مشتری می آید و گله میکند و همه این کارها اتفاق می افتدو ... خوب شما با جهان کوپلاژ دارید ، یک مقدار هم من دارید ولی بیشتر هوشیاریتان یا عمده هوشیاریتان حضور است. اینطوری نیست که اولین بار یکی یک کاری کرد که شما موافق میلتان نبود همه چیز را از جا

بکنید و ببرد و هیچ چیز از هوشیاری حضور باقی نماند . پس بنابراین ما در یک فضای دینامیک و پویا کار میکنیم. در طبیعی ترین حالت، ما در هوشیاری حضور هستیم ، هوشیاری حضور بی فرم است. که پایین تعریف می کند ، سطر دوم را هم یک نگاهی بکنید. می گوید :

که خوب طلعتی از ساکنان حضرت قدس که جمله محض خرد بود و نور هوشیاری

یعنی در واقع دارد می گوید که بین تیرگی خواب و هوشیاری بیداری یعنی جدا شدن هوشیاری از فکر؛ به نظر من اینطور آمد که یک خوب طلعت، طلعت یعنی روی، خوب طلعت یعنی زیبا روی. از ساکنان یعنی بارگاه ، حضور. قدس یعنی پاکی، از ساکنان بارگاه خدا. شما ببینید که این هوشیاری عین خداست که جمله یعنی همه اش خرد محض و خالص بود و نور هوشیاری خالص بود. در واقع مولانا چه کسی را دیده است؟ اصلش را. اصل خودش را. دارد با اصل خودش حرف می زند. حالا برگردم به اینکه در یک فضای دینامیک و پویا شما زندگی میکنید ، هوشیاری حضور هستید . چه چیزی این شیطونک یا من ذهنی را بوجود می آورد؟ و شما را به خواب فرو میبرد؟ همین که به خواب رفتیم. زندگی نمی خوابد زندگی بیداری هست . فقط به خواب ذهن فرو رفته. آن چیزی که خواب است و ما درست میکنیم این شیطونک یا من ذهنی را و تظاهر میکند که ما هستیم، آن را مقاومت ما به اتفاق این لحظه این خواب یا شیطونک را ایجاد میکند. تسلیم یا پذیرش اتفاق این لحظه من ذهنی را از بین میبرد، محو میکند درست مثل اینکه در یک فضای پویا شما یک پدال گاز ماشین را، مقاومت را ، فشار می دید ، وقتی مقاومت میکنید ، شیطونک بوجود می آید و وقتی پایتان را از روی پدال بر می دارید من ذهنی فرو مینشیند. من ذهنی که فرو می نشیند فکرها در سرتان فرو مینشیند . کسی نیست دیگر حرف بزند ، این پارازیت ذهنی از بین می رود و هوشیاری جسمی که به ما غالب بود می خوابد و یک هوشیاری دیگری شروع میکند خودش را به ما نشان دادن ، اینطور که مولانا تعریف میکند. و این هوشیاری حضور در اینجا و در این لحظه به کاری که میکنم آگاه است و خردش را می ریزد به آن. حالا فرض کن که من هوشیار هستم در این لحظه ، من ذهنی هم وجود نداره ، حتی دارم می اندیشم منتها من نمی اندیشم من ذهنی نیست و هوشیاری حضور دارد می اندیشد و از ذهن من استفاده میکند . یک دفعه من تصمیم میگیرم که بروم فردا، فردا زمان است، یک دفعه می روم فردا و شروع می کنم، فردا ساعت ۱۲ با رئیس یا با کسی قرار دارم شروع میکنم با او به صحبت کردن، او یک چیزی می گوید و من یک چیزی می گویم و ... این فردا است . اصل من که نمی تواند برود آنجا ، چون در دسترس نیست . آن یک چیز ذهنی است، زمان یک چیز ذهنی است و یک فکر است. کی میرود آنجا؟ همین شیطونک ، من ذهنی. همان چیزی که ایجاد کردیم. چون هوشیاری همین جا ، حالا، به همان کاری که انجام میدهید ، تمرکزتان و عمده هوشیاریتان در آن است، همین که تمرکز برود به آینده و آنجا بماند ، شما اگر از زمان این لحظه که حقیقی ترین زمان هست بروید به زمان روانشناختی که زمان ذهن است ، یعنی ذهن را فعال کنید ، برای یک چیز مجازی، بلافاصله جسم مجازی هم ایجاد می شود. چون اصل شما نمی رود آنجا. اصل شما اینجا، حالا، زنده است و کار شما این است که همیشه در این لحظه باشید ، به کاری که دارید انجام میدهید توجه کنید، خرد شما این لحظه به آن بریزد . اگر قرار شد که به آینده بروید، بروید و برگردید اینجا، یک لحظه بروید و برگردید ، این اتفاق نمی افتد. ولی اگر بروید و آنجا بمانید . یک چیزی او می گوید و یک چیز شما می گوئید ، باز یک چیزی او میگوید و یک چیز شما می گوئید... یا نه دعوی دیروز که من با همسرم کردم دارد یادم می آید که او آن چیزها را میگفت و من یادم می افتد که من باید این را هم می گفتم و یادم رفت! بعد میبینم که این را هم من در ذهنم مجسم می کردم ، خب من که به عنوان هوشیاری و زندگی نمی توانم بروم دیروز، پس این شیطونک را ایجاد می کنم ، میرود به دیروز زمان روانشناختی به چیزی را مجسم میکند به عنوان همسرم ، حالا یک شیطونک اینجا و یک مجسمه هم اینجا ، اینها با هم بگو مگو میکنند، اینها مجازی هستند، اینها خواب هستند، این رویای ذهن هست . بیداری از این و

اینکه زندگی در این لحظه هست و در این لحظه انرژی سازنده از من میریزد به این جهان و عملاً بریزد، این بیداری است. منظور ما از این جلسه، بیدار شدن و بیدار ماندن است. هم بیدار شدن و هم بیدار ماندن. نه اینکه بیدار بشویم و باز دوبرتبه برویم به خواب، یک لحظه نه. در ضمن اگر ما بگوییم که زندگی در این لحظه است و باید بیدار بود این یک فکر است. اگر بگوییم که ما نباید برویم به زمان مجازی، این هم یک فکر است. آیا فقط گفتن این کافی است؟ نه. این یک فکر است و اینها را همان شیطونک یا من ذهنی و آن چیزی که در اثر مقاومت بوجود می آید، آن هست که این را می گوید. گفتار من ذهنی یعنی هوشیاری جسمی خالص، بدون هوشیاری حضور زیرین، فایده ندارد و فکر هستند اینها.

صحبت ما تبدیل عملی و جاری شدن عشق و خرد از شما به این جهان هست، شما باید عملاً تبدیل و ترنسفرم بشوید. پس گفتیم که چه چیزهایی باعث خواب می شود؟ مقاومت. همین که شما به خواب ذهن فرو می روید، این شیطونک را ایجاد می کنید، همین که او ایجاد شد، شما فکر می کنید که او هستید. او شما نیست، بعد از آن، او فکر میکند، فکرهای او به نظر شما حقیقی می آید، او میبیند، این من ذهنی یا شیطونک بر اساس فکرها که این فکرها بر اساس چیزهای بیرونی هستند مثل متعلقات؛ مثل اتفاقات، بر اساس آنها درست می شود. مثلاً شما تجسم میکنید یک شیطونک یا من ذهنی و یک جسمی هم مثل اتومبیل یا مقام شما تجسم میکنید و بین این شیطونک و این جسم که اتومبیلتان باشد یک رابطه ای برقرار میکنید و می گوید که این مال من است. بعد این شیطونک را بر پا میکنید بر اساس اجسام بیرونی که متعلق به شماست، اسم این شیطونک را میگذارید اسم خودتان و اسم مثل یک بندی یا کمربندی است که اطراف اینها همه بسته و بعد این می شود قصه شما. قصه شما اگر کسی می گوید قصه دارم من، ما قصه نداریم، ما داستان زندگی نداریم. تمام شده، قصه این شیطونک هست. قصه این مرد مجازی هست، انسان مجازی شما نیستید، زندگی این لحظه، زنده، در حال پویایی در حال ریختن از شما و در حال ارتعاش در شما به بیرون هست. وقتی من ذهنی ایجاد شد، چه چیزهایی تقویتش میکند؟ گفتیم مقاومت ایجادش میکند و یک چیزهایی هست که تقویتش میکند چه چیزهایی تقویتش میکند؟ یکی از آنها قضاوت هست. قضاوت من ذهنی را تقویت میکند. برای اینکه قضاوت یک کار ذهنی است. قضاوت را این شیطونک میکند. مخصوصاً وقتی که عکس العمل یا واکنش نشان می دهد. اگر شما قضاوت کنید و عکس العمل نشان بدهید، چه کسی دارد این را نشان میدهد؟ همان چیزی که بر اثر مقاومت بوجود آمده. من ذهنی. آیا زندگی هم این کار را میکند؟ نه. زندگی میبیند، زندگی تشخیص دارد. مولانا می گوید که ما دو جور چشم داریم، یک چشم هوشیاری هست و یک چشم من ذهنی هست. تا به حال چشم من ذهنی دیده، وقتی شما واکنش نشان میدید در واقع من ذهنی واکنش نشان می دهد و قوی می شود با این کار. واکنش و قضاوت، من ذهنی را قوی میکند و محافظت میکند. من ذهنی به واکنش زنده است وقتی واکنش نشان میدهم مثل اینکه من زنده هستم، حقیقتاً هم همینطور هست اگر من ذهنی واکنش نشان ندهد پس از کجا بفهمد که زنده هست؟ در حالتی که اصل شما زندگی را همین الان، نقداً تجربه و حس میکند و لزومی به واکنش ندارد. وقتی با چالشها روبرو می شود من ذهنی خودش را گم میکند و واکنش نشان میدهد، مثلاً عصبانی می شود. اصل شما فضا را باز میکند، اطراف آن چالش فضا ایجاد میکند، فضا خرد محض است. شما یک مشکل دارید، انسانی که حاضر هست یعنی این شیطونک را ندارد یا کم دارد بلافاصله این شیطونک فروکش میکند و فضا باز میکند. از این فضا، خرد به وضعیت جاری می شود. در حالیکه این شیطونک با هر چیزی که می شود می خواهد بگوید که من هم هستم و از هر چیزی سوء استفاده میکند برای بیان خودش و می گوید من هم هستم دیگه! من را هم به حساب بیاورید، من هم می گویم. حالا تو چه می گویی؟ چیزهای کهنه، واکنشی که یاد گرفته، شرطی شدگی را می گوید. یک مکانیسم بی عقلی هست، بی خرده. اصل شما واکنش نمی شناسه، عمل میکنه. عمل با عکس العمل فرق میکنه. عمل یعنی از اعماق وجود شما می آید، شما می گوید که من به عنوان زندگی این پیشنهاد را میکنم. این راه را پیشنهاد میکنم و کاری ندارم که دیگران چی می گویند و گذشته چی بوده. من ذهنی به گذشته نگاه میکند، دو هزار سال پیش ما اینطوری بودیم! سه هزار سال پیش

اینطوری بودیم!! با زمان کار میکند، خودش را بند میکند و روی آنها می ایستد. زندگی این لحظه می خواهد خرد نو را که با نیاز لحظه که سازگار هست را به شما بدهد. زندگی به چی عمل میکند؟ به نیاز این لحظه. می گوید محض خرد بود و نور هوشیاری. در پایین می گوید که از غرض عاری.

چو عقل و جان گوهردار و از غرض عاری

تنش چو روی مقدس بری ز کسوت جسم

یعنی طبیعی ترین حالت شما امروزه انتظار هست از انسانها مثل آن عرب بدوی نباشند پنجاه درصد من ذهنی و پنجاه درصد گندم، هوشیاری! نه. ما باید به همدیگر کمک کنیم ریگ را، که گفت نیمی از جوال من ریگ است و نیمی از جوال من گندم هوشیاری، ما باید به هم کمک کنیم، به زبان ساده پنج درصد من داشته باشیم، نود و پنج درصد هوشیاری حضور باشیم. همه ما یک جور هستیم یعنی انسانها و این صحبتها هم راجع به انسان است. همه انسان چینی اینطور هست هم امریکایی و هم ایرانی همه همه یک جور هستند. مولانا دارد از یک هوشیاری از یک بیداری صحبت میکند از یکتایی صحبت میکند، از یک زایمان ذهن صحبت میکند، از یک جدا شدنی که هوشیاری خودش را از فکرهای ذهنی جدا می کند. می گوید من آن کسی را، یا نه کسی را یا نه چیز را، اسمش را می گذارد نه چیز، No Thing، چیز و نه چیز. چون ما نمی دانیم خدا از چه جنسی هست، نه چیز هست. به طور منفی تعریف می کنید. می گوید تنش نور بود. تن ما، اصل ما نور است. بری یعنی دور از و کسوت یعنی لباس جسم. بری از لباس جسم. جسم نداشت، مثل نور بود و لباس جسم هم نبوشیده بود. ما الان لباس جسم پوشیده ایم. همه لباس جسم است. هوشیاری جسمی، این که من همیشه در ذهنم از جسمها آگاه باشم، کسوت جسم است، مثل عقل و جان. دارد هوشیاری را تعریف میکند و بهتر از این نمی شود. مثل عقل و جان، گهردار. چو عقل و جان گهردار یعنی نور میبارد، ذاتش روشنایی است، ذاتش خرد است. می گوید که ذاتش خرد بود، محض هوشیاری بود، نور هوشیاری بود، مثل روی مقدس که از نور است. لباس جسم نداشت مثل عقل و جان گهر دار و گهر بار، و از غرض عاری یعنی اصل ما هوشیاری غرض ندارد، زندگی خام است. غرض من ذهنی دارد، هوشیاری جسمی همیشه غرض دارد و غرضش هم همیشه زیاد کردن خودش است به یک چیزی حالا. مثلاً ما به دوستانم زنگ میزنیم به عنوان هوشیاری جسمی حال شما چگونه؟ حال خانم و بچه ها چگونه؟ غرض از مزاحمت... شروع میکنیم به آن چیزی که می خواهیم بگیریم، غرض داریم، منظور داریم. هر من ذهنی منظور دارد، ما در جهان منظور داریم، شما همسر من باید من را خوشبخت کنی، باید به من کمک کنی تا خودم را پیدا کنم، این شیطونک جسمه، هوشیاری جسمی شیطونک جسمی را بوجود آورده و همسرش را جسم میبندد بچه اش را جسم میبندد. جسم از جسم میخواهد که من را خوشبخت کن و به من بگو، من از چه جنسی هستم؟ به من حس امنیت بده! ما می گوئیم من را خوشبخت کن، این را به همسرمان میگوئیم به ماشین مان می گوئیم به مقام مان میگوئیم. شما فرض کن که بایستید جلوی اتومبیلتان و بگوئید که شما من را خوشبخت کن! شما بگو من کی هستم؟ اتومبیل اگر زبان داشته باشد می گوید که دیوانه شدی تازه من افتخار میکنم که تو سوار من می شوی و من را میرانی، من تو را چگونه خوشبخت کنم! من آن شیطونک را می توانم یک چیزی بهش بدهم، چون شیطونک به این اتومبیل وابسته است به همسرش که جسم او را میبندد وابسته است به مقامش وابسته است با ارتباطات نا مرئی و برای همین است که فرو نمی شیند.

بخش سوم:

من ذهنی فقط با تسلیم فرو می نشیند، این بندها را که ما این من ذهنی را بسته ایم به خودمان به انگلیسی به اینها می گویند Attachment. یک شیطونک هست که با طنابهای نا مرئی بسته شده به اتومبیل، به همسرش، به بچه اش، به مقامش، بسته شده به دینش و باورش، بسته شده به مقام اجتماعی اش به هیکلش به زیبایی اش به قدرت بدنی اش و... حالا ما چه طور این را فرو

بنشانیم؟ اگر بخواهیم فرو بنشانیم همه اینها را باید از بین ببریم ، چون روی همه اینها وایستاده و از جنس اینها شده این من ذهنی و این شیطونک و برای همین هست که نمی توانیم این را به راحتی از بین ببریم. شما سعی میکنید ولی سعی شما به جایی نمی رسد. ما که نمی توانیم تمام چیزهایی را که من ذهنی به آنها وصل هست را از بین ببریم، طنابهایش را یکی یکی پاره می کنیم. امروز مولانا به ما میگوید که در جهانی که هیچ چیز نمی ماند ، تو چرا تو خودت را بسته ای به این چیزها، این چیزها که نمی مانند؟ حالا این شیطانک را بسته ایم به این چیزها و این چیزها هم در حال از بین رفتن هستند و این شیطونک هم میترسه و ما هم چون فکر میکنیم که این هستیم ما هم می ترسیم. وقتی مولانا در پایین می گوید:

بدی مکن که در این کشتزار زود زوال

به داس دهر همان بدروی که می کاری

با این شیطونک ، با این من ذهنی نکار. این بدی است . ولی حالا اینجا من منظورم جهان زود زوال هست. اگر ما درست درک می کردیم که تمام چیزهای این جهان زود زوال است از جمله جسم ما ، ما به راحتی این بندهایی که به وسیله ذهن این شیطونک یا این من ذهنی را بسته ایم به این چیزها یکی یکی قیچی میگردیم . اصلاً خود زود زوال بودن و گذرا بودن چیزهای این جهان اتفاقات و حتی فکرها که زود می گذرند به ما القا میکند که یک چیز ثابت و نا گذرا وجود دارد و ما از آن جنس هستیم. ما از جنس زندگی هستیم. ما از جنس چیزهای گذرا هستیم یا از جنس زندگی هستیم؟ اگر ما از جنس زندگی هستیم و نا میرا هستیم چرا این درک را الان نکنیم که ما توقع هایمان را از انسانهای دیگر و از چیزها به صفر برسانیم . گرچه که خیلی خنده دار می آید ولی به اتومبیل مان به کارمان و همسرمان و بچه مان نگوییم که من را خوشبخت کن. به من بگو که من کی هستم یا به من حس امنیت بده! یا من را به ثمر برسان، نگویید! اگر نگویید، این من ذهنی فرو می نشیند، اگر نگویید این دردهای خود ساخته به پایان میرسد. اگر بگویید، این شیطانک فرو نمی شیند. معنی اش این است که شما وقتی از همسران یک چیزی می خواهید ، نه اینکه در کار عملی به شما کمک کند من به آن کاری ندارم، ما در مورد وقتی می گوئیم که شما از او می خواهید که من را خوشبخت کن، من را شاد کن، در صورتی که این خوشبختی و شادی از اعماق وجود خود شما می آید بالا و در ذات هوشیاری شما هست . اگر شما از این ذهن زاده بشوی اگر بیدار بشوید ، اگر از این ذهن رها بشوید این هوشیاری از غرض عاری هست ، چیزی نمیخواهد از کسی چون همه چیز را خودش دارد . من ذهنی همه چیز را از جهان بیرون می خواهد برای اینکه شما از اول فهمیدید که وقتی ترمز میگردید در مقابل اتفاقات ، پدال گاز مقاومت به اتفاق این لحظه را فشار می دادید و با این فاصله شیطونک بالا می آید ، این شیطونک از مقاومت شما بوجود آمده و مقاومت بلد هست و خود این مقاومت درد ایجاد کرده، پر از درد هست و دست خودش نیست که درد ایجاد کنه، نمی شود این شیطونک درد نداشته باشه چون که همه کارهاش با درد هست. شما اگر اجازه بدید که این من ذهنی یا شیطونک بکارد چیزی را ، عملی را انجام بده یا یک تصمیم را بگیرد همیشه درد ناک خواهد بود ، درست هست که می کاریم ولی همیشه در ناک خواهد بود. همان سطری را که الان خواندم ، می گوید شما الان اگر با من ذهنی فکر میکنید و عمل می کنید و چیزی می کارید در این جهان زود زوال، همیشه درد ایجاد خواهید کرد . به داس درد همان بدروی که می کاری ما چرا اینقدر زحمت می کشیم و بعد متعجب می شویم . آخر ما برای بچه مان اینقدر زحمت می کشیم ، شما را به مدرسه بردم و تکلیف مدرسه کردم و وقت گذاشتم ، آخر چطور می شود که تو الان بیست سالته این قدر به من بی مهربی میکنی؟ رفتم کار کردم به تو پول دادم ، پول مدرسه ات را دادم ، آخر این طوری که نمی شود ! ما به چه بدبختی گرفتار هستیم! با این شیطونک کردید، با این من ذهنی کردید. برای همین است همان را می دروید. ما چرا اینقدر بحران روابط داریم؟ اصلاً اصل بحران روابط است! کدام رابطه بحرانی نیست؟ یکی از آنها را به من نشان بدهید؟ شما از صد تا زن و شوهر یکی را اگر انتخاب کردید از هزار تا دو تا پیدا کنید و بگویید که از این هزار تا دو تا با هم خوب هستند و همکار هستند و همدیگر را دوست دارند و عشق بینشان هست. همه با

هم دعوا دارند و با بچه ها دعوا دارند و ناراضی هستند. چرا؟ چون این شیطانک کاشته. بدی مکن نه اینکه یک کارهای بد هست و یک کارهایی خوب هست و اینها را ذهن تقسیم بندی کرده. این کارها خوبه و این کارها بده! ذهن می گوید. ولی با من ذهنی هر چه را عمل میکنید چه خوب و چه بد، همه درد خواهد داشت. برای همین مولانا این همه می گوید که بیدار شو، این غزل را شما باید صد بار بخوانید تا ببینید که واقعاً چی می گوید. درست است که اینها جزو ادبیات ما هست و جزو فرهنگ ما هست ولی حقیقتاً به خاطر ادبیات و فرهنگ نیست که توی اینها خرد هست، برای همین هست که من می خوانم و این جلسه هم جلسه ادبیات نیست و من هم معلم ادبیات نیستم، توی اینها زندگی هست، بیدار میکند ما را. پس در این سه تا خط توصیف یک بیداری و هوشیاری را میکند که چند بار بخوانید کاملاً مشخص می شود تا حدود زیادی، حداقل به زبان که چه مشخصاتی دارد هوشیاری حضور، یکی هم هست که از غرض عاری هست. غرضی ندارد. چیزی از کسی نمی خواند. بر عکس هوشیاری جسمی. شما اگر یک روزی خوب نگاه کردید این هوشیاری جسمی خودتان را، من ذهنی خودتان را و دیدید که این باشنده غرض داره از هر کسی یک انتظاری دارد ولو اینکه شعار میدهد که من از هیچ کسی هیچ انتظاری ندارم از هیچ کسی هیچ چیز نمی خواهم، نه به این شعارها توجه نکنید، شما به خودتان نگاه کنید و خودتان را زیر نور افکن قرار دهید حالا نور افکن قرار دادید، بگویید من از همسرم چی می خواهم؟ از بچه ام چی می خواهم؟ از دوستم چی می خواهم؟ خواهید دید که چیزهایی می خواهید. این من ذهنی است، من ذهنی تائید می خواهد، من ذهنی، شما را به خونه اش دعوت می کند که شما به خونه اش بروید و این که چقدر خانه اتان بزرگ است، چقدر فرشهایتان قشنگ است، مبلهایتان را از کجا خریده اید؟ خیلی جالبه! تا خوشی بهش دست بده و یک خرده بزرگ بشه. دوباره میاد پایین و باید یکی دیگر را بیاره و... ما از بعضی ها می خواهیم که روزی بیست بار به ما بگویند که ما را دوست دارند اگر نگویند من ذهنی ما پژمرده می شود. خب می گویند دوست دارند، تا نیم ساعت من را می برد، شما مهم هستید تا بیست دقیقه حالم خوب هست و خوشم، بیست دقیقه دیگر یک نفر دیگر باید به من بگوید که من آدم خوبی و عاقلی هستم من مهم هستم. به یکی دیگر زنگ میزنم، به یکی دیگر اتموبیل را نشان میدهم، به یکی دیگر مقام را نشان می دهم، این کار من ذهنی هست که از غرض عاری نیست. این هوشیاری جسمی است. زندگی خام، هوشیاری، توجه زنده، به نیاز این لحظه پاسخ می دهد. نیاز این لحظه همیشه عوض می شود و همیشه دارای خرد است خرد عمیق هست، عقل جزئی سطحی است. عقل جزئی نمی تواند همه گیر فکر کند. عقل، خرد، همه را در بر میگیرد. حالا ببینید که مولانا بعد از این چه می گوید این سه تا خط را مقدمه چیده تا چیزی را بگوید:

مرا ستایش بسیار کرد و گفت: ای ان

که در جیم طبیعت چنین گرفتاری

پس گفت یکی از ساکنان درگاه خدا، که هوشیاری ناب بود، خرد ناب بود از غرض عاری بود و لباس جسم نداشت مثل نور مقدس بود از جنس نور بود. این چه کسی هست؟ خود شما. خود شما به گوش خودتان اینها را میگویید، شما خودتان را ستایش می کنید؛ نه من ذهنی چون من ذهنی هم ستایش خودش را دارد و می گوید که من در این جهان جا نمیشوم همه باید بیایند و نوکر من باشند و باز هم من طلبکارم. اصل شما نور ایزدی هست و خودش، خودش را ستایش میکند. خودش را دوست دارد اصل ما عاشق خودش هست. در هر کسی هم خودش را میبیند. همین نه چیز، همین هوشیاری را میبیند همین زندگی را میبیند و آن را هم ستایش میکند. دو تا عارف با هم هیچ دعوائی ندارند هر دو از جنس زندگی هستند و هر دو همدیگر را ستایش میکنند هیچ کدام نمی گوید که من از او بالاتر هستم، اصلاً بالاتری وجود ندارد و هر دو زندگی هستند، زندگی بالا و پایینی نمی شناسد. شما از جنس زندگی بشوید دیگر فکر نمیکنید که او مهمتر هست یا من مهمتر هستم؟ این شیطانک من ذهنی هیچ از آن کارها بلد نیست، جسم میبیند. وزن میکند من یک میلیون دلار پول دارم او ده میلیون دلار پول دلرد پس او از من مهمتر هست! و من هم مهمتر از

آن کسی هستم که صد هزار دلار پول دارد. این طوری حساب میکند. مرا ستایش بسیار کرد و گفت: ای ان این در مورد انسان هست و دارد به ما میگوید و ما هم به خودمان میگوییم. جحیم یعنی جهنم، که در جهنم طبیعت اینطوری گرفتار شده ای. شما به خودتان نگاه کنید، اولین دفعه که ما آزاد بشویم به ذهن و بیشتر از پنجاه درصد هوشیاری حضور در ما باشد یک چنین حالتی در ما دست میدهد که من در جهنم اینطور گرفتارم. شما تا بحال این را دیده اید، متوجه شدید؟ آیا ذات شما خودش را ستایش میکند؟ من های ذهنی این شیطونک ها همه را از جنس من ذهنی میبینند، مجسمه میبینند و توی سر هم میزنند. اصلاً به ما یاد دادند که شما هیچ چیز نمی شوید. شما نگاه کنید که آیا تعلیماتی که به ما داده اند از بچگی حالا در هر فرهنگی که شما بزرگ شده اید به شما گفته اند که شما لیاقت دارید که به وحدت برسید؟ یا گفته اند که بی لیاقت هستید؟ گفتند بی لیاقتید. گفته اند که اصلاً تو چی هستی که صحبت خدا را میکنی، تو به وحدت می توانی برسی؟ پس اگر من نمی توانم به وحدت برسم پس این همه دین و اینها برای چی هست؟ پس چه کسی به وحدت میرسد؟ اگر انسانها به فضای یکتایی راه پیدا نمیکنند پس کی راه پیدا میکند؟ حیوانات هم که پیدا نمیکنند! پس این همه دین برای چی بوجود آمده؟ چه جوری هدایت میکند انسانها را؟ وقتی نشان می دهند که ما در جهنم طبیعت خودمان، طبیعت همان ذهن است، طبیعت همان چیزهایی که من ذهنی به آنها وصل هست. خوردن میشناسد و نیازهای حیوانی. پایین هم اتفاقاً این را میگوید. حالا من می خواهم هر سطر را که شما میبینید به خودتان اعمال کنید و بگویید که در این سطر به من چی میگوید؟ آیا من خودم را ستایش میکنم؟ در مورد خودتان بگویید، اصل من اصلش را ستایش میکند. میبینم که در جهنم ذهنم گرفتار شدم؟ آن هوشیاری دارد اینها را میگوید.

شکفته گلبن جوزا برای عشرت توست

تو سر به گلخن گیتی چرا فرود آری

آن هوشیاری میگوید یا شما به گوش خودتان میگویید. شما یک دفعه متوجه میشوید همین حقیقت را. میگوید گلبن یعنی درخت گل، جوزا صور فلکی است که به صورتهای مختلفی دیده شده، تشبیه شده و همه این تمثیلهای و تشبیهات هم معنی عرفانی دارد. اولاً لغت جوزا به معنی گوسفند است که هم دمش و هم سرش سیاه هست و وسطش سفید هست و یک چنین گوسفندی بین همه گوسفندانی که سیاه هستند کاملاً مشخص است. حالا خود گوسفند سمبل بی گناهی و مظهر عشق و سادگی و حضور است. این دو طرف سیاه و وسط سفید شبیه گنج حضور و هوشیاری حضور و در زیر و دویی یعنی دو تا سیاهی در ذهن هست یعنی شکفته گلبن جوزا درست است که دارد صورت فلکی را میگوید، صورت فلکی جوزا را گاهی تشبیه میکنند به ۸۵ ستاره یا شاید هم بیشتر باشند که شبیه دو تا کودک هست، دست درگردن هم هستند و این دو تا همان دبی هست و ذهن هم با دویی کار میکند اصلاً ذهن همیشه با دویی کار میکند. من دیگری را مشخص میکند اما میگوید شکفته، شکفته یعنی باز شده گل جوزا. اما این صورت فلکی جوزا درست است که دو تا بچه یا دو تا مرد توی آن هست ولی روشن است، شبیه ما هست که ما به گنج حضور روشن بشویم و بیدار بشویم، دویی را هم ببینید. چه شما دو تا سیاهی و سفیدی وسط گوسفند را بگیرید یا جوزا صورت فلکی را بگیرید. سفیدی فاصله بین دو تا سیاهی است، اگر همه اش سیاهی بود یعنی همه اش ذهن بود وسط سفید و روشن پس نشانگر این است که من الان بیدار شدم و ذهنم را میبینم، ذهنم بعد افقی زمان را نشان میدهد، کارها را من میبینم ولی در زمینه، حضور و آرامش زندگی من است من هوشیار به آن هستم و آگاه از دویی هم هستم. می گوید که گل جوزا شکفته یعنی تکامل هوشیاری از جماد به نبات و از نبات به حیوان و از حیوان به انسان و در انسان این شکفته به صورت ذهن و زیرش روشنایی برای زندگی تو و شادی تو هست و در کجا این شکفته؟ در انسان. آن هوشیاری این را میگوید. حالا مولانا خودش این را میبیند ولی میگوید که من یکی از ساکنان درگاه ایزدی را ملاقات کردم و او این را به من اینطوری میگوید که شکفته گلشن جوزا، آن ساکنان درگاه ایزدی، هوشیاری خودش به گوش خودش میگوید. در داستان فیل دفتر سوم میگوید که یک چیزی مانده است که تو خودت به گوش خودت میگویی. آن چیزی

که مانده و ما به گوش خودمان میگوییم همین متوجه شدن گلبن یا درخت گل باز شده درخت جوزا هست. جوزا که گفتیم سفیدی وسط گوسفند هست و در طرفین سیاه این جور گوسفند اسمش جوزا هست. ما میگوییم شرطی شدگی، شرطی شدگی انسانها، شرطی شدگی یعنی تحریک و پاسخ به هم چسبیده، همسر من یک چیزی میگوید و هر موقع آن چیز را میگوید مثلاً زن به مرد میگوید که با خواهرت حرف نزن همین که این حرف را میزند شوهر منفجر میشود یعنی واکنش نشان می دهد حرف خانم تحریک است و آن پاسخ. پاسخ به تحریک چسبیده است اصلاً هیچ امان نمی دهد، تا او این را میگوید این هم واکنش نشان میدهد که به این می گویم شرطی شدگی. وقتی شما تحریک و پاسخ را از هم جدا میکنید و شکاف ایجاد میکنید از این شکاف زندگی می آید بیرون. این شرطی شدگی و پاسخهای شرطی شده، اجازه نمی دهد که همین لایه بیرونی و سطح بیرونی ما را می پوشاند، این شرطی شدگیها جزو عادتها و اعتیادها جزو مال این شیطونک ذهنی هست من ذهنی است. حالا صحبت من سر جوزا هست. جوزا همین گوسفند تمثیل این هست که شما اگر دو تا سیاهی را همان تحریک و پاسخ را که هر دو سیاهی هستند و سر و دم هست و وسط روشن هست را اگر شما می توانستید که وقتی خانم انطوری میگفتند، و ایستید و واکنش نشان ندهید و بین پاسخ و تحریک فاصله ایجاد کنید از این شکاف زندگی شما میزد بیرون. ولی چون شما همیشه این را میبینیم و تا یکی یک چیزی می گوید ما می پریم! این نمی شود.

بخش چهارم:

تمثیل جوزا خیلی عالی و جالب است و من مطمئن هستم که مولانا در سرودن این غزل به تمام معانی جوزا نظر داشته. به معنی گوسفند نظر داشته اینکه دو تا سیاهی و وسطش سفید، خود گوسفند را ما در سمبلهای دینی داریم مثل اینکه خلیل پسرش را قربانی میکند و خلیل وقتی پسرش را قربانی میکند به امر خدا، پسرش سمبل بهترین هم هویت شدگیهایش است. به ما دین و یا عارفان میگویند که این شیطونک بوجود آمده بزرگترین چیزی که با طناب نامرئی خودش را به آن وصل کرده چی هست؟ شما باید آن را قربانی کنید. معنی اش این است که خلیل اسماعیل را، که بین یهودیان و مسلمانان اختلاف هست که این سمبلیک است که گفته پسرش را قربانی کن معنی اش این است که تو بهترین چیزی که داری را قربانی کن، منظور این نیست که این پسر نبوده و آن یکی بوده! مسلمانان و یهودیان اختلاف دارند سر اینکه اسماعیل بوده و طرف دیگر میگویند که نه یکی دیگر بوده، اینها همه اش سطحی است دیگر!!! معنی اصلی این است که بهترین چیزی که داری که من ذهنی روی آن و ایستاده باید این طناب را ببری و خودت را از این رها کنی، وقتی که خلیل می آید و بچه اش را قربانی کند، گوسفند ظاهر می شود. گوسفند سمبل عشق و خدا هست یعنی شما وقتی بهترین چیزت را قربانی میکنی یعنی خودت را از آن جدا می کنی گوسفند ظاهر می شود که گوسفند همین هوشیاری ایزدی هست البته ما اشتباه میگیریم و سرش را می بریم و نمی دانیم که گوسفند معنی اش چی هست! در عرصه میبینیم که می آیم این کار را بکنیم گوسفند ظاهر می شود. وقتی شما تسلیم میشوید و بهترین چیزتان را زیر پا می گذارید و می گویند این را من قبول میکنم، مثلاً بدترین رنجستان را ببخشید. گاهی اوقات من ذهنی درد ناک روی درد ها ایستاده، همسر من به من ظلم کرده و اینها را جمع کرده دسته بندی کرده و گذاشته زیر پاهایش و نشسته روی آنها. این شده من ذهنی و شیطانک هم روی آن ایستاده و حالا می گویم که این را ببخش، اسماعیل این است یا پسر یا بهترین چیزت این است. متوجه هستید؟ این را قربانی کنید آن موقع گوسفند ظاهر می شود. این گوسفند به عنوان نه چیزی و هوشیاری حضور در همان سمبولیسم در عید قربان مسلمانان که بهترین عیدشان همان عید قربان است و معنی اش این است که تو باید من ذهنی ات را باید قربانی کنی. تا این گوسفند ظاهر بشود و سر گوسفند را هم نباید ببری و ما اشتباهاً سر گوسفند بیچاره را میبریم. من ذهنی این شیطونک می خواهد این وسط یک چیزی هم بخورد. یا اینکه در مسیحیت ما میبینیم که این صلیب سمبل شکنجه است، ابزار شکنجه است که مسیح را روی آن میخکوب

میکنند، صلیب اولش من ذهنی است که ما را روی آن میخکوب کرده اند تا جایی که ما تسلیم می شویم و بالای صلیب یعنی در حالیکه که ما میخکوب شده ایم الان به من ذهنی که دارد به ما زور می گوید و ظلم میکند ما یکدفعه یادمان می افتد که تسلیم بشویم همانطور که مسیح می گوید . در آنجا می گوید که نه خواست من بلکه خواست تو اجرا خواهد شد در آن موقع خواست ما یا اراده ما با اراده ایزدی یکی می شود و ما به وحدت میرسیم. هر دو یکی هست معنی دیگر جوزا که حافظ از آن استفاده میکند می گویند یک آدمی هست که تیردان دارد، حمایل دارد، چماق دستش این سمبولیم یا تمثیل هم باز هم گویا هست .

حافظ می گوید که: **خورده ام تیر فلک با ده بده تا سر مست **** عقده در بند کمر ترکش جوزا فکنم** جوزا این دفعه تیر می اندازه، تیردان دارد، کمر ترکش، تیر دان. میگوید من تیر فلک را درخورده ام. در فلک کی تیر می اندازد؟ جوزا. جوزا اولش من ذهنی است و در اینجا هم مردی است که دستش چماق دارد به سر ما می کوبه و هم تیر می اندازد و تیرهایش هم به ما می خورد. تیرهای من ذهنی به شما نمی خورد؟ البته که می خورد . می گوید که تو می بده تا من مست بشوم تا بروم آن بالا این تیردانش را گره بزنم تا نتواند که تیرها را در بیاورد که به ما تیر بزند. پس در این سمبولیسم هم درست مثل سمبولیسم صلیب، جوزا با این دویی و هم هویت شدگی، این که ما مقاومت میکنیم و یک شیطانک ایجاد می شود و شیطانک با دویی کار میکند و دویی به ما لطمه میزند و باعث می شود که ما بترسیم و خشمگین بشویم و برنجیم، همه اینها درد هستند دیگر، همه تیر فلک هستند. غافل در من ذهنی این همه درد بکشیم و تیر فلک را بخوریم ، حالا حافظ به ما می گوید که تو می بده. آیا می معمولی را می گوید؟ می انگوری را می گوید؟ نه. می ایزدی بده ، می خودم را بده. اینجا مولانا گفت که شما بیدار بشوید یک نور بیداری وجود دارد که آن می است و خرد محض هست که الان تو روی آن را پوشانده ای ، زاییده بشو از ذهن ولی قبل از آن این جوزا به ما تیر می اندازه ولی همین که در تیردانش را بستیم جوزا مقدس می شود و در اینجا مقدس بودن را مولانا به ما می گوید . همین طور که شما می بینید که صلیب یعنی من ذهنی حالت شکنجه هست زمانیکه ما آنقدر درد بکشیم تا یادمان بیاید که باید تسلیم بشویم باید اتفاق این لحظه را بپذیریم در آن موقع اراده ما با اراده ایزدی یکی می شود و آن موقع صلیب می شود مقدس. این جوزا هم می شود مقدس. برای همین گوسفند مقدس است و در اسلام هم گوسفند می آید بالا و صلیب در مسیحیت مقدس می شود. آیا ما صلیب به گردنمان می اندازیم معنی اش را هم می دانیم. معنی اش این است که این صلیب همین من ذهنی است که وقتی ما تسلیم می شویم، مقدس می شود . در واقع خود من ذهنی هوشیاری است و وقتی هوشیاری از من ذهنی زائیده می شود و می شود هوشیاری مقدس می شود و این تقدس که بالا هم گفت حضرت قدس ، این پاکی ، این نابی، این خلوص اصل ما هست. در بالا در شعر بالا گفت . حالا ما می گوئیم در ذهن ، این شیطانک وقتی صحبت میکند می گوید که فقط با آینده کار دارد فقط آینده و گذشته را می شناسد . حضور این لحظه را می شناید و زنده است، فی المجلس ارتعاش میکند و خرد فوران میکند و میریزد به فکر ها و اعمال ما، برکت زندگی می ریزد به فکر ها و اعمال ما و آنها را بار دار میکند خلاق میکند سازنده میکند در این من ذهنی، نه! ولی مولانا در انسان که نگاه میکند در انسان می گوید که این گلبن جوزا شکفته، آن هوشیاری، آن آدم بیدار به من انسانهای دیگر می گوید که این از قبل شکفته است ، این من ذهنی هست که نمی گذارد. چه کاری ما باید بکنیم؟ واقعاً بیشتر از همه چیز پرهیز است. به جای اینکه بگوئید که من چکار کنم که به گنج حضور برسم؟ باید بنویسم روی کاغذ که چکار باید نکنم!! عین این هم در خوردن هست ، آنقدر خوردم که دلم درد میکنه؟ چی بخورم که دل دردم خوب بشود؟ یک جوابش این است که هیچ چیز نخور.

اگر هیچ چیز نخوری و پرهیز کنی دلت خوب می شود. اینجا هم من ذهنی میخواهد بیشتر و بیشتر و... حالا چکار کنم؟ ما فهمیدیم که باید تبدیل بشوی این من ذهنی تبدیل بشویم به فضای یکتایی که دیگر من ذهنی وجود ندارد. این شیطانک باید فرو بنشیند و آن

چیز که می ماند ما هستیم. این من ذهنی فرو بنشیند اصل ما خودش را نشان می دهد ولی من ذهنی فرو نمی شنید چرا فرو بنشیند اگر فرو بنشیند که دیگه نیست دیگر ! من ذهنی که نمی آید که خودش را نابود کند و ما هم سعی میکنیم که او را زنده نگه داریم. چه چیزی مفید است؟ پرهیز. پرهیز از هر چیزی که من ذهنی را تقویت میکند و لازم نیست. مولانا هم همین را می گوید که گل جوزا شکفته، یعنی ما آنجا هستیم، هر انسانی آنجا هست. بعد از نه ده سالگی آنجا هست منتها به قول مولانا برادران یوسف نمی گذارند. اگر دست از سر بچه هایمان برمی داشتیم و به آنها رقابت را یاد نمی دادیم و بحث و جدل را یاد نمی دادیم و با آنها دعوا نمی کردیم اگر به آنها عشق می دادیم و به آنها واکنش نشان نمی دادیم، اگر دروغ یاد نمی دادیم، و با بی تربیتی ما بی تربیت نمی شدند اگر پیش آنها غیبت نمی کردیم اگر تظاهر نمی کردیم که انرژی منفی توی خانه نبود بچه در نه ده سالگی به طور طبیعی مولانا می گوید که گلبن جوزا شکفته است یعنی گلش باز شده گل حضورش باز شده. گل حضورش باز شده و این آرامش در او بوجود آمده و دویی هم به روشنی می بیند یعنی هم از ذهنش استفاده میکند و هم انرژی زنده زندگی در او کاملاً بیدار هست. شما نگویند چه جوری؟ مگر انسان چه جوری حرف زدن را یاد می گیرد؟ خوشبختانه راه رفتن و حرف زدن را انسان قبل از اینکه دیگران به او بگویند که تو لیاقت نداری، آدم نیستی و هیچ چیز نمی شوی اینها را زود یاد گرفته، اگر قرار بود در پانزده سالگی حرف زدن یاد بگیری هیچ وقت حرف زدن یاد نمیگرفت ! برای اینکه به ما می گفتند در خانواده و در جامعه که تو لیاقت نداری، زندگی نیستی، و ما حرف زدن و راه رفتن را هم یاد نمی گرفتیم. تا ما می جنبیم و تا مردم مطلع بشوند و برادران یوسف بزنند توی سرش خوشبختانه ما قبل از آن یاد گرفتیم که حرف بزیم و راه بریم. کسی نمی تواند به ما بگوید که راه نرو تو لیاقت نداری، بچه که نمی فهمد اگر به او بگوید که تو لیاقت نداری ولی وقتی پنج شش سالش شد بلافاصله بهش می گویند که تو لیاقت نداری تو زندگی نباید بکنی تو باید غصه بخوری باید عقاید ما را باید داشته باشی، دین ما را باید قبول کنی، هر چی ما می گوئیم باید قبول کنی، باید به ما احترام بگذاری، و گرنه عاق والدین میشود. ما نفرینت می کنیم هر چی ما می گوئیم باید گوش کنی، سی چهل سالش هست و ما می گوئیم که هر زنی که ما می گوئیم باید بگیری هر شوهری که ما می گوئیم باید انتخاب کنی، هر رشته ای که ما می خواهیم اصلاً باید عین ما باشی، میبینی چقدر ما خوب هستیم، پر از غصه و درد هستیم! **شکفته گلبن جوزا برای عشرت تست** این باز شده و آن روشنایی دارد در درون ما حرف میزنه. عشرت هم به معنی زندگی هست و هم به معنی شادی هست. یعنی انسان نباید غمگین باشه **تو سر به گلخن گیتی چرا فرود آری گلخن** یعنی تون حمام، حمام های قدیم خزینه بودند و پهلوی آن یک اتاقی بود که معمولاً پله می خورد و میرفت زیر و بسیار سیاه و کثیف بود و کسی که مسئول آنجا بود مرتب سر و صورتش سیاه بود. ما هم همین سیاهی همان چیزهای ذهنی هست که به روی ما نشسته، روی اصل ما نشسته. اصل ما هوشیاری هست که همین سیاهی های تون حمام هستند. ذهن مثل تون حمام است. ذهن من دار. ما چرا اگر به عنوان هوشیاری هستیم باید بریم به چیزهایی که ذهن نشان میدهد تعظیم کنیم؟ این زشت نیست؟ در حالیکه می گوید که هوشیاری ایزدی در تو به صورت عالی شکفته، آرامش کامل جنس تو است، شادی از تو ارتعاش می کند و می آید بیرون تو و رفتی سر فرود آورده ای به گلخن گیتی یعنی این جهان و یک جهنمی درست کردی و رفته ای در توی آن زندگی میکنی. چرا فرود آری؟

سریر هفت فلک تخت تست اگر چه کنون

ز دست طبع، گرفتار چار دیواری

سریر یعنی تخت، هفت فلک یعنی هر چیز جسمی و غیر جسمی در این جهان، هر اتفاق، هر چیزی. هفت فلک، هفت سیاره که هر کدام سمبل یک چیزی هست. قبلاً صحبت کردیم اینها را. معنی اش این است که تو و رای هر چیزی هستی در این جهان، اصلاً رای این جهان هستی. یک تختی بالای هر چیزی که به ذهنت می آید توی این جهان هست گذاشتند و تو روی آن نشسته ای، تخت تو کجاست؟ رای همه اتفاقها. رای هر چیزی که در این جهان وجود دارد. رای هر علمی که در این جهان وجود دارد، رای

هر کتابی که در این جهان وجود دارد، هر چیز، هر چیز که ذهنت بتواند مجسم کند تو و رای آن هستی. بالای آن تخت گذاشته اند و تو فرمانده این جهان هستی. این ها را آن هوشیاری میگوید. هوشیاری هم ذات شماست که در گوش خودش اینها را دارد می گوید. اینها را شما یواش یواش تجربه می کنید و یادتان می آورد، هان اینها درست هستند!! سرپر هفت فلک تخت تو است. اگر چه حالا از دست طبع یا طبیعت که در بالا هم داشتیم یعنی همین من ذهنی، همین ذهنیت ما، هم هویت شدگی های ما با چیزهای این جهانی که برای ما مهم هستند، ما معانی و اهمیتی به این چیزهای این جهان داده ایم که ندارند در اصل، شما به خودتان نگاه کنید و ببینید چه معانی، چیزها برای شما چقدر اهمیت دارند؟ آیا حقیقتاً این اهمیت را دارند یا شما به آنها تزریق کردید؟ شما به آنها دادید؟ چه معنی می دهند؟ این اتومبیل چه معنی دارد؟ این کار چه معنی دارد؟ این ثروت چه معنی دارد؟ اینها را برای خودتان معنی کنید و ببینید که واقعاً این معنی را دارند که شما به آنها می دهید؟؟ وقتی بیش از حد اهمیتی می دهید که آنها ندارند آنها باعث ناخوشبختی ما می شوند. اینها سبب می شوند که ما هم هویت شدگی با اینها را نگه داریم، سبب می شوند که از اینها چیز بخواهیم و توقع داشته باشیم. شما اگر می دانستید که هیچ اگر می دانستید که هیچ کس و هیچ چیز به شما نمی تواند خوشبختی بدهد خب از آنها نمی خواستید دیگر! شما چقدر به بچه تان اهمیت می دهید؟ حالا چقدر بچه شما می تواند به خوشبختی شما کمک کند؟ هیچ چی! چون خوشبختی شما دست خودتان هست. بخت شما گنج حضور است که اگر به آن زنده بشوید از شما به فکرتان و عملتان می ریزد و جهان بیرون شما را می سازد و نظم می دهد و روزبه روز بهتر میکند. شما را هم شاد میکند. شادی در ذرات شما مرتعش می شود. آن هست که شما می خواهید که ان را از اتومبیلتان نمی توانید بگیرید. نمی توانید از کارتتان بگیرید. نمی توانید از همسرتان بگیرید. پس هفت فلک هر چیزی که در این جهان هست، بالای آن تخت ما هست. آیا این طوری هست برای شما؟ یا نه؟ اگر هزار دلار ضرر می کنید شروع می کنید به گریه کردن؟ چه چیزی من ذهنی را قوی می کند؟ ستیزه، ستیزه با رویداد این لحظه. رویداد این لحظه ممکن است که به صورت ضرر بیاد، آیا شما گریه می کنید و زاری می کنید؟ گریه و زاری و غصه و مظلومیت، اینها ستیزه است. ستیزه فقط مشت زدن نیست که! گریه هم ستیزه است، زاری هم ستیزه است، ناله هم ستیزه است، شکایت هم ستیزه است، خشمگین شدن و ترسیدن هم ستیزه است. یعنی اینکه نمی پذیرید و تسلیم نمی شوید. ستیزه شیطونک را قوی می کند مقاومت بوجودش می آورد. ستیزه با رویداد این لحظه به آن قوت می دهد. مقایسه قویش میکند چون اگر بخواهید شما خودتان را با یکی دیگر مقایسه کنید، در واقع زندگی را که نمی توانید با زندگی مقایسه کنید! من چند کیلو زندگی هستم و تو چند کیلو؟ زندگی کیلویی نیست که. مجبوریم که من ذهنی را ایجاد کنیم و با یک کسی دیگر مقایسه کنیم یعنی این شیطونک با آن شیطونک. مقایسه باعث قوی شدن من ذهنی می شود. خب شما لازم نیست کاری بکنید که، فقط پرهیز مقایسه خود با دیگران. پرهیز کنید از قضاوت پرهیز کنید از واکنش، پرهیز کنید از اعتیاد به جهان، کی از اعتیاد به جهان ما پرهیز می کنیم، اعتیادمان را ترک می کنیم وقتی که از چیزهای این جهان خوشبختی نخواهیم هویت و امنیت نخواهیم، به ثمر رسیدگی نخواهیم، شما نخواهید خب؟

بخش چهارم:

که آفریده تو زین سان نه بهر این کاری

کمال جان چو بهایم ز خواب و خور مطلب

هنوز آن هوشیاری هست که صحبت می کند، یاد آوری کنم که مولانا گفت که بین خواب ذهن و بیداری حضور یک هوشیاری خودش را به من نشان داد که این هوشیاری خود ما هستیم. و یکدفعه آن هوشیاری به ما میگوید هوشیاری به کی می گوید؟ به خودش، اینها به عبارتی یادمان می آید. یکدفعه متوجه می شویم که جان ما همانطور که گفت شکفته گلبن جوزا، درخت گل هوشیاری باز شده، تماماً باز شده در انسان و این جان قبلاً هم گفته است که کامل است لازم نیست که چیزی به آن اضافه بشود. تو

فکر نکن که اگر مثل بهایم یعنی حیوانات چهار پا که هر چه بیشتر می خورند و می خوابند بیشتر کیف می کنند، و زنتان را هم اضافه می کنند، آیا ما باید برویم توی ذهن و با مقاومت یک شیطونک ایجاد کنیم یک من ذهنی ایجاد کنیم؟ و این من ذهنی چیزها را به خودش اضافه کند چاق بشود و حتی نتواند حرکت کند و حتی از لحاظ بدنی چاق بشود اینقدر بخورد؟! حالا این سمبولیک هست، میل ما به هر چی بیشتر شدن، هر چه بیشتر بهتر، شعار من ذهنی هست و زیرش خالی است، پایه ندارد پایه اش تمام چیزهای این جهانی هست که دارند از بین می روند. می بیند که دارند از بین می روند می ترسد. شما چقدر اطمینان کنید به کسی که با او دوست هستید یا همسر شماست با شما بماند و شما متکی بشوید به او یا هم هویت بشوید با او تا من ذهنیتان احساس امنیت بکند؟ همچنین چیزی غیر ممکن است. پس ما مثل چهار پایان نباید با خوردن و خوابیدن به خودمان اضافه کنیم و از آن راه جانمان را به کمال برسانیم. الان داریم این کار را می کنیم. من ذهنی دارد این کار را میکند دیگه! هر چه بیشتر بهتر. **که آفریده تو زین سان نه بهر این کاری** یعنی باشنده ای که آفریده شده بصورت تو، که الان آن گل حضورش هم شکفته با این ذهن خارق العاده که وقتی گل حضور شکفته ذهن هم اصل کار است یعنی کار اصلیش را انجام می دهد، دارد می آفرینه، قبلاً از ذهن می خواستیم که به ما بگوید که ما کی هستیم و آن را فلج کرده بودیم چون ذهن نمی تواند به ما هویت بدهد، الان هوشیاری حضور، ذهن ساده، ما می آفرینیم به عنوان هوشیاری حضور و ذهن هم فرمول بندی می کند و بصورت فکر میدهد بیرون، درست عین این کاری که مولانا کرده. برای این کار نیستی، بله، برای آفریدن آفریده! ما آمده ایم به این جهان که متوجه شکفتن گل حضورمان بشویم و اجازه بدهیم که ما به عنوان زندگی، خرد زندگی از ما بیان بشود و بریزد به این جهان، عشق از ما بیان بشود و بریزد به این جهان، حس یکتایی و اینکه انسانها به جایی برسند که زندگی را در همدیگر ببینند، انسانها به جایی برسند، البته به جایی برسند غلط است! به جایی رسیده اندف منتها متوجه نیستند، ما هم داریم توجه میدهیم این برنامه به شما توجه می دهد که به این شگفتگی گل حضور، گلبن جوزا توجه کن که شما هم دارید می کنید، شما شناسایی می کنید، کارهای مضر من ذهنی را شناسایی می کنید و شناسایی مساوی با آزادی هست. آزاد داریم می شوید هر دفعه یک چیز را شناسایی می کنید، دیگر این کار را نمی کنید، خواصیت انسان همین است دیگر! در کار مادی هم همینطور است در کاری ضرر کردیم یک نفر گفت این کار را نکن ضرر می کنی خب دیگر آن کار را نمی کنیم. **که آفریده تو زین سان نه بهر این کاری** پس آن کاری که من ذهنی الان در ما می کند در شما می کند که می گوید هر چه بیشتر بهتر این معادل خواب و خور حیوانات است. حیوانات با علف خودشان را راضی میکنند و ما ذهناً با جمع کردن و وصل کردن به این من ذهنی. ما این کار را نمی خواهیم بکنیم، ما برای این آفریده نشدیم. شما پس بشینید فکر کنید که برای چی آفریده شده اید آیا آن کاری که برایش آفریده شده اید دارید انجام می دهید یا نه؟ اگر نمی دهید خودتان را زیر نور افکن قرار بدهید و کاری هم به دیگران نداریم هر کسی این تجربه ای که مولانا کرده در خودش باید بکند کاری به دیگران نداشته باشه. اول همسر من به گنج حضور برسه و بعد من می رسم!! اگر دوست و فامیلم نمی رسه، من چرا برسم؟! اینطوری نیست قضیه. یا من به گنج حضور گوش می کنم که دیگران را عوض کنم. نه این نمی شود

بدی مکن که در این کشت زار زود زوال

به داس دهر همان بدروی که می کاری

بدی مکن را قبلاً تعریف کردیم، شما اگر به وسیله این من ذهنی که گفتیم این من ذهنی هم در یک جهان پویا دارد کار میکند و مثلاً وقتی که ما یک اتومبیل می رانیم سرعش زیاد و کم می شود با فشار دادن پدال گاز وقتی پایتان را برمی دارید، شما هم اگر پایتان را فشار بدهید روی پدال گاز مقاومت، این من ذهنی بزرگتر می شود و الم می شود و ستیزه می کنید و محکمتر می شود و وصلش می کنید به چیزها، خودش را تثبیت می کند، وقتی پایتان را از روی پدال مقاومت بر می دارید و پرهیز می کنید این کم می شود و اگر فشار بدهید زیاد می شود یعنی این من ذهنی هی بزرگ می شود و هی کوچک می شود، این پویاست. اگر شما مقاومت

نکنید این کوچک می شود و می خوابد و می رود پی کارش. ولی تا زمانیکه این من ذهنی با ستیزه و مقاومت شما الم شده اینجا و این می کارد، این فکر و عمل می کند، این خوبی و احسان می کند، همه اش درداست و درد ایجاد خواهد شد، ما این را باید بدانیم. برای همین مولانا می گوید که شما قبل از همه چیز باید به گنج حضور برسید. **بدی مکن که در این کشت زار زود زوال** کشتزاری که هر چیزی بوجود می آید زود از بین می رود، خود ما الان هستیم کسانی که این برنامه را گوش می دهند حالا هر کسی می خواهد باشد صدو پنجاه سال دیگر هیچ اسمی هم از آنها دیگر نیست؛ یادی هم از شون نیست، خاکی هم از شون نیست و هیچ چیز نمانده دیگر ۱۵۰ سال دیگر. ۱۵۰ سال در مقایسه با عمر زمین و عمر خلقت چیزی نیست که پس زود زوال است دیگر ما خودمان هم زود زوال هستیم. شما با داس دهر هر چی که می کارید همان را درو میکنید. یعنی شما با من ذهنی می کارید همان هم دو ماه دیگر سه ماه دیگر درو میکنید و در آن موقع متعجب می شوید که من این همه خوبی کردم چرا بدی می بینم برای اینکه با منیت کردی، منیت کاشتی! احسان کردی، خوبی کردی ولی من تو کرده برای این کردی که بزرگ بشوی، برای این کردی که برای تو دست بزنند، برای این کردی که تأیید بگیری، برای این کردی که درست است که پنج هزار دلار یا ده هزار دلار داری به مدرسه بچه ات دادی ولی برای این بوده که بیست بگیرد تا به همسایه ات و دوستانت نشان بدی، بگویند که بچه من خوشگلتر از همه است و شاگرد اول است و برای او پُز بدی، آیا برای این بوده؟ اصیل نبود، عاشق نبود، فضا دار نبود، هوشیاری حضور هم احسان میکند خوبی می کند و من ذهنی هم احسان می کند. من ذهنی همیشه یک چیزی می خواهد، برای بلندی و سر بلندی خودش، برای محافظت خودش. این بد است، این انرژی برکت نداره و جلوی برکت زندگی را گرفته. ما دیگه باید از مولانا یاد بگیریم. این خیلی مهم است. **بدی مکن که در این کشت زار زود زوال **** به داس دهر همان بدروی که می کاری همانی که می کاری همان را درو میکنی.** با هوشیاری حضور می کاری برکت زندگی زیاد می شود، لطف بوجود میاد خوبی بوجود میاد نظم و سامان بوجود میاد همه با شما همکاری میکنند، کار شما جلو می افته، ولی با من ذهنی می کاری، همین که قدم بر می داری ترمز به وجود میاد گرفتاری بوجود میاد. این سه خط را هم از حافظ بخوانم که خیلی مربوط است و یادی هم از حافظ بکنیم. می گوید:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو
یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو

گفت با این همه از سابقه نومید

گفتم ای بخت بختیدی و خورشید دمید

مشو

از چراغ تو به خورشید رسد صد پرتو

گر روی پاک و مجرد چو مسیحا به فلک

به آسمان سبز نگاه کردم و ماه نو که شبیه داس هست را دیدم یک دفعه یادم آمد که چی کشته ام من و الان چی باید درو کنم. شما به خودتان نگاه کنید فرض کنید که آخر برج، شما ماه جدید را میبینید و آسمان سبز را، می گویند که من می خواهم ببینم که چی کاشته ام و چی درو میکنم. **به داس دهر مولانا گفت.** شما چی درو میکنید الان؟ همانی را که کاشته اید. اگر چیز بد به نظر می آید که درو میکنید من ذهنی کاشته. اگر خوب درو میکنید اگر برکت دارد زندگی شما هوشیاری حضور کاشته. هیچ کس را ملامت نکنید. ما خودمان کاشتیم. حافظ می گوید که من گفتم ای بخت بعضی نسخه ها هست که بخسپیدی و خورشید دمید یعنی می توانیم این طوری معنی کنیم که، بخت ما خفت، که بخت ما همین حضور هست، بخت هر کسی حضور هست یا حضور خدایی خودش است که از آن برکت می آید. تو خوابیدی و خورشید دمید و نماز قضا شد. تمثیل نماز صبح را می زند، ما نیایش نکردیم، دعا نکردیم از جنس حضور نشدیم. من ذهنی هم بلند شد و نورش را انداخته. گفت با این همه از سابقه، سابقه لطف ازلی هست، سابقه این است که در اصل این معنی را می دهد که هوشیاری ذاتش به این است یا میل هوشیاری یا ضربان تکاملی زندگی، میل خدا به این است که شما بیدار بشوید. لطف خدا، ما در قهر گرفتار شدیم در حالیکه همیشه لطف خدا می چربه به قهر. هوشیاری هست که این

قضیه را بوجود آورده و میل داره اگر ما با او همکاری کنیم، ما هم اراده آزاد داریم. شما هم این را می شنوید و می گوید که من از این لحظه می خواهم که با زندگی آشنی کنم. دستت را می دهی و اتفاق این لحظه را می پذیری و با این لحظه دوست می شوی و شما میگوئید من لیاقت دارم من از جنس زندگی هستم من می توانم به فضای یکتایی برسم ، بریم غلط است در فضای یکتایی هستم و میتوانم توجه کنم و می توانم ببینم. اینها همه همکاری هستند، ستیزه نمی کنم می دانم مقاومت، من ذهنی را بوجود می آورد دیگر مقاومت نمی کنم و در مقابل اتفاقات ، می گذارم خرد زندگی که همین الان شکفته است از من عبور کند و او عمل کند و من راه را باز می کنم . اینها همه همکاری هستند. یعنی خدا می خواهد که شما بیدار بشوید، خدا قول داده است که درست نیست که بگیریم چون خودش هست که آمده ،خودش به خودش قول داده ، خودش به خودش کمک نمی کند؟ که البته می کند. از اینکه خودش به خودش کمک میکند تو نا امید نشو، کی نا امید می شوی؟ من ذهنی. من ذهنی را رها کن و به حرفهای او گوش نده. اگر من ذهنی حرف نزنه یعنی ما هوشیاری جسمی را رها کنیم ما هم قدرت انتخاب داریم و می توانیم رها کنیم در عین حال ما آب و گل هستیم. ما می توانیم توجه مان را از گل برداریم و به آب بگذاریم، می شویم آب می شویم همین گل جوزا، شکفته. اگر شما من ذهنی را رها کنید و بیدار بشوید و بیدار بمانید ، پاک و مجرد بشوید ، مجرد یعنی عاری از همه تعلقات ، هر چیزی که ذهنتان می تواند خودش را به آن وصل کند شما از آن مجرد هستید. شما از آن جدا و خلاص هستید. مسیح هم گفتیم که در بالای صلیب همین که تسلیم شد گفت نه اراده من بلکه اراده تو غالب است و خواهد شد، شما هم می گوید نه اراده من نه خواست من ، نه خواست من ذهنی بلکه خواست زندگی باید پیش برود، شما می گوید. مسیح هوشیاری جدا شده از فرمهای ذهنی است. اگر این طور بشود ما نور می اندازیم که این خورشید بهتر ببیند . خورشید چی را به ما نشان می دهد؟ خورشید نورش همان حسهای ما را نشان میدهد، ما می بینیم، می شنویم ولی بعد هم که وارد ذهن می شود این موقعی درست است که پرتو هوشیاری ازلی بتابد . این دیدن ما شنیدن ما فکر کردن ما موقعی درست است ، موقعی درست کارش را انجام می دهد که این هوشیاری حضور بتابد . چراغ تو به خورشید کمک میکند بله ما با خورشید می بینیم ولی دیدن با آن من ذهنی درست است؟ نه. من ذهنی حرام می کند، سوء استفاده می کند از دیدن ما. غصب میکند همه چیز را. به نفع خودش سوء استفاده می کند همه چیز را . زیر پا، پایمال میکند زندگی شما را. با درد و غم و رنج. نگذارید این کار رابکنند.

پی مراد چه پویی به عالمی که درو

چو دفع رنج کنی جمله راحت انگاری

با این من ذهنی چرا دنبال مراد باشیم. مراد دو جور هست. یکی مرادهای مادی هست و یکی مرادهای معنوی هست. که این من ذهنی به هیچ کدام از اینها شما را نمی برد، در واقع این مراد به حضور رسیدن ، مراد نیست. مولانا گفت : تو شکفته شدی. انسان شکفته شده. ما که این کار را نکردیم. تکامل ، روند تکاملی زندگی در انسان گل حضور را باز کرده، انسان اصلاً این است . گفتم برادران یوسف نمی گذارند، تلویزیون نمی گذارد، مردم نمی گذارند ، مسابقه نمی گذارد، می گویند راه این است دیگر، راه این است که جمع کنی. جمع کنی و زیاد کنی . حالا موقعی که ما با آدمهایی که جمع کردند صحبت می کنیم، ما می گوئیم که آنها خوشبخت هستند، خب شما که موفق شدید شما دویست میلیون دلار پول دارید خانه ده میلیون دلاری زندگی میکنید و با هلیکوپتر این ور و آن ور میروید... خب ولی این هم بدبخت و نا خوشبخت هست! او آنجا نا خوشبخت هست و این هم اینجا که می گوید ما که نداریم، ما بدبختیم، او آنجا بدبخت هست و ما اینجا بدبختیم. همه اش سر این که ما بدست بیآوریم و زیاد کنیم به زندگی میرسیم، نه اینکه اگر شما هوشیاری حضور باشید هیچ چیز نباید داشته باشید، نه! شما هم حق دارید مرسدس بنز سوار شوید خانه خوب داشته باشید پول داشته باشید راحت زندگی کنید البته که این حق شماست ولی از آن نباید خوشبختی بخواهید از آن نباید هویت بخواهید، نباید چشم بسته هر چی بیشتر بهتر، خودمان را بزنیم به جنون من ذهنی . اول باید به هوشیاری حضور برسید و با خرد

زندگی پول جمع کنید، آن موقع هر چقدر که لازم هست جمع می کنید، آن موقع زندگی شما تعادل داره، معنی اش این نیست که که شما هر چه که دارید از پنجره بیندازید بیرون! نه. بروید گوشه اتاق، کز کنید بنشینید و آن هم نیست.

بخش پنجم:

مولانا می گوید، شما باید کوپلاژ بشوید با جهان مادی، خرد پُر از شما بریزد به جهان مادی و بیافرینین، قسمتی از این هم می تواند پول درآوردن باشد، نه اینکه مفلس باشید، هر چه مفلستر بهتر! من ذهنی میگوید هر چه بیشتر بهتر یا این را که گوش میکند می گوید پس هر چه کمتر بهتر. حالا که این طوری شد هر چه مفلستر، راحتتر. هر چه مریض تر بهتر! نه این طور نیست. تعادل ندارد من ذهنی. میگوید تو در عالمی که این عالم ذهن هست، تو در عالمی دنبال چیزها می گردی، تو می کاری درد ایجاد می شود و درد که می آید ما میبینیم که این چون کم هست درد دارد، حالا باز با من ذهنی دنبال یک چیز بزرگتر می گردیم، در حالیکه نمی دانیم که تا وقتی که با من ذهنی چیزی را بدست می آوریم با من ذهنی می کاریم و درو می کنیم، درد دارد. وقتی ما رفع رنج میکنیم، چه طوری رفع رنج میکنیم؟ به طور معمول می رویم دکتر و قرص می گیریم. دفع رنج این است دیگر! با یکی قهر می کنیم در حال آشتی کردنی، می رویم جنگ راه می اندازیم و آنها را زخمی می کنیم و می بریم بیمارستان و بعد خوشحال می شویم که نمرندند. خب از اول جنگ راه ننداز. ما همیشه رفع رنج می کنیم. رفع رنج را راحتی می دانیم، من ذهنی دفع رنج را راحتی می داند! خب اصلاً رنج ایجاد نکن. چرا رنج ایجاد کنی و بعد دفع رنج کنی. یک عده ای دائم در حال کم کردن درد هستند خب اصلاً به فکرشان نمی رسد که می توانند درد ایجاد نکنند. همش باید درد ایجاد کنند و بعد درد را کم کنند. وقتی که کم می شود می برند ماکسیمم و بعد شروع می کنند به کم کردن. کمیابی ایجاد کردن هست، کمبود چیزها هست، جنگ راه انداختن هست، زخمی کردن هست، زخمی میکنند و یک سال منتظر می شوند تا این زخم خوب بشود! بهتر شده؟ بله یک کمی بهتر شده. خب الحمدالله! چی شده؟ نمرده؟ خب شکر خدا که نمرده! نمی شود که جنگ راه نینداخت؟ حتماً باید جنگ راه بیندازیم و مردم زخمی بشوند و بمیرند؟ و اگر نمردن ما خوشحال بشویم! ما نمی خواهیم رفع رنج کنیم، میخواهیم رنج ایجاد نکنیم. هوشیاری حضور، رنج ایجاد نمیکند، جنگ ایجاد نمی کند. من ذهنی رنج ایجاد می کند و شروع می کند به کم کردن و بعد خوشحال می شود. راحتی میخواهیم، راحتی واقعی و آسودگی شما هست، آرامش و شدی و برکت هست. جنگ و خشونت و قهر جزو برکت نیستند اینها راحتی نیستند. کم کردن رنج و درد را شما راحتی ندانید. شما می روید به دکتر می گوید که قرص بده و دکتر هم قرص می دهد، بعد می روید مشروب الکلی می خورید. می دانید در جهان در یک شبانه روز چند لیتر مشروب الکلی مصرف می شود، میلیونها لیتر. می دانید که چقدر قرص اعصاب مصرف می شود؟ می دانید چقدر مواد مخدر مصرف می شود؟ اینها برای چی هست؟ برای کم کردن رنج هست. چرا این همه معتاد هست؟ چون می خواهند رنج را کم کنند، نمی تواند تحمل کند. فشار ذهن را نمی تواند تحمل کند. من ذهنی آنقدر درد ناک شده که غیر قابل تحمل شده خود ش را میزند به آن راه. یکی از راههای بی مسئولیتی هست. بی عاری و بی مسئولیتی. اینکه می گویی به ما مربوط نیست هر کسی هر چی می خواهد بگوید. بدهکارم، ولش کن! پول مردم را می گیرم می خورم و هر چی هم گفتند، می گویم به من مربوط نیست. دفع رنج هستند اینها. ما می خواهیم ببینیم، خودتان را زیر ذره بین قرار بدهید، آیا شما دفع رنج می کنید یا راحتی واقعی دارید؟ اگر ندارید بدانید که با من ذهنی می کارید، من ذهنی درد ایجاد میکند. زن و شوهر ها دائماً در حال آشتی کردن هستند، هفته ای دو بار باید دعوا کنند وقتی که آشتی می کنند خوشحال می شوند، خب دعوا نکنید، من های ذهنی دعوا می کنند. بشینید، به گنج حضور برسید، همکاری کنید با هم و به هم کمک کنید، به جایی که بگویید من کامل هستم و تو باید بری روی خودت کار کنی، می گوید نه، هر دو ما من ذهنی داریم، ممکن است من ذهنی دردناک هم داشته باشیم رابطه امان هم خراب کرده ایم ولی از حالا به بعد با هم همکاری میکنیم

، ما فهمیدیم که اشکالمان چی هست، من روی خودم و تو هم روی خودت ولی با هم همکاری هم میکنیم . وقتی من یک چیزی می گویم از روی انتقاد و ضدیت و کوچک کردن تو نمی گویم ، این جور کارها باید بشود، وگرنه مرتب دعوا و آشتی و ما می رویم دعوا می کنیم چند نفر از آنها را می کشیم، بعد آنها حمله می کنند و بیشتر از ما را می کشند و بعد ما می رویم باز بیشتر از آنها می کشیم و مرتب این ادامه دارد و... اینها من ذهنی هست.

حقیقت این شکم از از پر نخواهد شد

اگر به ملک همه عالمش بینباری

واقعیت و حقیقت این است که شکم من ذهنی شکم این شیطونک، شکمی که از ترمز به اتفاق این لحظه الم می شود این یک شکمی دارد چون همیشه احساس نقص میکند و زیاده طلب هست؛ کسی که ده میلیون دلار پول دارد نمی داند که چقدر پول دارد و کاری هم ندارد و خرج هم نمی کند فقط می خواهد ببیند که زیاد می شود یا نه! این زیادی و زیاد شدن ، چقدر زیاد می شود، حساس به این زیاد شدن هست . این زیاده طلبی و حرص و از هست. من ذهنی حساس به این هست. آیا با توجه به اینکه این مثل ابر هست و دائماً حس نقص می کند و جیبش ته ندارد و از جمع کردن این جیب پر خواهد شد؟ این شکم من ذهنی با حرص و جمع کردن پر خواهد شد؟ هرگز پر نمی شود . اگر بر ملک یا متعلقات یا به زمینها و سرزمینها و همه عالم را بیایی و انبار کنی من ذهنی باز هم می گوید که بیشتر می خواهم. چرا؟ بنیادش به جدایی و نقص است مثل ابر می ماند به هیچ جا وصل نیست. ما موقعی سیراب می شویم که به زندگی زنده بشویم. به زندگی زنده بشویم تازه می فهمیم که هان زندگی اینجا بوده. من ذهنی می خواهد با زیاد کردن به زندگی بره میرسد؟ نه مجازی است ، من ذهنی از ترمز شما به اتفاق این لحظه بوجود می آید . گفتیم که یک کار اصولاً غیر عادی هست این من. ولی در اول زندگی برای یاد گیری جدایی و بقا به ما کمک میکند. در این جهان که باقی ماندن اصلاً مسئله ای وجود ندارد برای کسی که یک حرفه دارد و یک چیزی یاد گرفته، این آدم دیگر نگران این نیست که از گرسنگی بمیرد. خب یک کسی که مخصوصاً تحصیلات بالا دارند مهندس هست، دکتر هست و یا شغل آزاد دارد مغازه دارد و یک حرفه ای یاد گرفته ا مثل بنا مثل معمار این جور آدمها حتماً پول در می آورند. مثل تکنسین ، نگران چی هستند؟ این اضطراب در مورد آینده چی هست. این من ذهنی است. از، زیاده طلبی هست، ولی مولانا به ما می گوید و ما هم یاد می گیریم که این زیاده طلبی پایان ندارد . ما در هر مرحله ای از زندگی هستید می توانیم از حرص و زیاده طلبی بپرهیزیم و پرهیز کنیم. پرهیز از حرص و طلب اضافه کردن، من ذهنی را پایین می آورد. پرهیز از حرص که این را هم زیاد کنم، آن هم زیاد کنم ، زندگی در این هست، اگر این چهار چیز را اضافه کنم چقدر خوب می شود! پرهیز از این، من ذهنی را پایین می آورد. وقتی شما من ذهنی به صفر رسید و به من ذهنی زنده شدید اگر زندگی خواست بیشتر کند، خب بفرما بیشتر کن.

گرفتنت که رسیدی بدانچ می طلبی

ولی چه سود ازان، چون بجاش بگذاری

می گوید فرض کن که رسیدی به آن چیزی که می خواهی در ذهنت، چه فایده دارد ؟چون همینکه بدست آوردی این کن ذهنی فقط یک مدت کوتاهی تحمل می کند و رضایت دارد و آن هم موقعی هست که چیزی را که خواسته بدست آورده، آن موقع یک چند وقتی راضی هست ولی فوراً یک چیزی به جای آن می گذارد. حالا تا امروز ما این را می خواستیم و حالا این بدست آمده و من ذهنی یک کمی خوش است و فوراً یک چیز دیگری را می گذارد جای این. چون فکر می کرد که این خوشی میدهد ولی حالا دلش را زد. بعضی ها حالا آقا یا خانم یک چیز گران قیمت مثلاً یک انگشتر گران قیمت می خرند، سی هزار دلار می دهند و انگشتر می خرند ، به همه هم نشان می دهند، برای دو یا سه روز خوش هستند ، مردم هم دیدند و فهمیدند ، خب بعدش میبینیم که خوشی نمیدهد و اصلاً داشته باشیم یا نداشته باشیم فرقی نمیکند . بعد در می آوریم و می گذاریم جایی و یک چیز دیگری را جایش می

گذاریم و در فکر این هستیم که حالا این را بدست بیاوریم . می گوید این چه فایده دارد که با ذهنت این را بدست می آوری این خودش هم در ناک است یعنی با ذهن وقتی کار می کنیم در عالم ذهن دو راه دارد که نا خوشبخت بشویم، یکی وقتی هست که بدست نمی آوریم و یکی وقتی هست که بدست می آوریم. شما این را از ثروتمندها بروید و ببینید که آقا شما دیگر بدست آوردید این همه پول دارید آیا خوشبخت هستید؟ می گویند نه! خب حالا به این نگاه کن که هیچ چیزی نداره آیا شما خوشبخت هستید؟ می گوید نه! شما چه بدست بیاورید و چه بدست نیاورید نا خوشبخت هستید! آن کسی که زیاد دارد دوباره می خواهد به جایش بگذارد و یک چیز دیگر بدست بیاورد و این هم در آرزوی جای او هست. او آنجا نا خوشبخته و این اینجا نا خوشبخته! هیچ کدام هم از هم خبر ندارند و مولانا دارد این را می گوید و حالا شما بفهمید. در هر جا هستید خوشبختی شما از چیزها نمی آیند.

شب جوانیت ای دوست چو سپیده دمید

تو مست، خفته و آگه نه ای ز بیدار

می گوید که شب جوانی تو ، یعنی تو جوان و پهلوان هستی ، شب تو که همین ذهنت بود در آن گل جوزا گفت که مثل سپیده دمیده، شب تو به سحر رسیده ای، پهلوان ای انسان. و می توانیم معنی کنیم که تو مست هستی، یعنی مست خدایی هستی ولی خفته ای و خواب الوده هستی و هنوز نگاه نمی کنی به وضعیت، و از بیداری آگاه نیستی، می توانستیم مست را مست غرور هم بگیریم ولی شاید بهتر باشه که مست خدایی بگیریم ، گل تو شکفته ولی تو هنوز در رویای ذهن هستی. حالا ما به خودمان نگاه می کنیم و می گوئیم که شب من مثل سپیده دمیده و من پهلوان هستم من مسئول هستم . انرژی زندگی می خواهد از من بجوشد و به این جهان بریزد من خلاق هستم ، من اهل کار هستم ، من جهان را می خواهم آبادان کنم، من خودم را بحساب می آورم، خودم را مسئول می دانم. یک عده از آدمها به این برنامه نگاه می کنند ، می گوئیم کمک کنید در جواب می گویند که چه فرقی میکند شما که پخش می کنید چه من نگاه کنم چه نکنم !! نه، شما خودت را بحساب بیار . خودت را مسئول بدان ، خودت را بشمار ،خودت خلق کن. نگو من به حساب نیام. همین به ما القا کردند که تو خودت را بحساب نیار ، تو خودت را آدم ندان. ولی مولانا می گوید که تو پهلوان هستی ای جوان ای پهلوان. شب جوانی تو است ، این ذهن شب جوانی تو بود حالا شمهائیت را باز کن بیدار شو ، تو پهلوان هستی ، جوان هستی ، نیرومند هستی. خب این آدم نیرومند مسئول خودش را مسئول نمی داند ؟ خودش را به حساب نمی آورد؟ خب اگر خودت را بحساب نیاوری ،بحساب نمی آیی. تو می گویی من باشم یا نباشم ، این جهان فرقی نمی کند، من یک گوشه ای میخورم و میخوابم. در واقع تو داری به زندگی می گویی که من را به حساب نیار، زندگی می گوید تو می خواهی که من تو را به حساب نیارم ، خب به حساب نمی آورم! به خدا می گویی من را به حساب نیار، درست است که آفریده هستم ولی حالا تو ما را به حساب نیار ،،،، تو خودت می گویی! تو نیروی زندگی هستی ، نیروی زندگی گفت عاری از غرض است، زندگی خام هست، توجه زنده است، زندگی در حال فوران هست. این زندگی فوران در تو هست و تو تصمیم میگیری که من را به حساب نیارید. خب خودت می گویی که من را به حساب نیار. زندگی می گوید تو می خواهی که من تو را آدم ندانم و به حساب نیارم، باشه من هم به حساب نمی آورم. در تو این طوری خودم را نشان می دهم و تو می خواهی در تو مردگی کنم ، یک عده انتخاب می کنند و می گویند که ای زندگی من غصه دار و مرده هستم ، خودت را در من مرده کن. او می گوید باشد تو می خواهی که من مرده باشم ،من عاری غرض هستم و هر چی که تو بخواهی من همان می شوم. تو می خواهی که من شادی بشوم، شادی می شوم. تو بخواهی که من خلاق بشوم، خلاق می شوم. تو بخواهی من مسئول بشوم، من مسئول می شوم. تو بخواهی که من جهان را عوض کنم، عوض میکنم. تو هر چی بخواهی من همان می شوم. ولی ما می گوئیم که من را به حساب نیار! اصلاً من را بگذار که کز کنم و این گوشه بمانم. باشه در تو من خودم را اینطوری بیان میکنم. در تو خودم را کز میکنم. تو خودت می گویی. شما خواست خودتان را دست کم نگیرید. پنهان نشوید نگویید که خدا ما را نمی بیند و ما این گوشه پنهان شدیم حالا چه فرقی میکند! نه. خودت را به

حساب بیاورید. **شب جوانیت ای دوست چون سپیده دمید** تو مست هستی تو پهلوان و شیر هستی تو شهزاده هستی ولی خفته هستی و آگه نیستی از بیداریت.

این چند خط هم از فردوسی برایتان بخوانم، آخر برنامه هست مثنوی هم داشتیم که به آن نرسیدیم این چند خط از فردوسی هست و نشان می دهد که هر چیزی که به این جهان می آید ، مرگ یقه اش را می گیرد در واقع به طور غیر مستقیم بی مرگی را در ما نشان میدهد. وقتی شما بدانید و درک کنید که همه چیز در حال مردن هست به طور غیر مستقیم یا حالا مستقیم توجه شما به بی مرگی جذب یا جلب می شود. بی مرگی اصل شما هست.

تر و خشک یکسان همی بدرود

و گر لانه سازی سخن نشنود

دروگر زمانیست و ما چون گیا

همانش نبیره همانش نیا

در غزل داشتیم گفت داس دهر، حافظ هم گفت که مزرعه سبز فلک دیدم و داس مه نو ، و مولانا هم گفت که جهان زود زوال فردوسی خیلی عریان تر دارد صحبت می کند ولی ما نباید این را منفی بگیریم. درک گذرا بودن چیزها در این جهان، ما را هول می دهد به بی زمانی و بی مرگی . برای من ذهنی خیلی تلخ هست. اگر من ذهنی بمانید تلخ می شود، حقیقت است. نگران می شوید ، اگر بدانید که زندگی در شما زنده هست و شما از جنس زندگی هستید این شما را بیدار میکند. می گوید که اگر لانه کنی، ناله را نمی شنود ، تر و خشک را با هم می رود. و این زمان هست که هر چیزی که در این دنیا میاد مشمول زمان می شود و زمان مثل درو کننده هست و ما هم مثل گیاه هستیم **همانش نبیره و همتش نیا**.

به پیر و جوان یک به یک ننگرد

شکاری که پیش آیدش بشکرد

بشکرد یعنی شکار میکند صید میکند . یعنی نگاه نمی کند که این جوان است یا این پیر هست. شکار که پیشش بیاد آن را شکار میکند .

جهان را چنینست ساز و نهاد

که جز مرگ را کس ز مادر نژاد

زمان به پیر و جوان نگاه نمی کند ، هر چیزی را که بیاید شکار می کند و ساز و نهاد جهان اینگونه هست که هیچ چیزی از مادر زاده نشده که مرگ یقه اش را نگیرد . حالا آگی من ذهنی باشید این شما را نگران میکند ، اگر از جنس زندگی باشد یا من ذهنی در حال بیداری باشید به قول مولانا اگر در بین خواب و بیداری شما هستید ، مرتب خواب و بیدار می شوید ، مرتب ترمز میکنید و من ذهنی ایجاد میشه و مقاومت نمی کنید من ذهنی از بین میره، بعضی موقعها شما بیدار می شوید ، شما که به این برنامه گوش می کنید ، حتماً از این جنس هستید یا بیدار شده اید ، در این صورت به بیداریتان اطمینان میکنید. این بیداری حس بی مرگی است . فردوسی میگوید حالا که اینطوری هست چرا به بی مرگی رو نمی آری ؟ به بی زمانی رو نمی یاری؟ حالا که زمان همه را شکار می کند، حالا که زمان درو کننده است، چرا به بی زمانی رو نمی کنی؟ این بی زمانی ، این زمان، حالا، شما هستید. زمان بعد افقی کار هست. شما چرا به زمان می افتید؟ چرا ما نگران هستیم، آشفته هستیم؟ چون به زمان افتادیم. از اصلمان که بی زمانی هست و این لحظه بی نهایت است، گفتیم که خدا دو تا خصوصیت داشت، بی نهایت و ابدیت. ما هم از همان جنس هستیم، ما هم بی نهایت و ابدیتمان را از دست دادیم و افتاده ایم در زمان و نگران شده ایم حالا از آن زمان خودمان را می زائونیم ، می شویم همان ابدیت و بی نهایت. ابدیت یعنی بی نهایت ها، همیشه در این لحظه هستیم ، از جنس ریشه بی نهایت هستیم با جهان کوپلاژ داریم ، این بی نهایت و ابدیت یک انرژی داره که از ما به این جهان می ریزد.

