



برنامه شماره ۴۵۸ گنج حضور



ای جبرئیل از عشق تو اندر سما پا کوفته  
 ای انجم و چرخ و فلک اندر هوا پا کوفته  
 مولوی، دیوان شمس، شماره ۲۲۷۶  
 حکایت آن گاو کی تنها در جزیره ایست  
 بزرگ حق تعالی آن جزیره بزرگ را...  
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۵

**برنامه ۴۵۸**



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۶

ای جبرئیل از عشق تو اندر سما<sup>۱</sup> پا کوفته  
 ای انجُم<sup>۲</sup> و چرخ و فلک اندر هوا پا کوفته  
 تا گاو و ماهی زیر این هفتم زمین خرم شده  
 هر برج تا گاو و سَمَک<sup>۳</sup> اندر علا<sup>۴</sup> پا کوفته  
 انگور دل پر خون شده رفته به سوی میکده  
 تا آتشی در می زده در خُنَب<sup>۵</sup>ها<sup>۵</sup> پا کوفته  
 دل دیده آب روی خود<sup>۶</sup> در خاک کوی عشق او  
 چون آن عنایت دید دل اندر عَنَّا<sup>۷</sup> پا کوفته  
 جان همچو ایوب نبی<sup>۸</sup> در ذوق آن لطف و کرم  
 با قالب پر کرم خود اندر بلا پا کوفته  
 خلقی که خواهند آمدن از نسل آدم بعد از این  
 جان های ایشان بهر تو هم در فنا پا کوفته  
 اندر خرابات فنا شاهنشهان محتشم<sup>۹</sup>  
 هم بی کله سرور شده هم بی قبا<sup>۱۰</sup> پا کوفته  
 قومی بدیده چیزکی عاشق شده لیک از حسد  
 از کبر<sup>۱۱</sup> و ناموس و حیا<sup>۱۲</sup> هم در خلاء<sup>۱۳</sup> پا کوفته  
 اصحاب<sup>۱۴</sup> کبر و نفس کی باشند لایق شاه را  
 کز عزت این شاه ما صد کبریا پا کوفته  
 قومی ببینی رقص کن در عشق نان و شوربا<sup>۱۵</sup>  
 قومی دگر در عشقشان نان و آبا<sup>۱۶</sup> پا کوفته

1 سما : آسمان.

2 انجُم : ستاره.

3 سَمَک : ماهی.

4 اندر علا : در بالا.

5 خُنَب : ظرف شراب.

6 آبرو : آنچه که به ما اعتبار می دهد.

7 عَنَّا : رنج.

8 ایوب نبی : ایوب پیغمبر.

9 محتشم : بزرگ و با شکوه.

10 بی قبا : بی روپوش.

11 کبر : غرور و خودپسندی.

12 ناموس و حیا : قانون و احکام الهی. در اینجا ناموس، تدبیر و پلیتیک و تمام راهها و روش هایی ست که ما برای نگه داشتن ,, من ,, مان بکار میبریم.

13 خلاء : هیچی، پوچی.

14 اصحاب : صاحبان، پاران.

15 نان و شوربا : نان و آبگوشت.

16 نان و آبا : نان و آش.



خوش گوهری کو گوهری هشت از هوای بحر او  
تا بحر شد در سر خود در اِصْطَفَا<sup>17</sup> پا کوفته  
کو او و کو بیچاره‌ای کو هست در تقلید خود  
در خون خود چرخ زده و اندر رجا<sup>18</sup> پا کوفته  
با این همه او به بُود از غافل منکر که او  
گه می‌کند اقرار کی گه او ز لا پا کوفته  
قومی به عشق آن قتی بگذشت از هست و فنا  
قومی به عشق خود که من هستم فنا پا کوفته  
خفاش در تاریکی در عشق ظلمت‌ها به رقص  
مرغان خورشیدی سحر تا وَالضُّحَى<sup>19</sup> پا کوفته  
تو شمس تبریزی بگو ای باد صبح تیزرو  
با من بگو احوال او با من در آ پا کوفته.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۵

یک جزیره سبز هست اندر جهان  
اندرو گاوِیست تنها خوش‌دهان  
جمله صحرا را چَرَد او تا به شب  
تا شود زفت<sup>20</sup> و عظیم و مُنْتَجَب<sup>21</sup>  
شب ز اندیشه که فردا چه خورم  
گردد او چون تار مو لاغر ز غم  
چون برآید صبح، گردد سبز دشت  
تا میان رُسته<sup>22</sup> قَصیل<sup>23</sup> سبز و کشت  
اندر افتد گاو با جوع<sup>24</sup> اَلْبَقَر<sup>25</sup>  
تا به شب آن را چرد او سر به سر

17 اِصْطَفَا : برگزیدگی.

18 رجا : امید.

19 وَالضُّحَى : سوره ای از قرآن.

20 زفت : بزرگ.

21 مُنْتَجَب : انتخاب شده.

22 رُسته : روئیده.

23 قَصیل : کشت، علف.

24 جوع : گرسنگی.

25 اَلْبَقَر : به زبان عربی گاو.



باز زَفْت و فربه<sup>26</sup> و لَمَثْر<sup>27</sup> شود  
آن تنش از پیه<sup>28</sup> و قوت پر شود  
باز شب اندر تب افتد از فَرَع<sup>29</sup>  
تا شود لاغر ز خُوف<sup>30</sup> مُنْتَجِع<sup>31</sup>  
که چه خواهم خورد فردا وقت خُور؟  
سالها اینست کار آن بَقَر  
هیچ نندیشد که چندین سال من  
می خورم زین سبزه زار و زین چمن  
هیچ روزی کم نیامد روزیم  
چیست این ترس و غم و دلسوزیم  
باز چون شب می شود آن گاو زَفْت  
می شود لاغر که آوه<sup>32</sup> رزق<sup>33</sup> رفت  
نفس، آن گاوست و آن دشت این جهان  
کو همی لاغر شود از خوف نان  
که چه خواهم خورد مستقبل<sup>34</sup> عجب  
لوت<sup>35</sup> فردا از کجا سازم طلب  
سالها خوردی و کم نامد ز خُور  
ترک مستقبل کن و ماضی<sup>36</sup> نگر  
لوت و پوت<sup>37</sup> خورده را هم یاد آر  
منگر اندر غایر<sup>38</sup> و کم باش زار.

---

26 فربه : چاق، قوی.

27 لَمَثْر : چاق.

28 پیه : چربی.

29 فَرَع : ترس.

30 خُوف : ترس.

31 مُنْتَجِع : مَرْتِع. سرسبزی.

32 آوه : دریغ و افسوس.

33 رزق : روزی.

34 مُسْتَقْبِل : آینده.

35 لوت : غذا.

36 ماضی : گذشته.

37 لوت و پوت : غذا، مذا.

38 غایر : باقیمانده، در اینجا یعنی آینده.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۱

زانک صوفی<sup>39</sup> با کر و با فر<sup>40</sup> بُود  
هر چه آن ماضیست لا یُدکر<sup>41</sup> بُود.

\*

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۲۲۷۶ از دیوان شمس مولانا شروع می کنم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۶

ای جبرئیل از عشق تو اندر سما پا کوفته  
ای انجم و چرخ و فلک اندر هوا پا کوفته

اولاً می بینیم که ابیات به پا کوفته، یعنی به رقص و پایکوبی ختم می شود. پا کوفتن، نه رقص آرام و معمولی؛ بلکه چنان تند پاها را در رقص، زمین بکوبی که خلاصه اگر زمین خاکی ست، خاک بلند شود یا صدای پاها را گوش بشنود، یعنی رقص و پایکوبی تند و تیز.

می گوید که: ای معشوق عرفانی، " تو "، می بینیم که هم به خدا، به زندگی، به معشوق عرفانی اطلاق می شود؛ هم همانطور که کل غزل اشاره می کند به آن هشیاری ایزدی که آمده به این جهان و در ذهن با فرم های ذهنی هم هویت شده و اولش آنها را در آغوش کشیده، چسبیده به آنها، بعد هشیار شده، یکدفعه همه را رها کرده، بعد دوباره در این لحظه به زندگی پیوسته، از جنس زندگی شده و ذهنش آرام شده، ذهنش بصورت ابزاری در آمده برای خلاقیت، یعنی هشیاری که از آنطرف آمده، بعد از توجه به این دنیا و چسبیدن به چیزها و امتحان آنها، بیدار شده، متوجه شده که از جنس جسم نیست و همه را رها کرده، برگشته. این برگشتن معنی اش این است که در این لحظه، ریشه بی نهایت پیدا کرده؛ یا فضای بی نهایت را در زیر فکرها باز کرده و می داند که از جنس فکر نیست، از جنس جسم نیست، از جنس اتفاقات نیست؛ و در نتیجه ذهنش خاموش شده و به این لحاظ، آرامشی در وجودش برقرار شده.

" تو "، همان هشیاری ست، هم زندگی ست، هم همان هشیاری ست.

می بینیم که مولانا شروع می کند به دادن این دانش به ما که منظور تکامل در این جهان چیست؟، می خواهد بگوید که: ما انسانها، نباید خودمان را دست کم بگیریم، ما همانطور که فردوسی می گوید:

تو را از دو گیتی برآورده اند

به چندین میانجی پیورده اند

نخستین فطرت پسین شمار تویی

خویشتن را به بازی مدار.

<sup>39</sup> صوفی : کسی که حشمت و جلال حضور را پیدا کرده.

<sup>40</sup> با کر و با فر : با شکوه و جلال.

<sup>41</sup> لا یُدکر : قابل ذکر و یاد آوری نیست.



یعنی می گوید که تو، یعنی " انسان " را از دو گیتی برآورده اند، یعنی ما یک جسمی داریم که از مواد شیمیایی درست شده، ماده ست؛ ولی یک قسمتی هم داریم که هشیاری ست، بی فرمی ست، فردوسی می گوید به « چندین میانجی »، یعنی خلاصه روی شما کلی زحمت کشیده اند.

اینجا هم مولانا می گوید هر چه که شما در جهان می توانید بشناسید، دارند پایکوبی می کنند تا " تو " ی انسان، بدانی که از جنس وضعیت ها نیستی، از جنس فرم نیستی، از جنس ذهن نیستی، از جنس ماده نیستی، بلکه از جنس هشیاری هستی؛ که در غزل اشاره می کند به اینکه اگر ما بعنوان هشیاری یا گوهر آن چیزی که در آغوش گرفته ایم بیندازیم؛ و گوهریت مان را در ذهن از دست بدهیم، یکدفعه تبدیل به دریا می شویم و دریا فضای یکتایی ست، دریا خداست؛ و هر دو را می گوید، می گوید که:

دریا از طریق ما، به رقص و به پایکوبی در می آید، به پخش انرژی در می آید، یعنی دریا، بگویم زندگی؛ یا خدا، به این " تو " و به این " تبدیل "، احتیاج دارد؛ یا همه چیز خداست، اینطوری می خواهد خودش را بیان کند و این بیان فوق العاده مهم است، ما انسانها این را بسیار کوچک گرفته ایم: ,, حالا، ما، به گنج حضور توجه کردیم رسیدیم رسیدیم، نرسیدیم هم که نرسیدیم، حالا ما که داریم زندگی مان را می کنیم ..,

فردوسی گفت که: " نخستین فطرت "، یعنی همان هشیاری اولیه، فطرت اولیه، خدا، زندگی، هشیاری، هر چه که روز اول خلقت بود، نخستین فطرت، پسین شمار، آخرین و تکامل یافته ترین و بهترین باشنده ای که می توانیم پیدا کنیم، تویی خویشتن را به بازی مدار. ما چه جوری خودمان را به بازی مشغول کرده ایم، ما فرم ها را بغل کردیم، چنگ زدیم، گرفتیم، آنها هم در حال تغییرند، همینطوری افسون شدیم که این فرم تغییر می کند حالا ما هم دنبالش راه افتادیم، ببینیم آن چه جوری ...، خُب مُرد، حالا یکی دیگر می چسبیم، یکی دیگر می چسبیم، ده تای آن را در آن واحد، می چسبیم، همه آنها دارند تغییر می کنند ما داریم بازی می کنیم، فرم بازی می کند، ما هم با اینها بازی می کنیم، عقل مان را به دست این فرم ها دادیم، در نتیجه درد می کشیم.

تویی خویشتن را به بازی مدار، یعنی رها کن این چسبیدن به فرم ها را، اینها دارند تغییر می کنند، از بین می روند تو هم با اینها داری هی تغییر می کنی، بنابراین از جنس اتفاقات و از جنس تغییر فرم ها شده ای، این کار درست نیست. فردوسی اینطور گفت و مولانا هم همین را می گوید، می گوید که:

جبرئیل، فرشته ست، یعنی بلحاظ مذهبی بگویم، رئیس فرشته هاست و همین محیطی ست، همین وسیله ای ست که پیغام را از طرف زندگی به ما می آورد. ما نمی دانیم فرشته چیست، بالاخره به یک وسیله ای پیغام به ما می رسد، اسمش را بگذار جبرئیل. جبرئیل، از طرف زندگی پیغام می آورد به ما، کدام ما؟، همین من ذهنی!، نه، تویی که، هشیاری که آمده، وارد ذهن شده، با ذهن هم هویت شده، بیدار شده، ولو با درد، خودش را از ذهن زبایانده، روی خودش قائم شده، جبرئیل به او دارد پیغام می آورد و به عشق پیام آوردن و رساندن به آن، دارد پایکوبی می کند دائما".  
ای جبرئیل از عشق تو، حالا مولانا بارها گفته:

این " تو "، یعنی هشیاری که از فرم های ذهنی آزاد می شود، هشیاری خالص، که بارها هم مولانا به الفاض مذهبی و دینی بیان کرده که گفت شیطان به این تعظیم نمی کند، فرم این را می بیند، این همین خدائیت ما؛ یا خود خداست، یعنی ما



نباید خودمان را آلوده چیزها، افسون چیزها کنیم، برای اینکه ما حیفاست که این کار را بکنیم. می گوید:  
ای جبرئیل از عشق تو اندر سما پا کوفته، سما یعنی آسمان، آسمان رمز زندگی ست، یعنی ما اگر فضای یکتایی و فضای وحدت را بشناسیم و وارد آن شویم، یعنی همیشه در آن هستیم، بیدار شویم که ما این ذهن را که بغل کردیم، در ذهن هم چیزهای جهانی هست و دست هامان را باز کنیم، این را بیندازیم، این گوهر را که فکر می کنیم خیلی چیز خوبی ست، شامل درد و هم هویت شدگی ست بیندازیم، چه می شود؟، در واقع اینجا همان سماست، آسمان است، جبرئیل یا آن واسطه که به ما پیغام می رساند، آنجا، همه اش مشتاق است، همه اش در حال رقص است که پیغام های -  
زندگی را، پیغام های شادی را، پیغام های عشق را، پیغام خدا را به همه برساند.

ای جبرئیل از عشق تو اندر سما پا کوفته، یعنی در حال پایکوبی ست، ای آنجم و چرخ و فلک اندر هوا پا کوفته، یعنی تو انسان، متوجه باش، وقتی می روی به آن حالت، برای رفتن به آن حالت، آنجم یعنی ستاره، چرخ هم چرخ گردنده، فلک هم یعنی آسمان، یعنی همه چیز، یعنی هر چه که در آسمان هست و فلک گردنده و چرخ گردنده، اندر هوا، اندر فضا؛ یا حتی می توانیم بگوییم باز هم در هوای تو پا کوفته، یعنی چه؟، یعنی همه چیز در این جهان، مولانا می گوید، حالا شما می خواهید باور کنید، می خواهید نکنید، همه چیز در حال رقص است، تا ما به حالتی برسیم که اسمش " گنج حضور " است، یعنی اینکه ما هزار بار گفتیم، به صورت هشیاری، وارد ذهن شویم، از ذهن زاییده شویم، به صورت یک هشیاری خالص، در این لحظه، فضای درون را باز کنیم، فضای درون همان دریاست، آن فضای درون آنقدر عمیق است که امروز مولانا می گوید:

" همه چیز را در بر می گیرد ". در بیت دوم، اتفاقاً این را توضیح می دهد:

تا گاو و ماهی زیر این هفتم زمین خرم شده

هر برج تا گاو و سمک اندر علا پا کوفته

علا یعنی بالا، آسمان بالا. بُرج، در نجوم قدیم، آسمان را به دوازده قسمت تقسیم می کردند و هر قسمت را بُرج می گفتند آفتاب از آن بُرج ها رد می شد و هر بُرجی خاصیتی داشت، در هیئت قدیم به آن Astrology می گوئیم، با آن کاری نداریم، فقط می خواهد بگوید، برای اینکه ظاهر به اصطلاح بیت به معنی سطحی آن، این است.  
قدیم، در ضمن اینطوری تصور می کردند، این را که من می گویم یک عده ای نگویند که اینها خرافات است و فلان، مولانا، قالب های شناخته شده را گرفته و معانی را در آنها ریخته، چرا اینکار را کرده، برای اینکه این بهترین حالت برای انتقال دانش عرفانی ست، مثلاً " قدیم معتقد بودند که یک ماهی وجود دارد، روی شانه های ماهی، یک گاو سوار است، روی شاخ های گاو، زمین قرار دارد، سمبلیک است، این را گرفته، تأویل آن چیست، یعنی اینکه واضح است که ماهی در دریاست، این بیکرانی، این دریا، دریای وحدت است، ماهی ما هستیم، گاو بارها گفتیم فرم ماست و اتفاقات و ساختارهای این جهانی از آنجا، بر اساس آن، ساخته می شود، پس بنابراین، می بینید که می گوید برای اینکه فرم ما، ماهی، یعنی حضور ما، در دریای بیکران یکتایی خرم شود، یعنی این حالت پیش بیاید، چه شده؟، هر برج تا گاو و سمک، سمک دوباره ماهی، بالا یکی از همین برج ها، یکی از آنها گاو است، یکی آن ماهی ست، یکی شیر است، حالا اگر خواستید می توانید بروید ببینید بقیه چه هستند، چه خاصیتی دارند؛ ولی لزومی ندارد، هر برج تا گاو و سمک ...





گاهی اوقات مولانا می گوید از سَمک تا سَماک، یعنی از ماهی تا آسمان، یعنی از پایین ترین نقطه تا بالاترین نقطه، یعنی هر چه در جهان هست خلاصه، معنی آن چه هست، معنی اش این است که در دریای یکتایی، ماهی حضور ما، ما در دریای یکتایی بصورت ماهی داریم شنا می کنیم و این گاو هم که تن ما، روی آن سوار است و ساختارهای این جهانی، زمین جدید، ساختارهای جدید، ساختارهای نیک، برای اینکه خرم شوند، برای اینکه چیزهای این جهانی از برکت زندگی برخوردار شوند، باید این حالت برای انسان پیش بیاید. دریا، ماهی، گاو، ساختار است، تا گاو و ماهی، تا این حالت خرم شود، زیبا شود، شاد شود، البته از جمله حال ما، برای اینکه حال ما خوب شود، حال ما خوب نمی شود، ما محکوم هستیم به حضور برسیم، برای اینکه اگر نرسیم حال ما خوب نمی شود، می بینید که ما با خشم، ترس، گرفتاری های ذهنی، استرس، حسادت، دست به گریبان هستیم، اینها نمی گذارند.

پس می گوید که: همه چیز در حال رقص است، هر چه که ما می شناسیم، تا ما این کار را انجام دهیم.

حالا ما انسانها هم در این جهان، این دست و آن دست می کنیم، زندگی را معطل گذاشته ایم، دنبال این هستیم که هر چه بیشتر بهتر، متوجه نیستیم که ما شصت، هفتاد سال عمر می کنیم، حالا هر چقدر هم که جمع کنیم، با خودمان نمی توانیم ببریم، علاوه بر چیزهای مادی که جمع می کنیم، امروز در مثنوی هم خواهیم خواند، نیازهای روانشناختی داریم، چقدر تأیید می خواهیم، چقدر توجه می خواهیم، چقدر عشق زمینی می خواهیم، اینها پایان ندارد، ما به اینها مشغولیم، در نتیجه زندگی را منتظر گذاشتیم، خدا را منتظر گذاشتیم، دارد می گوید که بنظر شما، این تعجب آور نیست؟!.

شما حالا بگویید، تمام کائنات دست به دست هم داده اند تا یک چیزی درست کنند به نام " انسان "، که این انسان، این مصرع اول بیت دوم در او برقرار شود، دریا و ماهی و گاو و اتفاقات و خلقت انسان، که نیک شود، ما اصلاً " یادمان رفته. دارد این را توضیح می دهد. حالا می گوید که:

انگور دل پر خون شده رفته به سوی میکده

تا آتشی در می زده در خُنبها پا کوفته

یعنی تکامل، تکامل هشیاری که بارها گفتیم: از جماد به نبات، یعنی به درخت و ... و از نبات به حیوان، از حیوان به انسان، حالا، هر مرحله ای دیگر، تکامل پیدا کرده، می بینید که تا حالا همینطوری کلی صحبت می کند، می گوید انگور دل، پر خون شده، دل، دل جهان است، دل، هشیاری ست، دل هر چیزی. سنگ دل دارد؟، بله. درخت دل دارد؟، بله. حیوان دل دارد؟، بله. ما دل داریم؟، بله. هشیاری ست، بی فرمی ست، می گوید که: یک اتفاقی افتاده که این اتفاق، در طول میلیونها سال بوقوع پیوسته و این بوده که " انگور رسیده "، انگور دل، دل جهان، دل جهان چیست، هشیاری ست، خداست، منتهی آمده در خلقت، این هشیاری هی آمده بالا، آن هشیاری که دل هر چیز هست، حالا دل ما هم همان است، منتهی فعلاً در ما رفته و چسبیده به ذهن، ذهن شده دل ما، اما این موقتی ست، ما داریم با این گفتگوها شناسایی می کنیم، انگور دل پر خون شده یعنی رسیده، قرمز شده، خُب انگور برسد می برند به کجا، می برند به میکده دیگر، تا آبش را بگیرند.

حالا انگور دل در کجا پر خون شده، در ما، در ما رسیده. ما الآن دیگر شناسایی می کنیم که راجع به انسان دارد صحبت می کند، یواش یواش رفته به سوی میخانه، میکده که شراب درست می کنند؛ اما ایندفعه این می، آن می قبلی نیست،





همینکه در انسان این هشیاری از ذهن زاده می شود، این می هم، یک جوری، آتشی به آن می خورد، یک خاصیتی به آن می خورد که در واقع می توانیم بگوییم خاصیت عشق است، یعنی خلاصه یک خاصیتی پیدا کرده آتشین شده، در خُنب ها پا کوفته، خُنب ها همین انسانها هستند، می بینید که الان آمد رسید به خُنب، یعنی همین خُنب، خلاصه می گوید هشیاری آمده به صورت انگور رسیده، رفته به میخانه زندگی، میکده زندگی، آنجائیکه شراب درست می کنند، آن هم همین انسان است در آخرین مرحله، آتش عشق به آن خورده، این دیگر همان شراب نیست و در هر کسی این، دارد می جوشد، منتهی می جوشد و پا می کوبد، یعنی همه ما توانایی پایکوبی با عشق را داریم برای اینکه این هشیاری در ما پا می کوبد، هیچکس نباید ناشاد باشد، افسرده باشد، گرفتار باشد، برای اینکه یک خاصیتی در او هست، در خُم می، اولاً " که ما خُم می ایم، در خُم ما، یک می ای که خاصیت آتشین دارد، یعنی وقتی این فضا باز می شود، همه چیز را می سوزاند، درد را می سوزاند، گرفتاری را می سوزاند، کی ما خُمیم، وقتی فضا درون ما باز می شود.

یعنی درست مثل اینکه ما یک هشیاری هستیم، یک چیز جامدی را گرفتیم، بغل کردیم، یکدفعه بیدار می شویم رها می کنیم این فرم ها را و این فضا در درون باز می شود و این چیزی که ما در آغوش کشیده بودیم، ساده می شود، می شود ذهن ما برای خلاقیت، بصورت یک ابزار، آرام می شود این ذهن، دیگر گرفتاری ندارد، نیازهای روانشناختی ندارد، دنبال تأیید نیست، دنبال هر چه بیشتر بهتر نیست، آرام می شود برای اینکه در درون، دست اول شما زندگی را حس می کنید. حالا این زندگی در ما بطور زنده در این لحظه پا می کوبد و از ما هم به صورت انرژی ساطع می شود.

حالا می بینید که این دل، در انسان، این هشیاری، دارد راجع به انسان صحبت می کند، یواش یواش می گوید که:

دل دیده آب روی خود در خاک کوی عشق او

چون آن عنایت دید دل اندر عنا پا کوفته

حالا متوجه شدیم که راجع به انسان صحبت می کند، یعنی نهایت تکامل هشیاری، حالا ما یکدفعه در مرکزمان، دل مان، متوجه شدیم که آبروی ما، اعتبار ما، آب رو؛ یا آبرو، یعنی آن چیزی که به ما اعتبار می دهد، انرژی می دهد، زندگی می دهد. ما حیثیت خودمان را در چه می بینیم، در اینکه صورت مان را بگذاریم به خاک کوی عشق او. ما این را متوجه شدیم. خلاصه متوجه شدیم که ما باید صفر شویم بلحاظ ,, من ,,.

از کجا متوجه شدیم؟ چون در دو، سه جلسه گذشته راجع به عنایت گفت که: بدون عنایت، بدون توجه ایزدی، یعنی بدون هشیاری، ما نمی توانیم به " آنجا " برسیم، در این جریان که ما به صورت هشیاری آمدیم، وارد ذهن شدیم، در ذهن با چیزهای این جهانی هم هویت شدیم و به جهان نگاه می کنیم و فکر می کنیم، با فکر چیزها را می بینیم، تدبیر می کنیم و ... مولانا گفت که این کار چون با ,, من ,, همراه است، با این، نمی شود به گنج حضور رسید، با این، نمی شود از ذهن خارج شد، بلکه شما باید اجازه بدهید خود اصل شما که هشیاری ست، آن، جدا شود از فکرها؛ و این هم با تسلیم انجام پذیر است، با پذیرفتن اتفاق این لحظه؛ و این هشیاری، همین عنایت است، همین توجه ایزدی ست.

یعنی شما هم یک موقعی پیش خودتان نشستید، متوجه می شوید: من با ,, من ,, ام نمی توانم؛ بلکه این هشیاری خدایی ست که ,, من ,, را از این مخلصه نجات می دهد، با این تدابیر ذهنی نمی توانم.

چون دل شما، مرکز شما در مرکزتان، در درون تان، این به اصطلاح مطلب را متوجه شدید که آبروی من، در صفر -



شدن، بلحاظ من ذهنی ست، من من نباید داشته باشم، پس بنابراین من باید تسلیم باشم، این علامت تسلیم هم هست دیگر!، یعنی من باید همه حواسم به زندگی باشد، این را متوجه شدم، به من من نباشد.

و بنابراین، این کار سخت است و با درد همراه است، برای اینکه من می خواهم این کار را بکنم؛ ولی باید از یک چیزهایی دست بردارم، یک چیزهایی را بیندازم و این درد دارد، گاهی اوقات می گوئیم درد هشیارانه دارد، یعنی در مرکزمان ما متوجه می شویم که این کار مثل اینکه با درد همراه است و من درد را می پذیرم. حالا این درد بلافاصله شادی می آورد. ما این کار را نمی کنیم که شادی بیاورد، الآن متوجه شدیم در مرکزمان که این کار با درد همراه است، ما قبول می کنیم و همینطور که مولانا می گوید:

در بلا هم می چشم لذات او

مات اویم مات اویم مات او.

در عنا یعنی در رنج، پا کوفته، حالا می بینید که اصلاً راجع به انسان اسم نیاورده، این پروسه را دارد برای هشیاری، مولانا توضیح می دهد. منتهی ما می دانیم که راجع به انسان دارد صحبت می کند. این موضوع در انسان است.

یواش یواش که از آن بالا می آید پایین، می گوید که چه اشکالاتی پیش خواهد آمد، برای اینکه ما چسبیدیم به یک سری چیزها، آنها برای ما ارزش زیادی دارند، از جمله دردهامان، چیزهای مقدس گذشته، هفته های گذشته گفت اینها همان آجرها هستند؛ ولی برای ما خیلی مهم اند، ما زحمت کشیدیم، ما وقت گذاشتیم، برای درست کردن آنها ما وقت گذاشتیم، زحمت کشیدیم، درد کشیدیم تا اینها را، حالا بد بوده، خوب بوده، خلاصه ما از این جریانات گذشتیم، چنین آسان نبوده، به این سادگی ما رها نمی کنیم برای اینکه به ما بد گذشته، به ما ظلم کردند، خلاصه خیلی کارها بوده؛ ولی موضوع سر این است که همه اینها هیچ و پوچ است همینطور که الآن خواهیم دید، همه را باید بیندازیم، برای اینکه وقتی در درد، پا می کوبیم، داریم می رقصیم دیگر!، الآن دیگر با درد می رقصیم.

رقص با درد، نشانگر این است که شما واقعا امید زیادی به زندگی دارید که با این کار، زندگی دارد خودش را به شما نشان می دهد، یعنی ما بصورت هشیاری آمدیم توی ذهن، با چیزها هم هویت شدیم، بخواهیم برگردیم این قضیه ست، باید در عنا پا بکوبیم و اینطوری که می گوید مولانا، شما چه بخواهید، چه نخواهید، باید پا بکوبید.

حالا، ما این را صحبت می کنیم، شما الآن می گوئید من با درد هشیارانه، این را می خواهم بیندازم؛ ولی سخت ام است، پا می کوبم، می رقصم؛ این را می اندازم؛ ولی می رقصم، می اندازم، می رقصم و آزاد می شوم.

یک راهش این است که نیندازی و این درد را تا آخر ادامه دهی که بیشتر مردم این کار را می کنند.

چرا این کار را می کنید!، اشتباه می کنید، این برعکس نبض تکاملی جهان و زندگی ست، الآن گفت نبض تکاملی چیست، گفت همه چیز در حال رقص است که ما به حضور زنده شویم یا از ذهن زاده شویم، از جنس زندگی شویم، همان ماهی شویم در دریای وحدت. حالا بیشتر در پایین می گوید.

حالا، دل آن بود، جان چه؟

جان در واقع آن چیزی ست که ما حس می کنیم، مثلاً "جان ما وقتی سوزن می زنند دردش می آید، در تن فیزیکی ما حس می شود. می گوید:



## جان همچو ایوب نبی در ذوق آن لطف و کرم

### با قالب پرکرم خود اندر بلا پا کوفته

یعنی در این قضیه همه چیز پا می کوبد در ما، یعنی ما پا می کوبیم، به درد ادامه می دهیم.

بعضی ها پا می کوبند، بیشتر به درد ادامه می دهند، بعضی ها نه، پا می کوبند برای اینکه رها شوند، شما باید ببینید کدام را انتخاب می کنید. یک ماهی هستید در دریای بیکران دارید شنا می کنید، یک کشتی هست، کشتی شادی، یک کشتی، کشتی غم است، این هم هویت شدگی با دنیا کشتی غم است، می خواهید سوار آن شوید، می خواهید سوار کشتی شادی شوید، آن هم کشتی نوح است، شما می خواهید به حضور زنده شوید، در فضای یکتایی این لحظه همیشه زنده باشید و در ذهن تان چیزهای نیک در این جهان خلق کنید؛ یا نه زیر همه چیز بزنی بگویید من غمناکم، می خواهم غم را ادامه دهم و می خواهم در کشتی غم بنشینم و همین هست که هست و در آنجا پا بکوبم بصورت فرم.

به هر حال باید پا بکوبی، هر جا بروی باید پا بکوبی. با غم می خواهی پا بکوبی یا با شادی می خواهی پا بکوبی؟، می گوید جان هم مثل ایوب است.

پیغمبر ایوب، می دانید سمبل صبر است، داستانش را چند بار صحبت کردیم، صحبت ایوب می آید، شما بدانید که صحبت " صبر " است، ایوب همه چیز داشت، فرشته گان به خدا گفتند (سمبلیک است): ایوب شکرگزار است برای اینکه تو همه چیز به او داده ای، گفت: حالا همه چیز او را می گیریم ببینیم چه جوری می شود. خلاصه ایوب مورد امتحان قرار گرفت، همه چیزش را از دست داد و تنش هم مریض شد، تنش هم کرم گذاشت، آیا قالب ما، تن ما هم کرم گذاشته، البته. این باورهای ذهنی و دردهایی که ما با آنها هم هویت ایم، اینها کرم های ما هستند، تن ما کرم گذاشته، صبر ما هم باید مثل ایوب باشد، وقتی شروع می کنیم به درد هشیارانه و صبر، باید ببینیم این کرم ها در ما هست و باید اینها را از خودمان دور کنیم با صبر، منتهی می گوید: از ذوق آن لطف و کرم، این کار را به علت ذوقی که داریم، ذوق چه را داریم؟، ذوق رسیدن به حضور را و زنده شدن به زندگی را داریم ما، در اعماق وجودمان، در مرکزی ترین قسمت خودمان می دانیم که یک زندگی وجود دارد و به ما کمک می کند و او، به ما می گوید که باید پا بکوبی، او خودش دارد پا می کوبد، شما بخواهید می آیم در این سطح هم که می خواهیم اینجا کار کنیم، می بینیم که بدن مان کرم زده، بدن روانشناختی ما کرم زده، باورها از تو ما را می خورند!، شما را چه می خورد؟، همین اعتقادات و هم هویت شدگی ها، چرا اینطوری شده؟، برای اینکه یک باوری دارم که می گوید: ,, این نباید اینطوری شود ,, ،، خُب شما هم هویت با این کرم، با این باور هستید که دارد می خورد تو را از تو؛ و الآن شما متوجه می شوید جان شما هم صبر ایوب دارد، صبر باید داشته باشید، بخاطر ذوق آن لطف و کرمی که خدا دارد و شما را دارد می کشد بیرون از ذهن، از هم هویت شدگی ها و در بلا. این صحبت ها را می شنوید و اقدام می کنید، می بینید آسان نیست، در بلا پا می کوبید، در درد پا می کوبید، یعنی در درد، باز هم می گویید:

مات اویم مات اویم مات او

در بلا هم می چشم لذات او.

برای اینکه لطف و کرم او مرتب می آید، وقتی شما صبر می کنید و پا می کوبید. الآن دیگر هشیارانه پا می کوبید.



هشیارانه پا می کوئیم، برای اینکه با شنیدن اینها، ما از ذهن ایندفعه هشیارانه داریم بیدار می شویم. اینها را برای چه می گوید؟، برای این می گوید که شما هشیارانه پا بکوئید، هم در دل تان پا می کوئید، هم در بیرون در جان تان پا می کوئید، هم در ذهن تان پا می کوئید، یک چیزی را می اندازید که برای شما مهم است، شما را اذیت می کند، پا می کوئید، در حال رقص می اندازید، می اندازید و پا می کوئید، می اندازید، پا می کوئید، می ناچوری را می اندازید، پا می کوئید، جشن می گیرید که این را انداختید، نمی گوئید:

،، حیف، من ... ،، وقتی می اندازید، پا می کوئید، لطف و کرم او در حال آمدن است، در واقع لطف و کرم اوست که دارد این کار را می کند.

این غزل ها را باید شما آنقدر بخوانید، گاهی اوقات با توضیح واقعا " آشکار نمی شود، اینقدر باید بخوانید که در درون، روشن شود برای شما، هر بیت هم در واقع که گفته می شود، بیت بعدی تا حدودی توضیح می دهد که چه دارد، مولانا خودش، خودش را تفسیر می کند که چه دارد می گوید و الآن هم آشکارا می گوید که راجع به چه صحبت می کرده، با وجود اینکه تا حالا نگفته بود " انسان "؛ ولی الآن دارد می گوید، یعنی پروسه تکاملی را، تکاملی هشیاری را به ما نشان داد، الآن دارد می گوید:

خلقی که خواهند آمدن از نسل آدم بعد از این

جان های ایشان بهر تو هم در فنا پا کوفته

بعد از این، مولانا هشتصد سال پیش گفته، مخصوصا " بعد از این زمان، حالا بگوئیم:

انسانهایی که می آیند از نسل آدم، یعنی همه انسانها، چه جوری خواهد شد، جان هاشان در فضای یکتایی، در فضای فنا، در فضایی که هیچ فرمی ندارند، در فضایی که در این لحظه باز می شود، فضای یکتایی این لحظه، جان های آنها به رقص در خواهند آمد، یعنی همه انسانها بعد از این، باید به هشیاری برسند.

مولانا دارد پیش بینی می کند، خلقی که خواهند آمدن یعنی خلقی که خواهد آمد از نسل آدم، انسانها، جان هاشان چکار خواهند کرد؟، در فنا، پا خواهند کوئید. از جمله شما و هر کسی که گوش می کند و هر کسی که الآن در این جهان هست، مقاومت کنیم، پا نکوئیم، به رقص در نیاییم، جز درد چیز دیگری عاید ما نخواهد شد. هر کسی باید پا بکوئد، به رقص باید در آید، منتهی باید توجه کنیم، دو جور پایکوبی هست:

1 - شما تو ذهن، در حال هم هویت شدگی درد می کشید و آنجا پا می کوئید.

2 - یک جورش که مقابل آن است، از ذهن زاییده می شوید و در فضای یکتایی پا می کوئید، ایندفعه می رقصید و این رقص در فضای یکتایی، در بیرون، چیزهایی می آفریند که پر از برکت زندگی ست. به هر حال باید برقصید شما، نمی شود نرقصید، تا حالا هم رقصیدید، آن کسی که درد می کشد و استرس دارد و افسرده ست و پژمرده ست و بی حوصله ست، حس تنهایی می کند، خزیده گوشه اتاق خوابیده، او هم توی درد پا می کوئد، منتهی توی درد پا می کوئد، در درد پا کوئیدن سخت است، آن شخص باید متوجه شود که جای اشتباهی ست، آنجا نباید بایستد، اینها را بخواند و بلند شود و هر چه را که به او درد می دهد یکی یکی بیندازد، ذوق زندگی بیاید، بیدار شود، زنده شود، برود فضای یکتایی، آنجا شروع کند به رقصیدن، آنموقع ببیند که در بیرون، چه می آفریند.



هم دست به آفرینش می زند، هم آفرینش پر برکت، برای اینکه برکت زندگی ایندفعه به فکر و عمل اش، جاری می شود.

اندر خرابات فنا شاهنشهان محتشم

هم بی کله سرور شده هم بی قبا پا کوفته

در خرابات فنا، خرابات کجاست، فضای یکتایی این لحظه، خرابات است، فناست، برای اینکه آنجا هیچ انسانی، من، من، ندارد، اگر، من، داشت که " آنجا " راهش نمی دادند! خرابات هم قدیم کسی می رفت که ...

آنهایی که نمی دانند، کلمه خرابات را گرفته اند، خرابات جای فسق و فجور و شرابخواری و ... بود، کسی که آنجا می رفت باید شراب می خورد، بیخودی که نمی روند آنجا، آن را گرفته اند، جای خراب شدن است، البته خرابات را گفته اند خراب آباد، خور آباد، خور آباد یعنی خورشید آباد، به هر صورت، منظور مولانا جایی ست که آدم، من، من، ندارد، فضایی یکتایی لحظه، شما یک ذره، من، من، داشته باشید، شما را " آنجا " راه نمی دهند. آنجا باید سجده کنی، تعظیم کنی، هر لحظه در حال تسلیم باشی، یعنی هر لحظه شما به هر چیزی که می چسبید، همان موقع شما دست تان را باز می کنید، رها می کنید و چیزی دیگر ذخیره نمی شود، به آینده نمی ماند، نمی رنجید، " آنجا "، خرابات فناست، در آنجا شاهنشاهانی هستند، انسانهایی جدید، کسانی که حاضرند، که مثل شاهان معمولی این جهانی کلاه ندارند، قبا ندارند، بدون کلاه سرور شده اند و بدون قبا دارند پا می کوبند، می رقصند، هم سرورند و هم در حال رقص.

حالا، شاه چه جور آدمی ست، شاه قدیم خیلی قدرت داشت، حالا شاه ها را محدود می کنند نمی گذارند زیاد قدرت داشته باشند، شاه در واقع سرور بود، بالای همه چیز بود، ما هم وقتی شاه مملکت خودمان باشیم، همه فرم ها، همه اتفاقات زیر اراده و نفوذ ماست، هیچ اتفاقی نیست که ما را به خودش جذب کند، آن، خرابات فناست.

پس ما شاه خودمان هستیم، شاه مملکت خودمان هستیم، شاه آفرینش فرم های خودمان هستیم، شاه خلق فکرهای خودمان هستیم، شاه عمل خودمان هستیم، شاه خلایقیت در بیرون هستیم، شاه این هستیم که در تمام فرم هایی که می آفرینیم برکت زندگی از طریق ما وارد آنها شود، شاه هستیم، به هیچکس احتیاجی نداریم، هیچ اتفاقی ما را افسرده نمی کند، برای اینکه ما ورای آن، هستیم.

شما می بینید که هر چیزی را که در جهان مادی، شما هویت تان را از آن بیرون می کشید، شما شاه آن می شوید، ورای آن می روید، منتهی می گوید الآن یک اشکالاتی پیش آمده، اینها تقاضای زندگی بود، تکامل هشیاری بود، ایجاب زندگی بود، چه چیزی زندگی از ما می خواهد انجام دهیم، تکامل از ما می خواهد و می گوید:

قومی بدیده چیزکی عاشق شده لیک از حسد

از کبر و ناموس و حیا هم در خلاء پا کوفته

یک قومی، یک چیزی متوجه شده، ما مثلاً " یک سری باورهای مذهبی گرفتیم، یک چیزهایی می دانیم، مثلاً: فضای فنا وجود دارد، فنا در بقاء وجود دارد، اینها همه اش حرف و صحبت است و هیچ " تبدیلی " صورت نگرفته، یک چیزی گرفتیم، هم هویت شدیم، مخصوصاً " باورهایی که با آنها هم هویت شدیم، ما عاشق شدیم اما از حسد!

حسد یعنی ما حقیقتاً " عاشق خدا نیستیم، عاشق زندگی نیستیم، عاشق یک چیزهایی هستیم، درست مثل اینکه دو تا مرد عاشق یک زن شوند؛ ولی واقعاً " این زن را دوست ندارند، بلکه چون او می خواهد، من هم رقابت می کنم، من هم می



خواهم، از روی حسادت. حالا زن نیازهایی دارد که هیچکدام به آن توجهی ندارند، مال من می شود یا مال او می شود، رقابت است، در دین ها هم همینطور است، ما می بینیم که ما از دین مان داریم تعریف می کنیم تا آن دین را شکست دهیم، بگوییم „ آن دین بد است، ما خوبیم „، این بر اساس کبر است، یعنی ما یک چیزی متوجه شدیم و با یک سری باورها هم هویت شدیم، آن باورها را گرفتیم می خواهیم چماق کنیم بزنیم توی سر یکی.

گاهی اوقات یکی را دوست داریم، نه اینکه واقعا" دوست داریم، از لج آن یکی دوست داریم، حالا دارد می گوید که ما عشق مان به زندگی واقعا" عشق نیست، برای اینکه اگر عشق بود، ما باید تبدیل می شدیم و خدائیت مان می پیوست به خدا. اینکه ما در ذهن مان ماندم، کبر، یعنی خودپسندی، „ من „ داشتن، کسی که „ من „ اش را با دیگران مقایسه می کند، اول این کبر و ناموس و حیا، این سه تا چیز، جالب است که بدانیم مولانا چه چیز را در انسان می گوید کبر و ناموس و حیا، هر سه منفی ست، کبر یعنی کسی که „ من „ دارد، یک خاصیت انسان، یک صفت انسانی ست، „ من „ دارد، من اش را مقایسه می کند، می خواهد برتر باشد، بر اساس مقایسه ست.

حسادت، همیشه از این است که من خودم را با یکی مقایسه می کنم، اول که خودم را که از جنس زندگی هستم، به فرم تبدیل کردم، این را بارها گفتیم، من خودم را کاهش دادم به فرم، می توانم با یکی مقایسه کنم، بنابراین عشق فرم به فرم است که همیشه حسودی در آن است، همیشه این حس هست که به من کمتر دارد می رسد، من کمتر نسبت دارم، کوچکتر می شوم، حسادت این است دیگر!، آدم خودش را تقلیل دهد به یک جسم، یکی دیگر را هم تقلیل دهد، تمام خصوصیات آن را بگیرد، خصوصیات خودش را هم جمع کند، یکدفعه مقایسه کند، ببیند کوچک از آب در آمد، حس حسادت به او دست می دهد، بنابراین بنیانش بر کبر است.

کبر هم یعنی همین فرم داشتن و „ من „ داشتن و من را با دیگران مقایسه کردن و علاقه داشتن به اینکه بزرگ تر از دیگران باشد، قوی تر از دیگران باشد، یعنی یک „ تر „

باشد خلاصه. ناموس هم تدبیر و پلینیک و تمام راهها و روش هایی ست که ما برای این به کار می بریم، که „ من „ را نگه داریم. ناموس در واقع حیثیت بدلی ست، ما با گفتگو و تدبیر و حقه بازی و با زرنگی و خیلی کارهای دیگر که اسمش را بگذار „ تدابیر من ذهنی „، می خواهیم آن کبر را به نتیجه برسانیم. مثلاً" ما از دیگران انتظار قدردانی داریم، می توانیم زیر ناموس بیآوریم. ناموس، حیثیت بدلی ست، حیثیت من ذهنی ست، من ذهنی حیثیت ندارد.

حیثیت اصلی از حضور است. این حیثیت قلبی ست، حیثیت قلبی بر اساس تدابیر قلبی ست، دروغ است، می خواهد خودش را بزرگ تر نشان دهد، مثلاً" قالب احترام خواستن از دیگران، تأیید خواستن از دیگران، قالب توقع، خودش تدبیر مُخرِب من ذهنی ست.

ما وقتی ما حاضریم، از جنس زندگی هستیم، می گوییم این حیثیت است، راست است، با خدا یکی ست، هیچ دروغ نمی گوید؛ ولی وقتی ما عاشق شدیم با حسد، همه کار می کنیم تا بر اساس آن کبر، وقتی مقایسه می کنیم بالاتر در بیاییم، می گوید: „ از شما توقع دارم به من احترام بگذارید، قدرشناسی کنید، نکنید، گله می کنم „.

حیا هم همین است، حیا هم منفی ست، حیا، شرم ما، از این است کوچک شمردن خود حیاست، من ذهنی ست، ما چرا به سوی خدا نمی رویم، برای اینکه شرم و حیا داریم و این شرم و حیای منفی ست، همیشه یک چیزی ما را چیزها را به



خودمان اضافه می کنیم و همیشه فکر می کنیم اینها کم اند و چون کم اند، خودمان را لایق نمی دانیم سوی خدا برویم، ما راجع به عرفان صحبت می کنیم، آن کسی هم که شرم دارد، حیا دارد، حالا یک حیای زندگی داریم، آن، بلانس دارد، یعنی قانون جبران را رعایت نمی کنیم، من ذهنی قانون جبران را گفت: ناموس دارد، با حقه بازی و دروغ می خواهد بالاتر رود، از طرف دیگر هم گیر است، در حیا گیر است، برای اینکه خودش را کوچک می شمارد.

حیا، گاهی اوقات آدم در یک چیزی گیر افتاده از ترس مردم نمی تواند فاش کند، به یک چیزی علاقمند است، خودش را محروم کرده، از ترس مردم نمی گوید من به این ...، علاقمندم، بروم به آن برسم، دلش پول زیاد می خواهد، دلش جنس مخالف را می خواهد، نه اینکه اینها بد باشد؛ ولی این را یک جوری برای خودش بد کرده، می خواهد پنهان کاری کند؛ ولی آنجا گیر است، نمی تواند برود، خودش را بسته آنجا ذهنًا، می خواهد به سوی خدا برود، چنین چیزی نمی شود. مولانا دارد می گوید شما به این چیزها توجه کنید، قومی یک چیزکی دیده اند، اگر واقعا" ما متوجه شویم که ما باید هم‌آهنگ با ضربان تکاملی زندگی پیش رویم، ما به کبر و ناموس و حیا احتیاج نداریم، چرا ما حس حقارت می کنیم، اگر من به شما بگویم شما الآن این لحظه می توانید از ذهن متولد شوید و به خدا بیبوندید و به فضای یکتایی زنده شوید و از شما عشق بروز کند، می گوید: "نه بابا، مگر می شود چنین چیزی!"، "چرا نه، مگر نگفت که شما خدائیت هستید، مگر نگفت همه دارند پا می کوبند که شما این کار را بکنید، مگر نگفت که زندگی منتظر است شما این کار را انجام دهید، ولو اینکه در رنج و عذاب پا بکوبید، هشیارانه شما باید این کار را بکنید، باید صبر داشته باشید، مگر اینها را نگفت الآن!".

حالا من به شما بگویم قانون جبران چه می گوید، قانون جبران می گوید:

پس از یک مدتی که شما واقعا" چیزها را می اندازید، قانون جبران گفت که اگر شما نیندازید، که نمی شود، خُب اگر می اندازید، اگر ما تعادل داشته باشیم، ما باید بگویم به اندازه کافی کار کرده ایم دیگر، شما دیگر شصت سال کار کرده اید، نباید الآن به گنج حضور زنده شوید؟، آن حیا می گوید: "نه، من که ..."، "چرا نه!"، حیا نمی گذارد، ای دشمن شرم و حیا، مولانا می گوید، دشمن شرم و حیا، حیا همان زندگی ست.

خُب یک حیای زندگی داریم، می گوید من دروغ نمی گویم، این حیای ذاتی زندگی، آن حیا، مثبت است، این حیا منفی ست، اتفاقا" این حیای من ذهنی بی حیایی ست، گاهی اوقات آنچنان بی حیا می شود، دروغ می گوید، زرنگی می کند، همه کار می کند این "من" اش بزرگ باشد، این اصلا" حیا ندارد؛ ولی وقتی بگویند تو بیا برو پیش خدا، می گوید نه، من لیاقت اش را ندارم، ولو اینکه شصت سال عبادت کرده، می گوید من نمی توانم، هنوز من شایسته این کار نشدم.

حیا دارد، این حیا منفی ست، حالا می گوید با اینها در پوچی، خلاء، خلاء یعنی توهم در ذهن، در خلاء پا کوفته، پس معلوم می شود ما بالاخره پا می کوبیم، حالا شما کجا می خواهید پا بکوبید، اینها را خوب بخوانید، می خواهید در ذهن توهمی پا بکوبید یا نه کبر و ناموس و حیا را می خواهید بیندازید و عاشق شدن از حسد را هم بگذاری کنار و بروی واقعا" در فضای یکتایی پا بکوبی، بستگی به میل شماست، انتخاب با شماست.

اصحاب کبر و نفس کی باشند لایق شاه را

کز عزت این شاه ما صد کبریا پا کوفته





می گوید که: صاحبان کبر و نفس، صاحبان من ذهنی، من های ذهنی، کی لایق شاه می شوند، یعنی لایق خدا می شوند تا زمانی که آن ناموس و حیا و زرنگی و هم هویت شدگی و حمل دردها و اتفاقاً یک قسمتی از آن ناموس دردهای ماست، هی به رخ مردم می کشیم: ,, انجام درد می کند، انجام درد می کند، این ظلم ها به من شده ,, برای اینکه مردم را تحت تأثیر قرار دهیم، چه فایده ای دارد، دلسوزی مردم چه فایده ای دارد، اصلاً " شما با مردم چکار دارید؟! .

باید نورافکن را روی خودت بگذاری. ما الآن فهمیدیم دیگر، گفت ضربان تکاملی زندگی این است، حالا به اینجا رسیدیم ما که انسان هستیم و زندگی و خدا از انسان، طبق آن روند تکاملی انتظار دارد ولو اینکه اشتباه کرده در رنج و درد هشیارانه پا بکوبد هم در دل و هم در جانش، که زاییده شود از ذهنش، شما حالا با این اطلاعات چکار می خواهید بکنید، شما هم باید بدانید که اگر این کبر و نفس و من ذهنی را، آن چیزها را با خودتان حمل کنید، لایق شاه نخواهید بود، بجای اینکه گیر بیفتیم و حقارت خودمان و کوچک شمردن خودمان را قسمتی از وجود خودمان بکنیم، بهتر است اینها را بیندازیم و لایق شاه شویم، که ما هستیم، چرا لایق شاه هستیم، برای اینکه خودش هستیم، هشیاری خودش است، الآن بیشتر توضیح می دهد، می گوید: این شاه ما آنقدر بزرگ است که از عظمت این شاه ما، صد کبریا پا کوفته، یعنی نگران نباش، کبریا در اینجا بزرگی و خودخواهی ست، صد کبریا پا کوفته، یک جور دیگری هم می گوید:

این عظمت شاه ما، خدا، زندگی، اینقدر زیاد است که خودخواهی ها زیر پا له می شود. یعنی اینطوری هم می توانیم معنی کنیم که شما خودخواهی تان را زیر پا له می کنید؛ یا خودخواهی ها در این عظمت به حضور می رسند و شروع می کنند به پایکوبی. همه این معانی را می تواند بدهد. همه این معانی به شما نشان می دهد که:

شما اگر خودخواهی دارید، اگر گرفتاری دارید، همین الآن زندگی با تمام قوایش دارد کوشش می کند شما را از این مخمصه نجات دهد و شما از جنس رقص هستی، از جنس شادی هستی، از جنس آرامش هستی ذاتاً، و خدا، زندگی، تمام قوایش را به کار گرفته تا تو را از اینجا بیرون بکشد؛ ولی تو تمام حواس ات و زندگی ات و قدرت ات را گذاشتی از این مخمصه نجات پیدا نکنی!؛ خُب شما اگر این را بدانید می گوئید من دیگر نمی خواهم مقاومت کنم، تسلیم شوم ببینم زندگی مرا کجا می بَرَد، تا حالا که مقاومت کردم، کنترل کردم، گرفتم، فکر کردم که اگر کنترل زندگی را رها کنم این می رود و یکدفعه می آفتد به دره، حالا نه، دیدم که آن کار نکرد، سستیزه من، مقاومت من، سفت کردن من، دعوی من با همه کار نکرده، بگذار چند روز هم این فرمان را دست زندگی بدهم ببینم کجا می بَرَد مرا، شاید این کبریای من را، خودخواهی من را یک جوری نرم کند، کمک کند این خودخواهی به رقص در بیاید، خودخواهی تبدیل شود به زندگی در من.

قومی ببینی رقص کن در عشق نان و شوربا

قومی دگر در عشقشان نان و آبا پا کوفته

مولانا اشاره می کند به بعضی از خاصیت های ناجور ما، می گوید: یک قومی به رقص در آمده اند در عشق نان و شوربا، شوربا را حالا بگیریم همان آبگوشت؛ و منظور نان و شوربا، نیازهای جسمی ست، نیازهای جسمی هم دو جور است، نیازهای جسمی حقیقی، مثلاً " ما احتیاج به غذا داریم حقیقی ست، احتیاج به اکسیژن داریم حقیقی ست، یکی هم نیازهای روانشناختی، که معمولاً " این دو تا قاطی ست و نیازهای حقیقی ما زیر نیازهای روانشناختی ما گم می شود، نیازهای روانشناختی ما، که امروز هم رسیدیم صحبت خواهیم کرد، مثل نیاز به تأیید، نیاز به غلبه در بحث به دیگران،



نیاز به خودنمایی، اینها که نیاز نیستند، نمی میریم که این کارها را نکنیم، اینها نیازهای من ذهنی ست، نیازهای من ذهنی نیازهای حقیقی نیستند، نیاز به بزرگ دیده شدن، نیاز به اینکه مردم فکر کنند من دانشمندم، نیاز به عقیده مردم و بهتر کردن دید مردم نسبت به من، نیاز روانشناختی ست.

پس عشق نان و شوربا، یک عده ای به چیزهای مادی و نیازهای روانشناختی، که بیشتر ما اصلاً نمی دانیم نیازهای حقیقی ما چیست، واقعا اگر نیازهای حقیقی مان را ما بنشینیم بنویسیم روی کاغذ، نیازهای روانشناختی می روند پی کارشان، یک کسی که دیگر شصت سال، پنجاه سال سن کرده دیگر می داند که این نیازهای روانشناختی چیز بیخود است، جز مزاحمت چیز دیگری نیست؛ ولی ما عشق آنها را داریم، عشق نان و شوربا.

اما می گوید: قومی دیگر در عشق شان، قومی دیگر عشقی دارند که این عشق، عشق خدایی ست، فضا را در درون باز کرده اند، این فضا بی نهایت است، به ابدیت پیوسته اند، یعنی همیشه در این لحظه حاضرند، هیچ نمی روند به جهان، نیازهای روانشناختی هم ندارند، یک سری نیازهای حقیقی دارند، اینها هم اعتدال دارد. در عشق اینها، می گوید حتی خود نان و آبا، نان و آش هم پا کوفته، نان و آش آمده، آنجا عاشق نان و آش هستند، اینجا نان و آش آمده در عشق اینها پا می کوبد! البته یک معنی دیگرش هم این است که اینها عشق شان یک جوری ست که معنی ساده آن را بگوییم، اینها نان و آبا را زیر پا له کرده اند، هر دو معنی را می دهد.

بارها مولانا گفته: کسی که عاشق است این لحظه، از جنس عشق است، از جنس یکتایی ست، از جنس حضور است، از جنس ابدیت است، در این لحظه ریشه بی نهایت دارد، در این لحظه اتفاق می افتد؛ ولی نمی رود با اتفاق هم هویت شود، اتفاق او را نمی کشد، اینها همه به یک معنی ست، اینها عشق دارند، عشق زندگی دارند، در اینها، نان را که می خورند، نان چه می شود؟ نان تبدیل به عشق می شود، تبدیل به جان می شود؛ یا بگویید در عشق این انسانها، همه چیزهای بیرونی که بنظر می آید ما به آنها نیازمندیم، آنها به هشیاری شان می رسند، آنها شروع می کنند به رقصیدن، اینها همه معانی ست که مولانا می خواهد به آنها توجه کنید.

### خوش گوهری کو گوهری هشت از هوای بحر او

#### تا بحر شد در سر خود در اِصطفا پا کوفته

اِصطفا یعنی برگزیدگی، تقریباً معنی می دهد که انسان وقتی از ذهن زاینده می شود و با زندگی یکی می شود، یک نور برگزیده می شود، یک زُبدگی هست، یک سعادت هست، به هر حال اِصطفا یعنی برگزیدن، شبیه اشتباه در لغت، آن شادی و آرامشی که به ما دست می دهد وقتی که ما در فضای حضور هستیم، همین چندین جور می شود به این بیت نگاه کرد، گفت که در بیت قبل، عشق بعضی ها یک جوری ست که نان و آبا، یعنی نان و آش، در آن پا می کوبد نه اینکه ما بخاطر نان و آش پا می کوبیم.

الآن می گوید که یک خوش گوهری، ما اینطوری نگاه کنیم، خوش گوهر هستیم یا نه، یک معنایش این است که ما می دانیم که خوش گوهر هستیم، برای اینکه از جنس خدائیت هستیم، اگر گوهرمان را هشتن یعنی فرو گذاشتن، انداختن، اگر گوهری که چسبیدیم، من ذهنی ست، آن را بیندازیم، هشتن، هشت، انداخت، بخاطر دریای او، بخاطر فضای یکتایی، تا چه شد، تا این گوهر، ما گوهرمان " سیر " دارد، در سیر خودش، بحر شده، در سیر خودش، دریا شده. ما یک رازی داریم،



آن راز این است که؟ همینکه ما گوهریت من ذهنی را انکار کنیم و بیندازیم، چرا می اندازیم؟، بخاطر بحرِ او، البته این تجارت نیست بگوئیم اول بحر او را بدهند من بیندازم، اینطوری نمی شود، شما باید اول بیندازی، تا به بحر او برسی. بحر یعنی دریای او، بخاطر دریای یکتایی، ما که خوش جنس هستیم، خوش ذات هستیم، آن چیزی را که گرفتیم اگر بیندازیم، یک سری هست توی گوهر ما که این سر، تبدیل به دریا می شود و این گوهر ما شروع می کند پایکوبی، در اینکه واقعا" انتخاب شد برود به این دریا، در این برگزیدگی، در این زبذگی، در اینکه ما انسانها واقعا" نور برگزیده هستیم، در این هشیاری که از ذهن انسانی که متولد می شود یک هشیاری برگزیده هست، برگزیده هستی ست، برگزیده خداست، در این برگزیدگی، می بینید که مصرع دوم را حتی می توانید اینطوری معنی کنید:

همینکه ما، ما بعنوان خدائیت، آن گوهر را می اندازیم، بخاطر دریای زندگی، بخاطر اینکه این فضا در درون مان باز شود، یعنی ما الان یک چیزی را محکم گرفتیم، سفت مقاومت می کنیم، اینها باورها و دردهای ما هستند، فکر می کنیم گوهر است، کل اش را بیندازیم. این یک معنی. چرا می اندازیم؟، برای اینکه در زیر، دریا دارد باز می شود.

در این بحر در این بحر همه چیز بگنجد

مترسید مترسید گریبان مدرانید.

در هوای بحرِ او، بحر در زیر باز می شود و ما تبدیل به آن می شویم، یکدفعه همینکه آن فضا باز شود، ذهن ساکت می شود؛ و هیچ دیگر در ذهن، من، من، باقی نمی ماند، برای اینکه شما را کرده اید، تا شما تبدیل به بحر می شوید، تبدیل به دریا می شوید و سری که در آن خدائیت تان گذاشته اند و شروع می کنید در این دریا به پایکوبی.

یک جور دیگر هم می توانیم بخوانیم: خوش گوهری، کو گوهری، هشت از هوای بحرِ او.

خوشا به حال گوهری که گوهریت را، گوهر بودن را، انداخت. همان معنی را می دهد. شما گوهر هستید، می توانید گوهری را، گوهر بودن را بیندازید در هوای بحرِ او، در سرتان دریا شوید، بزرگ شوید و این گوهر که شما باشید، شروع کنید به پایکوبی؟.

مصرع دوم دوباره یک چیز قشنگی هم یاد آدم می آورد که اینکه اگر بگوئیم: خوشا، خوش گوهری، خوشا بحال گوهری، انسانی که کو، گوهری، ادعای گوهر بودن را انداخت بخاطر دریای او؛ تا ... ایندفعه می توانیم مصرع دوم را بگوئیم: بحر، خود دریا، شروع کرد به پایکوبی، تا بحر شد در سرِ خود، یعنی بحر هم سر دارد، البته سر دارد، سرش ما هستیم، ما نمی دانیم سرِ بحر چیست، تا خود دریا شروع کرد به پایکوبی؛ و این معنی را همیشه یادمان می آورد که دریا و زندگی و خدا، منتظر است، کلمه منتظر است را درست نیست بکار ببریم؛ ولی به هر حال ایجاب می کند یا همه کائنات، هر چه که در جهان است، منتظر است که این کار صورت بگیرد، یعنی ما گوهر هستیم، خدائیت هستیم، ادعای خدائیت را بگذاریم کنار. ادعا را همینکه انداختیم در هوای بحرِ او، چه بگوئیم در سرِ بحر شویم و شروع کنیم به پایکوبی، چه بگوئیم بحر شروع کند به پایکوبی، هر دو یکی ست؛ ولی وقتی می گوئیم تا بحر شد در سرِ خود در اصطفایا کوفته، وقتی دریا، یعنی خود زندگی به رقص در می آید از طریق ما.

بینید چقدر مولانا مقام انسان را به ما می شناساند، ما نشسته ایم اینجا می گوئیم: من پولم را از دست دادم، غصه دارم، دپیرس شدم نمی توانم تکان بخورم، بی حوصله ام، بی رمق ام، تنها هستم، گرفتارم، مریضم،، آخر این زشت نیست -



برای انسان!.

اینجا مولانا آمده می گوید که: دریا، خدا، زندگی، منتظر است که تو به حضور برسی، از طریق تو به رقص درآید، ما هم در استرس و افسردگی پا می کویم بخاطر نان و شوربا!، مگر تا حالا نان و شوربا کم آمده؟، نه کم نیامده. مگر ما واقعا" نیازهای حقیقی خودمان را تا حالا نتوانستیم برآورده کنیم، مگر ما تا حالا بی غذا ماندیم، بی مسکن ماندیم، بی دوست ماندیم، تنها ماندیم، دق کردیم، نه، نماندیم، مگر اینکه با ذهن مان اینقدر به خودمان فشار آورده ایم که خودمان را فلج کرده ایم از ترس آینده که فردا چه می شود.

کو او و کو بیچاره‌ای کو هست در تقلید خود

در خون خود چرخ زده و اندر رجا پا کوفته

می گوید: عشق این کجا و این بیچاره کجا!، کدام بیچاره؟، آنکه در تقلید است، همان باورهایی ست که از پدر و مادرش به او رسیده، جامعه به او داده. می گوید این کجا و آن کجا! این عشق کجا که خوشا بحال گوهری که گوهر بودنش را انداخت بخاطر بحر، در سر خودش دریا شد و هم دریا و هم خودش شروع کردند به رقصیدن، یعنی هم زندگی و هم او می رقصند، یکی ست در این اصطفاء، در این برگزیدگی، در این یکی شدن، این کجا و این بیچاره کجا که در تقلید خودش، یک سری باور گرفته از پدر و مادرش و جامعه، رفته توی یک سری قالب ها و همه اش می خواهد آن قالب ها را یک جوری به کار ببرد و همه چیز را توی آنها بگنجانند و می خواهد زندگی را توضیح دهد، خدا را توضیح دهد، کائنات را توضیح دهد، می خواهد همه چیز را با آنها حل کند، اینها را از کجا آورده، از پدر و مادرش و از جامعه اش و ... اینها باورند.

تقلید چیست، تقلید عبارت از این است که شما زندگی را بخواهید در قالب های باوری بگذارید و بگویید این زندگی ست، آن، یک سری باور دارد و من آنها را گرفته ام و اینها را رعایت می کنم و در عمل بکار می برم و چشم و گوشم بسته ست، تقلید می کنم، راجع به تقلید صحبت خواهیم کرد، که مولانا راجع به تقلید چه می گوید، ما نمی توانیم زندگی را تقلید کنیم، تقلید مال جهان مادی ست، زندگی را نمی شود تقلید کرد. زندگی در درون هر کسی، بطور فردی زندگی می شود و این یک چیز مقایسه کردنی و تقلید کردنی نیست، باید زندگی در درون شما زنده شود، مثل اینکه یک درخت از یک درختی دیگر برای میوه دادن نمی تواند تقلید کند، باید با ریشه خودش به زمین خودش وصل شود و با سیستم خودش میوه دهد و زندگی کند، ما هم همینطور هستیم، باید با ریشه خودمان به خدا وصل شویم، از یکی دیگر نمی توانیم تقلید کنیم. حالا، با تقلید کاری نداریم که چقدر مذموم است، می گوید که:

این بیچاره که می خواهد تقلید کند، در خون خودش چرخ زده، یعنی یک مدتی توی این تقلید دست و پا زده و درد ایجاد کرده و هنوز بیدار نشده که تقلید بیچاره اش کرده. در خون خود چرخ زده و اندر رجا پا کوفته؛ و همه اش به امید آینده ست، به امید آینده ست، مولانا این کار را نمی پسندد؛ ولی در بیت بعدی می گوید حتی این هم، بالاخره ما نگاه می کنیم به یکی و می گویم به ما کمک کن، کارهایی که او می کند می کنیم، باورهای او را نگاهی می کنیم؛ ولی هنوز در مرحله تقلید هستیم، می گوید اینها هم توی رجا یعنی امید، رجا یعنی آینده، امید به آینده دارند، امید به آینده، حالا یک قصه ای خواهیم خواند انشاءالله، کسی که شترش را گم کرده در مثنوی، این قضیه را بیشتر توضیح می دهیم، شما هم اگر خواستید



از آنجا بخوانید. رجا یعنی امید، در اینجا بیشتر امید ذهنی ست، خوف و رجا، ترس و امید. ذهن با ترس و امید کار می کند، زندگی هم، گاهی اوقات مولانا خوف و رجا را در مورد زندگی بکار می برد؛ ولی آن رجا، واقعا" امید نیست.

گفتم بارها، یک باغبان درختی را می کارد، کود می دهد، نور می دهد، مطمئن مطمئن است که این درخت، رشد می کند، میوه می دهد، شما هم وقتی به حضور زنده هستید، زندگی را دست اول تجربه می کنید، برکت از شما به این جهان می ریزد، مطمئن مطمئن هستید که آن چیزی که در جهان خلق می کنید، به شما نتیجه خوب خواهد داد، نتیجه نیک خواهد داد، درد نخواهید آفرید، مطمئن آید، میوه خوب خواهد داد، این رجا نیست، گاهی اوقات اسمش را می گذاریم امید، این امید نیست، تقریبا" ما مطمئن مطمئن ایم که این درخت به ما میوه خواهد داد؛ ولی یک رجایی وجود دارد که توهمی ست، یک امیدی هست، ما ثوی ذهن با من ذهنی هی کار می کنیم، هی ثوی تقلید کار می کنیم، هی کار می کنیم؛ ولی ثوی ذهن هستیم، ذهن هم یک آینده ای را تصور کرده که در آینده می رسیم، این آینده تمام نمی شود، بنابراین، این رجا بدر نمی خورد؛ ولی مولانا در بیت بعد می گوید که:

با این همه او به بُود از غافل منکر که او  
گه می کند اقرار کی گه او ز لا پا کوفته

در وضعیت های واقعا" ما انسانها، امروزه هم کاملا" مصداق دارد، می گوید با این همه، او که تقلید می کند، باز هم بهتر از این است که یک کسی که اینقدر سطحی ست، اینقدر غافل است ولو اینکه با سواد است، ولی غافل است، منکر است، منکر زندگی ست، منکر این است که از جنس خدائیت است، بعضی موقع ها هم می گوید: ,, آری راست می گویی، گنج حضوری هم وجود دارد، راست می گویی آره، آدم باید درد هشیارانه بکشد، چقدر خوب است آدم معنوی باشد ,, یک کوچولو اقرار کی می کند؛ ولی بعد همینکه می بیند که این، کار می برد و درد دارد، دوباره می رود از " لا "، لا یعنی پوچی در اینجا، نیستی، توهم، او از این پوچی و لا، شروع می کند پایکوبی این غافل.

مولانا چرا این حرفها را می زند، برای اینکه ما غافل نباشیم، اقرار نکنیم، دیگر اینقدر سطحی در ذهن نباشیم، من ذهنی سطح های مختلف دارد، یکی دیگر اینقدر انکار می کند زندگی را، اینقدر ستیزه می کند، بعضی موقع ها هم یک کوچولو می گوید بله شما راست می گوئید، " این، فایده ندارد ". ما باید متعهد باشیم، باید کار کنیم، در این کار جدی باشیم، نه اینکه ستیزه کنیم، ترمز مقاومت داشته باشیم، نه، متعهد باشیم، اگر در سطح باوری هم تقلید می کنیم، پس از یک مدتی دیگر از تقلید بیا بیرون، بگذار زندگی در شما زنده شود، بگو من می خواهم جدا شوم، می خواهم خودم دیگر روی خودم کار کنم، گر چه که پس از مدتی به این برنامه گوش می کنی، پس از یک مدتی باید دیگر از درون خودت زندگی زنده شود بیاید بالا، این چیزها را ما نمی گوئیم که شما حفظ کنید، این باید سبب " تبدیل " شود، تبدیل در درون شما تجربه می شود، یکی دیگر به شما نمی تواند بگوید که چه جوری مبدل شو از من ذهنی به گنج حضور، وقتی تبدیل صورت می گیرد و این تحول صورت می گیرد، باید اجازه دهی این زایش، صورت بگیرد، این هم بوسیله شما صورت می گیرد؛ ولی آن کسی که در سطح است و اقرار کی می کند و اصلا" دنبال این کار نیست و غافل است، دیگر آن، تقلید کند، بهتر از این است، این یکی، از پوچی و نیستی پا می کوبد.



قومی به عشق آن فتی بگذشت از هست و فنا

قومی به عشق خود که من هستم فنا پا کوفته

می گوید: یک قومی هم به عشق آن جوان، فتی یعنی جوان، زندگی در اینجا، از هست و فنا گذشته، یعنی از هست و نیست گذشته، هم از وجود توهمی اش گذشته، هم از اینکه یک چیزی را فنا تصور کند.

گاهی اوقات ما ,, من ,, هایمان را می اندازیم، من های جسمی و زمخت را می اندازیم، می رویم به یک من توهمی نرم اسمش را می گذاریم فنا، این فنا ذهنی ست، بدر نمی خورد، می گوید یک عده ای، بخاطر آن از هست شان و بخاطر آن فنای ذهنی، گذشته اند، می توانیم بگوییم از " هست و نیست " شان گذشته اند، اما یک عده ای به خودشان عشق دارند، به من شان عشق دارند و می گویند: ,, من، فنا هستم و همینطور دارم پا می کوبم ,,، مشخص است. حالا دوباره مولانا توضیح می دهد:

خفاش در تاریکی در عشق ظلمت ها به رقص

مرغان خورشیدی سحر تا وَالضُّحی پا کوفته

آنهایی که در ذهن هستند و هم هویت هستند، خفاش هایی هستند که در تاریکی اند، خفاش به تاریکی علاقمند است و عاشق تاریکی ست، در عشق ظلمت ها به رقص، وقتی تاریکی می بیند، مرغ تاریکی ست. پس دو جور مرغ داریم ما:

- یکی مرغ تاریکی؛ و این خفاش است، انسان هم اگر خفاش باشد می رود توی ذهن که تاریک است، یک چیزهایی را چسبیده، باورهایش در ردیف اول است، چیزهای مادی در ردیف دوم است، دردها هستند، آن هم چسبیده، اینها همه تاریکی ست ولی با همه اینها می رقصد، این رقص، رقص دردناکی ست ولی باید برقصد.

- اما یک جور مرغ دیگر داریم، اینها مرغ خورشیدی اند، این مرغ ها وقتی صبح می شود، شروع می کنند به بیدار شدن و آواز خواندن و پریدن و شکار کردن و ... اینها مرغان خورشیدی اند؛ اما مرغان خورشیدی، سمبلیک، انسانهایی هستند در اینجا؛ یا شما، هنوز میل می کنید به ذهن؛ یا برمی گردید به زندگی نگاه می کنید.

اولین قدمش، آشتی با این لحظه ست؛ و بدانید که همیشه سحر است، همیشه این لحظه ست، این لحظه فاصله بین تاریکی ذهن و روشنایی روز است، آفتاب دارد می آید بالا، می بینید که سمبلیک می گوید مرغان چکار می کنند، مرغانی که خورشیدی اند، همانطور که خورشید می آید بالا، اینها هم می آیند کیف شان را می کنند، شکارشان را می کنند و می خورند، شب که می شود می روند می خوابند؛ اما بموازات این انسانهایی که خورشیدی اند، انسانهایی که می خواهند فضای درون شان باز شود و به زندگی زنده شوند، یعنی خورشید در درون شان طلوع شود، خورشید در درون شان طلوع شود یعنی از این ذهن، از این اتفاقات که همیشه سفت چسبیده اند و از اتفاقات چیزی می خواهند، رها کنند، بروند درون باز کنند، اتفاقات رها می شود، از جنس اتفاقات نمی شوند دیگر، در سحر هستند، حالا، تا کجا پیش می روند، تا خورشید بیاید، ظهر. یعنی شما اینقدر ادامه می دهید که واقعا " ریشه بی نهایت در این لحظه پیدا کنید. خورشید در درون تان می تابد، خورشید حضور، عشق، هر لحظه تسلیم اید، یعنی موازی با زندگی هستید، اتفاق شما را نمی کشد، این لحظه آشتی، تمام لحظات آشتی با این لحظه هستید، کاملاً برقرار و ثابت و پایدار ایستاده اید روی زندگی، خود زندگی هستید، این فضا در درون باز شده و این خورشید می تابد. آن فضا، خورشید هم هست، می تابد از شما به صورت برکت، عشق



و زیبایی، وارد فکرتان و وارد عمل تان می شود. وقتی می گوید: تا سحر والضحی پا کوفته، یعنی تا بالا آمدن خورشید درون، در ضمن اشاره ای هم به یکی از آیات سوره ای از قرآن می کند، والضحی. که می گوید به آن هم توجه کن.

آن هم شما را توجه می دهد به اینکه خورشید در درون شما هست و از پیغام هایی که از آنجا می آید یکی اینکه: همینکه شما این ظلمت را که در مصرع اول می گوید و هم هویت شدگی با فرم ها و اتفاقات را رها می کنید، این ظلمت، تبدیل به آفتاب می شود، نور می شود و آرامشی در شما برقرار می شود، این آرامش خیلی مهم است؛ و متوجه می شوید که حقیقتاً خدا شما را رها نکرده نبوده و شما دشمن شما نبوده، چون ما بصورت خفاش در تاریکی، از بس سرمان را به آن درخت، به این دیوار می کوبیم، همه اش فکر می کنیم زندگی دشمن ماست، نیست چنین چیزی، امروز مولانا به ما گفت که تمام مخلوقات جهان دست به دست هم دادند شما به حضور برسید خلاصه.

مرغان خورشیدی سحر تا والضحی پا کوفته، یعنی همینکه فضای حضور باز می شود، شما ادامه می دهید تا، درست مثل اینکه خورشید بیاید، ظهر شود، در اوج شدت تابش خورشید درون، جلو می روید، نمی ایستید، بر نمی گردید، تا والضحی، پا کوفته، یعنی اینقدر رقص می کنید، پایکوبان می روید، تا به همین ...

می بینید که این پا کوفته می گوید که اصلاً با غصه و درد و عذاب و آدم توی سرش بزند و پیراهنش را از غصه پاره کند و ... به جایی نمی رسد، با ترمز و مقاومت و ستیره، هیچ جا نمی رسیم. اگر به ما این باور باورنده شده که با غصه و درد و گرفتاری، ما به جای خوبی می رسیم، حتماً غلط است، شما نگاه کنید ببینید مولانا چه می گوید، هیچ در دین هم نیست، اینها یک مقدار زیادی از دین سرچشمه می گیرد، همین والضحی مال قرآن است، شما بروید بخوانید! حالا، می گوید:

تو شمس تبریزی بگو ای باد صبح تیزرو

با من بگو احوال او با من درآ پا کوفته.

الآن رسید به یک جایی، وقتی گفت شما خورشیدت آمد بالا، این همین شمس تبریزی ست، ظاهر قضیه می گوید که تو از شمس تبریزی بگو، ای بادی که صبح می وزی. می بینید که در بیت قبل، راجع به صبح صحبت می کرد، صبح. وقتی می گوید صبح، اینها همه سمبلیک است، راز آمیز است، درست است که ما الآن بطور سطحی راجع به صبح صحبت می کنیم، مثلاً می گوید باد صبح پیغام می آورد، بادی که صبح می وزد بطور سطحی می گوید تو پیغام شمس تبریزی را بیآور، از شمس تبریزی خبر بیآور، می توانیم بگویم شمس تبریزی رفته مثلاً دوستش بوده، رفته و به باد صبح می گوید که تو برو از او برای من پیغام و خبر بیآور، بگو احوال او و با من بیا برقص؛ ولی یک چیز دیگر هم می گوید که خیلی مهم است، می گوید: ما وقتی همه این کارها را کردیم، ما دیگر باید از شمس تبریزی بگویم.

تو ای انسان، از شمس تبریزی بگو و باد صبح تیز رو هم تو هستی، الآن دیگر آن انرژی می آید، آن جبرئیل یادتان هست، آن انرژی را می آورد و پیغام را می آورد، دیگر از شمس تبریزی پیغام می آورد. الآن می گوید که چه اتفاقی می افتد، الآن می گوید: احوال او را به من بگو و موقعی که من می خواهم برقصم در این جهان، تو با من باش، درست مثل اینکه ما آنجا هستیم، در فضای یکتایی هستیم، همه اش از شمس تبریزی می گویم و وقتی هم بیرون می خواهیم برقصیم





و کاری انجام دهیم، آن انرژی هم با ما می آید و آن انرژی کار می کند. می بینید که آن انرژی که تمام می شود، مولانا می خواهد برگردد " آنجا " برود دوباره، می خواهد خاموش شود، اگر حرف می زند، دیگر نمی خواهد حرف بزند. پس، ما می گوئیم ای پیغام آور، ای کسی که برای ما پیغام می آوری در این لحظه، پیغام زندگی را بیاور و به من بگو این احوال زندگی، احوال خدا، احوال شمس تبریزی چیست، یعنی شمس تبریزی را در من زنده کن و وقتی من می خواهم برقصم، همراه من شروع کن به رقصیدن، یعنی وقتی ما در این جهان کار می کنیم، آن انرژی همیشه باید با ما باشد، بدون آن انرژی نباید کار کنیم، خراب می کنیم. پس معلوم می شود که این کارهایی که ما با خشم و با غضب و گرفتاری و ... انجام می دهیم، همه درد آفرین و گرفتار کننده؛ و نابسامانی بوجود می آورد، نظم را از بین می برد، زندگی را از بین می برد، برکت را از بین می برد، خراب می کند، درد روی درد انباشت می شود، این، بعد از این است که تمام کائنات دست به دست هم داده، انسان از ذهن زاینده شده، انرژی و هشیاری خالص شده، رفته فضای یکتایی و وقتی می خواهد برقصد، آن انرژی، با او هست و با او می رقصد، بیرون هم که می خواهد بیافریند، آن انرژی با او هست، شما هم ببینید می شود این انرژی، همیشه با شما باشد؟

\*

اجازه بدهید در این قسمت، حکایتی کوتاه از مثنوی بخوانیم، حکایت گاوی ست که تنها در یک جزیره سبز و خرم می چرد و هر روز از صبح تا شب، حسابی آنجا می چرد و سیر می شود؛ ولی شب، موقع خوابیدن یکدفعه می ترسد که فردا علف نباشد و از ترس دوباره مثل تار مو لاغر می شود. این قصه از بیت ۲۸۵۵ دفتر پنجم شروع می شود.

### مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۵

یک جزیره سبز هست اندر جهان  
اندرو گاویست تنها خوش دهان  
جمله صحرا را چرد او تا به شب  
تا شود زفت و عظیم و مُنْتَجَب

می گوید: یک جزیره سبز هست در جهان، واضح است که راجع به این دنیا صحبت می کند که یک جزیره سبز است در فضای حضور بر روی بحر زندگی. یک جزیره سبز هست، بگوئیم همین دنیایی ست که الآن شما به آن نگاه می کنید و این گاو هم همین من ذهنی ماست؛ و این، هم تنهاست، برای اینکه این من ذهنی بر اساس جدایی از خدا و زندگی و همه باشندگان دیگر، از جمله آدم های دیگر تشکیل شده و برای همین است که رابطه عشقی نمی تواند درست کند با هیچکس، بنابراین یکی نمی تواند بشود، روابطش بر اساس تنهایی خودش است و این تنهایی را ما ضمن اینکه از جهان می چریم، در درون حس می کنیم که ما مثل یک بچه های گمشده هستیم در این جهان، که مادر خودمان را گم کرده ایم و مرتب گنج و منگ، در حال گریه هستیم که مادر ما کجاست؛ و گمشده در فکر و هی آدرس می پرسیم.

که این زندگی کجاست، مادر ما کجاست و دائما " هم می خواهیم، یک چیزی می خواهیم خلاصه؛ و این خواستن و ترسیدن که نکند بدست نیآوریم، در جان من ذهنی هست و ما هم چون فکر می کنیم من ذهنی هستیم، این ترس و این غم را دائما تجربه می کنیم.



پس، می گوید یک جزیره سبز هست در جهان، در آنجا گاوی ست تنها، خوش دهان هم هست، زیاد می خورد، هم زیاد می خورد و هم می خواهد چیزهای خوب را بخورد، این من ذهنی. می گوید: این گاو همه صحرار را می چرد. از صبح که پا می شود می چرد، من ذهنی هم از صبح شروع می کند، می خواهد ببیند که چه چیزی به خودش اضافه می کند، یک ذره در ذهن بزرگ تر شود، مثلاً "به یکی می رسد: " می شود مرا تأیید کنید، به من بگویید آدم حسابی ام؟ "، به آن یکی بگوید: " به من بگو دانشمند "، تأیید هم می گیرد، از آن یکی توقع دارد که عشق به او بدهد، از آن یکی دوستی بدهد، از آن یکی، پول بدهد، از آن یکی، یک کاری کند که به مقامی برسد؛ یا مقامش را بالاتر کند؛ یا می گوید: " بگویید من این مقام را دارم و واقعا" این مقام مهم است و آن " من " ام را تأیید کنید، از کارهای من قدردانی کنید، زیاد هم قدردانی کنید، توقع دارم، اینها را می چرد، از صبح تا شب، فقط کارش این است و زیاد هم می خورد، اینقدر می خورد، توجه می کنید که این نیازها، همه نیازهای روانشناختی ست، این من ذهنی مثل ابر می ماند، هی کوچک می شود، بزرگ می شود، کوچک می شود، بزرگ می شود، توهین که می کنند کوچک می شود، تعریف اش می کنند بزرگ می شود، دوباره تعریف می کنند بزرگ می شود، دوباره تعریف می کنند بزرگ می شود، یکدفعه یک توهین بزرگ، کوچک می کند، می ترسد کوچک می شود، یکی می گوید بابا نترس و حالا نگاه کن و خودت را با یکی مقایسه کن، شما اینهمه خانه داری، زندگی داری، یکدفعه بزرگ می شود، با یک بیچاره که خودش را مقایسه می کند، همینطور بزرگ می شود، کوچک می شود.

حالا، یک اشکال بزرگی که دارد، این است که همه صحرار را می چرد او صبح تا به شب، درشت می شود، قوی می شود، زفت یعنی بزرگ، عظیم هم پُر جثه و نیرومند و مُنَجَب، مُنَجَب یعنی انتخاب شده، برگزیده، در اینجا در مورد گاو یعنی چاق و چله، نیرومند؛ ولی در مورد ما مُنَجَب یعنی ما حتی می گوئیم که: " شما بگویید ما چه آدم انتخاب شده ای هستیم، هم خدا ما را انتخاب کرده، هم بنده "، تا آنجا که زورمان می رسد، به مردم ما می گوئیم که: " من برگزیده هستم، من نسبت به شما یک سر و گردن بلندترم، تأیید کنید "، از صبح تا شب، ما اینها را از مردم می گیریم، هیچکدام از این نیازها هم نیازهای واقعی نیستند. هر چیزی که این چیز شبه مانند و ابر مانند را بزرگ می کند؛ یا کوچک می کند، اینها نیازهای روانشناختی اند و یکدفعه با یک ترسیدن کوچک می شود. حالا خواهیم دید چه اتفاقی می افتد.

شب ز اندیشه که فردا چه خورم

گردد او چون تار مو لاغر ز غم

از صبح تا شب، این گاو می چرد، می خورد، نیرومند می شود، بزرگ می شود، برگزیده می شود: - چه گاو چاق و چله ای، ماشاءالله؛ اما وقتی می خواهد بخوابد، یکدفعه این فکر سرش می آید که: " فردا چه بخورم، فردا چه می شود، فردا این چیزها را از کی بگیرم "، هیچ نیازی هم ندارد این گاو. حالا، در اینجا گاو، من ذهنی ما، هم خانه دارد، هم همسر دارد، هم بچه دارد، هم فامیل دارد، هم دوست دارد، هم پول زیاد در بانک دارد، هیچ نیازی ندارد، همه چیز دارد.

اگر هم خیلی از این چیزها را ندارد، می داند که به اندازه کافی می تواند گیر بیاورد، اگر درست دقت کند.

امروز مولانا می گوید شما اصلاً" تا حالا فکر کرده اید راجع به این موضوع؟



پس، شب وقتی این گاو می خوابد، یکدفعه یادش می افتد که: ,, فردا چه بخورم؟, نکند نباشد ,,، از این غصه، مثل تار مو لاغر می شود، همه آن چیزها می رود.

چون برآید صبح، گردد سبز دشت  
تا میان رُسته قَصیلِ سبز و کشت

فردا که صبح می آید، گاو می بیند که دشت دوباره سبز شد و تا کمر علف سبز، قَصیل در اینجا یعنی علف، کشت، علف های مختلف، تا کمر روئیده، آن چیزی که این، لازم دارد، زیاد است، فراوان است.

ما هم که فردا صبح می رویم بیرون می بینیم که آدم ها هستند که می توانیم از آنها تأیید بگیریم، به آنها می توانیم خودمان را نشان دهیم، هنوز کسانی هستند که می توانیم خانه مان را به آنها نشان دهیم، بگوییم ما پولدار هستیم، ما دانشمند هستیم، آنها هم بگویند ماشاءالله، آفرین، بله. خُب اینها را ما می گیریم و می خوریم و مثل این گاو که چه جوری می خورد، ما هم همینطور.

اندر افتد گاو با جوع البقر

تا به شب آن را چرد او سر به سر

این گاو، دوباره با آن جوع البقر، یعنی با گرسنگی گاوی، یعنی فرض کن گاو را چهار، پنج روز گرسنه نگه داری، یکدفعه رها کنی، دیگر نمی داند چه جوری بخورد.

می گوید: من ذهنی هم آنطوری شروع می کند به خوردن هر چه که لازم دارد، از آنهایی که می چرد، حالا ما باید ببینیم واقعا" ما این چیزی که می چریم و به آن اهمیت می دهیم، آیا لازم است؟، اینها نیاز است واقعا"؟

خیلی مهم است، برای اینکه شب، اینها نمی گذارد ما بخوابیم، یعنی عملا" ما آرامش نداریم، غصه داریم، گرفتاری داریم، دل مان گرفته بخاطر اینکه فردا چه می شود، نکند ما آن چیزهایی که می خواهیم بدست نیاوریم، یا نه آن چیزهایی هم که چسبیدیم از دست بدهیم. ما با اینها هم هویت شده ایم.

پس معلوم است که اینها، نیازهای هم هویت شده ست، نیازهای هم هویت شده حقیقتا" نیاز نیستند. حالا، واقعا" فکر این گاو درست است؟، نه درست نیست؛ ولی این گاو همینکه به فکرش می آید که فردا چه بخورم، تمام آن خوردن ها از بین می رود، لاغر می شود و شب هم نمی تواند درست بخوابد.

باز زَفْت و فربه و لَمُثَر شود

آن تنش از پیه و قوت پر شود

دوباره، درشت و چاق و چله می شود، لَمُثَر یعنی چاق، بزرگ؛ و این تنش، پُر از پیه و قوت می شود. مردم یکدفعه حس می کنند

که: ,, من قوی هستم، می توانم یکی را زمین بزنم، بلا سرش بیاورم، اگر من بخوام نمی گذارم زندگی کند، ... ,, پُر از قوت توهمی می شود، پُر از پیه توهمی می شود، چاق می شود، این من ذهنی هی چاق می شود.

باید ببینیم آیا ما هم اینطوری هستیم؟، اگر نگرانیم، نگران آینده هستیم، حتما" اینطوری هستیم، اگر من ذهنی داریم، نمی شود من ذهنی از آینده نگران نباشد، نترسد، پس این پیه و قوت هم پیه و قوت واقعی نیست.



ما، حقیقتاً " محتاج نان شب که نیستیم اینقدر می ترسیم!.

باز شب اندر تب افتد از فَرَع

تا شود لاغر ز خُوف مُنْتَجِع

شب که می شود دوباره، این گاوِ ما، از فَرَع، فَرَع یعنی ترس، از ترس می افتد به تب، تا از تب ترس که در درونش هست، لاغر می شود و لاغریش هم از ترس مرتع است، مُنْتَجِع یعنی مرتع.

ما هم از خوف یعنی ترس، مُنْتَجِع یعنی مرتع، ما هم از خوف و از ترس اینکه فردا که می رویم بیرون چه گیرمان می آید، تب ترس می گیریم، خواب مان نمی بَرَد، خواب درستی نداریم.

که چه خواهم خورد فردا وقت خُور؟

سالها اینست کار آن بَقَر

دوباره توضیح می دهد مولانا می گوید که:

من فردا چه خواهم خورد؟، گرسنه ام شود فردا چه بخورم وقت خور؟. سالهاست کار این گاو این است.

هیچ نندیشد که چندین سال من

می خورم زین سبزه زار و زین چمن

هیچ روزی کم نیامد روزیم

چیست این ترس و غم و دلسوزیم

اصلاً " اندیشه نمی کند، خِرَد ورزی نمی کند، چرا؟، رابطه اش را با زندگی قطع کرده و ما الآن همه مان توجه می کنیم که هیجان قالب من ذهنی، ترس است. ترس در هسته مرکزی هر من ذهنی ست و یکی از ترس ها که: فردا چه می شود هیچ نندیشد، هیچ خرد ورزی نمی کند، نمی نشیند به خودش بگوید که چندین سال است که من از این سبزه زار و این چمن دارم می خورم، ما هم که چهل سال مان است، پنجاه سال مان است، شصت سال مان است می گوئیم شصت سال است من خورده ام، مرا به اندازه کافی تأیید کرده اند، دوست داشته ام، تنها نبودم، مردم به من کمک کرده اند، مردم به من دانش داده اند، هر چه خواسته ام به من داده اند، هیچی نبوده که به من نداده اند، من می خورم از این سبزه زار و این چمن، یک روزی، روزی ام کم نیامده، یک روز، کم نبوده، بنشینید فکر کنید، هر چه که می خواستید بالاخره کم یا زیاد گرفتید، پس این ترس و غم و ناراحتی درون ما، که الآن درون مان می سوزد و هی می گوئیم دریغ، دریغ، چه می شود، نکند گیرم نیاید، خُب گِیرت نیاید، چه هست آن؟

چه باید گیر شما بیاید، شما نمی پرسى که این ترس و غم این خواستن دریغ آمیز من، توهمی من، از کجاست، به چه دلیل است، باید بیندیشید، باید بنشینید یک روزی بگوئید این ترس های من از آینده چیست؟!.

البته این هم در اینجا بگوئیم که در تجربه کسی مثل من که اینجا، با مردم در تماس است، مرتب بالاخره ایمیل می آید، تلفن می آید، در طول الآن سیزده سال است که من این برنامه را دارم، مردم ایمیل می زنند، زنگ می زنند، چیزی که می شود پیشنهاد کرد این است که:



واقعا" لازم است و باید که ما چهار بُعد خودمان را بشناسیم، چهار بُعد که ما انسانها داریم در این جهان، اولین اش بُعد مادی ست. بُعد مادی، این فیزیک ماست، بدن ماست و مادیات ما. مثلا" ما باید یک شغلی یاد بگیریم و از نظر مادی، یعنی پولی، روی پای خودمان بایستیم، نمی شود که ما مهارت پیدا نکنیم، درس نخوانیم، کار نکنیم و قانون جبران را رعایت نکنیم در زندگی و محتاج باشیم و فکر کنیم اکه این، چیز خوبی ست!، نه، بقول آقای " کاوی ":

هفت عادت انسان های موثر، در عادت هفتم اش می گوید: " ارّه را تیز کن ". ارّه را تیز کن، قبلا" هم گفتم، می گوید: یک کسی می رفت به جنگل، دید کسی، با ارّه، الواری را، چوبی را، ارّه می کند، عرق کرده، زحمت می کشد، گفت: ارّه را تیز کن. رفت، برگشت، دید دوباره دارد عرق می ریزد، گفت: " ارّه را تیز کردی؟"، گفت نه، گفت: " ارّه را تیز کن ". ارّه را تیز کن یعنی هر روز ما باید روی این ابعاد را که الان دارم توضیح می دهم کار کنید، باید ما مهارت های کاری مان را گسترش دهیم، چیز جدید یاد بگیریم در شغل مان، به اندازه کافی پول در آوریم، از بدن مان مواظبت کنیم، باید مطالعه کنیم، چه غذایی بخوریم، چقدر ورزش کنیم، حتما" ورزش کنیم، مواظب این بدن باشیم مریض نشود، چیز بد نخوریم، این بُعد مادی ست، باید این ارّه را تیز کنیم، هر روز باید مطالعه کنیم که این بعد مادی مان را چه جوری نگه داریم، بُعد مادی یادمان نرود، پولمان هم هست، هر کسی باید بتواند پولی را که لازم دارد در بیاورد، وابسته نباشد به یکی دیگر، اگر بشود، یک جایی کارش می لنگد، به زحمت می افتد، وقتی به زحمت بیفتد، زنگ می زند به من؛ یا به هر کسی دیگر، شما سی سال تان است، هیچ کاری یاد نگرفته اید، پول نمی توانید در بیاورید، مسئله شما را کی می تواند حل کند، من پول ندارم، خانه ندارم، می خواهم ازدواج کنم ولی پول ندارم، خانه ندارم، محتاجم، مسئله مرا حل کنید، مسئله را شما ایجاد کرده اید، باید درس می خواندید، الان هم دیر نشده، باید کار کنید.

روی پای خودتان بایستید.

بُعد دیگر، بُعد ذهنی ماست، بُعد ذهنی را باید ورزش بدهید، باید کتاب بخوانید، ما باید هر روز کتاب بخوانیم، نمی خوانیم، یک جایی ضررش را می بینیم. باید بخوانیم، ما هر کاری که می کنیم، باید اول کتاب آن را بخوانیم، مطالعه کنیم این کار را چه جوری انجام می دهند، مردم مثلا" از دواج می کنند، قبل از اینکه ازدواج کنند، باید راجع به ازدواج کتاب بخوانند، دو تا کتاب بخوانند که این زن، چطور موجودی ست، مرد، چطور موجودی ست، زندگی زناشویی چگونه ست، چطور با هم رفتار می کنند، اگر می خواهند بچه دار شوند، سه، چهار تا کتاب راجع به بچه بخوانند، همینطوری، من حفظ ام و بلد، نمی شود، شما نمی دانید، چه جوری می خواهید بچه دار شوید، برای چه می خواهید بچه دار شوید، بچه یک موجود جدیدی ست، شما که بلد نیستید، چه جوری می خواهید از بچه مواظبت کنید، کتاب باید بخوانید. کتاب، ورزش ذهنی ست. ذهن ات را باید هر روز ورزش بدهی، جسم ات را باید هر روز ورزش بدهی که سالم بماند، نمی خواهی این کارها را بکنی؟

بُعد دیگر، بعد هیجانی ماست. بعد هیجانی ما، مثل بعد خشم ما، بعد استرس ما، بعد هیجانات، ترس ما.

شما آیا ترس هایتان را می بینید، آیا فکر می کنید روی آن، که این ترس از کجا می آید، یکی اش همین است، شما شب که می شود می خواهید بترسید؛ یا روز بترسید، ترس هیجان است، نمی خواهید بدانید این ترس را چه جوری اداره می کنند، چه جوری به آن نگاه می کنند، این ترس را چه تولید می کند، دنبالش خشم می آید، پرخاش می آید، من نمی توانم -



همینطوری بروم و خشم ام و ترس ام را به مردم بدهم، این آثاری دارد، زندگی مرا خراب می کند.

نمی خواهید راجع به این مسائل کتاب بخوانید؟، خُب گرفتار می شوید، این قانون جبران است.

بُعدِ دیگر، بعد معنوی ماست. بعد معنوی ما از همه مهم تر است، بعد معنوی ما، همین بعد حضور ماست. بعد دل ماست بعد عشق ماست که فراموش شده ست، مردم فکر می کنند که:

„ خیلی خُب، همینطور پول در آوردم و دیگر خانه دارم و همسر و بچه هم دارم و چیز دیگر لازم نیست „، نه، بعد معنوی شما باید باز شود، این، پیش نمی رود، بعد معنوی، فراموش شده ترین و اصلی ترین بعد ماست، بعد زندگی ماست، بعد کیفیت ماست، بعد حضور ماست، آیا شما در این مورد کار می کنید؟، این هم می گوید: " ارّه را تیز کن ". ارّه معنوی را تیز می کنی؟، ارّه معنوی، باید روزی دو ساعت مولانا بخوانی، گنج حضور گوش دهی، سی دی گوش دهی، یادداشت کنی، عمل کنی، یادداشت کنی، عمل کنی، شکست بخوری یکدفعه، عمل درست از آب در نیاید، تصمیم می گیری: " من خشم ام را می خواهم نگاه کنم، بعد هیجانی ام را از جایگاه حضور نگاه می کنم، رفتم دوباره عصبانی شدم و پرخاش کردم، پریدم به یکی، الآن دیگر می بینم و فردا نمی خواهم بکنم، می خواهم معذرت خواهی کنم که اینکار را کردم، خودم را دارم نگاه می کنم، خودم را زیر نورافکن گذاشتم "، اینها بعد معنوی ماست، ارّه را تیز کن. هر روز ارّه را تیز کن، هر روز باید ارّه را تیز کنی، در بعد مادی، در بعد ذهنی، فکری، نمی شود ما کتاب نخوانیم، کتاب نخوانیم نمی شود، همه چیز توی کتاب است.

آنکه جوان است، حالا من کسانی را که هم سن و سال من هستند یا چهل، پنجاه ساله هستند، کار ندارم، آنکه بیست ساله ست باید بداند همه چیز، توی کتاب است. پیشرفت شما بستگی به این دارد که شما چقدر می خوانید، در یک جامعه ای مثل آمریکا، ایران هم همینطور. مگر بعضی روابط، که آن هم پایدار نمی تواند باشد، یک موقعی هست که آدم پارتی دارد، به آدم کمک می کنند، به پول و پُلّه ای موقتاً می رسد؛ ولی آن نمی ماند، اگر شما بخواهید واقعا" اساسی کار شود و بنای یک زندگی محکم و مستحکم را بگذارید، باید ارّه را در چهار بعد تیز کنی، نمی توانی از زیرش در بروی، همه اینها زیر قانون جبران است، هر چقدر می دهی، همانقدر می گیری، شوخی که نداریم، تعارف هم نداریم.

بعضی ها به بعد معنوی شان توجهی نمی کنند، می گویند من نمی خواهم لطیف شوم، نمی خواهم پذیرنده شوم، نمی خواهم تسلیم شوم، این یکی، اگر از آنطرف انرژی نیاید، شما هر چقدر ارّه را در بعد ذهنی هم، در بعد مادی هم تیز کنید، خشک می شود، چشمه از آنطرف است، شما اول باید به بُعد معنوی برسید، بعد ارّه این سه تا بعد را هم تیز کنید. نمی توانید بعد معنوی را کنار بگذارید، بعضی ها فقط به پول فکر می کنند، پول نیست که!، حالا برگردیم به قصه مان.

هیچ روزی کم نیامد روزیم، الآن، ما می خواهیم فکر کنیم، من حالا هر چند سال دارم، من دیدم که هر روز خورده ام، کم نیامده، پس این ترس و غم من بیخود است، مال من ذهنی ست، من ذهنی هم کارش ترساندن و غم است، چرا اینطوری ست؟، برای اینکه ما زودی از آن بیرون بپریم. بعد معنوی ما ایجاب می کند که در آنجا ترس و غم باشد که ما بگوییم: " من دیگر توی این خانه نمی خواهم زندگی کنم، می خواهم بپریم از اینجا، به فضای یکتایی ".

باز چون شب می شود آن گاو زفت

می شود لاغر که آوه رزق رفت



دوباره، شب که می شود، آن گاو بزرگ، لاغر می شود که: ,, ای دریغ، افسوس، روزی ما رفت! "

نفس، آن گاوست و آن دشت این جهان

کو همی لاغر شود از خوف نان

نفس ما، من ذهنی، همان گاو است و دشت هم این جهان است و این نفس ما و من ذهنی ما، لاغر می شود از ترس نان، از ترس اینکه من چه بخورم، هم حقیقی، هم روانشناختی، که ما دیگر می دانیم، الآن شما دنبال نیازهای روانشناختی نخواهید رفت چون شناسایی کرده اید و نان هم هیچ موقع کم نیآمده، نان هم که شما هر روز ارّه را تیز می کنید در بعد مادی تان، محال است که نان گیرتان نیاید، توی این جهان کسی یک مهارت را یک کمی یاد بگیرد، شکم اش را سیر می کند.

که چه خواهیم خورد مستقبل عجب

لوت فردا از کجا سازم طلب

می گوید: این، همیشه این را می گوید، مُستقبل یعنی آینده، که در آینده عجب، چه بخورم، من غذای فردا را از کجا طلب کنم؟

سالها خوردی و کم نامد ز خور

ترک مستقبل کن و ماضی نگر

سالها خوردی و کم نامد ز خور است در واقع، بخاطر قافیه (خَر)، تلفظ می شود، سالها خوردی و کم نیآمده، از خوردن چیزی کم نیآوردی، بنابراین ترک آینده کن و به گذشته نگاه کن. مولانا در اینجا می گوید که تو یک ذره به گذشته نگاه کن که ببینی چیزی کم نیآمده، معنی اش این نیست که تو در ماضی و مستقبل، در ذهن بمان، ما اول باید یک ذره خودمان را ساکت کنیم از غم و غصه ترس فردا، پس می گوید ترک آینده کن و گذشته را نگاه کن.

لوت و پوت خورده را هم یاد آر

منگر اندر غاِبِر و کم باش زار.

لوت و پوت یعنی همین غذا، مذا. غذا، مذای خورده را هم که چهل سال است خورده ای و چیزی کم نیآمده، به یادت بیآور که چیزی کم نیآمده، منگر اندر غاِبِر، غاِبِر یعنی باقیمانده، در اینجا به معنی آینده ست، غاِبِر از آن واژه هایی ست که هم به اصطلاح آن چیزی را که می ماند معنی می دهد و هم آن چیزی که از بین رفتنی ست.

برای من ذهنی که با زمان کار می کند، من ذهنی بر اساس گذشته ساخته شده، بنابراین به آینده نگاه می کند، گذشته و آینده که زمان است، مثل سکه دو رو است، اگر گذشته هست، حتماً آینده هست، اگر از گذشته می ترسیم، حتماً گذشته را هم با خودمان داریم.

پس من ذهنی بر اساس گذشته ست و از آینده می ترسد، ترس دارد، به گذشته تأسف می خورد و هنوز چیزها در گذشته تمام نشده و می خواهد در آینده اینها را به نتیجه برساند.

الآن به شما می گوید که این واژه شما را در واقع هُل می دهد و از زمان می اندازد به این لحظه که از جنس زمان نیست، اگر ما یکدفعه به گذشته مان توجه کنیم، ببینیم که چیزی کم نیآمده، خیال مان راحت می شود و این ترس زایل می شود و





من ذهنی نفوذش را روی ما کم می کند، یعنی ما کم می کنیم، می گوید که:

تو غذایی را هم که در گذشته خورده ای به یاد بیآور و به آینده نگاه نکن، غایر در اینجا، به آینده نگاه نکن و اصلاً زار نباش. یادمان باشد که از من ذهنی آینده را نمی توان گرفت، برای من ذهنی چیزی که باقیمانده و باید باشد، آینده ست، برای من ذهنی نمی شود گفت که شما یک ساعت دیگر می خواهی بمیری، اصلاً این کار قابل پذیرش نیست، قابل مذاکره و گفتگو نیست، برای اینکه می گوید آینده هست، بعضی موقع ها این را تعمیم می دهد که بعد از مرگ چه می شود، می گوید: „ من قبول دارم می میرم؛ ولی بعد از مرگ، چه می شود „، علاقمند به آنجاست، این هم همین به غایر نگاه کردن است. یعنی من ذهنی دائماً می خواهد مطمئن باشد که آینده هست. اگر شما اینطوری هستید، بدانید از این گیر نمی توانید بیرون بیایید، مگر به آن، نگاه نکنید، برای اینکه شما یا به این آینده نگاه می کنید، یا به این لحظه. اگر به آینده نگاه می کنید، دیگر به لحظه نمی توانید نگاه کنید، به خدا نمی توانید نگاه کنید، به زندگی نمی توانید نگاه کنید، برای اینکه همینکه به آینده نگاه کنید، می ترسید، ترسیدید، تمام شد، هر کسی بترسد، به خدا نمی رسد، به زندگی نمی رسد، تسلیم نمی تواند بشود، این همان جزو ناموس و حیای من ذهنی ست که در غزل صحبت کردیم. یک بیت هم از دفتر دیگر برایتان بخوانم:

### مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۱

زانک صوفی با کر و با فر بُود

هرچه آن ماضیست لا یُدْکَر بُود.

اگر ما صوفی شدیم، در اینجا صوفی مثبت است، اگر حشمت و جلال حضور پیدا کردیم، در این صورت، شکوه و جلال پیدا می کنیم و هر چه که گذشته هست، قابل یاد آوردن نمی شود. بعضی ها می پرسند: „ آقا، ما بعضی چیزها ما در گذشته داریم خیلی با ارزش اند، ما اینها را نمی توانیم ببندازیم „، " بر هر چه گذشته هست، لا یُدْکَر "، یعنی قابل یاد آوری نیست، هر چه که گذشته ست، قابل ذکر و یاد آوری نیست، معنی اش این نیست که در ذهن ما نیست، معنی اش این است که اگر توی آن „ من „ هست و شما هنوز حول و حوش آن می روید زندگی می کنید، برای شما زمان ایجاد می کند، زمان روانشناختی، زمان روانشناختی یعنی یک چیزی در گذشته هست، شما را می کشد آنجا، بعضی از ما هنوز در گذشته زندگی می کنیم، فیلم های پنجاه سال پیش را می بینیم، هنوز دقیق آن دوران ایم که: „ اینطوری بود، آنطوری بود „، تمام شده، لا یُدْکَر است. مولانا گفت به آینده نگاه نکن، در اینجا هم می گوید به گذشته نگاه نکن، حالا جاهای دیگر هم مولانا می گوید گذشته و آینده پرده خداست. تا زمانی که به آینده نگاه می کنی، بدان که گذشته هم داری، اگر این دو تا را داری، این پرده بین شما و خداست.

\*

