



برنامه گنج حضور شماره 6

با اجرای آقای پرویز شهبازی



(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

هَلَه عاشقانِ بکوشید که چو جسم و جان نماند
دلّتان به چَرخِ پَرَد چو بدنِ گِران نماند

دل و جان به آبِ حِکْمَت ز غُبارها بشوید
هَلَه تا دو چشمِ حَسرت سوی خاکدان نماند

نه که هر چه در جهان است نه که عشقُ جان آن است؟
جُز عشقُ هر چه بینی همه جاودان نماند

عَدَم تو همچو مَشْرُقِ اَجَلِ تو همچو مغرب
سوی آسمانِ دیگر که به آسمان نماند

رَه آسْمَانِ دَرُونِ است پَرِ عشقِ را بجنبان
پَرِ عشقِ چون قوی شد غَمِ نردبان نماند

تو مَبینِ جهانِ ز بیرون که جهانِ دَرُونِ دیده‌ست
چو دو دیده را ببستی ز جهانِ جهان نماند

دل تو مِثالِ بامِ است و حَواسُ ناودان‌ها
تو ز بامِ آبِ می‌خور که چو ناودان نماند

تو ز لوحِ دَلِ فُروخوان به تمامی این غَزَلِ را
مَنگَر تو در زبَانِمْ که لب و زبان نماند

تَنِ آدمی کمان و نَفَسِ و سُنْخَنِ چو تیر
چو بَرَفَتِ تیر و تَرکَشِ عَمَلِ کمان نماند



با سلام خدمت شما دوستان عزیز جلسه امروز گنج حضور را شروع می‌کنیم. قبل از شروع لازم می‌بینم از دوستانی که به وسیله تلفن، فکس یا ایمیل لطف کرده‌اند و من را در این راه تشویق کردند تشکر و قدردانی بکنم. در ابتدا بگویم که متأسفانه من تعداد ایمیل‌ها و تلفن‌ها بقدری بوده که من شخصاً نمی‌توانم به علت کمبود وقت شخصی خودم به این‌ها یک جواب بدهم ولی این‌ها را می‌خوانم و به این تلفن‌ها گوش می‌دهم و اگر فکس باشد می‌خوانم و در صحبت‌هایم اثر می‌دهم. بنابراین اگر یک‌به‌یک به این‌ها نمی‌توانم جواب بدهم عذر من را قبول بفرمایید. سؤالاتی کردند که من فکر کردم که یک خلاصه‌ای کوتاهی از جلسه قبل را تکرار کنم.

جلسه قبل گفتیم که ما یک وضعیت زندگی داریم و یک زندگی داریم. وضعیت زندگی ما با زندگی‌مان فرق دارد.

وضعیت یا موقعیت زندگی ما مثل روابطمان با دیگران، مثل وضع تجارت ما، مثل حتی وضع شخصی ما مثل بدن ما، سلامتی ما، همه این‌ها وضعیت‌های زندگی هستند که اصولاً این‌ها چیزهای ذهنی هستند.

ولی زندگی ما چیز ذهنی نیست و در این لحظه هست و حقیقی هست. در حالی که این‌ها چیزهای ذهنی هستند و در زمان هستند و وقتی می‌گوییم زمان در این بحث یعنی زمان گذشته و آینده.

پس وضعیت‌های زندگی ما یک گذشته و آینده دارند. در حالی که زندگی ما همین لحظه زنده هست و وضعیت‌های زندگی ما ممکن است پر از مسئله باشند، ناقص باشند. در حالی که زندگی ما در این لحظه تام تمام هست و اگر ما زندگی را ببینیم و زندگی را زندگی کنیم در این لحظه، هیچ چیز دیگری لازم نداریم که به اصطلاح بطور کامل از این زندگی که در این لحظه هست بهره‌مند بشویم.

در ضمن وقتی می‌گوییم زمان و زمان گذشته و آینده دو جور زمان اشاره کردیم در گذشته، یکی زمان حقیقی بود، یکی زمان روانی یا روانشناختی.



زمان حقیقی زمانی هست که شما با آن آشنا هستید، مثلاً ما ساعت ده و نیم صبح این‌جا قرار داریم، یا با یکی قرار می‌گذاریم یک جایی ملاقات بکنیم یا تاریخ، این‌ها زمان‌های حقیقی هستند. به عبارتی دیگر، زمانی که ما در آن کارها مان را انجام می‌دهیم و حقیقتاً در آن زمان هستیم، این زمان حقیقی هست.

اما یک زمان دیگر هست بنام زمان روانشناختی که حقیقی نیست، ما این را بطور روانی ایجاد می‌کنیم. مثلاً اگر ما یک هدفی در آینده بگذاریم و برای این هدف برنامه ریزی کنیم، این هدف گذاشتن و برنامه ریزی کردن و رفتن در آینده، این هدف را پیش بینی کردن و تجسم کردن در ذهنتان، این زمان حقیقی هست.

ولی اگر این هدف این‌قدر مهم بشود برای شما که با آن یکی بشوید و بروید در آن‌جا زندگی کنید، دیگر به زمان حال برنگردید، این می‌شود زمان روانشناختی یا زمان روانی که حقیقی نیست. هنوز آن نیامده، بنابراین اگر ما در آن‌جا زندگی می‌کنیم و حس می‌کنیم که در آن‌جا هستیم، ما در توهم هستیم. این نوع زمان زمان حقیقی نیست.

یا اگر شما یک جایی در گذشته هنوز زندگی می‌کنید و یا آن‌جا گیر کردید نمی‌توانید برگردید به این لحظه، مرتب می‌روید به گذشته چه به خاطر رنجشی که دارید یا مثلاً یک مرحله‌ای از زندگی‌مان بسیار بسیار خوب بوده، لذت بخش بوده و ما دوست داریم هی برگردیم به آن‌جا و آن‌جا بمانیم، این زمان زمان حقیقی نیست و زمان روانشناختی است.

پس بنابراین وضعیت‌های زندگی که بیشتر ما را اذیت می‌کنند، مربوط به زمان روانی هستند. کاری که ما می‌خواهیم بکنیم این است که از زمان روانشناختی خودمان جمع کنیم و در این لحظه زنده بشویم.

این‌ها چیزهایی بود که قبلاً گفته بودیم.



اما قبلاً گفتیم تعداد زیادی کهکشان وجود دارد. و یکی از دوستان به من یادآوری کردند که چهارصد بیلیون کهکشان وجود دارد البته قبلاً من گفتم صد بیلیون که مربوط به آمار سال هزار و نهصد نود و نه بود که مربوط به چهار سال پیش بود البته. روز بروز بعلت پیشرفت امور فضایی کشفیات بیشتری می‌شود در فضا.

ولی آن چیزی که باز هم گفتیم، گفتیم که این کهکشان‌ها هر کدام بیلیون‌ها ستاره دارند و تمام این عظمت و خلقت در چیزی قرار گرفته بنام فضا.

پس این فضا هست که به این عظمت توانایی بودن می‌دهد، وجود داشتن و نمایان شدن می‌دهد ولی خود این فضا خالی است.

حالا ممکن هست شما برسید که خوب این چه ربطی به ما دارد؟ ربطش و شاید یکی از بزرگترین معجزه‌ها این است که این فضای لایتناهی که در بیرون وجود دارد و این خلقت را در خودش جا داده، در درون ما هم هست و ما می‌توانیم این فضای بینهایت را و عمق بینهایت را در درونمان حس کنیم.

اگر یادتان باشد گفتیم خاصیت مهم فضای بیرون که این عظمت را در خودش جا داده این است که می‌پذیرد و گسترش پیدا می‌کند. «می‌پذیرد و گسترش پیدا می‌کند» وقتی که یک کره جدید خلق می‌شود، فضا بلافاصله می‌بینیم که آن جاست. این فضا را کسی خلق نمی‌کند، خودش خودبخود ظاهر می‌شود این فضا.

درست همین‌طور وقتی که ما یک چیزی را همین لحظه، یا این لحظه را بطور کامل و بدون قید و شرط، بدون تأمل بپذیریم، به این فضا دسترسی پیدا می‌کنیم.

اگر می‌خواهید شما می‌توانید امتحان کنید. یک چیزی را در این لحظه، دقت کنید همه صحبت‌های ما مربوط به این لحظه هست نه گذشته، نه آینده بلکه همه‌اش راجع به این لحظه صحبت می‌کنیم. چرا که ما فقط این لحظه را داریم و زندگی هم همیشه در این لحظه است.



هیچ موقع نبوده که ما در این لحظه نبوده‌ایم. هر چی برای ما اتفاق افتاده، همیشه در این لحظه بوده. هیچ موقع چیزی برای ما در گذشته اتفاق نیافتاده بلکه در این لحظه اتفاق افتاده است. در واقع چیزهای گذشته، این لحظه‌های قبل بوده، چیزی در آینده اتفاق نمی‌افتد بلکه در این لحظه اتفاق خواهد افتاد. اگر چیزی را هم در آینده منتظرش هستید، وقتی اتفاق می‌افتد، این لحظه خواهد بود. بنابراین ما هیچ موقع از این لحظه دور نیستیم.

پس این لحظه فضایی است که همه زندگی ما گشوده می‌شود و خلق می‌شود و ما هیچ موقع از این لحظه دور نیستیم. و بنابراین اگر این لحظه را بطور کامل و بدون قید و شرط بپذیریم، به یک فضای لایتناهی درون دست پیدا می‌کنیم که این فضا، همان فضای غیبت ذهن یا غیبت فکر یا بی‌ذهنی است. به محض این‌که هر چیزی را در این لحظه بطور کامل و بدون قید و شرط بپذیریم.

منظورم این است که بدون قضاوت، بدون تفکر، برای این‌که اگر بخواهیم به محض این‌که بخواهیم قضاوت کنیم، بلافاصله می‌رویم درون ذهن که این مطلب را امروز من باز خواهم کرد.

فقط می‌خواستیم بگوییم که لازم نیست ما کتاب بخوانیم یا به کلاس برویم. پذیرش کامل این لحظه ما را به آن فضای لایتناهی که مربوط به حالت بودن طبیعی ماست و عشق و آرامش و شادی هم از آن فضای لایتناهی بلند می‌شود و در وجود ما پراکنده می‌شود و به وجود ما اثر می‌گذارد می‌توانیم دسترسی پیدا بکنیم.

پس در این‌جا یک نتیجه عملی می‌گیریم که هر موقع ما می‌پذیریم، گسترده می‌شویم. هر موقع مقاومت می‌کنیم، می‌جنگیم، ستیزه می‌کنیم، جمع می‌شویم، محدود می‌شویم و یک چیز ذهنی می‌شویم، یک فرم ذهنی می‌شویم.

مولوی از این آسمان، از این فضای لایتناهی حرف می‌زند. می‌گوید:



عَدَمٌ تُو هَمچُو مَشْرُقِ اَجَلٍ تُو هَمچُو مَغْرَبِ
سَوِی آسْمَانِ دِیْگَرِ کِه بِه آسْمَانِ نَمَانْد

رَه آسْمَانِ دَرُونِ اَسْت پَرِ عَشْقِ رَا بَجُنْبَانِ
پَرِ عَشْقِ چَوْنِ قَوِی شُدْ غَمِ نَرْدَبَانِ نَمَانْد
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

می‌گوید فنا شدن تو یا فنا شدن این وجود موهوم که ما به آن چسبیده‌ایم شبیه مشرق است. «عدم تو همچو مشرق عجل تو همچو مغرب»، مشرق یعنی آفتاب در حال طلوع است. یک آسمان لایتناهی هم هست و ما می‌توانیم طلوع کنیم در آن آسمان لایتناهی درون.
«عدم تو همچو مشرق عجل تو همچو مغرب / سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند»
نه این آسمان، آسمان دیگری که به آسمان شبیه نیست.

رَه آسْمَانِ دَرُونِ اَسْت پَرِ عَشْقِ رَا بَجُنْبَانِ
پَرِ عَشْقِ چَوْنِ قَوِی شُدْ غَمِ نَرْدَبَانِ نَمَانْد
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

می‌گوید این آسمانی که من صحبت می‌کنم، آسمان درونی است، آسمان بیرونی نیست. پس بنابراین تو پر عشق را تکان بده. اگر پر عشق تو قوی بشود، دیگر لازم نیست فکر نردبان بکنی.
برای این‌که ما الان فکر نردبان می‌کنیم. می‌گوییم خوب ما چگونه به این فضا دسترسی پیدا بکنیم؟
حتماً باید کتاب بخوانیم، حتماً باید کلاس برویم، حتماً باید خیلی فکر کنیم، فکرمان باید روشن بشود. هیچ کدام از این‌ها لازم نیست.

شما با پذیرش کامل این لحظه در آن آسمان هستید. مثلاً ما برای راه رفتن لازم نیست که سعی کنیم، کوشش کنیم، آن‌هم حالت طبیعی ماست. لازم نیست خیلی در این فکر باشیم که خوب حالا ما این



معضل را چگونه حل کنیم به این آسمان دست پیدا کنیم؟ هیچ کاری نباید بکنید. آن حالت طبیعی بشر هست، بشر سالم و کامل.

اما مولوی وقتی از این آسمان صحبت می‌کند که ما چشم حسرتان به دنیا نمانده باشد. همان اولش می‌گوید:

هَلْه عاشقانُ بکوشید که چو جسم و جان نماند
دلّتان به چرخِ پَرَد چو بدنِ گران نماند

دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند

نه که هر چه در جهان است نه که عشق جان آن است؟
جز عشق هر چه بینی همه جاودان نماند
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

پس می‌بینید که شرط دسترسی به این آسمان این است که چشم حسرتان به خاکدان نماند. می‌گوید بکوشید. همه ما عاشقان هستیم. می‌گوید «هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند»، وقتی که جسم و جان سفت‌مان، فکری‌مان نماند، وقتی این وجود موهوم‌مان نماند، دل‌مان به عرش می‌پرد. البته به عرش می‌پرد، نه این‌که به این آسمان می‌پرد. باز هم برمی‌گردد به آن فضا و آسمان درون. مثل بدن گران نمی‌ماند. ما بدنمان گران هست. چرا بدنمان گران هست، برای این‌که با فکرمان به دنیا چسبیده‌ایم.

می‌گوید: «دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید»، آب حکمت همان دین ماست، همان خرد ماست، همان زندگی ماست که از آن فضا و از آن دریا می‌آید. می‌گوید این دل و جانتان را با آب حکمت بشوید تا: «هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند»، این دو چشم حسرت ما همه‌اش تو چیزهای



وضعیت‌های زندگی ماست. همه‌اش متعلقات ماست، روابط ماست. هر چه که موقعیت زندگی است، نه زندگی بلکه به آن‌ها چسبیده‌ایم.
می‌گوید: «هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند».

نه که هر چه در جهان است نه که عشقُ جان آن است؟
جَزْ عَشْقُ هَر چِه بِنِی هَمِه جَاوَدَان نَمَانَد
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

بعد می‌گوید همان طوری که خواندم:

عَدَم تو هَمچو مَشْرُق أَجَلِ تو هَمچو مَغْرِب
سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند

رَه آسْمَانِ دَرُونِ است پَرِ عَشْقِ رَا بَجُنْبَانِ
پَرِ عَشْقِ چُون قَوی شُد غَم نَرْدْبَانِ نَمَانَد
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

اما برای این‌که به این فضا برسیم پس می‌بینیم که یک‌دفعه صرف نظر از این‌که هر چیزی ذهن به ما می‌گوید، هر چی قضاوت‌های ذهنی ما همین الان می‌گوید، می‌گوید بجنگ، ستیزه کن با این لحظه بجای آن ما هر چه که جلومان هست این لحظه این را بطور کامل می‌پذیریم. به محض این‌که می‌پذیریم این فضای بینهایت را ما با آن روبرو می‌شویم و در آن قرار می‌گیریم.
و می‌بینیم که درست همان‌طور که فضای خالی تمام این کهکشان را در برگرفته، در فضای خالی درون ما همه عقاید دنیا، همه مردمان دنیا، همه وضعیت‌های دنیا، در آسمان آن‌جا می‌توانند جا بگیرند.

شما ممکن است بگویید من ذهناً که این‌ها را قبول ندارم. هیچ اشکالی ندارد، شما ذهناً می‌توانید با این‌ها مخالفت کنید، ولی پذیرش غیر از موافقت هست.



همان‌طور که دفعه قبل گفتم، شما می‌توانید فضا ایجاد کنید برای این‌که همه چیز در آن جا بگیرد. حالا این کار چه فایده دارد؟ شما اگر این کار را بکنید همیشه با زندگی، همیشه با هستی‌تان در ارتباط هستید.

به محض این‌که می‌جنگیم و تضاد ایجاد می‌کنیم، ما از هستی‌مان جدا می‌شویم و از خردورزی جدا می‌شویم، مجبوریم همان فکرهای گذشته را تکرار بکنیم و دچار غم و اندوه بشویم.

باز هم برمی‌گردیم به خودمان و نگاه می‌کنیم که ما اصلاً چه هستیم؟ فیلسوفان انسان را از چهار بُعد تشکیل شده می‌دانند. یعنی بیشتر فیلسوفان معتقدند که ما چهار بُعد داریم و دیدن این چهار بُعد در ما با یک ذره توجه بسیار بسیار بدیهی است.

اولین بعدی که بدیهی است بُعد فیزیکی ماست، یعنی بدن ماست. این بدنی که می‌تواند سالم باشد، می‌تواند مریض بشود. ظاهراً تولد پیدا می‌کند و می‌میرد. و ما خوب می‌شناسیم این بُعد فیزیکی‌مان را. بُعد فیزیکی‌مان همین‌طور که خوب می‌دانید این سال‌ها کتاب‌های زیادی نوشته شده که این بُعد فیزیکی چه هست و چگونه می‌شود از آن نگهداری کرد و بنابراین من زیاد به این موضوع نمی‌پردازم.

اما فقط به یک سؤالی که دوستان کرده بودند این‌که آیا راجع به بُعد فیزیکی بود راجع به مطلبی بود که شاید به گنج حضور کمک کند فقط من جواب بدهم که ما مثل یک فرشته نگهبان باید در این بُعد فیزیکی وایستیم و اجازه ندهیم که همه چیز وارد این بُعد فیزیکی بشود. چه چیزهایی که می‌خوریم، فکرها و استرس‌هایی که روی ما اثر می‌گذارند.

مثلاً پرسیده بودند که آیا به نظر شما مواد مخدر، مشروبات الکلی در مورد گنج حضور اثر دارد؟ یعنی اثر مثبت دارد؟ البته که نه.

هر کسی که مشروب الکلی یا مواد مجاز یا غیر مجاز مصرف می‌کند، ممکن است یک خرده از شلاق فکر رهایی پیدا کند ولی توجه کنید که در جهت عکس می‌رود. ما هزینه می‌پردازیم برای این کار،



هزینه‌اش هم این است که هشیاری ما «consciousness» ما کم می‌شود و معنی‌اش این است که ما بسوی «consciousness» یا هشیاری نباتی می‌رویم، به عقب برمی‌گردیم.

ما راه به جلو داریم. ما باید از هشیاری فکر فراتر برویم. ما می‌خواهیم از ذهن‌مان دوباره زاییده بشویم و از هشیاری محدودی که فکر برای ما بوجود آورده خلاص بشویم و به یک هشیاری بزرگتری برسیم، نه این‌که دوباره به عقب برگردیم به هشیاری گیاهی برسیم! یا هشیاری حیوانی برسیم! ما نمی‌توانیم به عقب برگردیم، رو به جلو داریم. بنابراین این چیزها نه تنها جسم ما را خراب می‌کند، در آن مسیر هم به هیچ وجه به ما کمک نمی‌کند که هیچی، سنگی است بزرگ در جلو پایمان.

اما بُعد دیگر بُعد فکری ماست. بُعد فکری یا ذهنی را شما می‌شناسید. شما دائماً فکر می‌کنید یا فکر می‌کنید. شما ابزاری دارید بنام فکر که با آن خوب آشنا هستید و فکر می‌کنید که برای حل مشکل، هر مشکلی در زندگی باید از فکر استفاده کنید. همین حالا دارید فکر می‌کنید، وقتی گوش می‌دهید به من، دارید فکر می‌کنید که این صحبت‌ها چه معنی می‌دهد و در ذهنتان این‌ها را می‌سنجید، تجزیه و تحلیل می‌کنید. این بُعد فکری ماست.

و بُعد بعدی بُعد هیجان هست. بُعد هیجان یا "emotion" در ضمن بعضی از دوستان از طریق ایمیل از من خواسته‌اند که معادل انگلیسی بعضی کلمات مهم را بگویم. سعی می‌کنم این کار را بکنم. هیجان ترجمه لغت انگلیسی "emotion" است. "emotion" از کلمه لاتین "emover" است یعنی تکان دادن و از حالت طبیعی خارج کردن یک چیزی معنی می‌دهد.

یعنی "emotion" به این معنی هست که وقتی ما فکر می‌کنیم، فکر ما در جسم ما یک اثری می‌گذارد و واکنش dh عکس‌العمل، یا انعکاس این فکر در بدن یک چیزی ایجاد می‌کند که ما اسمش را می‌گذاریم هیجان.

هیجان درست مثل این که سطح آب شما یک سنگ کوچولو بیاندازید، سطح آب تغییر می‌کند ولی بلافاصله به حالت اول برمی‌گردد.



در یک موجود زنده بسیار سالم هیجان باید مدت کوتاهی داشته باشد، یعنی پس از یک مدت کوتاهی بحالت اول برگردد. پس بنابراین اگر در ما هیجاناتی وجود دارد که، مخصوصا هیجان‌های منفی سال‌ها در سیستم ما جای گیر شده و هنوز از بین نمی‌رود، این حالت طبیعی نیست.

پس واکنش جسم ما در مقابل فکر ما یک چیزی است بنام هیجان. هیجان‌ها را شما خوب می‌شناسید. مثلا هیجان ترس، مثل خشم، مثل دیپرشن، مثل دل مردگی. این‌ها همه هیجان‌هایی هستند که ما می‌شناسیم. همان‌طور که گفتیم، هیجان نتیجه انعکاس فکر در بدن هست.

یک بُعد دیگری داریم ما که آن بُعد معنوی ماست. پس تا حالا سه تا بُعد گفتیم، یکی بُعد فیزیکی، یکی بُعد فکری، یکی بُعد هیجانی. چهارمین و مهمترین و فراموش شده‌ترین بُعد ما، بُعد معنوی ماست. بُعد معنوی ما بعدی است که به آن سه تا بُعد در واقع زندگی می‌دهد و توانایی وجود داشتن می‌دهد.

بعد معنوی ما مربوط است به آن یک زندگی، آن یک ناچیز بی اسم و بی فرم که به همه چیز زندگی می‌دهد، به همه چیز بودن می‌دهد، از جمله ما، که اسمش را گذاشته‌ایم هستی.

هستی، پس بنابراین آن یک زندگی است که در همه چیز زنده، در عالم وجود دارد، از جمله در ما. پس بنابراین نه تنها خارج از وجود ما را پوشانده و پراکنده شده، بلکه درون ما هم از همین هست.

داشتیم می‌گفتیم که انسان چهار بُعد دارد بُعد فکری، بُعد هیجانی و بُعد جسمی و چهارمین بعدش، بُعد معنوی انسان هست.

اگر دقت کنید آن سه تا بُعد اول، یعنی بُعد فیزیکی، بُعد فکری و بُعد هیجانی خیلی بهم شبیه‌اند و روی هم اثر مستقیم دارند. مثلا وقتی ما فکر می‌کنیم، متناسب با آن فکر در ما هیجان بوجود می‌آید. به محض این‌که هیجان بوجود می‌آید، این هیجان در جسم ما اثر می‌گذارد.



در سال‌های اخیر کتاب‌های زیادی راجع به بیماری‌های سایکوسماتیک نوشته شده و توضیح داده‌اند که چگونه فکر و هیجان در فیزیک ما اثر می‌گذارد و ممکن هست که مریض کند ما را.

اما در بحث ما اگر دقت کنید این سه تا شبیه به هم هستند و روی هم اثر می‌گذارند. بنابراین عرفا این سه تا را تقریباً یکی می‌گیرند و اسمش را گذاشتند «تن». وقتی می‌گویند آب و گل، تن، صورت، نقش، بنابراین هیچ فرق نمی‌کند که از کجا شروع کنیم تقریباً یکی است در قیاس با آن یکی که گفتیم بعد معنوی ماست.

گفتیم بعد معنوی ما هستی ماست. «هستی»، آن یک زندگی هست که به همه چیز نیروی تحرک و نیروی بودن و نمایان شدن، وجود داشتن می‌دهد، به ما هم همین‌طور.

اما در این‌جا یک تعریف حضور دستان می‌آید. حضور یعنی آگاه شدن هستی از خودش یا زندگی از خودش بوسیله ما. بوسیله ما آن یک زندگی که به همه چیز نیروی بودن می‌دهد، آن بوسیله ما خودش از خودش آگاه می‌شود. همین‌طور که قبلاً گفتم این کار فردی نیست و اهمیت کهکشانی دارد و نباید ما این را دست کم بگیریم.

پس به محض این‌که هستی یا زندگی بوسیله ما خودش از خودش آگاه بشود، بلافاصله از آن نقش و صورت هم که فکرهای ما باشد و هیجان‌های ما باشد یا فرم‌های فکری و هیجانی ما باشد از آن هم آگاه می‌شود، درست مثل آینه‌ای که یک تصویر است جلوش می‌بیند و خودش هم از خودش آگاه است. ولی این عنصر بی‌نام و بی‌فرم را که به همه چیز هستی می‌دهد ما نمی‌بینیم.

عقل، پنهان است و ظاهر، عالمی

صورت ما موج و، یا از وی، نمی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۲)

عقل همان عنصر بی فرم بی گوید، همان دریا را می گوید:

صورت ما اندرین بحر عذاب
می‌دود چون کاسه‌ها بر روی آب
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۰)

تا نشد پُر بر سر دریا چو طشت
چون که پُر شد طشت، در وی غرق گشت
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۱)

می‌گویند که عقل پنهان هست ولی در ظاهر یک عالمی وجود دارد و این صورت و نقش ما، چه نقش‌های فکری ما، چه جسمی ما، چه هیجانی ما، مثل یک موجی از وی هست یا یک قطره از وی هست.

عقل، پنهان است و ظاهر، عالمی
صورت ما موج و، یا از وی، نمی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۲)

می‌گویند: «صورت ما اندرین بحر عذاب»، یعنی همین نقش‌های فکری ما روی این دریای شیرین «می‌دود، چون کاسه‌ها در روی آب»، چه طور کاسه را روی آب بگذاریم روی آب می‌دود و شناور هست ما هم آن‌طوری هستیم، وقتی «تا نشد پُر بر سر دریا چو طشت»، ما کاسه پُر نشده روی دریای زندگی هستیم، «چون که پُر شد طشت، در وی غرق گشت»، همین‌که کاسه پُر بشود در وی غرق می‌شود.

حالا کاسه چگونه پُر می‌شود؟ وقتی توش آب بریزیم. چگونه آب می‌ریزیم توی کاسه فرمان که در دریا غرق بشود؟ کافی هست آن نور توجه‌مان، آن نور تمرکزمان، آن زندگی که در ما هست، آن را به روی کاسه، یعنی فرم‌های فکری‌مان بتابانیم. این نور درون ماست که می‌تواند کاسه فکری ما را غرق کند. برای همین می‌گفتم قبلا که شما فقط فکرها را نگاه کنید. یک شاهد ناظر فکرها را باشید. به محض این‌که شاهد ناظر یعنی نظاره‌کننده فکرها مان می‌شویم، یک عامل چهارمی در ما «تریگر» می‌شود



بوجود می‌آید، اصلاً آن‌جاست، خودش را به ما نشان می‌دهد که این فکرها که تمام وجود ما و زندگی ما، انرژی ما را جذب کرده بودند ول می‌کنند.

درست مثل این‌که ما «consciousness» یا هشیاری را از فرم‌های فکری دوباره ادعا می‌کنیم و می‌گیریم و این هشیاری ادعا شده و دوباره بدست آمده، تبدیل به حضور می‌شود. وقتی تبدیل به حضور می‌شود، یعنی تبدیل به یک آگاهی می‌شود، یک حالت بودنی به ما دست می‌دهد که دیگر آن حالت فکری نیست. آن آسمان، آن فضای بی‌نهایت را ما حس می‌کنیم و مولوی می‌گوید:

دَرین بَحرِ دَرین بَحرِ همه چیز بَگنجد
مَترسید مَترسید گَریبان مَدَرانید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

در این فضای لایتناهی درون، همه چیز می‌گنجد. ما نباید بترسیم و گریبان خودمان را پاره کنیم که من چگونه این را بپذیرم، چگونه آن را بپذیرم. این آسمانی است که تمام فکرها، تمام عقاید، تمام شکل‌های فیزیکی در آن جا می‌گیرد. منظوم آسمان درون است.

چو عقلید و چو عقلید هزاران و یکی چیز
پراکنده به هر خانه چو خورشید روانید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

می‌گوید که مثل عقل هستید و هزاران جور ولی یک چیز در هر خانه پراکنده مثل یک خورشید روان هستید.

به دیدارِ نَهانید به آثارِ عیانید
پدید و نه پدیدت که چون جوهرِ جانید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)



شما آثار خودتان را می‌بینید ولی آن عقل را، آن عنصر بی‌فرم را که به شما این انرژی و نیرو را می‌دهد، این زندگی را می‌دهد نمی‌بینید. بنابراین هم پدیدید، هم نه پدیدید. که مثل جوهرِ جان هستید.

دوباره برگردیم به آن سه تا بعدی که ما داریم، بُعد فکری و بُعد جسمی و بُعد هیجانی و یادمان بیاید که هر هیجانی زاییده یک فکر هست. اگر قرار باشد هر فکری یک هیجان در ما بوجود بیاورد، حالا که ما گفتیم با فکر همجنس شده‌ایم و با آن به اصطلاح «identify» کرده‌ایم هم هویت شده‌ایم، آن چه هیجانی در ما بوجود می‌آورد؟

شما وضعیت فعلی بشر و خودتان را ببینید. ما دائماً فکر می‌کنیم. ما نمی‌توانیم جلو فکر کردنمان را بگیریم. آن دفعه هم گفتم درست مثل یک آدم معتاد به فکر که نمی‌تواند فکر را نگهدارد. فکر در ما اجباری است. امتحان کنید ببینید می‌توانید پنج دقیقه، ده دقیقه بدون فکر باشید.

حالا که این وضعیت را ما در خودمان می‌بینیم، این چه هیجانی بوجود آورده در ما؟ باید یک هیجانی بوجود آورده باشد. اولاً این شکل افتادن در فکر و چرخیدن درون فکر که دائماً ما درونش هستیم، درست مثل یک دامی است که در آن افتاده‌ایم. درست است که ما در ذهنمان را برای همه بسته‌ایم، ولی باید دقت کنیم که توی دام این هستیم و توی دام فکر دائماً چرخیدن یک هیجان خاصی باید در ما بوجود آورده باشد، البته بوجود آورده و اسمش را اتفاقاً در تمام فرهنگ‌ها گذاشتند درد «درد». کلمه انگلیسی درد "pain" است.

ما یک دردی احساس می‌کنیم. این درد یک هیجان نپخته و خام هست. چیزی شبیه ترس هست. به ترس نزدیک هست ولی همه‌اش ترس نیست، یک حالت جدا افتادگی، یک حالت رها شدگی در ما وجود دارد. درست مثل این‌که بچه را در یک جای غریبه ول کردند بحال خودش و مادرش گذاشته رفته، الان یک جای غریبه تنها افتاده، نمی‌داند، هیچ جا را نمی‌شناسد، با هیچ‌کس نمی‌تواند ارتباط برقرار کند.



ما یک همچین حالتی داریم که این حالت، حالت رها شدگی است که گاهی اوقات این را ما بصورت جدایی حس می‌کنیم.

ما نمی‌توانیم با کسانی که دور و برمان هستند رابطه برقرار کنیم. رابطه ما، یک رابطه فکری است. بیشتر برچسب زدگی است. ما راجع به دیگران می‌دانیم. با هرکسی که می‌خواهیم ارتباط برقرار کنیم، درست است که احساس جدایی می‌کنیم ولی هر چی می‌خواهیم به کسی نزدیک بشویم مثل این که آن وسط یک چیزی وجود دارد که نمی‌گذارد ما به آن نزدیک بشویم و آن چیزی که نمی‌گذارد ما به آدم‌های دیگر نزدیک بشویم، آن همان پرده پندار ماست. یا پرده فکرهای ماست که ما درون آن به تله افتادیم، غرق هستیم. علتش این که شما می‌بینید یک لحظه نمی‌توانید فکر را خاموش بکنید.

ما به محض این که برسیم به حالت حضور، یعنی در ما زندگی خودش از خودش آگاه بشود، فکر فروکش پیدا می‌کند یعنی وقتی آن بُعد چهارم در ما تریگر بشود، ما بتوانیم فکرهایمان و هیجان‌هایمان را نظاره کنیم، در این صورت فکر دیگر نمی‌تواند ما را به خودش بکشد و وجود ما را ببلعد. در نتیجه ما چون داریم تماشایش می‌کنیم. چه کسی تماشایش می‌کند؟ آن عنصر بی‌اسم که حالت طبیعی ماست.

شما نگران آن نباشید من چگونه آن را می‌آورم؟ کافی هست این لحظه را بطور کامل بپذیرید. کافی هست فقط فکرهایتان را و هیجان‌اتان را بطور آشکار ببینید و مواظب باشید. در این حالت فکر از آن، یا نفس ما از آن مقام رفیع خودش به پایین افکنده می‌شود و دیگر نمی‌تواند ما را به خودش بکشد.

برگردیم دوباره به آن حالتی که گفتیم درد، درد دوباره یک عنصر دیگری در آن دردی که ما احساس می‌کنیم که گفتیم یک هیجان خام هست، یک هیجان اولیه است. به اصلاح به آن می‌گویند "primordial" یعنی همان‌طور که افتادن ما در این حلقه و دام فکر یک کار خامی بوده و شاید اولین بشر فکر کرده و از فکر کردنش بسیار بسیار خوشش آمده و فکر کرده این بُعد، تنها بُعد ماست و در آن گرفتار شده است.



ما هم وقتی چشم‌مان را باز کردیم، فکر کردیم جایی که باید زندگی کنیم همان فکر هست و غیر از آن چیز دیگر نمی‌شناسیم و این فکر است که باید مسائل ما را حل کند که البته دنیای بیرون ما را حل می‌کند، مشکلات ما را در بیرون حل می‌کند.

علاوه بر حالت ترس که ما دائماً داریم و حالت رهاشدگی و جدایی و غریبه‌گی که ما داریم در این جهان، یک قسمتی از این هیجان احساس کمبود و کم داشتن داریم ما، هر چقدر هم که داریم مثل این که کم هست! و مثل این که اگر وضعیت بشر را با این حالت بشر را تعریف کنیم با یک جمله، مثل این که هیچ وقت کافی نیست. این عبارت هیچ وقت کافی نیست در مورد بشر بسیار مصداق دارد. هیچ وقت کافی نیست.

این از کجا می‌آید هیچ وقت کافی نیست؟ هیچ اندازه کافی نیست. این دردی است که بعلت افتادن در دام فکر، در ما هیجانی است که ایجاد شده و ما نمی‌توانیم با جمع کردن زیاد از این هیجان و از این کم دیدن و کمبود، حس کمبود، حس حقارت، حس کوچک بودن رها بشویم.

با این که تعداد زیادی آدم‌ها را تحت سلطه خودمان در می‌آوریم، مقدار زیادی پول جمع می‌کنیم و یک دو سه روز فکر می‌کنیم که ظاهراً مسئله حل شده و این کم دیدن و کم بودن از بین رفته ولی بعد می‌بینیم که نه! این هنوز آن جاست و ما بیشتر می‌خواهیم و درست مثل جیب بی‌ته که هرچقدر داخل آن می‌ریزیم پر نمی‌شود.

برای رهایی از این درد که علتش بریدن از آن هشیاری، از آن عقل نهان، از آن هستی، از آن یک زندگی بوده، چه چاره‌ای داریم؟ چه چاره‌ای الان اندیشیده‌ایم؟ خیلی واضح است، به خودمان نگاه کنیم ببینیم که این راهی که در پیش گرفته‌ایم، این راه آیا می‌تواند این درد را حل کند یا نه؟



راهی که ما انتخاب کرده‌ایم باز هم فکر کردن هست. ما بوسیله فکر می‌خواهیم از دردی که فکر ایجاد کرده رها بشویم! درست مثل رئیس پلیسی است که می‌خواهد دزد را بگیرد ولی رئیس پلیس خودش دزد هست چطور ممکن است دزد را بتواند پیدا بکند؟

تمام گرفتاری ما این‌که در تله فکر افتاده‌ایم ولی بوسیله فکر می‌خواهیم از هیجانی که، از دردی که یک حالت ترس و یک حالت جدایی و رها شدگی و یک حالت کم بودن است بوسیله فکر کردنمان ما می‌خواهیم از این خلاص بشویم. که البته نمی‌تونیم خلاص بشویم، برای همین است که خلاص نمی‌شویم. فکر نمی‌تواند ما را از این مخصصه رهایی بدهد.

یکی از دلایلی که ما اصلاً مدام فکر می‌کنیم، بی‌وقفه و نمی‌توانیم جلو فکر کردنمان را بگیریم این است که فکر با این حرکتش می‌خواهد از این درد خلاص بشود. برای این‌که آن شادی اصیل را، که آن آرامش اصیل را که مربوط به آن دریاست، مربوط به آن زندگی است، مربوط به حضور هست وقتی کاملاً حاضر هستیم داریم، یک موقعی دیده است، یادش هست که در ما همچون چیزی وجود دارد. ما می‌خواهیم به آن‌جا برسیم.

کَز نِیْسْتان تا مرا بُبَریده‌آند در نَفیرَم مرد و زن نالیده‌آند (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲)

از زمانی که ما از آن دریا ما بریده شدیم و افتاده‌ایم به این فکر و این درد بوجود آمده، در این درد مرد و زن می‌نالد، ما درد داریم، می‌خواهیم این درد را تمام بکنیم ولی متأسفانه راه را خطا رفته‌ایم و از کسی می‌خواهیم این مسئله را حل کند که خودش بوجود آورنده مسئله است.

زندانی مَرگند همه خَلق یَقین دان مَحْبوسُ تو را از تَک زندان نَرهاند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)

نمی‌تواند فکر ما را، یک زندانی نمی‌تواند یک زندانی دیگر را خلاصی بدهد. می‌گوید که:

**هر چه صورت می‌وسیلت سازدش
زان وسیلت بحر، دُور اندازدش
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳)**

«هر چه صورت می‌وسیلت سازدش» یعنی هر چه فکر وسیله می‌سازد که آن بحر را بشناسد از همان وسیلت، از همان راه آن دریا این را دور می‌اندازد.

یعنی بوسیله فکر نمی‌توانی به آن حضور برسی، به آن شادی برسی، به آن آرامش برسی. برای این‌که شما بوسیله فکر نمی‌توانید خدا را بشناسید.
برای این‌که:

**هر چه صورت می‌وسیلت سازدش
زان وسیلت بحر، دُور اندازدش
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳)**

هر چه که فکر می‌کنی بوسیله این فکر آن دریا را بشناسی، به آن‌جا برسی، بعلت این‌که فکر بوجود آورنده این مسئله هست، باز هم از همان کانال فکر بیرون انداخته می‌شوی. بوسیله همان فکر بیرون انداخته می‌شوی. همان فکر می‌شود پرده بین تو و خدا، تو و هستی.

**تو ببند آن چشم و، خود تسلیم کن
خویش را بینی در آن شهر کهن
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۱۳)**

می‌گوید آن چشم را ببند، خودت را تسلیم کن.



تسلیم یعنی پذیرش این لحظه بدون قید و شرط و بی تامل و بدون قضاوت بدون استفاده از فکر.

تو ببند آن چشم و، خود تسلیم کن خویش را بینی در آن شهر کهن (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۱۳)

شما می‌خواهید آن‌جا برگردید، تو آن چشم حسی را ببند و خودت را تسلیم کن. پذیر این لحظه را، یک دفعه خودت را آنجا می‌بینی. لازم نیست بوسیله فکر بخواهی پلکان درست کنی یا پلکان فکر کنی.

فکر ما اولاً روی شناخته شده‌ها کار می‌کند. فکر یک چیزی را شناسد نمی‌تواند به آن بپردازد. بنابراین هر چه که فکر در فکر ما می‌آید همه قبلاً شناخته شده‌اند. در بین این شناخته شده‌ها علاجی که فکر برای ما تا حالا کرده این است که، برود در بیرون از ما و در آینده چیزهایی را پیدا کند و با چسبیدن و بدست آوردن و بقول معروف همجنس شدن و هم هویت شدن با آن‌ها این دردی که بوجود آورده برای ما حل کند. این‌طوری نیست؟ مگر در زندگی شما این‌طوری نبوده؟

ما همیشه فکر کرده‌ایم که اگر فلان چیز را بدست بیاوریم، بهمان چیز تسلط پیدا کنیم یا فلان عقیده را به کسی بقبولانیم، مسئله ما حل خواهد شد. فکر می‌خواهد این‌طوری مسئله را حل کند.

ولی دقت کنید همین که فکر در ذهن ما با چیزهای بیرونی هم هویت می‌شود، با آن‌ها همجنس می‌شود، می‌چسبند به آن‌ها، ما علاوه بر آن که مسئله‌مان حل نشده، بلکه مسئله دیگری پیدا کردیم. این مسئله عبارت از این است که آن چیزهای ناپایدار، آن چیزهای گذرا که فکر به آن‌ها چسبیده و بوسیله بدست آوردن و چسبیدن به آن‌ها می‌خواهد درد ما را حل کند، دوباره چون آن‌ها در حال گذرا هستند و غصه آن‌ها را هم باید بخورد، درد ما بدتر زیادتر خواهد شد.



پس بنابراین با این کاری که در پیش گرفته فکر ما نه تنها درد اولیه و آن خام را که ما همه مان داریم حل نکرده بلکه هی دارد به آن‌ها اضافه می‌کند و ما را سنگین می‌کند. ما اگر نگاه کنیم می‌گویید که شرط این‌که به آن آسمان برویم، باید سنگین نشویم، باید نجسبیم به زمین.

با این کار، با چسباندن خود به چیزهای بیرونی ما سنگین شده‌ایم. ما مثل این‌که بوسیله طناب‌های نامرئی به هزار چیز در بیرون چسبیده‌ایم و وقتی می‌خواهیم سبک بلند بشویم و آن فضای درونمان را پیدا کنیم، آن‌ها هم با ما می‌آیند و نمی‌گذارند پرواز بکنیم. بقول مولوی این‌ها گذشت ای خنک آن دل که ناگهان حس و جمال آن مه نیکو لقا ببرد.