

متن برنامه شماره 6 گنج حضور

مولوی « دیوان شمس » غزلیات

غزل شماره ۷۷۱

دلتان به چرخ پرد چو بدن گران نماند	هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند	دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
جز عشق هر چه بینی همه جاودان نماند	نه که هر چه در جهانست نه که عشق جان آنست
سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند	عدم تو همچو مشرق اجل تو همچو مغرب
پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند	ره آسمان درونست پر عشق را بجنبان
چو دو دیده را ببستی ز جهان جهان نماند	تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده‌ست
تو ز بام آب می‌خور که چو ناودان نماند	دل تو مثال بامست و حواس ناودان‌ها
منگر تو در زیانم که لب و زبان نماند	تو ز لوح دل فروخوان به تمامی این غزل را
چو برفت تیر و ترکش عمل کمان نماند	تن آدمی کمان و نفس و سخن چو تیرش

مولوی « مثنوی معنوی » دفتر اول

صورت ما موج یا ار وی نمی	عقل پنهانست و ظاهر عالمی
میدود چون کاسه‌ها بر روی آب	صورت ما اندرین بحر عذاب
چونکه پر شد طشت در وی غرق گشت	تا نشد بر سر دریا چو طشت

مولوی « دیوان شمس » غزلیات

غزل شماره ۶۲۷

مترسید مترسید گریبان مدرانید	درین بحر درین بحر همه چیز بگنجد
پراکنده بهر خانه چو خورشید روانید	چو عقلید و چو عقلید هزاران یکی چیز
پدید و نه پدیدید که چون جوهر جانید	به آثار عیانید به دیدار نهانید
از نفیرم مرد و زن نالیده اند	کز نیستان تا مرا ببریده اند
محکوم ترا از تگ زندان نرهاند	زندانی مرگ اند همه خلق یقین دان
زان وسیلت بحر دور اندازدش	هر چه صورت بی وسیلت سازدش
خویشتن بینی در آن شهر کهن	تو ببند آن چشم خود تسلیم کن
حس و جمال آن مه نیکو لقا ببرد	گذشت ای خنک آن دل که ناگهان



در قیل گفتیم که ما یک وضعیت زندگی داریم و یک زندگی داریم. وضعیت زندگی ما با زندگیمون فرق داره. وضعیت یا موقعیت زندگی ما مثل روابط مون با دیگران، مثل وضع تجارت ما، مثل حتی وضع شخصی ما مثل بدن ما، سلامتی ما، همه اینها وضعیتهای زندگی هستند که اصولاً اینا چیزهای ذهنی هستن. ولی انرژی ما چیز ذهنی نیست و در این لحظه هست و حقیقی هست. درحالی که اینا چیزهای ذهنی هستن و در زمان هستن و وقتی میگیریم زمان در این بحث یعنی زمان گذشته و آینده. پس وضعیتهای زندگی ما به گذشته و آینده دارن. در حالی که زندگی ما همین لحظه زنده هست و وضعیتهای زندگی ما ممکن است پراز مسئله باشند، ناقص باشن. در حالی که زندگی ما در این لحظه تام تمام هست و اگر ما زندگی رو ببینیم و زندگی رو زندگی کنیم در این لحظه، هیچ چیز دیگه ای لازم نداریم که بطور کامل از این زندگی که در این لحظه هست بهره مند بشیم.

در ضمن وقتی میگیریم زمان و زمان گذشته و آینده دو جور زمان اشاره کردیم در گذشته، یکی زمان حقیقی بود، یکی زمان روانی یا روانشناختی. زمان حقیقی زمانیه که شما باهش آشنا هستید، مثلاً ما ساعت ده و نیم صبح اینجا قرار داریم، یا با یکی قرار میگذاریم یه جایی ملاقات بکنیم یا تاریخ. اینا زمانهای حقیقی هستن. بعبارتی دیگه، زمانی که ما درس کارهامونو انجام میدیم و حقیقتاً در اون زمان هستیم، این زمان حقیقی هست اما یه زمان دیگه هست بنام زمان روانشناختی که حقیقی نیست، ما اینو بطور روانی ایجاد میکنیم. مثلاً اگر ما یه هدفی در آینده بگذاریم و برای این هدف برنامه ریزی کنیم، این هدف گذاشتن و برنامه ریزی کردن و رفتن در آینده، این هدف رو پیش بینی کردن و تجسم کردن در ذهنتون، این زمان حقیقی هست. ولی اگر این هدف اینقدر مهم بشه براتون که باهش یکی بشین و برین در اونجا زندگی کنید، دیگه به زمان حال برنگردین، این میشه زمان روانشناختی یا زمان روانی که حقیقی نیست. هنوز اون نیومده، بنابراین اگر ما در اونجا زندگی میکنیم و حس میکنیم که در اونجا هستیم، ما در توهم هستیم. این نوع زمان زمان حقیقی نیست. یا اگر شما یه جایی در گذشته هنوز زندگی میکنین و یا اونجا گیر کردین نمیتونین برگردین به این لحظه، مرتب میرین به گذشته چه بخاطر رنجشی که دارین یا مثلاً یه مرحله از زندگیمون بسیار بسیار خوب بوده، لذت بخش بوده و ما دوست داریم هی برگردیم اونجا و اونجا بمونیم، این زمان زمان حقیقی نیست و زمان روانشناختی ایست.

پس بنابراین وضعیتهای زندگی که بیشتر ما رو ادیت میکنن در، یا مربوط به زمان روانی هستن.

کاری که ما میخوایم بکنیم اینه که از زمان روانشناختی خودمون جمع کنیم و در این لحظه زنده بشیم. اینا چیزهایی بود که قبلاً گفته بودیم. اما قبلاً گفتیم تعداد زیادی کهکشان وجود داره (و یکی از دوستان به من یادآوری کردن که چهارصد بیلیون کهکشان وجود داره البته قبلاً من گفتم صد بیلیون که مربوط به آمار سال نود و نه بود که مربوط به چهار سال پیش بود البته. روزبروز بعلت پیشرفت امور فضایی کشفیات بیشتری میشه). این کهکشانها هر کدوم بیلیونها ستاره دارن و تمام این عظمت و خلقت در چیزی قرار گرفته بنام فضا. پس این فضا هست که به این عظمت توانایی بودن میده، وجود داشتن و نمایان شدن میده ولی خود این فضا خالیست. خلا، ممکنه شما بپرسین که خوب این چه ربطی به ما داره؟ ربطش و شاید یکی از بزرگترین معجزه ها این است که این فضای لایتنهای که در بیرون وجود داره و این خلقت رو در خودش جا داده، در درون ما هم هست و ما میتوین این فضای بینهایت رو و عمق بینهایت رو در درونمون حس کنیم.

اگه یادتون باشه گفتیم خاصیت مهم فضای بیرون که این عظمت رو در خودش جا داده اینه که می پذیره و گسترش پیدا میکنه. وقتی یه کره جدید خلق میشه، فضا بلافاصله می بینیم که اونجاست. این فضا رو کسی خلق نمیکنه، خودش خودبخود ظاهر میشه. درست همینطور وقتی که ما یه چیزی رو همین لحظه، یا این لحظه رو بطور کامل



و بدون قید و شرط، بدون تامل بپذیریم، به این فضا دسترسی پیدا میکنیم. آگه میخواهین شما میتونید امتحان کنید. به چیزی رو در این لحظه، دقت کنین همه صحبت‌های ما مربوط به این لحظه هست نه گذشته، نه آینده بلکه همش راجع به این لحظه صحبت می کنیم. چرا که ما فقط این لحظه رو داریم و زندگی هم همیشه در این لحظه است.

هیچ موقع نبوده که ما در این لحظه نبوده ایم. 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. در واقع چیزهای گذشته، این لحظه های قبل بوده، چیزی در آینده اتفاق نمی افته بلکه در این لحظه اتفاق خواهد افتاد. اگر چیزی رو هم در آینده منتظرش هستید، وقتی اتفاق میافته، این لحظه خواهد بود. بنابراین ما هیچ موقع از این لحظه دور نیستیم. پس این لحظه فضاییست که همه زندگی ما گشوده میشه و خلق میشه و ما هیچ موقع از این لحظه دور نیستیم و بنابراین اگر این لحظه رو بطور کامل و بدون قید و شرط بپذیریم، به یه فضای لایتنهای درون دست پیدا میکنیم که این فضا، همون فضای غیبت ذهن یا غیبت فکر یا بی ذهنیست. به محض اینکه هر چیزی رو در این لحظه بطور کامل و بدون قید و شرط بپذیریم. منظورم اینه که بدون قضاوت، بدون تکرر، برای اینکه اگر بخواهیم به محض اینکه بخواهیم قضاوت کنیم، بلافاصله میریم توی ذهن که این مطلب رو من باز خواهم کرد. فقط میخواستم بگم که لازم نیست ما کتاب بخونیم یا به کلاس بریم. پذیرش کامل این لحظه ما رو به اون فضای لایتنهای که مربوط به حالت بودن طبیعی ماست و عشق و آرامش و شادی هم از اون فضای لایتنهای بلند میشه و در وجود ما پراکنده میشه و به وجود ما اثر میگذاره میتونیم دسترسی پیدا بکنیم.

پس در اینجا به نتیجه عملی میگیریم که هر موقع ما می پذیریم، گسترده میشیم. هر موقع مقاومت می کنیم، می جنگیم، ستیزه می کنیم، جمع میشیم، محدود میشیم و یه چیز ذهنی میشیم، یه فرم ذهنی میشیم. مولوی از این آسمان، از این فضای لایتنهای حرف میزنه. میگه:

عدم تو همچو مشرق اجل تو همچو مغرب سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند

ره آسمان درونست پر عشق را بجنبان پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند

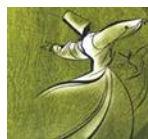
میگه فنا شدن تو یا فنا شدن این وجود موهوم که ما بهش چسبیده ایم شبیه مشرقه. عدم تو همچو مشرق عجل تو همچو مغرب، مشرق یعنی آفتاب درحال طلوعه. یه آسمان لایتنهای هم هست و ما میتونیم طلوع کنیم در اون آسمان لایتنهای درون.

عدم تو همچو مشرق اجل تو همچو مغرب سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند

نه این آسمان، آسمان دیگه ای که به آسمان شبیه نیست.

ره آسمان درونست پر عشق را بجنبان پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند

میگه این آسمانی که من صحبت میکنم، آسمان درونست، آسمان بیرونی نیست. پس بنابراین پر عشق را تکان بده. اگر پر عشق تو قوی بشه، دیگه لازم نیست فکر نردبان بکنی. برای اینکه ما الان فکر نردبان میکنیم. میگویم خوب ما چه جوری به این فضا دسترسی پیدا بکنیم؟ حتما باید کتاب بخونیم، حتما باید کلاس بریم، حتما باید خیلی فکر کنیم، فکرمون باید روشن بشه. هیچکدوم از اینا لازم نیست. شما با پذیرش کامل این لحظه در اون آسمان هستین. مثلا ما برای راه رفتن لازم نیست که سعی کنیم، کوشش کنیم، اونم حالت طبیعی ماست. لازم نیست خیلی



در این فکر باشیم که خوب حالا ما این معضل رو چه جوری حل کنیم، چه جوری به این آسمان دست پیدا کنیم؟ هیچ کاری نباید بکنید. اون حالت طبیعی بشره، بشر سالم و کامل.

اما مولوی وقتی از این آسمان صحبت میکنه که ما چشم حسرت مون به دنیا نمونده باشه. همون اولش میگه :

هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند
دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
دلتان به چرخ پرد چو بدن گران نماند
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند
نه که هر چه در جهانست نه که عشق جان آنست
جز عشق هر چه بینی همه جاودان نماند

پس می بینیم که شرط دسترسی به این آسمان اینه که چشم حسرت مون به خاکدان نمونه. میگه بکوشید. همه ما عاشقان هستیم. میگه هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند، وقتی که جسم و جان سفت مون، فکری مون نمونه، وقتی این وجود موهوم مون نمونه، دلمون به عرش می پره. البته به عرش می پره، نه اینکه به این آسمان می پره. بار هم برمیگرده به اون فضا و آسمان درون.

مثل بدن گرون نمی مونه. ما بدن مون گرونه. چرا بدن مون گرونه، برای اینکه با فکرمون به دنیا چسبیده ایم. میگه: دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید، آب حکمت همون دین ماست، همون خرد ماست، زندگی ماست که از اون فضا و از اون دریا میاد. میگه این دل و جان تونو با آب حکمت بشوید تا: هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند، این دو چشم حسرت ما همش تو چیزهای وضعیتهای زندگی ماست. همش تو متعلقات ماست، روابط ماست. هر چی که وضعیتهای زندگی، هر چی که موقعیتهای زندگی، نه زندگی بلکه به اونا چسبیده ایم. میگه : هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند.

نه که هر چه در جهانست نه که عشق جان آنست
جز عشق هر چه بینی همه جاودان نماند
بعد میگه :

عدم تو همچو مشرق اجل تو همچو مغرب
سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند
ره آسمان درونست پر عشق را بجنبان
پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند

اما برای اینکه به این فضا برسیم پس می بینیم که یکدفعه صرف نظر از اینکه هر چیز ذهنه به اونا میگه، هر چی قضاوتهای ذهنی ما همین الان میگه که جنگ، ستیزه کن با این لحظه، بجای اون ما هر چی که جلو مونه این لحظه اینو بطور کامل می پذیریم. به محض اینکه می پذیریم این فضای بینهایت رو ما باهش روبرو میشیم و درش قرار میگیریم و میبینیم که درست همونطور که فضای خالی تمام این کهکشان رو در بر گرفته، در فضای درون ما همه عقاید دنیا، همه مردمان دنیا، همه وضعیتهای دنیا، در آسمان اونجا میتونن جا بگیرن.

شما ممکنه بگین من ذهن که اینارو قبول ندارم. هیچ اشکالی نداره، شما ذهن میتونید با اینا مخالفت کنید، ولی پذیرش غیر از موافقه. همونطور که قبلا گفتم شما میتونید فضا ایجاد کنید برای اینکه همه چی در اون جا بگیره. حالا این کار چه فایده داره؟ شما آگه این کار رو بکنید همیشه با زندگی، همیشه با هستی تون در ارتباطین. به محض اینکه می جنگیم و تضاد ایجاد میکنیم، ما از هستی مون جدا میشیم و از خردورزی جدا میشیم، مجبوریم همون فکرهای گذشته رو تکرار بکنیم و دچار غم و اندوه بشیم.



باز هم برمیگردیم به خودمون و نگاه میکنیم که ما اصلا چی هستیم؟ فیلسوفان انسان رو از چهار بعد تشکیل شده میدانند. یعنی بیشتر فیلسوفان معتقدند که ما چهار بعد داریم و دیدن این چهار بعد در ما با یه ذره توجه بسیار بسیار بدیهیست. اولین بعدی که بدیهیست، بعد فیزیکی ماست، یعنی بدن ماست. این بدنی که میتونه سالم باشه، میتونه مریض بشه. ظاهرا تولد پیدا میکنه و میمیره و ما خوب میشناسیم این بعد فیزیکی مونو. بعد فیزیکی مون همینطور که خوب میدونید این سالها کتابهای زیادی نوشته شده که این بعد فیزیکی چیه و چه جوری میشه ازش نگهداری کرد و بنابراین من زیاد به این موضوع نمی پردازم.

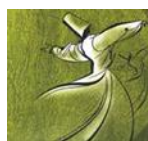
اما فقط به سوالی که مطرح میشه که شاید به گنج حضور کمک کنه جواب بدم که ما مثل یک فرشته نگاهبان باید جلو در این بعد فیزیکی و ایسیم و اجازه ندیم که همه چی وارد این بعد فیزیکی بشه. چیزهایی که میخوریم، فکرها و استرس هایی که رو ما اثر میدارن. مثلا پرسیده میشه که به نظر شما مواد مخدر و مشروبات الکلی در مورد گنج حضور اثر داره؟ یعنی اثر مثبت داره؟ البته که نه. هر کسی که مشروب الکلی یا مواد مجاز یا غیر مجاز مصرف میکنه، ممکن است یه خورده از شلاق فکر رهایی پیدا بکنه ولی توجه کنین که در جهت عکس میره. ما هزینه می پردازیم برای این کار، هزینه اش هم اینه که هوشیاری ما کم میشه و معنی اش اینه که ما بسوی هوشیاری نباتی میریم، به عقب برمیگردیم. ما راه به جلو داریم. ما باید از هوشیاری فکر فراتر بریم. ما میخوایم از ذهن مون دوباره زاییده بشیم و از هوشیاری محدودی که فکر برای ما بوجود آورده خلاص بشیم و به یک هوشیاری بزرگتری برسیم نه اینکه دوباره به عقب برگردیم به هوشیاری گیاهی برسیم! یا هوشیاری حیوانی برسیم! ما نمیتونیم به عقب برگردیم، رو به جلو داریم. این چیزها نه تنها جسم ما رو خراب میکنه، در اون مسیر هم به هیچ وجه به ما کمک نمیکنه که هیچی، سنگیست بزرگ در جلو پای مون.

اما بعد دیگه بعد فکری ماست. بعد فکری یا ذهنی رو شما می شناسین. شما دائما فکر می کنین. شما ابزاری دارین بنام فکر که باهش خوب آشنا هستین و فکر میکنین که برای حل مشکل، هر مشکلی در زندگی باید از فکر استفاده کنید. همین حالا دارید فکر میکنید، وقتی این نوشته ها رو میخونید، دارید فکر میکنید که این صحبتها چه معنی میده و در ذهنتون اینارو می سنجید، تجزیه و تحلیل میکنید. این بعد فکری ماست.

و بعد دیگه بعد هیجان هست. بعد هیجان یعنی تکان دادن و از حالت طبیعی خارج کردن یه چیزی معنی میده. یعنی هیجان به این معنی هست که وقتی ما فکر میکنیم، فکر ما در جسم ما یک اثری میگذاره و واکنش و عکس العمل، یا انعکاس این فکر در بدن یه چیزی ایجاد میکنه که ما اسمشو میذاریم هیجان. هیجان درست مثل این که سطح آب شما یه سنگ کوچولو بیاندازین، سطح آب تغییر میکنه ولی بلافاصله به حالت اول برمیگرده. در یک موجود زنده بسیار سالم هیجان باید مدت کوتاهی داشته باشه، یعنی پس از یه مدت کوتاهی بحالت اول برگرده.

پس بنابراین اگر در ما هیجاناتی وجود داره که، مخصوصا هیجانات منفی سالها در سیستم ما جای گیر شده و هنوز از بین نمیره، این حالت طبیعی نیست. پس واکنش جسم ما در مقابل فکر ما یه چیزسیت بنام هیجان. هیجانها رو شما خوب می شناسید. مثلا هیجان ترس، مثل خشم، مثل دل مردگی. اینها همه هیجانهایی هستن که ما می شناسیم. همونطور که گفتیم، هیجان نتیجه انعکاس فکر در بدن هست.

یه بعد دیگه ای داریم ما که اون بعد معنوی ماست. پس تا حالا سه تا بعد گفتیم، یکی بعد فیزیکی، یکی بعد فکری، یکی بعد هیجانی. چهارمین و مهمترین و فراموش شده ترین بعد ما، بعد معنوی ماست. بعد معنوی ما بعدیست که به اون سه تا بعد در واقع زندگی میده و توانایی وجود داشتن میده. بعد معنوی ما مربوط است به اون یک زندگی، اون یک ناچیز بی اسم و بی فرم که به همه چی زندگی میده، به همه چی بودن میده، از جمله ما که اسمشو



گذاشته ایم هستی. هستی، پس بنابراین اون یک زندگیست که در همه چیز زنده، در عالم وجود داره، از جمله در ما. پس بنابراین نه تنها خارج از وجود ما رو پوشونده و پراکنده شده، بلکه درون ما هم از همین هست.

داشتیم میگفتیم که انسان چهار بعد داره بعد فکری، بعد هیجانی و بعد جسمی و چهارمین بعدش، بعد معنوی انسان هست. اگر دقت کنید اون سه تا بعد اول، بعد فیزیکی، بعد فکری و بعد هیجانی خیلی بهم شبیه اند و روی هم اثر مستقیم دارند. مثلاً وقتی ما فکر میکنیم، متناسب با اون فکر در ما هیجان بوجود میاد. به محض اینکه هیجان بوجود میاد، این هیجان در جسم ما اثر میگذاره. در سالهای اخیر کتابهای زیادی راجع به بیماریهای سایکوسماتیک نوشته شده و توضیح داده اند که چه جوری فکر و هیجان در فیزیک ما اثر میذاره و ممکنه که مریض کنه ما رو، اما در بحث ما اگر دقت کنید این سه تا شبیه به هم اند و روی هم اثر میذارند. بنابراین عرفا این سه تا را تقریباً یکی میگیرن و اسمشو گذاشتن تن. و وقتی میگن آب و گل، تن، صورت، نقش، بنابراین هیچ فرق نمیکنه که از کجا شروع کنیم تقریباً یکیه در قیاس با اون یکی که گفتیم بعد معنوی ماست. گفتیم بعد معنوی ما هستی ماست. هستی، اون یک زندگیست که به همه چی نیروی تحرک و نیروی بودن و نمایان شدن، وجود داشتن میده، به ما هم اینطور.

اما در اینجا به تعریف حضور دستمون میاد. حضور یعنی آگاه شدن هستی از خودش یا زندگی از خودش بوسیله ما. بوسیله ما اون یک زندگی که به همه چیز نیروی بودن میده، اون بوسیله ما خودش از خودش آگاه میشه. همینطور که قبلاً گفتیم این کار فردی نیست و اهمیت کهکشانی داره و نباید ما اینو دست کم بگیریم. پس به محض اینکه هستی یا زندگی بوسیله ما خودش از خودش آگاه بشه، بلافاصله از اون نقش و صورت هم که فکرهای ما باشه و هیجانهای ما باشه یا فرمهای فکری و هیجانی ما باشه از اون هم آگاه میشه، درست مثل آینه ای که یک تصویر رو جلوش می بینه و خودش هم از خودش آگاه.

ولی این عنصر بی نام و بی فرم رو که به همه چی هستی میده ما نمی بینیم.

عقل پنهانست و ظاهر عالمی صورت ما موج یا ار وی نمی

عقل همون عنصر بی فرم رو میگه، همون دریا رو میگه:

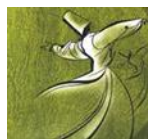
صورت ما اندرین بحر عذاب میدود چون کاسه ها بر روی آب

تا نشد بر سر دریا چو طشت چونکه پر شد طشت در وی غرق گشت

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

عقل پنهانست و ظاهر عالمی صورت ما موج یا ار وی نمی

صورت ما اندرین بحر عذاب، یعنی همین نقشهای فکری ما روی این دریای شیرین میدود، چون کاسه ها در روی آب، چه طور کاسه رو روی آب بذاریم روی آب میدوه و شناوره ما هم اونطوری هستیم، وقتی: تا نشد بر سر دریا چو طشت، ما کاسه پر نشده روی دریای زندگی هستیم، چونکه پر شد طشت در وی غرق گشت، همینکه کاسه پر بشه در وی غرق میشه. حالا کاسه چه جوری پر میشه؟ وقتی توش آب بریزیم. چه جوری آب می ریزیم توی کاسه فرم مون که در دریا غرق بشه؟ کافیه اون نور توجه مون، اون نور تمرکز مون، اون زندگی که در



ما هست، اون رو روی کاسه، یعنی فرم های فکری مون بتابونیم. این نور درون ماست که میتونه کاسه فکری ما رو غرق کنه .

برای همین میگفتم قبلا که شما فقط فکر هاتونو نظاره کنید. یک شاهد ناظر فکر هاتون باشید. به محض اینکه شاهد ناظر یعنی نظاره کننده فکر هامون میشیم، یک عامل چهارمی در ما بوجود میاد، اصلا اونجاست، خودشو به ما نشون میده که این فکرها که تمام وجود ما و زندگی ما، انرژی ما رو جذب کرده بودن ول میکنن. درست مثل اینکه هوشیاری رو از فرمهای فکری دوباره ادعا میکنیم و میگیریم و این هوشیاری ادعا شده و دوباره بدست اومده، تبدیل به حضور میشه. وقتی تبدیل به حضور میشه، یعنی تبدیل به یک آگاهی میشه، یک حالت بودنی بما دست میده که دیگه اون حالت فکری نیست .

اون آسمان، اون فضای بینهایت را ما حس میکنیم و مولوی میگه :

درین بحر درین بحر همه چیز بگنجد مترسید مترسید گریبان مدرانید

در این فضای لایتناهی درون، همه چی می گنجه. ما نباید بترسیم و گریبان خودمونو پاره کنیم که من چه جوری اینو ببذیرم، چه جوری اونو ببذیرم. این آسمانیست که تمام فکرها، تمام عقاید، تمام شکلهای فیزیکی درش جا میگیره. منظورم آسمان درون است .

چو عقاید و چو عقاید هزاران یکی چیز پراکنده بهر خانه چو خورشید روانید

میگه که مثل عقاید و هزاران جور ولی به چیز در هر خانه پراکنده مثل یه خورشید روان هستید .

به آثار عیانید به دیدار نهانید پدید و نه پدیدید که چون جوهر جانید

شما آثار خودتونو می بینید ولی اون عقل رو، اون عنصر بی فرم رو که به شما این انرژی و نیرو رو میده، این زندگی رو میده نمی بینید. بنابراین هم پدیدید، هم نه پدیدید. که مثل جوهر جان هستید .

دوباره برگردیم به اون سه تا بعدی که ما داریم، بعد فکری و بعد جسمی و بعد هیجانی و یادمون بیاد که هر هیجانی زاییده یه فکره. اگر قرار باشه هر فکری یه هیجان در ما بوجود بیاره، حالا که ما گفتیم با فکر همجنس شده ایم و باهاش هم هویت شده ایم، اون چه هیجانی در ما بوجود میاره؟ شما وضعیت فعلی بشر و خودتونو ببینید. ما دائما فکر میکنیم. ما نمی تونیم جلو فکر کردن مونو بگیریم. درست مثل یه آدم معتاد به فکر که نمی تونه فکرو نگهداره. فکر در ما اجباریست. امتحان کنید ببینید میتونید پنج دقیقه، ده دقیقه بودن فکر باشید.

حالا که این وضعیت رو ما در خودمون می بینیم، این چه هیجانی بوجود آورده در ما؟ باید یه هیجانی بوجود آورده باشه. اولاً این شکل افتادن در فکر و چرخیدن درون فکر که دائما ما درونش هستیم، درست مثل یه دامیست که درش افتاده ایم. درست که ما در ذهن مونو برای همه بسته ایم، ولی باید دقت کنیم که توی دام این هستیم و توی دام فکر دائما چرخیدن یه هیجان خاصی باید در ما بوجود آورده باشه، البته بوجود آورده و اسمشو در تمام فرهنگها گذاشتن: درد .

ما یه دردی احساس می کنیم. این درد یک هیجان نپخته و خام هست. چیزی شبیه ترس هست. به ترس نزدیک هست ولی همش ترس نیست، یه حالت جدا افتادگی، یه حالت رها شدگی در ما وجود داره. درست مثل اینکه بچه رو در یه جای غریبه ول کردن بحال خودش و مادرش گذاشته رفته، الان یه جای غریبه تنها افتاده، نمیدونه، هیچ



جا رو نمی شناسه، با هیکس نمی تونه ارتباط برقرار کنه. ما به همچین حالتی داریم که این حالت، حالت رها شدگیست که گاهی اوقات اینو ما بصورت جدایی حس می کنیم.

ما نمی تونیم با کسانی که دور و برمون هستن رابطه برقرار کنیم. رابطه ما، یه رابطه فکریست. بیشتر برچسب زدگیست. ما راجع به دیگران میدونیم. با هر کسی که میخوایم ارتباط برقرار کنیم، درسته که احساس جدایی می کنیم ولی هر چی میخوایم به کسی نزدیک بشیم مثل اینکه اون وسط یک چیزی وجود داره که نمی تونه ما بهش نزدیک بشیم و اون چیزی که نمی تونه ما به آرمهای دیگه نزدیک بشیم، اون همون پرده پندار ماست. یا پرده فکرهای ماست که ما توش به تله افتادیم، غرقیم. علتش اینه که شما می بینین یه لحظه نمی تونین فکر و خاموش بکنید.

ما به محض اینکه برسیم به حالت حضو، یعنی در ما زندگی خودش از خودش آگاه بشه، فکر فروکش پیدا میکنه یعنی وقتی اون بعد چهارم در ما تریگر بشه، ما بتونیم فکر هامون و هیجان ها مونو نظاره کنیم، در اینصورت فکر دیگه نمی تونه ما رو به خودش بکشه و وجود ما رو ببلعه. در نتیجه ما چون داریم تماشاش می کنیم. کی تماشاش می کنه؟ اون عنصر بی اسم که حالت طبیعی ماست. شما نگران اون نباشن من چه جوری اونو میارم؟ کافیه این لحظه رو بطور کامل بپذیرید. کافیه فقط فکر ها تونو و هیجانها تونو بطور آشکار ببینید و مواظب باشید. در این حالت فکر از اون یا نفس ما از اون مقام رفیع خودش به پایین افکنده میشه و دیگه نمی تونه ما رو به خودش بکشه.

برگردیم دوباره به اون حالتی که گفتیم یک عنصر دیگه ای در اون دردی که ما احساس می کنیم که گفتیم یک هیجان خام هست، یک هیجان اولیه است. یعنی همونطور که افتادن ما در حلقه و دام فکر یه کار خامی بوده و شاید اولین بشر فکر کرده و از فکر کردنش بسیار بسیار خوشش اومده و فکر کرده این بعد، تنها بعد ماست و درش گرفتار شده. ما هم وقتی چشم مونو باز کردیم، فکر کردیم جایی که باید زندگی کنیم همون فکره و غیر از اون چیز دیگه نمی شناسیم و این فکر است که باید مسائل ما رو حل کنه که البته دنیای بیرون ما رو حل میکنه، مشکلات ما رو در بیرون حل میکنه.

علاوه بر حالت ترس که ما دائما داریم و حالت رها شدگی و جدایی و غریبه گی که ما داریم در این جهان، یک قسمتی از این هیجان احساس کمبود و کم داشتن داریم ما. هر چقدر هم که داری مثل اینه که کمه! اگر وضعیت و این حالت بشر رو تعریف کنیم با یه جمله، مثل اینکه هیچ وقت کافی نیست. این عبارت **هیچوقت کافی نیست** در مورد بشر بسیار مصداق داره. هیچوقت کافی نیست. این از کجا میاد هیچوقت کافی نیست؟ هیچی اندازه کافی نیست. این دردیست که بعلت افتادن در دام فکر، در ما هیجان یست که ایجاد شده و ما نمی تونیم با جمع کردم زیاد از این هیجان و از این کم دیدن و کمبود، حس کمبود، حس حقارت، حس کوچیک بودن رها بشیم. با اینکه تعداد زیادی آدمها رو تحت سلطه خودمون در میاریم، مقدار زیادی پول جمع می کنیم و یه دو سه روز فکر می کنیم که ظاهرا مسئله حل شده و این کم دیدن و کم بودن از بین رفته ولی بعد می بینیم که این هنوز اونجاست و ما بیشتر میخوایم و درست مثل جیب بی ته که هرچقدر توش می ریزیم پر نمیشه.

برای رهایی از این درد که علتش بریدن از اون هوشیاری، از اون عقل نهان، از اون هستی، از اون یک زندگی بوده، چه چاره ای داریم؟ چه چاره ای الان اندیشیده ایم؟ خیلی واضح، به خودمون نگاه کنیم ببینیم که این راهی که در پیش گرفته ایم، این را آیا میتونه این درد رو حل کنه یا نه؟ راهی که ما انتخاب کرده ایم باز هم فکر کردنه. ما بوسیله فکر میخوایم از دردی که فکر ایجاد کرده رها بشیم! درست مثل رئیس پلیسی ست که میخواد درد رو



بگیره ولی رئیس پلیس خودش دزده! چطور ممکنه دزد رو پیدا بکنه؟ تمام گرفتاری ما اینه که در تله فکر افتاده ایم ولی بوسیه فکر میخوایم از هیجانی که، از دردی که یک حالت ترس و یه حالت جدایی و رها شدگی و یه حالت کم بودن بوسله فکر کردن مون ما میخوایم از این خلاص بشیم. که البته نمی تونیم خلاص بشیم، برای همینه که خلاص نمی شیم.

فکر نمی تونه ما رو از این مخصه رهایی بده. یکی از دلایلی که ما اصلا مدام فکر میکنیم، بی وقفه و نمی تونیم جلو فکر کردن مونو بگیریم اینه که فکر با این حرکتش میخواد از این درد خلاص بشه. برای اینکه اون شادی اصیل رو، که اون آرامش اصیل رو که مربوط به اون دریاست، مربوط به اون زندگیست، مربوط به حضوره وقتی کاملا حاضر هستیم داریم، یه موقعی دیده است، یادش هست که همچین چیزی وجود داره در ما. ما میخوایم به اونجا برسیم.

کز نیستان تا مرا ببریده اند از نفیرم مرد و زن نالیده اند

از زمانی که ما از اون دریا ما بریده شدیم و افتاده ایم به این فکر و این درد بوجو اومده، در این درد مرد و زن میناله، ما درد داریم، میخوایم این درد رو تمام بکنیم ولی متاسفانه راه رو خطا رفته ایم و از کسی میخوایم این مسئله رو حل کنه که خودش بوجو آورنده مسئله ست.

زندانی مرگ اند همه خلق یقین دان محکوم ترا از تگ زندان نرهاند

نمی تونه فکر ما رو، یه زندانی نمی تونه یه زندانی دیگه رو خلاصی بده.

هر چه صورت بی وسیلت سازدش زان وسیلت بحر دور اندازدش

یعنی هر چه فکر وسیله میسازه که اون بحر رو بشناسه از همون وسیلت، از همون راه اون دریا اینو دور میاندازه. یعنی بوسیه فکر نمیتونی به اون حضور برسی، به اون شادی برسی، به اون آرامش برسی. برای اینکه شما بوسیه فکر نمی تونید خدا را بشناسید. برای اینکه:

هر چه صورت بی وسیلت سازد زان وسیلت بحر دور اندازدش

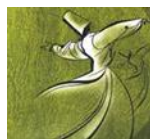
هر چی که فکر میکنی بوسیه این فکر اون دریا رو بشناسی، به اونجا برسی، بعلت اینکه فکر بوجو آورنده این مسئله هست، باز هم از همون کانال فکر بیرون انداخته میشی. بوسیه همون فکر بیرون انداخته میشی. همون فکر میشه پرده بین تو و خدا، تو و هستی.

تو ببند آن چشم خود تسلیم کن خویشتن بینی در آن شهر کهن

میگه اون چشمو ببند، خودتو 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 خود تسلیم کن خویشتن بینی در آن شهر کهن

شما میخواید اونجا برگردید، تو اون چشم حسی رو ببند و خودتو تسلیم کن. بپذیر این لحظه رو، یه دفعه خودتو اونچا می بینی. لازم نیست بوسیه فکر بخوای پلکان درست کنی یا پلکان فکر کنی. فکر ما اولاً روی شناخته شده ها کار میکنه. فکر یه چیزی رو شناسه نمی تونه بهش بپردازه. بنابراین هر چی که در فکر ما میاد همه قبلاً



شناخته شدن. در بین این شناخته شده ها علاجی که فکر برای ما تا حالا کرده اینه که، بره در بیرون از ما و در آینده چیزهایی رو پیدا کنه و با چسبیدن و بدست آوردن و همجنس شدن و هم هویت شدن با اونها این دردی که بوجود آورده برای ما حل کنه. اینطوری نیست؟ مگه در زندگی شما اینطوری نبوده؟

ما همیشه فکر کرده ایم که اگر فلان چیز رو بدست بیاریم، بهمان چیز تسلط پیدا کنیم یا فلان عقیده رو به کسی بقبولونیم، مسئله ما حل خواهد شد. فکر میخواد اینطوری مسئله رو حل کنه ولی دقت کنید همینکه فکر در ذهن ما با چیزهای بیرونی هم هویت میشه، با اونا همجنس میشه، می چسبه به اونا، ما علاوه بر اونکه مسئله مون حل نشده، بلکه مسئله دیگه ای پیدا کردیم. این مسئله عبارت از اینه که اون چیزهای ناپایدار، اون چیزهای گذرا که فکر به اونا چسبیده و بوسیله بدست آوردن و چسبیدن به اونها میخواد درد ما را حل کنه، دوباره چون اونها در حال گذرا هستن و غصه اونها رو هم باید بخوره، درد ما بدتر زیادتر خواهد شد.

پس بنابراین با این کاری که در پیش گرفته فکر ما نه تنها درد اولیه و اون خام رو که ما هم مون داریم حل نکرده بلکه هی داره به اونها اضافه میکنه و ما رو سنگین میکنه. ما اگه نگاه کنیم میگه که شرط اینکه به اون آسمون بریم، باید سنگین نشیم، باید نجسیم به زمین. با اینکار، با چسبوندن خود به چیزهای بیرونی ما سنگین شده ایم. ما مثل اینکه بوسیله طنابهای نامرئی به هزار چیز در بیرو چسبیده ایم و وقتی میخوایم سبک بلند بشیم و اون فضای درون مونو پیدا کنیم، اونا هم با ما میان و نمیذارن پرواز بکنیم. بقول مولوی اینها:

گذشت ای خنک آن دل که ناگهان حس و جمال آن مه نیکو لقا ببرد

