

برنامه شماره ۶۰ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

با سپاس و قدردانی از اعضای گنج حضور، که با حمایت‌های مالی خود امکان تداوم این برنامه را فراهم می‌آورند. خوانندگان گرامی، آغاز حمایت مالی شما، علاوه بر رعایت قانون جبران نقطه شروع پیشرفت معنوی و مادی شما خواهد بود.



سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند  
 ز گوهر و لبِ دریا، زبان حجاب کند

بیانِ حکمت اگرچه شگرف مشعله‌ایست  
 ز آفتابِ حقایق، بیان حجاب کند

جهان کف است و صفاتِ خداست چون دریا  
 ز صافِ بحر کفِ این جهان حجاب کند

همی شکاف تو کف را، که تا به آب رسی  
 به کفِ بحر بمانگر، که آن حجاب کند

ز نقش‌های زمین و ز آسمان مندیش  
 که نقش‌های زمین و زمان حجاب کند

برای مغزِ سخن، قشرِ حرف را بشکاف  
 که زلف‌ها ز جمالِ بتان حجاب کند

تو هر خیال که کشفِ حجاب پنداری  
 بیفکنش که تو را خود همان حجاب کند

نشانِ آیتِ حق است، این جهانِ فنا  
 ولی ز خوبیِ حق این نشان حجاب کند

ز شمس تبریز آر چه قراضه‌ای است وجود  
 قراضه‌ای است که جان را ز کان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

با سلام و احوال‌پرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۹۲۱ از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم.

همین‌طور که می‌دانید، در بحث‌های گنج حضور که در این‌جا اجرا می‌شود، همه تمرکز ما روی خود ما هست. بنابراین هرکسی به این برنامه گوش می‌کند؛ می‌بایستی که در حین برنامه خودش را زیر نورافکن توجه خودش قرار بدهد، و ببیند که چه تغییری این غزل مولانا و معانی مربوط به آن، روی خود آن شخص به‌وجود می‌آورد؛ و تغییر را در خودش ببیند. و نگذارد [که] توجهش از خودش به بیرون یا اشخاص دیگر برود.

از طرف دیگر، بیشتر بحث ما روی انسان هست؛ و بالاخص روی یک نفر نیست، یا یک نژاد نیست؛ بلکه به‌طور کلی راجع به تمام انسان‌هاست.

تقریباً بیشتر معانی که مولانا مطرح می‌کند، یا گنج حضور به آن مربوط است، مربوط به همه انسان‌هاست؛ و یک تغییر کلی است که کل بشر باید [خودش را تغییر] بدهد؛ نه یک نفر خاص، یا نژاد خاص، یا مذهب خاص، یا کشور خاص.

و در بحث امروز راجع به "سخن" صحبت می‌کنیم. در این معنا سخن، حرف، فکر یا اندیشه، این‌ها همه، در این غزلی که خواندیم، یک معنی دارد.

سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند

ز گوهر و لب دریا، زبان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

زبان، یعنی همین زبانی که حرف می‌زند.

پس مولانا می‌گوید: سخن که از جان برمی‌خیزد،

یعنی وقتی ما حرف می‌زنیم، اندیشه می‌کنیم؛

این سخن، این حرف، این فکر یا اندیشه، که از ما بیرون می‌آید و تولید می‌شود؛

- و همان‌طور که ایشان می‌فرمایند: از یک حضور زنده، این سخن متولد می‌شود -

از حضور یا از جان، ما را حجاب می‌کند.

حجاب می‌کند، یعنی می‌پوشاند؛

ما را از آن جدا می‌کند،

ما دیگر آن را حس نمی‌کنیم یا نمی‌بینیم.

سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند

ز گوهر و لب دریا، زبان حجاب کند

پس از گوهر و لب دریا، این زبان - یعنی این که حرف می‌زند - حجاب می‌کند.

اولاً وقتی ما این معانی را به خودمان برمی‌گردانیم،

همان‌طور که گفتم ببینیم این سخن روی ما، چه تاثیری باید بگذارد؟

چه چیزی از این درک می‌کنیم؟

وقتی شما از این به اصطلاح پوسته بدن، که ما آن را به عنوان یک موجود جدا حس می‌کنیم، یک خُرده عمیق‌تر به درون بدن می‌روید؛

یک فضای زنده و رقصانده‌ای وجود دارد، که این فیزیک ما را به وجود می‌آورد، بدن ما را به وجود می‌آورد؛

که آن را ما "حضور" می‌گوییم.

پس بنابراین یک حضور ساکن در ما، در درون ما، وجود دارد؛

که این بدن را به رقص و حرکت درمی‌آورد، به آن توانایی نمایان شدن می‌دهد؛

و این را گاهی اوقات می‌گوییم "بدن درونی".

بنابراین ما که زنده هستیم، باید در کُلّ این بدن ساکن بشویم و زندگی کنیم؛ نه در یک نقطه‌ای در سرمان، که فکرهای مان می‌گذرد.

مولانا می‌گوید: سخن از این حضور زنده و هوشیار برمی‌خیزد.

همیشه همین‌طور است،

الآن که من حرف می‌زنم، شما می‌شنوید؛

کلمات پس از کلمات می‌آید و یک جمله می‌سازد؛

ولی شما توجه کنید که بین دو تا کلمه، سکوت یا سکون وجود دارد،

و کُلّ این جمله، به‌وسیله سکون یا سکوت، محاصره شده [است].

مثلاً این که این کلمات هرکدام از، از سکون یا سکوت زاده می‌شود،

و در بغل این سکون و سکوت هست؛

بعد این سکوت یا سکون [آن‌ها را] می‌بلعد.

بعد از یک لحظه می‌بینید که این حرف - یا هرچه می‌زنیم - هرچه می‌گوییم؛ مستهلک شده، رفته [است].

انگار گفتار ما از سکوت زاده می‌شود؛

و تا زمانی که زنده هست، به‌وسیله سکوت نگه‌داری می‌شود؛

به‌وسیله آن هم یواش‌یواش بلعیده می‌شود.

ولی شما [اگر] توجه کنید بین دو تا کلمه هم سکوت هست؛ بین دو تا جمله هم سکوت هست؛

ذهن این‌ها را به‌هم‌دیگر می‌چسباند، و این سکوت را ذهن ما می‌پوشاند؛

و ما به‌علت سرعت ذهن حس می‌کنیم که کلمه به کلمه چسبیده و جمله به جمله چسبیده [است].

همان‌طور که روی کاغذ می‌نویسید، بین کلمات و بین جملات خالی است؛

در اصل هم همین‌طور است.

کلمات از ما تولید می‌شود، جملات از ما تولید می‌شود؛

و سکوت آن‌ها را به‌وجود می‌آورد، و سکوت [هم] می‌بلعد.

علی‌الاصول همه‌چیز در جهان همین‌طور است؛

از سکون در این لحظه به‌وجود می‌آید، به‌وسیله سکون هم بلعیده می‌شود.

جسم ما هم همین‌طور است.  
اما نمایندهٔ این سکون در ما، در درون ما،  
- که اسم آن را می‌گذاریم "بدنِ درونی" -  
یک حضور ساکن است.  
یک حضور زنده هست، یک فضای انرژی زنده هست؛  
ما باید آن را حس کنیم.

وقتی کمی عمیق‌تر در همین بدن فیزیکی مان می‌رویم، و بدن مان را از درون حس می‌کنیم؛  
آن حضور را حس می‌کنیم.

و وقتی آن حضور را حس کردیم،  
فرو رفتن و عمیق‌تر رفتن در آن فضا نهایت ندارد.  
و زنده شدن به آن حضور، یعنی همان رسیدن به "گنج حضور".

پس سخن از آنجا برمی‌خیزد، و به زبان می‌آید؛  
یعنی در ذهن گفته می‌شود.  
شما اول سخن را می‌اندیشید،  
یعنی اول در ذهن تان آن را [می‌آورید]، بعد به زبان بلند می‌گویید.

بنابراین چه به زبان بلند بگویید یا نگویید،  
همین که از ذهن تان بگذرد، از این فضا زاده می‌شود، و در ذهن تان به وجود می‌آید؛  
و شما این را متوجه می‌شوید.

و وقتی که در ذهن شما به این سخنی که الان می‌گویید بچسبید،  
و با آن هم‌هویت بشوید، هم‌جنس آن بشوید؛  
شما از جان، جدا می‌شوید.

علی‌الاصول حالتِ طبیعی ما این است که ما این حضور ساکن را همیشه حس کنیم،  
و سخن هم از ما تولید شود، بیرون بیاید.

برای همین است که مولانا می‌گوید که:  
**ز گوهر و لبِ دریا، زبانِ حجاب کند**

گوهر یعنی انسان به حضور رسیده،  
یا انسان آگاه به این زندگی ساکن در درون این سیستم، این بدن؛  
و زنده شده به آن.  
که منبع عشق است، منبع شادی بی سبب است، منبع زندگی است، منبع آرامش است، منبع زیبایی هاست؛  
اصلاً سرچشمهٔ خلاقیت ماست.

پس هر چیزی از آن می آید،  
و ما از طریق آن "بدنِ درونی"؛ که در واقع مولانا در این غزل [آن را] به "لب دریا" تشبیه می کند.

دریا رمزِ زندگی است؛  
و خُشکی رمزِ جهانِ ذهن یا جهانِ بیرون است.

پس وقتی می گوید:

### ز گوهر و لبِ دریا، زبانِ حجاب کند

به محض این که هم‌هویت بشوید با فکرتان، با اندیشهٔ‌تان، با آن چیزی که به ذهن می آید؛  
این را جدی بگیرید، و با آن آغشته بشوید و بشوید آن؛  
شما از آن جان قطع شده‌اید.

[از] جانی که سرچشمهٔ عشق بود، شادی بی سبب بود، زندگی زنده بود، قطع شده‌اید؛  
و شده‌اید یک بافتِ فکری، یا ساختار فکری یا ذهنی.

بنابراین از دریا جدا شده‌اید،  
و رفته‌اید فرسنگ‌ها توی خُشکی،  
و گم شده‌اید.

بنابراین:

### ز گوهر و لبِ دریا، زبانِ حجاب کند

یعنی ما انسانی هستیم که - یا انسان به طور کلی -  
باید در «لبِ دریا» ساکن باشد.  
چرا؟

باید در عین حال آگاه به دریا باشد، کسی که در لب دریا درُست در لبِ مرز ساکن است؛  
هم آگاه به دریا است، هم آگاه به خُشکی است.

یعنی هم آگاه به زندگی زنده هست، که دریا رمز آن است؛  
هم [آگاه به] فکرهایش هست، که خشکی رمز آن است.

درُست در « لبِ دریا ».  
این رمزِ صبح هم هست،  
صبح، فاصلهً بین تاریکیِ ذهن و روشناییِ همین حضور است.

پس می گوید:  
این زبان که هی تَندتند می چرخانیم و حرف می زنیم؛  
و با هر چه که می گوییم، هم هویت می شویم؛  
همین زبان ما را از گوهر، یعنی حضور، یعنی انسان آگاه شده به جان و به فکر،  
در عین حال حجاب می کند.

**سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند**

**ز گوهر و لبِ دریا، زبان حجاب کند**

این بحث درُست در مرکز گنج حضور است؛

و باید متوجه بشویم [که] این یعنی چه؟

در حالتِ عادی که مردم فکر می کنند و با فکرهایشان هم هویت می شوند، و آن‌ها را جدی می گیرند؛  
تمام توجه‌شان به وسیله ذهن‌شان جذب می شود.

تمام توجه‌شان؛

توجه - مثل چراغ قوه - در واقع زندگی خام است؛ هوشیاری خام است.

تمام این توجه را ذهن می بلعد،

و وقتی تمام توجه هوشیاری به وسیله ذهن بلعیده می شود،

چیزی نمی ماند دیگر [که] ما با آن زندگی را حس کنیم.

اصل کار این است که،

ضمن این که شما ساکن در این حضور هستید و زنده به این جان هستید، فکر هم نکنید.

آن موقع فکرها نمی تواند تماماً شما را بلعد.



باید مرکز ثقلِ کسی که « لبِ دریا » نشست، به طرفِ دریا باشد؛  
نه به [طرفِ] خشکی.

و در واقع کسی که لبِ دریا نشست،  
نشسته که به فکرهایش نگاه کند، بگذارد فکرهایش بروند؛  
و به آنها نچسبد.

برای این که پشتِ او به دریاست،  
و پشتش به منشأ همه فکرهاست.

علی‌الاصول ما به این علت به فکرهایمان می‌چسبیم، و با آنها هم‌هویت می‌شویم؛  
که ما فکر می‌کنیم ما می‌توانیم - به غلط البته -  
باور داریم که حقیقت را، یا خدا را، یا زندگی را، در جمله و در کلمه می‌شود جا داد؛ در اندیشه می‌شود جا داد.

خدا و زندگی در جملات نمی‌گنجد؛  
هر جمله‌ای ما بسازیم، هرچی که به‌زبان می‌آوریم، می‌گوییم؛ نمی‌تواند حقیقت باشد.  
فقط یک توصیفی از حقیقت است؛ یک توصیفی از قسمتی از این جهان است.

ما عقایدمان را و نظراتمان را بیان می‌کنیم، فکر می‌کنیم داریم حقیقت را می‌گوییم؛  
به این دلیل است که به آن می‌چسبیم.

درحالتی که ذهن،  
این ذهن ما و در واقع ابزار اندیشنده ما،  
- که به قول مولانا در این غزل، بسیار بسیار شگرف است -  
حقیقت‌ها را بریده‌بریده می‌کند، و یک تکه‌ای از آن را می‌گیرد.

حقیقت در جهان همه‌چیز به هم مربوط است و یک حقیقتِ کُل وجود دارد؛  
و نمی‌شود ذهن همه را یک‌جا ببیند.  
و یک قسمتی‌اش را ما می‌بریم، می‌شود عقیده ما.

و می‌گویید ما این را می‌گوییم و [اصرار داریم که] این هم درست است؛  
و جهان هم این‌طوری است، زندگی هم یعنی این؛ و به آن می‌چسبیم.

این را در فارسی می‌گوییم "جَزْم".

جَزْم یعنی این که تعداد زیادی مردم به این باور باشند، که خدا را می‌شود در جملات جا داد؛ و یا زندگی را می‌شود در جملات جا داد. و آن را به صورت عقیده دریاورند، و به آن بچسبند؛ و به این ترتیب یک گروه براساس آن دُرُست کنند.

بنابراین یک‌سری باور دُرُست کنند، و بگویند این باورها حقیقت در خودش دارد؛ ولی باور نمی‌تواند حقیقت را در خودش داشته باشد.

هر چیزی که ما می‌گوییم، یا مولانا می‌گوید، یا یک‌جایی می‌خوانیم؛ باید زندگی زنده - که حقیقی آن است - الان در ما زنده بشود.

اگر آن گفته و نوشته، زندگی را در این لحظه در ما زنده می‌کند؛ آن موقع دارد کار می‌کند.

ولی اگر ما هی می‌گوییم، می‌گوییم، می‌گوییم؛ و به آن مشغول هستیم؛ نمی‌دانیم هم چی می‌گوییم، یا به صورت سطحی می‌دانیم چه می‌گوییم؛ در این صورت ما از حقیقت به دور هستیم. و حواس مان به آن چیزهایی که می‌گوییم، پرت شده‌است.

پس در جهان اصولاً بشر در طول تکاملش، مشغول حرف‌های خودش شده [است]. هر قبیله‌ای، هر گروهی، هر گاهی اوقات تعداد زیادی مردم، به یک عقیده‌ای چسبیده‌اند؛ فکر می‌کنند که حقیقت آن است. درحالتی که حقیقت در جهان یکی بیشتر نیست، و ما یک بُریده‌ای از آن راه، تگّه‌ای از آن راه، به اصطلاح در دست داریم.

و اگر آن تگّه مربوط به حقیقتِ کُل باشد،

باید حقیقت را و زندگی را و آن هوش حضور را، در ما الان زنده کند. همیشه هم ما در این لحظه هستیم، و زندگی در این لحظه هست.

بنابراین ما ممکن است به عقاید جامدی که خودمان داریم - مذهبی، سیاسی، علمی - مشغول بشویم؛ و تگّه‌هایی از این گروه را برای خودمان حقیقت بدانیم، و مشغول آن‌ها بشویم. در این صورت به این‌ها می‌گوییم عقایدِ جزمی.

جزمی یعنی سفت‌شده [که] دیگر نمی‌شود روی آن حرف زد، و همان هست؛  
و غافل از این که نمی‌شود حقیقت را در جملات جا داد.

گاهی اوقات به علت گذشت زمان، جزم‌ها یا عقاید جزمی مُچاله می‌شوند، و از بین می‌روند؛  
مجبور هستند از بین بروند؛  
ولی یک جزم دیگر جای آن را می‌گیرد.

به دلیل این که ما انسان‌ها گاهی متوجه نمی‌شویم، که نمی‌شود حقیقت را در جمله جا داد.  
تا زمانی که این را متوجه نشویم، به صورت باشنده‌ای در خواهیم آمد، یا آمده‌ایم،  
که در فکرهای خودمان گم بشویم.

همان طور که مولانا می‌گوید:

### بیان حکمت اگرچه شگرف مشعله‌ای ست ز آفتاب حقایق بیان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

این بیانی که می‌کنیم راجع به زندگی، راجع خدا، راجع به هرچی،  
درست است که که یک مشعل بسیار جالبی است، بسیار نیرومندی است،  
یک ابزار بسیار مهمی است، این فکر ما؛  
برای این که واقعیت‌ها را توصیف می‌کند و ما متوجه واقعیات می‌شویم؛  
ولی باید بدانیم که از «آفتاب حقایق» همین بیان ما، حجاب می‌کند.

همان طور که گفتم حقیقت، یک چیز کُلّی هست، و در جهان به هم بافته است؛  
تمام چیزها در جهان به هم مربوط است؛ و ذهن ما قادر نیست که کُل حقیقت را ببیند.  
یا به وسیله ذهن مان در اصطلاح نمی‌توانیم خدا را بشناسیم، یا بفهمیم.  
نمی‌توانیم زندگی را به وسیله ذهن مان حس بکنیم.

تمام صحبت این است که ما نباید جان را به ذهن تبدیل کنیم.  
برویم به ذهن مان و مشغول فکر کردن بشویم،

فکر کنیم که به جان مربوط هستیم و به زندگی مربوط هستیم؛  
الان داریم زندگی می‌کنیم.

اگر این که می‌گوید:

**سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند**

جان، چون به اصطلاح منشأ عشق است،  
منشأ لطافت است، منشأ زندگی است، منشأ شادی بی‌سبب است، منشأ آرامش است؛  
وقتی حجاب می‌کند، ما از آن برکات محروم می‌شویم.

راجع به غزل شماره ۹۲۱ از دیوان شمس مولانا صحبت می‌کنیم.

**جهان کف است و صفات خداست چون دریا**

**ز صاف بحر کف این جهان حجاب کند**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

پس می‌گوید به طور کلی جهان - جهان وجود - مثل کف می‌ماند، و صفات خدا مثل دریاست.  
دریا کف دارد؛ ولی کفش هم از نوع آب است و از نوع دریاست.

و می‌گوید وقتی کف روی اقیانوس وامی‌ایستد؛ از جای صاف آب، از قسمت صاف آب، این کف‌ها حجاب می‌کند.  
پس کف‌ها نمی‌گذارد صاف آب دیده بشود.

در مورد شخص ما، حضور و زندگی زنده این لحظه مثل دریاست؛  
برای این که ما از طریق این حضور ساکن و متمرکز در ما، به خدا وصل هستیم؛  
به لامکان وصل هستیم، به بودن وصل هستیم.

بودن، و در این غزل - همین طور که می‌بینید - «کان»، بعضی جاها «جان»؛  
این‌ها ارتباط معنی دارند.  
یا «جمال بُتان»، «دریا» این‌ها یک چیز هستند.

دریا، قسمتِ صافِ دریا، یعنی زندگیِ خالص.  
 ما به‌علتِ این که به کف مشغول هستیم، از قسمتِ صافِ دریا بی‌خبر هستیم؛  
 ناآگاه هستیم، ناهوشیار هستیم؛  
 در خوابِ کف هستیم.

در مورد ما انسان‌ها، کف همان افکارِ ماست؛  
 نقطه‌نظراتِ ماست، که به آن چسبیده‌ایم.  
 و دریا، جانی است که این کف‌ها از آن برمی‌خیزد.

منتها اگر ما به فکرهای مان - مخصوصاً به‌طور جمعی - نمی‌چسبیدیم، کف به‌وجود نمی‌آمد؛  
 همیشه کف از بین می‌رفت.

یعنی اصل این است، که ما فکر کنیم و فکرهای خلاق بکنیم؛  
 و این فکرها را رها کنیم بروند، و فکر جدید بیاید.

فکر جدید بیاید، تا سازنده باشیم؛  
 اگر به فکرِ کهنه بچسبیم، به کف چسبیده‌ایم و کف‌ها را نگه می‌داریم.

گاهی اوقات کف می‌خواهد برود،  
 هنوز ما این کفِ فکری را نگه می‌داریم، به آن چسبیده‌ایم.

همان‌طور که در قسمت اول توضیح دادم،  
 این کف‌های اندیشه‌ای و فکری، و نقطه‌نظراتِ ما،  
 در کوشش به شناختِ این جهان، در کوششِ ذهن برای شناختِ این جهان،  
 و برای کنترلِ امور، و منتفع شدن از جهان بیرون به‌وجود می‌آید و ما به آن‌ها می‌چسبیم.

ما باید بزرگ‌تر از فکر باشیم، که فکر را ببیند؛  
 و ببیند که فکر ما به یک چیزی چسبیده [است]، یا از طریق فکر به چیزی چسبیده‌ایم.

علی‌الاصول همان‌طوری که گفتیم،  
 به‌اصطلاح داگما (Dagma) به انگلیسی، یا جزم به فارسی، زندان‌های فکری جمعی هستند؛

که گروهی در آن گرفتارند، به تله افتاده‌اند.  
و چون بزرگ‌تر از فکر نیستند، نمی‌دانند چه‌جوری از آن بیرون بیایند،  
یا اصلاً نمی‌خواهند از آن بیرون بیایند.  
برای این که فضای آن‌جا به اصطلاح راحت به نظر می‌آید.

به‌علاوه، وقتی گروه زیادی در یک نقطه‌نظری با هم مشترک می‌شوند، و آن را حقیقت می‌پندارند؛  
این وظیفه بسیار بسیار مهمی را برای مَنیتِ ما، برای مَن‌ذهنی، یا ایگو، انجام می‌دهد.

و آن این است که می‌دانید، نَفَسِ ما جدایی را خیلی دوست دارد،  
عاشق جدایی است، و می‌خواهد جدا باشد.  
و بنابراین وقتی گروهی به یک عقیده‌ای چسبیده‌اند، و آن را حقیقت می‌پندارند؛  
می‌توانند براساس آن با گروه‌های دیگر ستیزه کنند؛  
و براساس ستیزه حس هویت بکنند.

پس این خدمت را عقایدِ جَزَمی می‌تواند بکند،  
که من یک انسانِ هم‌هویت‌شده با ذهن هستم؛  
من می‌توانم آن چیزی که ذهن من و مَنیت من دنبالش می‌گردد، از این به اصطلاح اتحادِ گروهی بگیرم، که براساس عقیده است.  
من می‌توانم با گروه هم‌عقیده بشوم و ستیزه بکنم، و حس جدایی از دیگران بکنم.

از طرف دیگر، یک وظیفه دیگری را هم انجام می‌دهد.  
اگر من حس جدایی بکنم، بزرگ نمی‌شوم؛ ممکن است جدا بمانم.  
ولی با توجه به این که با یک گروهی هم‌عقیده هستیم، و ما همه با هم در این عقیده مشترک هستیم،  
از آنجا نَفَسِ من می‌تواند باز هم احساس بزرگی بکند؛ - ولو دروغین -

بنابراین همان‌طور که می‌بینید، عقایدِ جَزَمی یا جَزَم، به عبارت دیگر زندان‌های اندیشه‌ای گروه‌ها،  
این خدمت را به آنها می‌کند، که هم حس جدایی بکنند؛ هم من خودشان را بزرگ بکنند.

و درواقع این مَن‌ذهنی عاشق این دو تا چیز است، و این نیازِ مَن‌ذهنی را برآورده می‌کند؛  
ولی این انسان را در زندانِ اندیشه و فکر خاصی نگه می‌دارد.

پس بنابراین تا آنجایی که به ما مربوط می‌شود، مولانا می‌گوید:  
این فکرهای تو و این جهانی که تو می‌بینی،

– اصلاً به طور کلی چه درُست، چه غلط. اصلاً فرقی نمی‌کند؛ عقیده ما درُست باشد، یعنی منطبق با جهان بیرون باشد؛ یا نباشد. – اگر ما به آن چسبیده‌ایم، ما تبدیل به یک ساختارِ ذهنی شده‌ایم و از زندگی جدا هستیم.

وقتی مولانا می‌گوید:

### سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند

نمی‌گوید این سخن [اگر درُست باشد یا غلط باشد]؛ می‌خواهد سخن درُست باشد، می‌خواهد سخن غلط باشد. می‌خواهد یک عقیدهٔ اقتصادی باشد، که فعلاً در جهان معتبر است، یا معتبر نیست. ما این را به عنوان یک عقیده قبول داریم؛ نه خودِ زندگی، نه خودِ هوشِ این لحظه؛ که مربوط به جان است.

خلاصه، این فکر و جان هر دو با هم برمی‌خیزند، و جان نباید بلند بشود و برود توی فکر، و آن جا ساکن بشود و تبدیل به مُرده بشود. ما – حالا هر فکری می‌کنیم، غلط یا درُست – باید جان‌مان زنده باشد؛ هیچ‌موقع نباید ما از این جان زندهٔ خودمان جدا شویم، و تماماً توی فکر برویم.

الان همین‌طور مولانا راهنمایی می‌کند:

### همی شکاف تو کف را، که تا به آب رسی

### به کف بحر پمَنگر، که آن حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

می‌گوید شکاف بده این کف را؛

که در این مورد گفتیم، این پردهٔ پندار ماست و اندیشه‌هایی است که به آن چسبیده‌ایم؛ تا به این آب برسی.

«آب» همان جان ماست، آن جان زندهٔ ماست؛

حضورِ این لحظه است، زندگی زندهٔ این لحظه است، که در وجود ما دمیده می‌شود؛ از طریق این حضور زنده در ما، که گفتیم ما از طریق آن به خدا مربوط هستیم.

درواقع ما روی خدا ایستاده‌ایم، نه این که خدا بالای ماست.

ما همه چیزمان به وسیله این هستی هستی‌دهنده درست می‌شود؛ و ما چیزی جدا از آن نمی‌توانیم باشیم.

منتها در توهم یک انسان جدا گیر کرده‌ایم، دارد این را می‌گوید.  
تو کف این پندار را بشکاف، تا به اصل برسی؛ تا به معدن برسی.

و «به کف بمنگر».

به کف بمنگر، یعنی به فکرهایت خیلی توجه نکن؛ فکرهایت را جدی نگیر، به فکرهایت نجسب؛  
به آن‌ها نگاه نکن، نگاه کن به جان.

این فکر، هی می‌آید و می‌رود؛

هر فکری که به ذهن ما می‌آید، این را در حدّ یک فکر بگیرید؛ این وحی منزل نیست.

این یک چیزی است که می‌آید می‌رود.

حتی حرفی که دیگران به ما می‌زنند، در حدّ فکر است.

اگر شما به آن اهمیت ندهید، این می‌آید می‌رود.

ولی وقتی شما این را جدی بگیرید، در این صورت یک پایگاه فکری درست کرده‌اید؛ یک موضع ذهنی درست کرده‌اید؛  
که می‌تواند قطب باشد، و بر اساس آن می‌توانید با یکی ستیزه کنید.

اگر ما حتی در روابط دوستانه یا خانوادگی،

[مثلاً] اگر همسر ما یک چیزی می‌گوید، حالا اگر بد می‌گوید و درشت می‌گوید، اصلاً گوش ندهیم؛ و بگذاریم رد بشود و برود.

انگار مثلاً ما یک فضای خالی هستیم و او هر چه می‌گوید، می‌آید از توی ما رد می‌شود و می‌رود.

برای این که ما آن جان بی‌نشان هستیم، که از آن رد می‌شود، می‌رود.

این تجسم را می‌توانیم بکنیم؛

تا زمانی که جلوی آن را نگرفتی و مقاومت نکردی، و قطب درست نکردی [که] براساس آن پیری؛

آن می‌آید رد می‌شود می‌رود؛ و یک دقیقه دیگر هم فراموش می‌شود؛ خود گوینده هم جدی نمی‌گیرد.

چون شما جدی می‌گیرید، آن هم تازه متوجه می‌شود که چی گفته؛

و چون با گفته‌اش آن هم هم‌هویت هست، می‌گوید بله، این را گفتم، این هم درست است؛

و او هم شروع می‌کند حول و حوش آن قطب درست کردن.

فکر در حدّ فکر است، می‌آید می‌رود؛

و اصل جان است، که ما باید نگاه‌مان به آن باشد.



## ز نقش‌های زمین و ز آسمان مندیش که نقش‌های زمین و زمان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

می‌گوید: تو وقتی می‌اندیشی، از جان بیندیش؛  
و جان بمان، تا این اندیشه [را] رها کنی برود.  
ولی [اگر] از حول و حوش - یا بر حسب - «نقش‌های زمین» بیندیشی ...

نقش‌های زمین تمام آن چیزی است، که روی زمین یا در جهان وجود دارد، و شما می‌شناسید.  
این‌ها حجم دارد و نمایان است،  
و به صورت نقش و صورت شما می‌شناسید.  
می‌گوید بر حسب این‌ها تو میندیش.

و تازه بعد می‌گوید که «آسمان»، «ز نقش‌های آسمان»؛  
آسمان رمز به اصطلاح بودن است؛ رمز زندگی است.

آسمان چون شکل ندارد، یک چیزی نیست ملموس [که] دست بگیرد؛  
رمز همین لامکان است، [رمز] زندگی زنده این لحظه است.

می‌گوید: تو زندگی زنده را؛  
نگو زندگی چیست؟ بعد شروع کن به توصیف کردن،  
نگو عشق چیست؟ شروع کنی به کتاب‌نوشتن راجع به عشق، - عشق این است، آدم باید این کار را بکند -  
بلکه زنده شو به آن.

تو وقتی بیندیشی، و به این اندیشه بچسبی،  
نگو خدا چیست؟ با ذهنت شروع کنی به توصیف [آن]،  
چون این کار سبب می‌شود که تو آن را تبدیل کنی به نقش.

ذهن فقط نقش را می‌تواند بفهمد.  
ما نمی‌توانیم خدا را بفهمیم، یا زندگی را بفهمیم، یا بودن را بفهمیم؛  
به محض این‌که بخواهی بفهمی، تبدیل به نقش می‌شود.

پس بنابراین می‌گویید:

«ز نقش‌های زمین» هر چه که توی ذهنت می‌شناسی بر حسب آن‌ها نه؛  
و «آسمان»، نقش‌های آسمان، یا از آسمان میندیش.

به قول حافظ می‌گوید:

**در آستانِ جانان از آسمان میندیش**  
**کز اوجِ سربلندی، اُفتی به خاکِ پستی**  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۴۳۴)

آن هم همین معنا را دارد.  
در «آستانِ جانان» هستی،  
در «لبِ دریا» هستی، خیلی نزدیک هستی؛  
«از آسمان میندیش» یعنی آسمان را تبدیل به فُرم نکن، و به نقش نکن.

چرا؟

[چون] اگر بخواهی آسمان را، یا خدا را تبدیل به جسم کنی:

**از اوجِ سر بلندی، اُفتی به خاکِ پستی**

یعنی نمی‌توانی بشناسی، نمی‌توانی حس کنی، تمام شد دیگر؛  
اگر شما زندگی را به نقش تبدیل کنید، می‌چسبی به آن؛ فکر می‌کنی این زندگی است.

و همان‌طور که مولانا اولِ غزل گفت:

**سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند**

اگر بچسبی به سخن خودت،

از جان جدا شده‌ای، و از شادی جدا شده‌ای، از عشق جدا شده‌ای.

حافظ هم می‌گوید:

**از اوجِ سربلندی اُفتی به خاکِ پستی**

پس:

### که نقش های زمین و زمان حجاب کند

پس هم نقش های زمین، هم نقش های زمان - که در این جا در واقع نقش آسمان بود - اگر شما زندگی را به نقش دربیارید، بلافاصله می افتید به گذشته و آینده.

زندگی زنده در این لحظه هست، که باید زنده بشوی؛ و جس اش کنی، زندگی اش کنی. زندگی همیشه در این لحظه است؛ اگر می خواهید زندگی کنید، باید به آن زنده بشوید. نقد است، زندگی نسیه در گذشته و آینده نیست.

در این جا می گوید:

اگر آسمان و زندگی را به نقش تبدیل کنی، [با] این تو می روی به زمان گذشته و آینده؛ پس «نقش های زمین و زمان» هر دو حجاب می کنند. حجاب چی می شوند؟ حجاب زندگی می شوند.

### برای مغزِ سخن، قشرِ حرف را بشکاف

### که زلفها ز جمالِ بتان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

برای اینکه به «مغزِ سخن» برسی ...

«مغزِ سخن» همان جانِ ماست.

حرف اگر می زنی، یا کس دیگر حرف می زند، یا یک کتابی می خوانیم؛

اگر قرار باشد [که] ما در قشر باقی نماییم، [که فایده ای ندارد؛]

باید ما آن مُسَمَّا را پیدا کنیم.

باید ببینیم این حرف به چی اشاره می کند؟

به جان اشاره می کند، به زنده شدن در این لحظه اشاره می کند، به شادی اشاره می کند، به آرامش این لحظه اشاره می کند؛

که بی نهایت است و حدودی به عمق آرامش این لحظه نمی شود قائل شد.

و باید از «قشرِ حَرْف» برویم به «مغز سخن»،  
که همین مُسَمَّایش است، به قولِ خود مولانا.

**اسم خواندی، رُو مُسَمَّی را بگو**  
**مه به بالا دان، نه اندر آب جو**  
(مولوی، مثنوی دفتر پنجم، بیت شماره ۳۴۵۷)

یعنی اگر لفظ را گفتی،  
برو بگو، ببین که این لفظ در تو چه چیز را باید بیدار کند.  
مسمايش را بگو.

مه، ماه را، در بالا دان؛  
نه که عکس‌اش را در آب جوی می‌بینی.

عکس ماه یا هوشیاری این لحظه در ذهن ما افتاده، ما نباید آن را ببینیم؛  
بلکه خودِ هوشیاری را که در این لحظه بیدار است و زنده است، آن را ببینیم.

وقتی در حالت عادی تمام توجه ما  
– که گفتیم هوشیاری خام است، یعنی هنوز به ظهور نرسیده، تبدیل به فکر نشده، توجه این است. –  
به وسیله ذهن بلعیده می‌شود؛  
چیزی برای حس زندگی زنده این لحظه باقی نمی‌ماند.

بنابراین در آن موقع ما در بدن مان زندگی نمی‌کنیم،  
فقط در سرمان زندگی می‌کنیم، در ذهن مان زندگی می‌کنیم و نمی‌توانیم زندگی را حس کنیم.

شما در این لحظه باید از این سر و از این متمرکز شدن در ذهن، فرود بیایید،  
و تمام بدن تان را اشغال کنید و بدن تان را زندگی بکنید؛ این خانه شماس.

ببینید الان پای تان زنده است، دست بزنید ببینید در این پا زندگی هست؛  
می‌توانید حس بکنید، که پای تان زنده است.

این یکی پای تان زنده است، سینه تان زنده است، سرتان زنده است، دست چپ تان زنده است، دست راست تان زنده است؛

و یک‌دفعه این‌ها را به هم وصل کنید، یک حوزه زندگی زنده در بدن تان وجود دارد، که ممکن است آن را حس بکنید؛ آن همان «بدن درونی» ماست.

ما نباید تماس‌مان را با آن قطع کنیم، ولو این که هر فکری بکنیم، یک سرمان باید آن‌جا باشد.

آن‌جا همان «لب دریا»ست، که مولانا گفت:

**ز گوهر و لب دریا، زبان حجاب کند**

وقتی ما حرف می‌زنیم و توی حرف‌های مان گم می‌شویم، دریا گم می‌شود، زندگی گم می‌شود، عشق گم می‌شود؛ برای این که تمام توجه‌مان مجذوب ذهن مان هست.

و در این حالت ما می‌ترسیم.

چرا؟ اگر تمام هوشیاری مان به وسیله ذهن مان جذب شده، همه‌اش ما مشغول فکرهای مان هستیم؛

در این حالت این هویت ما، این که ما چه هستیم، از یک ساختار ذهنی به وجود می‌آید؛

ما فکر می‌کنیم ما این ساختار ذهنی هستیم، این ساختمان ذهنی هستیم؛ این یک چیز بافته شده از فکر هستیم، یک چیز فکری هستیم.

بنابراین این چیز فکری، این ساختار فکری، که دائماً نیازمند و آسیب‌پذیر است؛

دائماً نیازمند و آسیب‌پذیر است، برای این که ریشه در بودن ما ندارد؛ ریشه در آن زندگی زنده ندارد، فرمش شکل‌پذیر است.

مثلاً ما وقتی فکر می‌کنیم، یک کسی با ما دوست است، این قدر پول داریم؛ یا فرض کن آدم دانشمندی هستیم؛

یک‌دفعه حس بزرگی می‌کنیم.

یک دفعه فکر می‌کنیم که نه این‌ها درست نیست؛ این قدر هم که می‌گویند ما بلد نیستیم، پول ما هم زیاد نیست، ما دوست‌های خوبی

هم نداریم، یک دفعه احساس کوچکی می‌کنیم.

برای این که الآن ریشه در ذهن داریم،

ما ریشه در آن زندگی نداریم؛

اگر ریشه در بودن ما و جان داشتیم، نمی‌ترسیدیم.

و چون این ساختار فکری که الآن ما با فکر کردن دائمی درست می‌کنیم، می‌بافیم؛

ترس را به‌عنوان یک هیجان غالب درست می‌کند، ما دائماً می‌ترسیم.

چرا؟ برای این که این ساختارِ فکری همه‌اش حس می‌کند کم است، نیازمند است؛ ریشهٔ درست و حسابی ندارد، هی کوچک و بزرگ می‌شود؛ هی می‌رود بیرون روزی بیست بار کوچک می‌شود، دو سه بار هم بزرگ می‌شود؛ با تأییدِ مردم بزرگ می‌شود، با انتقادِ مردم کوچک می‌شود؛ و دائم می‌ترسد. پس ترس را به‌عنوان یک هیجانِ غالب درست کرده؛ برای همین است که ما دائماً می‌ترسیم.

برای رهایی از این قضیه، همان‌طور که مولانا می‌گوید:  
می‌گوید: کَفَّت را بشکاف، تا به آب برسی؛ یعنی چی؟  
یعنی تو هوش را، هوش این لحظه را، از این کَف‌های فکری دوباره پس بگیر.

اگر پس‌گیری این هوش این لحظه به اصطلاح تبدیل به حضور می‌شود. مقدار زیادی هوشیاری در شما ایجاد می‌شود، که قبلاً تبدیل به فکرهای بی‌مصرف می‌شد؛ فکرهای تکراری می‌شد. و این هوش این لحظه برای شما فضا ایجاد می‌کند و آرامش ایجاد می‌کند.

آسان‌ترین راه همان‌طور که گفتم، این است که ما الآن برویم به بدن‌مان، و زندگی زنده و این حضور ساکن را در درون این جسم‌مان حس کنیم، و به آن زنده بشویم.

### برای مغزِ سخن، قشرِ حَرَف را بشکاف که زُلف‌ها ز جمالِ بُتانِ حجاب کند

پس می‌گوید وقتی زُلفِ زیبارویان روی صورت‌شان می‌افتد، روی صورت‌شان را می‌پوشاند. و این فکرهای ما و هیجانان حاصل از آن هم که - قبلاً گفت - به صورت کَف هست؛ الان می‌گوید این‌ها هم از جنس آن دریاست.

منتها این‌جا قشنگ‌تر می‌گوید:  
می‌گوید زُلفِ بتان وقتی روی بُتان می‌افتد، روی بُتان را می‌پوشاند.

مواظب باش فکرهای تو، و این هیجانان تو؛  
برای تو روی زندگی را، روی بودن را، نپوشاند.

## تو هر خیال که کشفِ حجابِ پنداری بیفکنش که تو را خود همان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

می گوید تو هر خیالی را که به اصطلاح فکر می کنی،  
هر چیزی که به اندیشهات می آید، فکر می کنی این دیگر حقیقت مسلّم است و بهتر از این نمی شود؛  
تو آن را بیفکن، بینداز دور.  
برای این که خودِ آن، حجابِ حقیقت است.

## تو هر خیال که کشفِ حجابِ پنداری

تو هر خیالی که بکنی، فکر بکنی که حجاب را کشف کردی، یعنی حقیقت را به دست آوردی؛  
ولی این به صورت جمله است، به صورت حرف است، به صورت سخن است، به صورت اندیشه است؛  
این فقط توصیفِ آن چیز ممکن است باشد،  
و یک قسمتِ بریده بریده ای از، یک تکه ای از حقیقت باشد؛  
و این کُل حقیقت نیست.

می گوید این را بینداز، همان حجابِ توست.  
همان پوشاننده حقیقت از هوشیاری توست؛  
همان پوشاننده زندگی است، که قبلاً توضیح دادیم.

## نشان آیتِ حق است، این جهانِ فنا ولی ز خوبیِ حق این نشان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

می گوید تمام این وجود، هر چه که در جهان می بینید، این نشانِ گر وجودِ خداست؛  
ثابت می کند که خدا وجود دارد.

ولی تو نباید به آن بچسبی. چرا؟  
برای این که از «خوبیِ حق»، از خوبیِ بودن، از خوبیِ زندگی، از خوبیِ هایی که، برکاتی که، حق به ما می دهد؛  
«این نشان»، چون به صورتِ نشان در آمده، حجاب می کند.

«خوبیِ حق» عشق است، «خوبیِ حق» زیبایی است، «خوبیِ حق» زندگی زنده این لحظه است؛ شادی بی سبب بی حد است، بی کران است، آرامش بی کران است؛ این‌ها «خوبیِ حق» است.

و حق ماست، حق طبیعی ماست که از این‌ها برخوردار بشویم. ولی چون به «آیتِ حق» چسبیدیم ... [برخوردار نمی‌شویم].

ما نباید برای خودمان به صورت ذهنی ثابت کنیم که حق وجود دارد؛ بلکه باید زنده بشویم به حق و از برکات آن استفاده کنیم. و نمایان‌گر زنده آن‌ها باشیم؛ زندگی زنده در این لحظه باشیم.

آن موقع هست که این برکات به اصطلاح از ما بیان می‌شود، و «خوبیِ حق» را ما می‌توانیم درک کنیم و ببینیم.

باید در «لبِ دریا» بنشینیم؛ باید یک آگاهی باشیم که این‌ها از ما بیان می‌شود، ما به صورت آگاهی هم این‌ها را حس می‌کنیم، و هم می‌دانیم. اگر یک جسم فکری بشویم، اگر به سخن بچسبیم؛ محروم خواهیم شد.

## ز شمسِ تبریز آر چه قراضه‌ای است وجود قراضه‌ای است که جان را ز کان حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۲۱)

«قراضه» یعنی به اصطلاح بُریده‌بُریده‌های آهن یا طلا. وقتی آهن را می‌تراشند، یا طلا را تراش می‌دهند؛ یک سیری بُراده‌هایی می‌ریزد که این‌ها را «قراضه» می‌گویند.

می‌گویند وجود، به طور کلی وجود، هر چی که در جهان هست؛ - حالا در مورد انسان و خودمان - می‌گویند تو یک قراضه‌ای از وجود هستی؛ از هستی هستی. یک تکه کوچکی از هستی هستی، که از آن جنس هستی.



برای این که برادۀ طلا از جنس طلاست؛  
ولی این تگّهای است که «جان» را می‌تواند از «کان»، از معدن، جدا بکند.

می‌گویند وقتی می‌خواهند معدن طلا را کشف کنند؛  
آن‌هایی که می‌خواهند معدن را کشف کنند، اول دنبال این ریزه‌های طلا می‌گردند.

ما هم اگر می‌خواهیم معدن طلا یا گنج حضور را کشف کنیم،  
از این ریزه‌های طلا که در وجودمان پخش شده، یعنی همین ریزه‌های هوشیاری،  
یعنی بعضی موقع‌ها درست است که ما به غم و غصه ممکن است مشغول باشیم،  
ولی بعضی موقع‌ها این برکت آرامش و شادیِ خدایی به‌هرحال به‌صورتی خودش را به ما نشان می‌دهد؛  
اگر این را حس کردی، آن را بگیر و برو؛ که معدن را پیدا بکنی.

پس «شمس تبریز» در این‌جا دوباره سمبل بودن است؛  
کان است، معدن است، سرچشمۀ زندگی است.

ز شمس تبریز آر چه قراضه‌ای است وجود  
قراضه‌ای است که جان را ز کان حجاب کند  
به‌طور خلاصه مولانا می‌گوید که ما مخفی شده‌ایم؛  
وجود زنده ما در زیر این زبان ما، گفتار ما، حرف‌های ما، که دائماً به آن مشغول هستیم، ذهن ما؛  
پنهان شده [است]،

یک‌جای دیگر می‌گوید:

آدمی مخفی است در زیر زبان  
این زبان پرده است بر درگاه جان

چون که بادی پرده را درهم کشید  
سیر صحن خانه شد بر ما پدید  
(مولوی، مثنوی دفتر دوم، بیت شماره ۸۴۵ الی ۸۴۶)

یعنی آدمی در زیر زبانش پنهان شده. این دو تا معنی دارد.

یک معنی شاید ساده‌اش این است که ما تا وقتی حرف نزده‌ایم، به اصطلاح سِرِّ ضمیر ما، آن چیزی که در درون ما هست؛ این که ما به مَنِّیت وصل‌ایم، یا به عشق وصل‌ایم، مشخص نمی‌شود.

ولی یک معنای بسیار بزرگ این است که این گنج حضور، که در واقع آدمیتِ آدمی است؛ زیر این حَرْف و این زبان و تُندتُند حرف‌زدن‌اش، مخفی است. و وقتی که بادی این پرده را بزند؛ - باد هم معنای خودش را دارد - درون خانه دیده می‌شود، که توی این خانه چی هست.

ادامه می‌دهد که در این خانه یک گنجی است، که مار پهلوی‌اش خوابیده:

## یا در او گنج است و ماری بر گران ز آنکه نبود گنج زر بی‌پاسبان

(مولوی، مثنوی دفتر دوم، بیت شماره ۸۴۵ الی ۸۴۶)

پس در آن گنج هست، ماری گرانه‌اش خوابیده.

این مار همان من‌ذهنی ماست، که باید این را کنار بزنیم و از این گنج استفاده کنیم.

خلاصه بگوییم که خیلی ممنون از کمک‌های رسیده برای این برنامه؛ برنامه را ادامه خواهیم داد، با تشکر از ایمیل عزیز در اتاق فرمان و در ضمن با تشکر از کوروش عزیز که امروز برنامه ما به موقع اجرا شد؛ و با تشکر از شما که به این برنامه توجه فرمودید، با شما تا هفته دیگر خداحافظی می‌کنم. خدا نگهدار.

