

دز دیده چون جان می روی اندر میان جان من
سرو خرامان منی ای رونق بستان من
چون می روی بی من مرو ای جان جان بی تن مرو
وز چشم من بیرون مشو ای شعله تابان من
هفت آسمان را بردرم وز هفت دریا بگذرم
چون دلبرانه بنگری در جان سرگردان من
تا آمدی اندر برم شد کفر و ایمان چاکرم
ای دیدن تو دین من وی روی تو ایمان من
بی پا و سر کردی مرا بی خواب و خور کردی مرا
سرمست و خندان اندر آ ای یوسف کنعان من
از لطف تو چو جان شدم وز خویشتن پنهان شدم
ای هست تو پنهان شده در هستی پنهان من
گل جامه در از دست تو ای چشم نرگس مست تو
ای شاخها آبست تو ای باغ بی پایان من
یک لحظه داغم می کشی یک دم به باغم می کشی
پیش چراغم می کشی تا وا شود چشمان من
ای جان پیش از جانها وی کان پیش از کانها
ای آن پیش از آنها ای آن من ای آن من

منزلگه ما خاک نی گر تن بریزد باک نی
اندیشهام افلاک نی ای وصل تو کیوان من
مر اهل کشتی را لحد در بحر باشد تا ابد
در آب حیوان مرگ کو ای بحر من عمان من
ای بوی تو در آه من وی آه تو همراه من
بر بوی شاهنشاه من شد رنگ و بو حیران من
جانم چو ذره در هوا چون شد ز هر ثقلی جدا
بی تو چرا باشد چرا ای اصل چار ارکان من
ای شه صلاح الدین من ره دان من ره بین من
ای فارغ از تمکین من ای برتر از امکان من

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با غزل شماره ۱۷۸۶ از دیوان شمس مولانا شروع می کنم. همانطور که می دانید امروز اولین جلسه گنج حضور در تلویزیون دیدار هست و فایده کار ما به این ترتیب هست که ما یک غزل از مولانا می خوانیم و در قالب آن درباره گنج حضور صحبت می کنیم. گنج حضور زنده بودن به زندگی این لحظه است بعبارت دیگر وقتی ما به گنج حضور می رسیم زندگی درون ما از خودش آگاه می شود و خودش را بوسیله ما می تواند بیان کند درحالیکه ما آنرا حس می کنیم و از آن آگاه هستیم. می خواهیم ببینیم این نیرویی که از میان جان ما رد می شود و پنهان هست و فرم و شکل ندارد چیست!!

دزبیده چون جان می روی اندر میان جان من

سرو خرامان منی ای رونق بستان من

می خواهیم ببینیم که چطور این نیرو بوسیله چشم ما می تواند به جهان نگاه کند. درحالتیکه این نیرو از چشم ما به جهان نگاه نمی کند ما به چه صورت هستیم؟! و وقتی مولانا در این غزل به ما می گوید اگر تو دلبرانه به من نگاه کنی من هفت آسمان را می درم و از هفت دریا می گذرم این چه حالتیست؟! و کی معشوق دلبرانه به ما نگاه می کند؟! و اگر کفر و ایمان چاکر ما باشد ما به چه صورتی در می آییم؟! اینکه می گوید یک لحظه داغم می کشی و لحظه دیگر به باغم می کشی، چطور ما داغ می شویم؟! و چطور به باغ می رویم و اینکار به چه سبب است!؟!

مولانا در این غزل به ما می گوید که اگر ما از زندگی درون خودمان آگاه شویم می توانیم در تمام باشنده های دیگر هم از آن زندگی آگاه شویم. اینجا گل و نرگس را مثال می زند. می خواهیم ببینیم که اگر چشم (حضور) ما باز شود به چه چیزی باز می شود؟! آیا الان در اینحالتی که هستیم چشم ما باز نیست و اگر باز نیست چرا باز نیست؟! ما چگونه می توانیم چشممان را به آن نیرو باز کنیم. وقتی مولانا می گوید جای زندگی ما در خاک نیست به چه چیزی اشاره می کند؟ الان ما در کجا زندگی می کنیم که مولانا می گوید آنجا جای زندگی ما نیست و باید حرکت کنیم و بجای دیگری برویم. وقتی ما بصورت زره در می آییم و از تمام سنگینی ها رها می شویم این چه حالتیست!؟!

جانم چو زره در هوا چون شد ز هر ثقلی جدا

بی تو چرا باشد چرا ای اصل چار ارکان من

پس اگر جان ما از هر کشمکشی جدا شود مثل ذره بدون وزن خواهد شد. این کشش و این سنگینی از چه چیزی بر ما وارد می شود؟ و اگر از آنها رها شویم به چه صورت در می آییم و این چهار رکنی که مولانا به آن اشاره می کند چیست و اصل آن چه چیزی هست؟! بهتر است ما با همان چهار رکن شروع کنیم.

همانطور که ممکن است بدانید، انسان چهار بُعد یا رکن دارد. یکی از ابعادش که بسیار مشخص است همین بدن فیزیکی هست که گاهی می گوئیم خاک، چون از مواد شیمیایی درست شده است و این بدن فیزیکی را ما می شناسیم و در آن زندگی می کنیم. پس از بدن فیزیکی ما، بُعد دیگر ما بعد فکری و ذهنی ما هست که همان فکرهایمان است. الان شما در ذهن خود به چیزی فکر می کنید و شما فکرهایتان را هم می شناسید. **اما از اثر فکر روی بدن چیزی درست می شود بنام هیجان که بُعد دیگری از ماست. هیجان، فکر تقویت شده است.**

اگر شما به این فکر کنید که شخص خاصی کار بدی در حق شما کرده مثلا حرف بدی پشت سر شما زده و به شما لطمه زده است از همین فکر هیجانی در شما تولید می شود بنام خشم. با این خشم دوباره فکر بوجود آورنده آن را تقویت می کنید. به قول کسانی که با کامپیوتر کار می کنند فونتش عوض می شود. قبلا با فونت کوچک نوشته شده بود اما الان با فونت بزرگتر نوشته شده است. پس آن فکر عینی تر و مشخص تر بنظر می آید و ما بیشتر باورمان می شود برای همین خشم ما هم بیشتر می شود پس فونت آن هم بزرگتر می شود.

اگر قبلا با فونت ۱۰ و ۱۲ بود حالا ۱۴ است. از طرفی دیگر دوباره خشم بیشتر می شود و اینکار ادامه دارد تا همین فکر و خشم ما را از جا می کند و

به اصطلاح می‌گوییم ما با فکر و هیجان حاصل از آن است هم هویت شده ایم. هم هویت شدن با فکر و هیجان یعنی اینکه ما الان فکری می‌کنیم و هیجانی از آن به ما دست داده که تمام هوشیاری زمینه را به خود جذب کرده است. چیزی بعنوان هوشیاری این لحظه وجود دارد که همان عدم است و درون آن فکرهای ما درست می‌شوند و بوسیله همان هوشیاری هم درک می‌شوند.

شما توجه کنید زمانیکه فکری می‌کنیم و هیجانی از آن به ما دست می‌دهد یک فرم فکری- هیجانی بوجود می‌آید که بوسیله آن هوشیاری زمینه بطور کامل جذب می‌شود. **بیداری معنوی از آنجا شروع می‌شود** که ما به این حقیقت پی ببریم که ما فکرها و هیجانانمان نیستیم. در صورتیکه کمی به این حقیقت پی ببریم بُعد دیگری خودش را به ما نشان می‌دهد که این بُعد زندگی ماست. گاهی اوقات به آن بدن درونی می‌گویند. سه بُعد دیگر که در بالا توضیح دادم بعد فیزیکی، فکری و هیجانی را بدن بیرونی می‌گویند چون فرم دارند.

بدن ما فرم دارد، فکرهای ما یک الگو دارند و ما می‌دانیم راجع به چه چیزی فکر می‌کنیم و هیجانان ما هم شکل دارند ما آنها را می‌شناسیم همانند خشم، ترس، حسادت و هیجانان حتی مثبت همه شکل دارند. بنابراین بدن درونی شکل ندارد و ما ممکن است ما از آن آگاه نباشیم در واقع اگر به آن آگاه شویم به حضور رسیده ایم یعنی به آن حس زنده مرتعش در تمام وجود ما در این لحظه، بطوریکه این هوشیاری زمینه که گفتیم فکرها و هیجانان ما بوسیله آن درست می‌شود و درک می‌شود در حال تماشای فکرهای ماست.

پس همانطور که گفتیم آغاز بیداری معنوی ما از اینجا است که کمی هوشیاری حضور در این لحظه در ما بوجود بیاید و ما شروع کنیم به تقویت کردن آن تا

آن هوشیاری تماشای فکرها و هیجانات ما را شروع کند. اما برای تماشا کردن فکر خود می توانید گوش کنید که ذهن شما الان چه چیزی می گوید. متوجه می شوید که انگار دایما یک نفر در سر شما صحبت می کند و اینها فکرهایی تکراری در سر، ما هستند. ایجاد هوشیاری زمینه یا هوشیاری این لحظه یعنی بعدی در ما متولد شده که می تواند فکرها و هیجانات ما را مشاهده کند که گاهی حضور ناظر یا حضور مشاهده کننده نامیده می شود. هوشیاری حضور هر لحظه بوسیله یک فکر و هیجان متناسب با آن بلعیده می شود.

این اصل را هم یاد بگیریم که هر فکری که می کنیم متناسب با آن در ما هیجانی بوجود می آید. اگر شما یک فکر مثبتی کنید می بینید هیجان مثبت در شما بوجود می آید. اگر فکر منفی می کنید همانند همان که مثال زدیم که کسی در حق شما کار بدی کرده است هیجان منفی در شما بوجود می آید. ولی همه این کارها در درون آن هوشیاری زنده این لحظه صورت می گیرد که مولانا آنرا اصل چهار ارکان نامید. بُعد فکر، هیجان، بدن فیزیکی ما و بدن درونی که در واقع زندگی زنده این لحظه است. نفوذ و رفتن به اعماق بدن درونی ما حد و حدودی ندارد، عمق آن بی نهایت است و اگر کمی بیشتر درون آن فرو برویم متوجه می شویم که آرامشی بی نهایت به ما دست می دهد.

دزدیده چون جان می روی اندر میان جان من

سرو خرامان منی ای رونق بستان من

آرام آرام بطوریکه من متوجه نمی شوم و با چشم حسی نمی توانم ترا ببینیم از میان جان من عبور می کنی. پس در بستان من سروی وجود دارد که می خرامد.

این سرو خرامان همین زندگی زنده این لحظه است. همین نیرویی که در ما

حرکت می کند. بطوریکه آن حضور ناظر ضمن اینکه فکرها و هیجانات شما را می بیند و از آن آگاه هستید و به آن تبدیل شده اید و خودتان را آن می دانید نه آن موجود ذهنی که در ذهن شما ساخته می شود. پس بطور عادی ما نیروی زندگی را می گیریم، وارد ذهنمان می کنیم و تبدیل به فکر می کنیم و چون سرعت فکر زیاد است یک موجود خیالی بنام من ذهنی می سازیم و ما در ذهن خود فکر می کنیم آن موجود خیالی هستیم.

علت بوجود آمدن من ذهنی این است که ما عادت کرده ایم خودمان را در فکرهایمان جستجو کنیم. یک انسان معمولی با فکر کردن خودش را در این فکرها جستجو می کند و انگار بطور متوالی در فکری فرو می رود و خودش را جستجو می کند اما خودش را پیدا نمی کند و به همین منوال در فکر بعدی و چون سرعت این پریدن از فکری به فکر دیگر زیاد است بنظر می آید یک موجود توهمی در آنجا بوجود آمده است که در اصل وجود خارجی ندارد. این موضوع را به تفسیر در آینده صحبت خواهیم کرد.

چون می روی بی من مرو ای جان جان بی تن مرو

وز چشم من بیرون مشو ای شعله تابان من

وقتی می روی بدون من مرو و مرا هم با خودت ببر و از چشم من بیرون مشو. تو مثل شعله تابان من هستی و بدون تو نمی توانم جهان را ببینم. خرد من از تو می آید. تو به چشمان من بیا و اجازه بده بوسیله تو جهان را ببینم. در حالتیکه ما زنده به حضور این لحظه هستیم این زندگی هست که بوسیله ما به جهان نگاه می کند. پس وقتی می گوید بدون من مرو در اصل این ما هستیم که بدون نیروی زندگی می رویم و او بدون ما نمی رود. هر لحظه او در ما دمیده می شود و ما

را زنده می کند و می خواهد که ما از وجود او آگاه شویم ولی ما به ذهن خود می رویم و یک من توهمی می سازیم و در آنجا به جستجوی خودمان مشغول می شویم.

هفت آسمان را بردم از هفت دریا بگذرم

چون دلبرانه بنگری در جان سرگردان من

در قدیم فکر می کردند هفت آسمان وجود دارد و هفت سیاره را هفت آسمان می دانستند. مانند ماه، عطارد، زهره، خورشید و کیوان و هفت طبقه می دانستند که ما با توضیح مفصل اینها کاری نداریم و همینطور فکر می کردند هفت دریا وجود دارد مثل خزر، عمان، خلیج فارس، چین، سیاه، سرخ که بعداً متوجه شدند بیشتر از هفت دریاست. خاصیت‌هایی را به این سیاره ها نسبت می دادند که ذهن یا سرنوشت بشری را کنترل می کنند.

اگر تو دلبرانه به من بنگری من از نفوذ همه اینها خارج می شوم و به ورای ذهن می روم. بجایی می روم که لفظ و کلمه به آن نمی رسد. من به زندگی، زنده و تبدیل می شوم به آن چیزی که تمام کهکشانها را بوجود می آورد و او می تواند بوسیله من خودش از خودش آگاه شود. وقتی من تبدیل به آن زندگی شدم دیگر من از ورای فهم ذهن گذشته ام و حتی ذهن خود را تماشا می کنم و خرد خود را بعنوان نیروی زندگی بوسیله ذهنم بیان می کنم و در این موقع ذهنم در اختیار من خواهد بود. فقط تو باید دلبرانه به من بنگری.

خلاصه اینکه من می توانم ورای فهم بروم. ورای فهم رفتن یعنی اگر ما زنده به آن زندگی بشویم که ما اسم آنرا گنج حضور نامیده ایم ما به آرامشی دست پیدا می کنیم که ذهن نمی تواند آنرا بفهمد و بوجود بیاورد و آنرا نمی شناسد.

تا آمدی اندر برم شد کفر و ایمان چاکرم

ای دیدن تو دین من وی روی تو ایمان من

وقتی من به تو زنده می شوم یا تو از چشمان من به جهان نگاه می کنی و من به تو تبدیل می شوم و از این من توهمی و نفسم می گذرم در اینصورت کفر و ایمانی که بصورت کلمه، لفظ، گفتار و فکر بود چاکر و نوکر من می شود. دیدن روی تو ایمان من می شود. در جای دیگری مولانا می گوید:

کیست در گوش که او می شنود آوازم؟

یا کدامست سخن می کند اندر دهنم؟

کیست در دیده که از دیده برون می نگرد؟

یا چه جانست، نگویی، که منش پیرهنم؟

می وصلم بچشان، تا در زندان ابد

از سر عربده مستانه، بهم در شکنم

تو مپندار که من شعر به خود می گویم

تا که هوشیارم و بیدار، یکی دم نزنم

پس می گوید این کیست که در گوش من آواز مرا می شنود؟! کی هست و چه نیرویی هست در ما که این معانی را بصورت فکر در می آورد و سبب شنیدن آنها می شود؟! چه کسی هست که سخن در دهنم می گذارد و من آنرا می گویم؟! چه کسی هست که از چشمان من به جهان نگاه می کند؟! چه جانی هست که من پیرهن آنم؟! آن چه جانی هست که بدن فیزیکی، فکرها و هیجانها ما پیرهن او

هست. درست همانند موجها ی کوچک دریا که از جنس دریا هستند. انرژی این موجها هم مربوط به دریاست. بنابراین مولانا می گوید که تو فکر نکن این چیزها را من از خودم می گویم اینها را هم اواز زبان من می گوید.

تا زمانی که هوشیارم و بیدارم یعنی هوشیارم به این ذهن و از طریق ذهن فکر می کنم و هیجان پیدا می کنم یک کلمه هم نمی گویم بلکه اجازه می دهم او صحبت کند. پس وقتی که ما به حضور این لحظه زنده می شویم حضور هست که از طریق ما در این لحظه حرف می زند و تماما ذهن ما در اختیار او قرار می گیرد، خرد حاصل از آن بصورت جمله و کلمه در می آید که بوسیله ما بیان می شود. پس این کفر و ایمانی که ما بهانه کرده ایم و ذهن بر اساس آنها من درست کرده و ستیزه می کند و بر اساس آنها سر، دست و وجود پیدا کرده است اگر به آن زندگی زنده کننده زنده شویم دیگر ستیزه و مقاومت قطع می شود و منیت ما می ریزد چون تمام این ذهن در اختیار این نیرو قرار گرفته است.

بی‌پا و سر کردی مرا بی‌خواب و خور کردی مرا

سر مست و خندان اندر آ ای یوسف کنعان من

می گوید تو باعث شدی که من بی پا و سر شوم. پا و سری که ما الان داریم برای این است که به باورهایمان چسبیده ایم و حول و حوش باورهایمان من درست کرده ایم. این سری که داریم برای این است که باورهایمان را جدی گرفته ایم و بر اساس آنها با دیگران ستیزه می کنیم و باورهایمان را اصل می دانیم در حالیکه باور در حد یک فکر است. فکر هر لحظه در ما تولید می شود و از بین می رود. تمرین معنوی بسیار قوی این است که ما از امروز فکرهایمان و باورهایمان را جدی نگیریم. باورهایمان را بصورت فرمهای ذهنی بگیریم که

ما از یک عده ای گرفته ایم و باید اجازه دهیم آن نیرو در ما فکرهای جدیدی در این لحظه خلق کند و فکرها مخصوصاً فکرهای تکراری نمی توانند خرد در داخلشان داشته باشند.

خرد چیزی است که از زنده بودن زندگی این لحظه باید متولد شود. خرد از آن جهان به این دنیا می آید و ذهن، خرد را نمی شناسد و حتی اگر یک سخن خردمندان هم گفته شده باشد اگر ذهن بر اساس آن من درست کند خرد آن از بین می رود برای اینکه دیگر آن سادگی و آن همه گیری را ندارد چون ما آن را جامد کرده ایم و معنا از آن پریده است و فقط لفظ باقی مانده است. پس در صورتیکه ما به کفر و ایمان نجسبیم رها می شویم البته اینجا مثال کفر و ایمان را زده است، یک نفر ممکن است به باورهای علمی یا سیاسی خود بچسبد و حول و حوش آنها من درست کند و سر و دست پیدا کند.

بی پا و سر کردی مرا بی خواب و خور کردی مرا پس زمانیکه تو آمدی و به تو زنده شدم من دیگر به این الفاظ توجه نمی کنم و بر اساس آنها منیت ندارم. تمام منیت و شخص بودن من ریخت و من تبدیل به تو شدم و با تمام زندگی در جهان یکی شدم در نتیجه من ندارم. برای اینکه پا و سر داشته باشم باید یک منی وجود داشته باشد اما من دیگر من ندارم برای همین پا و سری هم ندارم. پس به خواب و خور هم خیلی توجه نمی کنم.

تو یوسف کنعان من هستی و یوسف همانطور که می دانید رمز زندگیست و هر چیز مربوط به خوبی و زندگی زنده این لحظه است. تو وارد بشو تا یعقوب که از دوری تو غصه می خورد غصه اش از بین برود. حالا دیگر تو وارد بشو چون من بی پا و سر شده ام. می بینید که حالت دعا و مناجات هم دارد.

از لطف تو چو جان شدم وز خویشتن پنهان شدم

ای هست تو پنهان شده در هستی پنهان من

از لطافتی که تو برای من آوردی من تبدیل به جان شدم مثل جان شدم تبدیل به خود زندگی شدم و الان زندگی هست که در من زنده شده است. هست تو در هستی پنهان من کار می کند و این هستی پنهان از هستی آشکار من، پنهان است. بعبارت دیگر ذهن ما که محل باورهای ماست نمی تواند زندگی را بشناسد. ذهن، جان را نمی توانند بشناسند. ما اگر بخواهیم با ذهن زندگی کنیم و با فکر بخواهیم به معنویت برسیم و معنویت را بشناسیم نمی توانیم. درست مثل اینکه بگوییم نقاشی نقاش را می شناسد. ما می خواهیم نقاشی بشویم تا بتوانیم از طریق ان به نقاش نگاه کنیم. برای اینکه ما به معنویت برسیم امروز من بیشتر در پایین توضیح خواهم داد که باید یک هوش زنده را که هوش تماشاگر فکرهای ماست زنده کنیم و آنرا بزرگ کنیم نه اینکه فکر را بزرگ کنیم.

گل جامه در از دست تو ای چشم نرگس مست تو

ای شاخها آبست تو ای باغ بی پایان من

پس اگر ما زندگی را بصورت زنده بودن در این لحظه شناخته ایم پس در هر چیزی آین زنده بودن را می توانیم بشناسیم. از جمله گل هم که باز می شود و جامه اش را می درد این هم تو هستی که از طریق او بیان می شود. چشم نرگش هم اگر مست هست و مستی می کند بیان توست. پس حالا متوجه می شویم که در تمام طبیعت، گیاهان، جانوران و جامدات هم آن نیرو هست که خودش را بیان می کند. در ما هم آن نیرو هست که کار می کند با این تفاوت که ما می توانیم به آن نیرو در این لحظه زنده شویم و از آن آگاه شویم.

بقیه کاینات همانند نباتات، جامدات و جانوران نمی توانند این کار را انجام دهند. این تفاوت ما با آنهاست و ما شانس آورده ایم که می توانیم در این درجه باشیم که به زندگی زنده برسیم و از آن آگاه باشیم.

شاخه ها هم آبستن تو هستند و تو باغ بی پایان من هستی. در حالت زنده شدن به زندگی ما همه شادی، آرامش و عشق داریم و باغ بی پایانی از این لطافت را می بینیم. غصه برای من ذهنیست که همیشه در گذشته و آینده هست. در این لحظه خواهیم دید که ما مسیله نداریم اگر ما الان مسیله داریم بدلیل این است که ان هوشیاری ذهنی را داریم که فقط گذشته و آینده را می شناسیم و هر از چیزی که الان هست ناراضیست و با آن ستیزه می کند.

یک لحظه داغم می کشی یک دم به باغم می کشی

پیش چراغم می کشی تا وا شود چشمان من

من یک لحظه درد و یک لحظه غصه دارم. لحظه بعد وقتی متوجه می شوم که این درد ناشی از هم هویت شدگی با یک فرم ذهنی هست و زمانیکه خودم را از آن بیرون می کشم به باغ کشیده می شوم و این کار برای این است که من درست ببینم. حالا درست ببینم و چشمانم باز شود چه چیزی می بینم؟ حالا در ادامه توضیح می دهد که:

ای جان پیش از جانها وی کان پیش از کاناها

ای آن پیش از آنها ای آن من ای آن من

پس اگر چشمان ما باز بود و ما می توانستیم هوشیاری را از من ذهنی و منیت هایمان بیرون بکشیم یعنی هوشیاری را از چیزهایی که در این لحظه سرمایه

گذاری می کنیم و آنها فرمهای ذهنی هستند بیرون بکشیم رها و زنده می شدیم. ما با سرمایه گذاری هوشیاری در چیزها با آنها عجین می شویم و حالت نارضایتی را با خودمان حمل می کنیم. اگر معشوق از چشمان ما به بیرون نگاه می کرد و ما تمام وجودمان را در اختیار او می گذاشتیم در اینصورت متوجه می شدیم که یک جانی وجود دارد که پیش از جانهاست یعنی قبل از اینکه ما این جان ذهنی را بوجود بیاوریم آن جان بوده ایم پس ما متوجه آن جان می شدیم و به آن جان زنده می شدیم.

ای جان پیش از جانها وی کان پیش از کانها

ای آن پیش از آنها ای آن من ای آن من

آن معنایش در واقع آن خاصیت اسرار آمیزیست که سبب زیبایی یا هر چیز خوب در انسانها می شود. به قول حافظ **بنده طلعت آن باش که آنی دارد**. آن خصوصیتی هست که نامرعیست ولی سبب خوش آمدن، زیبا شدن و دلربا شدن می شود. پس می گوید تو آن پیش از آنها و آن من هستی و در واقع همان خاصیت اسرار آمیز هستی که اگر من به آن زنده شوم چشمم باز شده است.

منزلگه ما خاک نی گر تن بریزد باک نی

اندیشهام افلاک نی ای وصل تو کیوان من

پس از اینکه ما چشمانمان باز شد و متوجه شدیم که ما جان پیش از جانها هستیم یعنی ما جانی یا زندگی هستیم که هنوز خام است و به فرم، فکر، هیجان و فیزیک تبدیل نشده است. ما می توانیم به آن تبدیل شویم، زندگی زنده این لحظه که در واقع زندگی خام است و هنوز به چیزی تبدیل نشده است می تواند بوسیله ما از خودش آگاه شود. می گوید اگر ما به آن زندگی تبدیل شویم دیگر متوجه

می شویم که ذهن و اندیشه جای زندگی ما نیست. منزلگه ما خاک نیست در اینجا خاک تمثیلی است از هر چیزی که فرم دارد. تن که در مجموع فیزیک، فکرها و هیجانات ماست. می گوید جای زندگی ما ذهن ما نیست. ما نباید همیشه در ذهنمان مشغول به یک فکر باشیم و در ذهن خود زندگی کنیم.

منزلگه ما خاک نی گر تن بریزد باک نی می گوید حتی اگر این تن بریزد در حالتیکه ما حضور کامل داشته باشیم هیچ ترسی نداریم. ترس ما به این علت است که ما با فرمهای مادی از طریق ذهن هم هویت شده ایم و چون اینها در حال ریختن هستند ما هم می ترسیم. شما فرض کن با یک آدم خاصی هم هویت شده اید و آن آدم دایما در حال تغییر است و هر روز یک حرفی می زند. اگر شما تماما در ذهن با او هم هویت نشده بودید کار آن شخص برای شما زیاد تاثیر گذار نبود ولی شما آن آدم را قسمتی از جان یا تن خود می دانید پس می گوید اگر این آدم تغییر کند یا برود همانند این است که دست مرا بریده اند.

بنابراین می گوید اگر منزلگه ما این تن نباشد اگر تمام ذهن ما هم بریزد اصلا ترسی نداریم. کسی که در حضور کامل است و زنده به زندگی این لحظه است در صورتیکه تمام وجودش یکدفعه بیفتد باز هم نمی ترسد برای اینکه زنده به این نیروست و این نیرو جاودانه است و مردنی نیست.

اندیشه ام افلاک نی یعنی زندگی نیست. اگر من در اندیشه زندگی می کنم این زندگی نیست. ای وصل تو یعنی رسیدن به تو در واقع اوج پرواز من است. آخرین سیاره ها کیوان است پس می گوید تبدیل شدن و زنده شدن به تو بطوریکه تو از چشمان من به جهان نگاه کنی این وصل و کیوان من است.

مر اهل کشتی را الحد در بحر باشد تا ابد

در آب حیوان مرگ کو ای بحر من عمان من

پس کسانی که اهل کشتی هستند و همیشه در کشتی زندگی می کنند واضح است که اینها را نمی توانند به خشکی ببرند و به خاک بسپارند چونکه دسترسی به خشکی ندارند بنابراین در کشتی و دریا همیشه خواهند ماند. ما هم اگر غرق این دریای هستی شویم همیشه زنده هستیم برای اینکه درون دریای حیوان مرگ کجاست؟! برای اینکه زندگی همه اش زندگیست. زندگی مردگی نیست در ضمن عکس مرگ، تولد است. ما داریم تولد و مرگ نه مرگ و زندگی. گاهی اوقات ما می گوئیم مرگ و زندگی انگار انسان واقعا می میرد. می گوید: نه در آب حیوان مرگ نیست و زندگی مرگ نمی شناسد و همه اش زندگی است. بنابراین وقتی شما به زندگی و حضور این لحظه بطور پایدار زنده شوید و به عمق آرامش این لحظه بطور بی نهایت زنده شوید و این زنده بودن تغییر نکند دیگر شما در واقع در آب زندگی غرق شده اید و آب زندگی مرگ نمی شناسد. می گوید در آب حیوان مرگ کو ای بحر من عمان من. بحر من یعنی دریای من. عمان من یعنی دریای بزرگ یا اقیانوس که البته بحر عمان هم هست.

ای بوی تو در آه من وی آه تو همراه من

بر بوی شاهنشاه من شد رنگ و بو حیران من

تو همیشه با من هستی بوی تو در آه من است و آه من زندگی من است. در تمام شیوانات من بوی تو دیده می شود و آه تو همراه من است. همانطور که گفتم مثل موجکهای روی دریا که از جنس دیا هستند. می دانید که عرفا زندگی را به دریا تشبیه می کنند و موجکهای روی دریا را به چیزهای قابل دید ما مثل بدن، هیجان و فکرهای ما تشبیه می کنند. در تمام ابعاد زنده ما آه او وجود دارد. پس در

موجکها هم آب وجود دارد. و وقتی موجک فرو می نشیند تبدیل به دریا می شود یعنی ما هم اگر تمام آن چیزهایی که چسبیده ایم و سنگینی می کنند رها کنیم یکدفعه تبدیل به آن آگاهی در سطح دریای زندگی می شویم. بنابراین می گوید بوی تو در آه من است و آه توست که زندگی بخش است و تولید زندگی می کند. رنگ و بو حیران من، یعنی جهان فیزیکی که رنگ و بو است. رنگ و بو یعنی یعنی جهان شرطی شده که یکی از نمونه های بارز آن ذهن ماست. ما الان در ذهن زندگی می کنیم و این تماما رنگ و بو است یعنی یک فکر آغشته به هیجان است. یک فکر داریم که تنها نیست و مربوط به هیجان است. درست مثل باران که از بالای کوه می آید از شیارهایی که در کوه ایجاد شده است رد می شود. این شیارها در ما تولید شده اند. ذهن ما تماما همانند شیارهاست که زمانیکه زندگی وارد می شود باید از این شیارهای خاصی که ما عادت کرده ایم و شرطی شده ایم و این شرطی شدگیها بصورت اتومات شده و بدون اینکه فکر کنیم از این شیارها فکرها رد می شوند. این رنگ، بو و ذهن، حیران آن شاهنشاه شده اند. بعبارت دیگر ذهن همیشه حیران زندگیست و نمی تواند از آن سر در بیاورد.

جانم چو ذره در هوا چون شد ز هر ثقلی جدا

بی تو چرا باشد چرا ای اصل چار ارکان من

وقتی جان من مثل ذره در هوا می ماند و پایین نمی آید مثل ذره هایی که در برابر نور خورشید در هوا هستند و پایین نمی آیند اینها از نیروی جاذبه زمین رها هستند. اگر جان ما از کششهای جهان ذهن آزاد شود مثل آن ذره در این فضای هوشیاری و زنده این لحظه بصورت آگاهی خواهد ماند. معمولا هر فکری که در ذهن ما بوجود می آید و نمود می کند که بهترین فکر دنیاست و می خواهد

تمام توجه ما را به خود جذب کند و ببلعد اما حالا که ذهن نمی تواند مرا ببلعد و به زندگی زنده شده ام و رها شده ام، فکرهایم را می توانم تماشا کنم و فکر دیگر نمی تواند مرا ببلعد.

ثقل در اینجا یعنی سنگینی و کشش و جاذبه ذهن. آن رکنهایی که مرا جذب می کرد دیگر نمی تواند مرا جذب کند. البته در اینحالت این رکنها بهترین کارشان را انجام می دهند. در حالت حضور و زنده شدن به زندگی این لحظه، ذهن ما بهترین حالتش را انجام می دهد. بهترین کار کرد ذهن ما زمانیست که ما زنده به زندگی این لحظه هستیم و اگر فکری پدید بیاید این فکر من دار نیست. اشکال اینکه ذهن ما کارکرد اصلی خود را از دست داده برای این است که ما با ذهن من درست می کنیم و ذهن فلج و کج کار شده و اختلال در کارش بوجود آمده. برای همین فکرها را هم در دسر درست می کنند و هم خردی در آنها نیست. بنابراین می گوید بی تو نمی توانم باشم و تو در تمام ارکان من کار می کنی. فیزیک ما یعنی بدن ما هم زمانی کارش را درست انجام می دهد که ذهن ما با هم هویت شدن با فکر های منفی در این بدن ایجاد اختلال نکند.

ذهن ما با فکرها هم هویت می شود من درست می کند و من می ترسد و هیجان بوجود می آید و هیجان منفی با فکر منفی فیزیک و بدن ما را خراب می کند. پس بنابراین اگر ما همانند ذره در هوا بشویم و خودمان را از ذهن رها کنیم چهار رکن ما هم بهترین کار خودشان را انجام خواهند داد.

ای شه صلاح الدین من ره دان من ره بین من

ای فارغ از تمکین من ای برتر از امکان من

منظور از شه صلاح الدین همان صلاح الدین یار مولاناست کسی که زنده به

حضور و زندگی این لحظه شده و این زندگی را در دیگران هم می شناسد. پس مولانا زندگی را در صلاح الدین که در پشت پرده فکرها قرار دارد می بیند بنابراین می گوید آن نیرویی که رهدان و ره بین من است زندگی زنده در توست که با زندگی زنده در من یکی است. **حس زندگی زنده در خودمان و بعد در دیگران عشق نام دارد.** پس عشق یعنی حس زندگی زنده در خودمان و حس همان زندگی در دیگران و تبدیل شدن به آن. او که ره را می شناسد و ره بین مولاناست برای ما هم می تواند باشد و آن ره بین فارغ از تمکین ماست و ما نمی توانیم به او دستور بدهیم که اینکار یا آن کار را انجام بده. ما که من ذهنی داریم باید در خدمت او در بیاییم.

ای فارغ از تمکین من ای برتر از امکان من. آن نیرو برتر از تمام امکانات ماست و بنابراین آخر سر به یک حالت تسلیم می رسد که ما اگر فعلا شخصیت داریم و در فردیت گیر کرده ایم باید فردیت و این حالت جدا بودن را تسلیم آن نیرو کنیم و این نیرو در این لحظه است. این لحظه همان نیروست. در این لحظه همه چیز قرار دارد. این لحظه یک فضای سکوت و آرامشی است که تمام چیزها را در بر گرفته از جمله وجود شما، فکرها، هیجانات و تن فیزیکی شما. اگر شما اخلاص در کار آن نیرویی که در این لحظه در وجود شما دمیده می شود نکنید و خودتان را بصورت هوشیاری از این من ها بیرون بکشید آن نیرو می تواند حتی اگر شما مریض هستید در مدت کوتاهی شما را سالم کند.