

بنام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا آقای شهبازی و همه دوستان  
ابیاتی از برنامه ۲۵ گنج حضور

بر سر آنم که گر ز دست برآید  
دست به کاری زدم که غصه سر آید  
-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

علت غم و غصه ما، عملکرد من ذهنی و من تقلبی است، من ذهنی مدام به گذشته میروم و دردهای گذشته و شکست‌ها و دشمنی‌ها و دیگر چیزها را برای خود و برای دیگران دوره می‌کنم و این را جزوی از خود می‌دانم و به عبارتی تعهد دارد که بدبختی و عیب بینی و دشمنی و اتفاقات گذشته را یادش بماند، از این طریق میخواهد هویتی برای خودش بسازد و ترحم و توجه از دیگران بگیرد، دیگران را دشمن جلوه میدهد و خودش را قربانی، و خودش را با هویت قربانی توصیف میکند و توجیه میکند، در صورتی که اگر متوجه این روند شویم، گذشته را رها می‌کنیم و فضا را باز می‌کنیم و گذشته را پشت سر می‌گذاریم و رد می‌شویم و رها و سبک بار و شاد می‌شویم، شادی را تجربه می‌کنیم که بی‌سبب و بی‌دلیل و اصلی است و البته پایدار و بیست و چهارساعته، پس تعهد به انداختن هویت گذشته و اتفاقات گذشته، داشته باشیم، هشیار و گوش بزنگ باشیم که اگر خواستیم قصه قربانی بودن و شکست‌ها را برای دیگران و خودمان بگوییم از این کار با پرهیز و درد هشیارانه رد شویم و دلمان را به خدا بسپاریم تا زندگی دلمان را روشن کند، به عبارتی جای شادی و آرامش و مهربانی را در ما کینه و نفرت و خشم و حسادت و گذشته پُر کرده اند و باید برای شادی جا باز کنیم و این یعنی خالی بودن و صفر بودن تا بالن ما اوج بگیرد.

خلوت دل نیست جای صحبت اضداد  
دیو چو بیرون رود، فرشته درآید  
-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

خلوت دل ما از جنس بی‌نهایت است، از جنس زندگی و خداوند است، اما ما این خلوت را با چنگ زدن به دنیا پُر کردیم و خوب و بد این دنیا را در آن انبار کردیم و به اینها چسبیده‌ایم، به لذت‌ها و شهوات گذرا چسبیده‌ایم، به گذشته و دردها و اتفاقات چسبیده‌ایم، به خوب و بد کردن به زیبا و زشت به کمتر و بیشتر و به بد آمدن و خوش آمدن و به مقایسه و به مال و اشیاء و انسانها چسبیده‌ایم و در مرکز ریخته‌ایم و خلوت را مختل و آلوده کرده‌ایم، و اگر می‌خواهیم درونی زیبا و شاد و آرام داشته باشیم و جنس اصل باشیم، باید خانه تکانی کنیم و هر چه غیر از لحظه حال و پذیرش و انعطاف و گذشت است را شناسایی کنیم و با پرهیز آن را به زندگی بسپاریم تا از مرکز خارج شوند و این سبب زنده شدن عشق و آرامش و شادی بی‌سبب میشود، این نکته را متوجه باشیم که این شادی و آرامش خودجوش و طبیعی است و ربطی به سبب‌سازی و به ذهن رفتن و زور زدن ندارد و همه انسانها و طبیعت این را دارا هستند و البته که ما با ساختن من ذهنی خواسته‌هایش و داشته‌هایش و دردهایش و تبدیل شدن به من توهمی و ذهنی این را از یاد بردیم، پس ما زندگی بیرونی که شامل اتفاقات

مطلوب و نامطلوبه نیستیم، ما از جنس کل و خرد بی‌نهایت زندگی هستیم و وقتی این را درک کنیم دیگر خوب و بد بیرونی و این جهانی نمی‌تواند توکل و دست ما را از شادی بی‌سبب و آرامش و خلوت دل جدا کند.

صحبت حکام ظلمت شب یلداست

نور ز خورشید جوی بو که برآید

-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

همنشینی و چسبیدن به چیزهایی که ما از آنها زندگی می‌خواهیم و یا با آنها ستیزه داریم و مقاومت می‌کنیم، از جنس آن می‌شویم و هشیاری حضور و نور و لحظه حال را به تاریکی و هشیاری جسمی و گذشته و آینده تبدیل می‌کنیم، ما با این روند گدای بیرون می‌شویم، در صورتی که اگر از این روند هشیار شویم و با تک تک سلول‌های خود زندگی عمیق و بی‌نهایت و شادی بی‌سبب را در درون درک کنیم، دیگر دست‌گذاری و نگرانی و کنترل و حرص و طمع و خودنمایی و چسبیدن و انتظار کشیدن و پرسه زدن در افکار را کنار می‌گذاریم و سبک‌بال و رها و آرام و شاد می‌شویم، این را متوجه باشیم که انسان من‌ذهنی از اتفاقات و شکست و وضعیت‌های نامطلوب عبور می‌کند تا وقتی که بتواند اصل خود را شناسایی کند و فضا را در برابر هر چیز باز کند.

بر در ارباب بی‌مروت دنیا

چند نشینی که خواجه کی به درآید

-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

ما در این جهان بسیار بسیار نه می‌شنویم، بسیار از دست می‌دهیم، خیلی چیزها را بدست نمی‌آوریم، البته گاهی هم تا بالاترین مقام می‌رویم اما چیزهای دیگری را از دست می‌دهیم، تا متوجه شویم با ذهن و خواسته‌های من‌ذهنی و نفس‌امر کننده و من‌تقلبی نمیتوان زنده به زندگی باشیم و نمی‌توانیم شادی و آرامش را گدایی کنیم، اگر این را متوجه شویم در هر شرایط چه به ظاهر بالا و پولدار و هنرمند و چه به ظاهر پایین و معمولی و بی‌نام و نشان، در هر دو صورت به زندگی زنده و شاد بی‌سبب می‌شویم، زیرا صورت و ظاهر امور و داشتن و نداشتن نمی‌تواند عمق و ابدیت زندگی را توصیف کند و جنس اصل ما جنس بی‌نهایت و شادی بی‌سبب و سکوت و عمقی بی‌نهایت است و این یعنی ما برای خودمان به تنهایی خیلی خیلی زیاد و دوست داشتنی و کافی هستیم.

ترک‌گذاری مکن که گنج بیابی

از نظر ره‌روی که در گذر آید

-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

گذاری ما از جهان و چیزهای آفل به این خاطر است که ما زندگی و خرد بی‌نهایت و خدای درون را از یاد بردیم و فکر می‌کنیم با پُر کردن خود با دانش و مال و قدرت و شهرت و لذت می‌توانیم زنده شویم، اگر متوجه شویم با تسلیم و تعظیم و

کوچک کردن نفس و من قلبی از زندگی عذرخواهی می‌کنیم تا روی ما کار کند و ما را زنده کند، از آن پس در برابر اتفاقات و وضعیت‌ها کوتاه می‌آییم و مهم و جدی و حقیقی را در خالی بودن و صفر بودن و تسلیم بودن می‌دانیم و این روند ما به هشیاری عمیق و بی‌نهایت و شادی بی‌سبب و گنج حضور ما را زنده می‌کند.

صالح و طالح متاع خویش نمودند  
تا که قبول افتد و که در نظر آید  
-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

برای زندگی کردن دو روش جلوی ما است، یکی حقیقی و یکی قلبی، انتخاب با ما است تا پرهیز و تسلیم و شکر و خلوت و سکوت و آرامش و کافی بودن برای خود و پذیرش و صبر و شکر و فراوان بینی و بی‌نیازی را انتخاب کنیم و یا لذت‌های آفل و خشک کننده و شهوت‌رانی و حرص و طمع و تنفر و مقایسه و حسادت و کم‌بینی و ترس و نگرانی و اضطراب و چنگ انداختن به جهان، من هر دو راه را شناسایی کردم و دیگر نمی‌توانم و نمی‌خواهم راه کج و تلف کننده و غیر اصل را بروم، شادی بی‌سبب را به لذت‌های کوتاه مدت و آفل و خشک کننده داشتن را ترجیح می‌دهم و از زندگی بابت شناسایی من قلبی و همینطور آشنایی با بزرگان و گنج حضور سپاس گزارم.

بلبل عاشق تو عمر خواه که آخر  
باغ شود سبز و شاخ گل به بر آید  
-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

یک انسانی که تسلیم شود و متوجه شده باشد که نفس امر کننده و من ذهنی او را تلف می‌کند و مسیر اشتباه را نشانش می‌دهد، توکل صددرصد به زندگی می‌کند و عاشقانه مطلوب و نامطلوب و اتفاقات بد و خوب را قضاوت نمی‌کند و ایمان صد در صد به خرد بی‌نهایت زندگی دارد و این روند او را زنده و باطراوت و آرام می‌کند و همین‌طور زنده به جنس اصل و حقیقی و خداگونه و عاشق.

غفلت حافظ در این سراچه عجب نیست  
هر که به میخانه رفت بی‌خبر آید  
-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

بزرگان و انسان‌های متعهد به خرد زندگی، به این دنیا چنگ نمی‌زنند و امور و وضعیت‌ها و قدرت و شهرت و توجه طلبی برای آنها معنی ندارد و معنی فقط شادی بی‌سبب است و مستی خداگونه‌ای که با تسلیم و شکر و رضایت و پذیرش دریافت می‌کنند، مستی حقیقی که ما را سرشار از نمی‌دانم و عدم و عمق بی‌نهایت و نامحدودی می‌کند، پس خوشا بحال کسی که مست شادی بی‌سبب باشد و مستی‌های خمار کننده او را زندانی و محدود سنگین نکنند.

با سپاس از همه  
علی از تهران