چرا نوشتن؟ * اینجا شرح داستان یک سفر معنوی است برای کسانی که با هم همسفریم.

نوشته‌ها published on نوامبر 23, 2025 with دسته: شعرطور, from www.unwritable.name. Printed on نوامبر 23, 2025

حال خوب -۲

November 14, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, زندگی, لحظه

زمان خواندن 1 دقیقه.

حال خوب -۲

***

وقتی حالت خوب است همه چیز خوب است.

هوا خوب است

آدمها خوب اند

وقتی حالت خوب است، اصلا آدم بد وجود ندارد

وقتی حالت خوب است فرقی نمی‌کند آن بیرون چه اتفاقی در حال افتادن است

حلاج حالش خوب بود، حتی بالای دار

عیسی حالش خوب بود، حتی بالای صلیب

وقتی حالت خوب است، بدنت هم سالم می‌ماند و بهتر کار می‌کند

وقتی حالت خوب است، هیچکس نمیتواند تو را ناراحت و عصبانی کند

وقتی حالت خوب است تو رویین تن می‌شوی

وقتی حالت خوب است تو نزدیک می‌شوی به خدا

شکست ناپذیر و قدرتمند و مهربان و بخشنده

اما وقتی دور می‌شوی حالت بد میشود

Persian

و وقتی حالت کمی بد میشود همه دنیا بد میشود

آدمها بد میشوند

وقتی حالت خوب است، ثروتمند میشوی حتی اگر پولی در حسابت نباشد

وقتی حالت خوب است مهربان میشوی حتی اگر مقابلت شخصی عصبانی باشد

وقتی حالت خوب است عاشق میشوی

بدون قید و شرط

وقتی حالت خوب است تو در بهشت هستی

قبل از مردن و در همین دنیا

حال خوب همان دل خوش سهراب است

سیری چند؟ قیمت ندارد

سهراب حالش خوب بود حافظ حالش خوب بود مولانا حالش خوب بود

وقتی حالت خوب است خلاق میشوی

شکوفا میشوی

آرام میشوی

عاشق میشوی

شجاع میشوی

اما وقتی حالت خوب نیست

حواست باشد

جایی نباید بروی، کاری نباید بکنی، با کسی نباید فرافکنی کنی

وقتی حالت خوب نیست به درون برو

خودت را ببین

Persian

مراقبه کن

صبر کن

تامل کن

سکوت کن

به ذهن اجازه نده در حال بد تو را به وادی خودش ببرد

به کسی شکایت نکن

برگرد به مبدا اصلی

برگرد به نانوشتنی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

> حالِ خوب

لینک به نوشته های مربوط به حال خوب

https://www.unwritable.name/?s=حال+خوب&post_type=post

Persian

اسکرول ذهن

October 15, 2025

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه, مراقبه

زمان خواندن 2 دقیقه.

اسکرول ذهن

***

در فارسی ترجمه‌ای برای اسکرول Scroll نیافتم. شاید اسکرول یعنی مرور. آدم‌ها این روزها همه در حال اسکرول هستند. بعضی اسکرول اینستاگرام، بعضی یوتیوب، بعضی تلگرام و غیره. کوچه و خیابان پر است از آدم‌هایی که در حال اسکرول هستند.

از قضا تو هم در حال اسکرول کردن نانوشتنی هستی!

اسکرول

چه اتفاق مبارکی!

Persian

اسکرول

کامپیوتر ها اینترنت از روی ذهن انسان طراحی شده اند. حتی وقتی این صفحات اینترنتی اینقدر همه گیر نشده بود ذهن ما در حال اسکرول بود.

ذهنی که مراقبه نمی‌کند مدام در حال اسکرول است.

پست ها و استوری ها و ریل ها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند.

ذهن همواره در حال مرور کردن و اسکرول کردن چیزهایی است که در حافظهٔ ماست.

این را تنها در مراقبه می‌بینی!

اسکرول

چهرهٔ فلانی وقتی فلان حرف را زد.

اسکرول

حسی که دیروز داشتم وقتی آن منظره را می‌دیدم.

اسکر

Persian

آن فکری که فلان موقع از خاطرم گذشت.

اسکرول

آن جایی که اشک ریختم.

اسکرول

آن جایی که ترسیدم.

اسکرول

فلان موسیقی.

اسکرول

فلان پیغام

اسکرول

فلان پست

اسکرول

فلان زن زیبا که فلان حس را در من برانگیخت.

اسکرول

فلان کلمه، فلان جمله

اسکرول

فلان حرف

اسکرول

افکار افکار افکار

اسکرول

احسسب احساسات احساسات

Persian

اسکرول اسکرول اسکرول

...

این اسکرول کردن ها تا بی‌نهایت ادامه دارد.

طومار ذهن.

هم زدن انبار خاطرات.

حتی در خواب هم ذهن ما از اسکرول کردن باز نمی‌ایستد.

فقط یک مراقبه گر می‌تواند این اسکرول ها را ببیند و بعد از مدتی تمرین، سرعت اسکرول را کند کند.

کندِ کندِ کند!

وقتی بتوانی اسکرول کردن را در ذهنت متوقف کنی، ناگهان جهان ذهن و زمان برایت متوقف می‌شوند.

یک لحظه مکث!

.

یک لحظه سکوت!

.

این مکث و سکوت با تمام پست های قبلی فرق دارد.

این معنیِ لحظه است!

ناگهان تو صفحه شیشه‌ای را کنار میگذاری!

تو حالا به جای اسکرول کردن داری خودت را مشاهده میکنی.

شاهد حالا خودش را مشاهده می‌کند.

این لحظهٔ بیداری است.

این لحظهٔ اتفاق افتادنِ معجزه است.

معجزه‌ای از لحظه!

Persian

آگاهی از خود!

آگاهی از خدا!

آگاهی از سکوت!

آگاهی از بی اسکرولی!

آگاهی از مرگ!

آگاهی از وجود!

آگاهی از نانوشتنی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

#ذهن #مراقبه #سکوت #مدیتیشن #نانوشتنی

Persian

هنر چیست؟

October 10, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

هنر چیست؟

***

قبلاً گفته بودم «هنر هدیهٔ خداست به انسان» ولی هنر در واقع نانوشتنی است. درست مثل مفهوم خدا. اما در عین حال هنر نزدیک ترین مفهوم به چیزی است که من آن را «معنویت سکولار» می‌نامم. نوشته‌های قبلی در مورد هنر اینجاست.

post_type=post&هنر=https://www.unwritable.name/?s

هنر مختص خداست و بعد مختص انسان. طبیعت سرشار از هنر است. هر کدام از مخلوقات طبیعت از جمله حشره و گیاه و درختان، آثار هنری عظیمی هستند. انسان هم هنر خداست و خداوند هنرش را برای انسان به ارث گذاشته است.

چیزی که بسیار برایم جذاب است و هستهٔ اصلی ایدهٔ این نوشته است این است که هنر معنویتی برای افراد سکولار است.

اگر در دنیای مادی و ذهن مادی گرا بخواهیم چیزی پیدا کنیم که به معنویت یا خدا نزدیک باشد باید هنر را نام ببریم.

هنر لایه های ظریف تر زندگی است. لایه هایی که شاید با چشم دیده نشوند ولی هستند. هنر ابراز این لایه‌های ظریف وجود است.

نسبت هنر به انسان مثل نسبت غنچه به بوته است. انسانی که شکوفا می‌شود، هنرمند می‌شود.

هنر درست مثل معنویت قابل تعریف و چارچوب بندی نیست.

مثلاً معلوم نیست که آیا این نوشتن ها هنر باشد یا نه.

معلوم نیست که فلان سبک نقاشی هنر باشد یا نه.

هنر را نمیتوان زندانی کرد و برایش چارچوب گذاشت.

هنر سابجکتیو است. یعنی انسان هنر را می‌سازد.

Persian

هنر آبجکتیو نیست. یعنی بیرون انسان نیست.

آسمان از نظر کسی می‌تواند یک اثر هنری باشد و از نظر شخص دیگری هیچ!

اگر شخصی یا گروهی بخواهند هنر را در انحصار و تعریف خودشان دربیاورند درست مثل مذاهب، خشک و متعصب می‌شوند که سعی دارند معنویت و خدا را به تعریف و انحصار خودشان دربیاورند.

هنر سیال است.

می‌تواند آشپزی باشد یا سینما.

می‌تواند فشن باشد یا موسیقی.

یا طنز یا حتی نحوهٔ زندگی کردن!

هنر را تو، به عنوان خالق و مخاطب هنر، تعریف می‌کنی. ممکن است از نظر یکی این نوشته هنری باشد و از دید دیگری، هنری نباشد. این بسته به وضعیت تو دارد.

من، هنر خدا هستم.

من مخلوق خدا هستم.

خداوند یا طبیعت، من را خلق کرده. بدن من را. ذهن من را و احساسات من را.

طبیعت یا خدا همواره در حال خلق و نابود کردن آثار هنری است.

هر لحظه جهانی را می‌سازد و نابود می‌کند.

خود زندگی باید سرشار از هنر باشد.

لحظات زندگی باید سرشار از معنویت باشد.

هنر نمک زندگی است.

اگر هنر را از زندگی بگیریم، فقط مرگ باقی می‌ماند.

شاید این نوشته از نظر خیلی ها هنری نباشد!

اما هنر را نشانه رفته است.

حتی چیری که هنر را نشانه برود هم هنری است.

Persian

پس این نوشته هنری است!

بنگر هنر در نگاه تو باشد!

کلمات بی هنرند.

این من و تو هستیم که کلمات را زنده می‌کنیم و از آن هنر استخراج می‌کنیم.

هنر درون توست.

هنرِ درونت را بیاب.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

شعر کهنه، شعر نو، هایکو!

September 30, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

شعر کهنه، شعر نو، هایکو!

***

دوستانی دارم مودب!

مبادی آداب، ادبیات دان!

ادبیات را خوانده‌اند و رسیده‌اند به اشعار بین‌المللی!

تمام اروپا و آمریکا را گشته‌اند؛

حالا رسیده‌اند به ژاپن!

حالا شعر به سبک ژاپن می‌گویند.

شنیده‌ام شعر ژاپنی کوتاه است، درست مثل بازهٔ توجه ما.

دیگر کسی حال خواندن چیزی ندارد،

چه برسد به چیزهای طولانیِ نانوشتنی!

تندخوانی نصرت!

موفقیت در ده روز!

ثروت در پنجاه روز!

چشمهایی که سریع می‌دوند تا خط بعدی!

ذهن های اسکرولی!

عجـ ـَ ـهای اسکولی!

Persian

من نه شاعرم

نه نویسنده

نه ادبیات دان

نه مبادی آداب!

من نادانم

نانویسنده‌ام

من بی ادبم!

هرکجا چارچوبی باشد می‌شکنم!

بت شکنم! ابراهیمم! رسولم!

کم کم تبر را به سمت خودم میگیرم،

خودم را می‌شکنم!

بی خود و نا خود می‌شوم!

بی خدا می‌شوم!

شعر نمی‌گویم، بلکه شعرطور می‌نویسم.

شعر چارچوب دارد، شعر برای ادیبان است.

من نویسنده نیستم،

نویسنده طورم!

کلمه بازم!

معتاد ذهن! معتاد کلمه!

بی ادبم، بی اخلاقم، بی چارچوبم!

پر از نقصم!

Persian

کثیف، بی ادب، بی قافیه!

بی مقدمه!

بی پایان!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

*

شعرطور

https://www.unwritable.name/category/شعرطور

نویسنده

https://www.unwritable.name/?s=نویسنده&post_type=post

شعر

https://www.unwritable.name/?s=شعر&post_type=post

نوشتن

https://www.unwritable.name/?s=نوشتن&post_type=post

هویت

https://www.unwritable.name/?s=هویت&post_type=post

ادب پارسی

https://www.unwritable.name/tag/ادب-پارسی

Persian

عدم وجود خدا

September 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, شکرگزاری, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

عدم وجود خدا

***

وقتی از عدم صحبت کنیم، تبدیل به وجود می‌شود.

تا قبل از صحبت کردن در مورد عدم، به راحتی درک می‌کردیم که عدم چیست.

اما به محض حرف زدن از عدم،

به محض نسبت دادن کلمه به عدم،

به محض فکر کردن به عدم،

عدم تبدیل به وجود می‌شود!

این همان فرآیندِ خلق است.

خدا هم عدم است.

به محض صحبت کردن در مورد خدا،

دیگر خدا نیست.

پس خدا عدم است!

عدمی که خوب میدانیم که هست،

قبل از اینکه از خدا حرف بزنیم.

به محض حرف زدن، خدا، دیگر خدا نیست!

نوشتهٔ همینطور!

Persian

برای همین است که خدا، نانوشتنی است.

برای همین است که نانوشتنی، هست!

قبل از اینکه آن را بنویسی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

*

سپاس آن عدمی را که هستِ ما بربود

ز عشقِ آن عدم آمد جهانِ جان به وجود

به هر کجا عدم آید وجود کم گردد

زهی عدم که چو آمد از او وجود فزود

به سال‌ها بربودم من از عدم هستی

عدم به یک نظر آن جمله را ز من بربود

رهد ز خویش و ز پیش و ز جان مرگ اندیش

رهد ز خوف و رجا و رهد ز باد و ز بود

کُهِ وجود چو کاهست پیش بادِ عدم

کدام کوه که او را عدم چو کَه نربود

وجود چیست و عدم چیست کاه و که چه بود

شه ای عبارت از در برون ز بام فرود

Persian

تصحیح و تاکید روایت ذهن

August 14, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, شکرگزاری, عشق, لحظه, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

تصحیح و تاکید روایت ذهن

***

صبح ها قبل از این که چشمها باز شوند ذهن شروع به فعالیت می‌کند. این فعالیت ذهن در ابتدا به صورت رویاها و افکار و احساسات هستند. امروز صبح من آگاهم به ذهنم.

امروز من روایت ذهنم را اینطور می‌نویسم. امروز قبل از اینکه بدنم و چشمانم از خواب بیدار شوند من روایت ذهنم را اینطور می‌نویسم.

یک روز دیگر به من هدیه داده شده است.

من قطره‌ای هستم که که موقتا از دریا جدا شده ام تا در هوا برقصم.

این رقص را در هوا، عاشقانه انجام می‌دهم و عاشقانه به دریا باز می‌گردم.

من در این رقص روایت حافظ را و مولانا را که روایت عشق است برمی‌گزینم.

جهان هوشمند است همانطور که من هوشمندم.

بدن من هوشمند است.

بدن من سالم است.

مهمتر از آن این است که من به عشق آگاهم.

من دوستانی دارم متنوع و جذاب و جالب.

داستان زندگی من روایتی از عشق است.

روایتی از شکرگزاری.

روایت ودن.

Persian

انسان بودن. خدا بودن.

اگر در این مسیر دوستانی همراه من بیایند با هم جشن می‌گیریم.

اگر کسانی مسیر خودشان را بروند چه باک؟

آنها هم بالاخره به همان خدا و همان عشق برخواهند گشت.

کمی زودتر یا کمی دیرتر!

من خودم و دیگران را و کل بشر را می‌بخشم.

من آنقدر عشق پیدا کرده ام که به همه میتوانم بدهم،

آنقدر نور دارم که به همه می‌توانم بتابم.

هرکجا نظر کنم، نور آگاهی آنجا را روشن می‌کند.

من با هر کلمه به منشأ نور و مبدا نور و آگاهی نشانه می‌روم.

من با هر نفس از او سرشار می‌شوم.

من با هر نگاه، آنچه می‌بینم را، از نور و آگاهی و عشق سرشار می‌کنم.

من با کلمات از او می‌گویم.

من نور را لابلای این کلمات می‌گذارم تا همه بخوانند و به نور برسند.

دوستانی دارم به غایت آگاه.

بدنی دارم یه غایت هوشمند.

چشمی دارم که او را می‌بیند.

گوشی دارم که او را می‌شنود.

ذهنی دارم که روایت او را می‌گوید.

تمام لحظات من، با یاد او قوت و قدرت و طعم عشق می‌گیرند.

من ب ـریکی نمی‌جنگم. من فقط نور می‌تابانم.

Persian

این نور را ابتدا به خودم می‌تابانم و بعد که نورانی باشم جهانم نورانی می‌شود.

جهان من جهانی روشن است.

چون من روشنم.

چون من متصلم.

چون من به خورشید متصلم.

نهایت گرما و نور و شور و زندگی.

من او را یافته‌ام.

من خودم را یافته‌ام.

من خدا را یافته‌ام.

نه در داستان ها، بلکه در درونم.

آن خلاق ازلی از جوهرش هر لحظه در من می‌دمد.

و آن قطره‌های آگاهی تبدیل می‌شوند به کلمات و مفاهیم.

کلماتی که بوی او را می‌دهند.

نوشته‌هایی که معجزه می‌کنند.

نوشته‌هایی از نانوشتنی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عشق بعد از طلاق!

July 20, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, عشق, مولانا و حافظ, همسر

زمان خواندن 2 دقیقه.

عشق بعد از طلاق!

***

موقع ازدواج همه عاشقند. همه قربان صدقه یکدیگر می‌روند. همه عزیزم، جیگرم، عشقم می‌گویند. همه لبخند می‌زنند و بله و جانم، می‌گویند.

اما اگر دری به تخته بخورد و به هر دلیلی طرف مقابل برود چه؟ آنگاه معلوم می‌شود که آیا اینها همه عشق بود یا معامله!

همانطور که مولانای عزیز، عشق را برای ما معنا می‌کند این عشق ها که در پی رنگی است عاقبت تبدیل به ننگ می‌شود.

اصلاً معلوم می‌شود از اول هم عشق نبود. فقط نوعی معامله بود.

قصدم از بین بردن اهمیت معامله نیست! دنیای مادی دنیای معامله است. من اسپرم می‌دهم تو تخمک. در این معامله ما بچه درست می‌کنیم. این یک معامله است.

من نقش مرد را بازی می‌کنم تو نقش زن. در این تئاتر در خاله بازی جامعه شرکت می‌کنیم.

اینها معامله هستند و معامله در بازار و در دنیا جایگاه خودش را دارد. نوعی بده بستان است. نوعی تجارت است. تجارت لذت. تجارت بدن. تجارت اجتماعی و غیره.

اما نام این را عشق نگذاریم.

عشق، معامله نیست.

اگر بعد از جدایی توانستی همان حس ها را در خودت نگه داری.

اگر بعد از جدایی حس های تو تبدیل به کینه و دشمنی و جنگ و کشمکش نشد. اگر در درونت هنوز خیر خواهی داشتی. اگر در درونت هنوز توانستی برای اکس خودت آرزوی خوب بکنی. اگر توانستی واقعا ببخشی. اگر از گذشته رها شدی.

اگر ار حودت، قربانی نساختی.

Persian

به تو تبریک می‌گویم.

تو وارد وادی عشق شده ای.

تو از بند ماده گذشته ای.

تو از بند ترس گذشته ای.

اینجا کمتر کسی راه پیدا می‌کند.

تو در بیرون ممکن است حتی دادگاه هم بروی ولی در درونت جنگی نداری. شاید در بیرون اموالت را تقسیم کنی ولی در درونت کینه و بدخواهی نداری.

اینجا جایی است که طلاق، تو را به عشق می‌رساند. کاری که ازدواج نمی‌تواند انجام بدهد.

این طلاق و این آگاهی بر عشق، نهایتاً تو را به عشق اصیل راهنمایی می‌کند.

همان عشقی که دیگر معامله نیست.

این همان عشق حافظ است. عشق سعدی و مولانا.

این عشق، مال بازار نیست.

این عشق، کار هر کسی نیست.

این عشق، معامله نیست.

این عشق، همان عشق خداوند است.

سرشار و یک طرفه.

کامل و از درون.

این عشق، نانوشتنی است.

✍🏻 نانوشتنی

www.unwritable.name

Persian 🇮🇷

نانوشتنی، ناگفتنی، نافهمیدنی!

July 16, 2025

دسته‌ها: اصول دین, بعد از من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, سکوت, من‌کیستم؟

زمان خواندن 1 دقیقه.

نانوشتنی، ناگفتنی، نافهمیدنی!

***

یکی بود یکی نبود!

آن یک کسی که بود، نام‌های مختلفی داشت.

او وجود بود.

غیر از او هیچکس نبود!

هر چیز غیر او، عدم بود!

بعضی‌ها به او می‌گفتند خدا!

می‌گفتند، غیر از خدا هیچکس نبود!

بعضی ها میگویند طبیعت!

بعضی ها می‌گویند هر آنچه که هست!

بعضی می‌گویند الله.

گاهی می‌گویند «ذات اقدس اله»

گاهی به او می‌گویند مبدأ.

گاهی به او می‌گویند مقصد.

گاهی به او می‌گویند من!

گاهی [illegible] می‌گویند حق!

Persian 🇮🇳

حلاج می‌گفت اناالحق!

حلاج حق بود!

اگزیستانسیالیست‌ها او را وجود می‌دانند.

آتئیست ها تئو!

چینی ها تائو!

مسیحی ها پدر بهشتی!

بعضی او را خدای نان می‌دانند.

بعضی خدای آگاهی.

دانشمندان او را هوشمندی Consciousness می‌نامند.

هندی ها شیوا یا برهما!

بعضی ها او را الهه مقدس می‌نامند.

خلاصه هر کسی او را چیزی می‌نامد.

اما او در سکوت متجلی است.

مثلا مورچه ها او را می‌زیند ولی در سکوت!

نهنگ ها و فیل ها هم همین‌طور!

مریخ و زحل و مشتری هم همینطور!

همه در سکوت او را می زیند!

تا می‌رسد به انسان!

انسان به او نزدیک شد.

انسان از همه بیشتر شبیه او شد!

آنقدر سبیه او شد که خودش را خدا نامید. خدا خودش بود و او خدا بود.

Persian

انسان عروج کرد.

تا نزدیک قاب دو قوس!

انسان رفت تا نزدیک سرعت نور!

انسان سکوت را شکست! درست مثل خدا!

انسان کلمه را ساخت!

و سعی کرد با کلمه به سکوت اشاره کند!

انسان از او جدا شد! اشک ریخت! عاشق شد!

انسان مولانا شد! حافظ شد! عشق شد!

انسان شعر گفت! اشک ریخت! نوشت!

انسان سکوت شد!

انسان محو شد!

انسان فنا شد!

انسان مات شد!

مبهوت شد!

متحیر شد!

انسان هیچ شد!

چرا که او نانوشتنی است!

او ناگفتنی است!

او نافهمیدنی است!

✍🏻 نانوشتنی

www.unwritable.name

Persian

#خدا

#من-کیستم

#توحید

Persian

بازنویسی دوبارهٔ عشق

June 1, 2025

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: اعتماد, خانواده،ازدواج, روابط, زندگی, عشق, مولانا و حافظ, همسر

زمان خواندن 2 دقیقه.

بازنویسی دوبارهٔ عشق

***

امروز قرار است با دو دوست صحبت کنم. آنجا از من خواسته می‌شود تا صحبت کنم. آنجا از من خواسته می‌شود تا تصمیم گیری کنم. آنجا از من خواسته می‌شود تا تعیین تکلیف کنم. جلسه، چند ساعت دیگر است اما افکار من عجول اند و زودتر از خودم، افکارم به جلسه می‌روند. حاصل این جلسهٔ مجازی، این نوشته است.

و اما باز خوانی داستان.

ما همه به دنبال چیزی هستیم. آن چیز نامش عشق است. چه خودمان بدانیم و چه خودمان ندانیم.

اکثراً نمی‌دانند و هر کسی تعریفی از عشق می‌دهد.

در فیلم ها آن را وابستگی و خواستن شدید نشان میدهند.

در خانواده ها آن را به صورت قوانین قبیله‌ای نشان می‌دهند.

و خلاصه در جامعه آن را به صورت قوانینی مشخص تفسیر می‌کنند.

در داستان های عاشقانه، آن را از خودگذشتگی و دادن گل و خریدن کادو نشان می‌دهند.

خلاصه هر کسی برداشتی از عشق دارد.

من هم مثل دیگر آدم‌ها به دنبال عشق بوده و هستم. من هم در این راه، مسیرهای مختلف را آزموده ام. من هم در این راه رنج را تجربه کردم. سختی را تجربه کردم. دوری را تجربه کردم. تنهایی را تجربه کردم. قضاوت را تجربه کردم. ترس را تجربه کردم. بی عشقی را تجربه کردم. سیاهی را تجربه کردم.

حالا ادعایی دارم. حالا ادعا می‌کنم که هنوز در اول راه عشق هستم.

حالا ادعا می‌کنم که تفسیر عشق و دانستن عشق و فهم عشق، کار خود عشق است.

حالا ی‌کنم که برای رسیدن به عشق باید از مسیر تنهایی گذشت.

Persian

حالا ادعا می‌کنم که باید از ترس گذشت. باید از خود گذشت. و خلاصه اینکه باید مُرد!

اما دوستان میگویند، این چه حرفی است! ما هنوز زنده ایم. چرا حرف از مرگ می‌زنی!

اما دوستان می‌گویند بیا از زندگی بگو. بیا از دنیا بگو. بیا از بچه بگو. بیا از اموال و نحوهٔ خرج کردن آن بگو.

حتماً. این‌ها همه بدست عشق انجام می‌شود.

عشق که بیاید، ترس ها را محو می‌کند.

عشق که بیاید، غم ها را محو می‌کند.

عشق مثل آفتاب است. حیات می‌دهد. زندگی می‌بخشد.

شک ها را ذوب می‌کند. غم ها را ذوب می‌کند. ترس ها را ذوب می‌کند.

عشق که بیاید خودش می‌شود دلیل راه.

خودش راهنمایی می‌کند.

خودش پاسخ ها را روشن می‌کند.

و من می‌دانم که عشق هست.

پس کنار می‌روم تا عشق بماند و برقصد.

پس در سکوت از عشق می‌نویسم.

پس با عشق نگاه می‌کنم.

پس با عشق راه میروم.

پس با عشق می‌نشینم.

پس با عشق صحبت می‌کنم و با عشق می‌نویسم.

عشق خودش را که نشان بدهد، ذهن کنار می‌رود.

تعریف‌های جامعه از عشق، بیهوده و مصنوعی است. آن‌ها را دور بیاندازید. عشق را از خود عشق و از درون پیدا کنید.

عشق ر، ر مولانا و حافظ بیاموزید. عشق در هالیوود و بالیوود نیست.

Persian

عشق را از من نیاموزید.

من از نوشتن عشق عاجز و خجلم.

عشق را از سکوت درون بخواهید.

عشق را از نفس هایی که شما را زنده نگه می‌دارند بخواهید.

عشق در کلمه نیست.

عشق در ذهن نیست.

عشق در تعریف نیست.

عشق، نانوشتنی است.

Persian

نور هست

May 27, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, خدا, ذهن, شادی, شکرگزاری, عشق, مرگ

زمان خواندن 1 دقیقه.

نور هست

***

به قول فرزان رنجبر یک خبر بیشتر وجود ندارد و آن خبر این است که

نور، هست!

خلاصهٔ حرف تمام عرفای مثل حافظ و مولانا و سعدی همین بوده که، نور هست!

در اوج تاریکی‌ها باور کنیم که نور هست!

در اوج پیچ پیچ تاریک ذهن، باور کنیم که نور هست.

در اوج پوچی ظاهری ذهن، باور کنید که نور هست.

اگر تاریکی امید تو را کور کرده، همین را بدان که نور هست.

چون نور هست پس امید هست پس عشق هست.

چون نور هست پس شقایق هست.

با وجود مرگ، باور کنیم که نور هست.

با وجود بی عدالتی های ظاهری دنیا باور کنیم که نور هست.

با وجود ظلم ها و جهل ها و گمراهی ها باور کنیم که نور هست.

نور، هست، خدا، هست.

هنوز پرندگان تخم می‌گذارند و هنوز زنان حامله می‌شوند پس نور هست.

هنوز ها خورشید طلوع می‌کند پس نور هست.

Persian

هنوز من نفس میکشم پس نور هست.

هنوز من میتوانم از نور بنویسم، پس نور هست.

یک خبر بیشتر در دنیا وجود ندارد و این همان خبر است.

باقی اخبار خیلی مهم نیست.

این مهمترین خبر است.

این که نور هست.

این همان خبری بود که به عیسی رسید در بالای صلیب.

این همان خبری است که حلاج فریاد زد در بالای دار.

این همان خبری است که عرفای ما گفتند در حین حملهٔ مغول.

این تنها خبری است که سعی دارم اینجا بنویسم که نور هست.

ممکن است نتوانم برایتان از چرایی و چگونگی نور بنویسم ولی فقط می‌نویسم که نور هست.

نور نانوشتنی است.

نور غیر قابل توصیف است.

ولی با تمام این اوصاف، مطمئن هستم که نور هست.

نور واقعی است و تاریکی توهم.

این تمام حرف من است.

نور هست.

نور هست.

نور هست.

Persian

نماز نوشتن

May 26, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

نمازِ نوشتن

***

نوشتن برای من نوعی نماز است.

مگر نه اینکه نماز یعنی حرف زدن با خدا. من هم دارم با خدا حرف می‌زنم. برای خدا نامه می‌نویسم. حال این خدا یا در آسمانهاست، یا این خدا خودم هستم یا شماهایی که می‌خوانید.

فرقی ندارد. به هر حال من با خدا اینطوری حرف می‌زنم.

این جا جواب سوالاتم را از خدا می‌گیرم. اینجا با خدا مشورت می‌کنم. اینجا با خدا خلوت می‌کنم. اینجا با خدا کلمه بازی می‌کنم. اینجا داستان هایم را با خدا می‌نویسم.

اینجا در تنهایی و سکوت، فقط من هستم و خدا.

اینجا با خدا درد و دل می‌کنم. مشکلاتم را با خدا مطرح می‌کنم و از خدا مشاوره می‌گیرم.

نتایج مشاوره هایم را هم می‌گذارم برای همه. برای کسانی که خدایشان را پیدا نمی‌کنند.

گاهی حتی حرفهایم تکراری می‌شود. ولی خوبی خدا این است که خسته نمی‌شود. آدمهای دیگر زود خسته می‌شوند ولی خدا نه. من تا وقتی زنده هستم می‌توانم برایش بنویسم.

هر بار باز هم آماده است تا حرف های من را بخواند.

خدا مفهوم جالبی است.

خدا مفهومی خالی است. هر کسی می‌تواند به دلخواه پرش کند.

خدای من اینطوری است. برایش می‌نویسم. به او نامه می‌نویسم.

آخر او خودش نانوشتنی است!

او همواره حاضر است.

Persian

در مورد او نمی‌توانم بنویسم. او علیم و بصیر است و هر چه در موردش بنویسم را از قبل می‌بیند و از قبل می‌داند.

پس من کاری نمی‌توانم بکنم جز اینکه با او حرف بزنم.

یا برای او بنویسم.

Persian

شکرگزاری از مردم

May 23, 2025

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, تنهایی, ذهن, روابط, سکوت, شکرگزاری, عشق, مسوولیت

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکرگزاری از مردم

***

کسانی را دیدم که غمگین بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون غم!

کسانی را دیدم که خشمگین بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون خشم!

کسانی را دیدم که در ترس بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون ترس!

کسانی را دیدم که در ذهن و مقایسه بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون ذهن!

وقتی کسی را می‌بینم که در غم است یا در خشم است یا در ترس است یا در ذهن، سعی نمی‌کنم او را عوض کنم.

من سعی نمی‌کنم دنیا را عوض کنم.

در چنین مواقعی، من فقط حضور پیدا میکنم. حضوری بدون ترس، بدون خشم، بدون غم و بدون ذهن!

من ترس و غم و خشم و ذهن را در خودم می‌بینم.

من اینها را کنار می‌گذارم.

من حضور پیدا می‌کنم.

وقتی حضور پیدا کنم، تمام اینها محو می‌شوند.

اینها که محو شوند عشق باقی می‌ماند.

و عشق درمان می‌کند.

من کاری نمی‌کنم.

عشق اِ درمان می‌کند.

Persian

عشق دیگری را درمان می‌کند.

عشق مرز بین من و دیگری را از بین می‌برد.

عشق جهان را درمان می‌کند.

و من شکرگزار می‌شوم.

شکرگزار از عشق.

شکرگزار از آن آدم غمگین، از آن آدم ترسان، از آن آدم خشمگین و از آن آدم ذهن گرا.

تمام اینها باعث شد من به عشق برسم.

و از عشق شکرگزارم.

و از مردم شکرکزارم.

و از خودم شکرگزارم.

و از خدا شکرگزارم.

و از کلمات شکرگزارم.

و از سکوت شکرگزارم.

آن غم و خشم و ترس و مقایسه، رنج بود.

و رنج لازم بود.

رنج لازم بود تا عشق را پیدا کنم.

و من از رنج هم شکرگزارم.

و من از مردم شکرکزارم.

Persian

جهان درون

May 21, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, سکوت, طبیعت و زمین, لحظه, معنویت, من‌کیستم؟, نوشتن

زمان خواندن <1 دقیقه.

جهان درون

***

وقتی یک علف را می‌بینم علف به درون من می‌آید.

وقتی تو را می‌بینم تصویر تو به درون من می‌آید.

وقتی تو را می‌شنوم ارتعاش تو به درون من می‌آید.

من درون خودم، جهانی را می‌سازم.

جهان، درون من است.

از درون من، کسی دارد به جهان نگاه می‌کند.

از درون من، کسی مدام جهان را خلق می‌کند.

یا خدا درون من است در حال خلق جهان!

یا من درون خدایم در حال خلق جهان!

من و خدا و جهان چقدر سه پاره ایم!

نه نه نه!

فقط منم!

نه نه نه!

فقط خداست!

من ۰ ‘ !

Persian

خدا دارد می‌نویسد!

خدا دارد می‌بیند!

تو خدایی!

خدا دارد می‌خواند!

خدا دارد می‌شنود!

یکی دارد خودش را در آینه می‌بیند!

ناگهان آیینه می‌شکند!

و فقط یکی می‌ماند!

و تمام!

عشق ورز بی نیاز

May 16, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, روابط, عشق

زمان خواندن <1 دقیقه.

عشق ورز بی نیاز

***

عشق ورزِ بی نیاز خداست.

اما ما هم می‌توانیم به آن نزدیک شویم.

عشق ورزیِ بدون نیاز

یعنی عشق ورزی بدون قید و شرط.

عشق ورزی بی نیاز، یعنی دادن بدون محاسباتِ گرفتن.

عشق ورزی بدون نیاز یعنی بودن در عشق!

عشق ورزی بدون نیاز، یعنی اصلاً عاشقی در کار نیست!

عشق ورزی بدون نیاز یعنی بدانی که «من عشق نمی‌ورزم» بلکه «عشق هست!»

عشق ورزی بدون نیاز یعنی اصلاً نمی‌دانی که عشق می ورزی!

عشق ورزی بدون نیاز، یعنی عشق ورزیده می‌شود! در غیاب تو! در غیاب من!

عشق ورزی بدون نیاز یعنی یکی شدن.

یکی شدن عاشق و معشوق و عشق!

عشق ورزی بدون نیاز یعنی خود عشق.

عشق ورزی بدون نیاز یعنی خدا.

خدا ·

Persian

عشق بودن!

Persian

ترس ترس ترس!

May 14, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اعتماد, پول, ترس, تنهایی, خدا, عشق, مرگ

زمان خواندن 1 دقیقه.

ترس ترس ترس!

***

ترس های مختلف ما را احاطه کرده است.

ترس از مرگ بدن داری؟

به خدا اعتماد کن و نترس!

خدا نمی‌میرد.

ترس از فهمیده نشدن این نوشته داری؟

به خدا اعتماد کن و نترس!

خدا فهم کنندهٔ اصلی است.

ترس از تنهایی داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

خدا همراه همیشگی است.

ترس از دوست داشته نشدن داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

Persian

او عاشق همیشگی است.

ترس از آینده داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او مالک آینده و حال است.

ترس از گرسنگی و بی پولی داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او روزی رسان همه است.

ترس از دوری از فرزند داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او پدر همه است.

ترس از ترس داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او عشق مطلق است.

Persian

ترس نبودن عشق است.

ترس نبودن اعتماد است.

ترس نبودن خداست.

خدا نابود نشدنی است. به او اعتماد کن و عشق شو!

ترس از حرف و عمل و قضاوت مردم داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او خدای تمام مردم است!

ترس از پایان داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او آغاز و پایان است!

Persian

پوچی و معنای عشق

April 22, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, لحظه, مرگ

زمان خواندن <1 دقیقه.

***

زندگی جنگی است بین پوچی و عشق.

وقتی مرگ را می‌بینی دو راه داری. یا پوچ بشوی یا عشق را پیدا کنی.

با دیدن مرگ، ذهن با سرعت پوچی را انتخاب می‌کند ولی اگر خوش شانس باشی، از درون دریای پوچی، مروارید عشق را پیدا می‌کنی.

علت فرار آدم‌ها از مرگ این است که به محض دیدن مرگ، ذهن برایشان پوچی به ارمغان می‌آورد.

من هم به محض افتادن در دام ذهن، پوچ می‌شوم و دوباره معنا را در لحظه پیدا می‌کنم.

بدون عشق و بدون خدا، زندگی پوچ می‌شود.

خوردن و خورده شدن.

باید از این پوچی رد شد!

پشت این تونل سیاه پوچی یک نور هست!

آن نور، همان عشق است!

همان خدا!

همان لحظه!

همان هیچ!

هیچ همه چیز!

Persian

جز عشق سخن مگو!

April 12, 2025

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, زندگی, عشق, مرگ, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

***

ساعت ۵ صبح! یک روز دیگر بیدار شدم. صبحم را با شنیدن از تائو و مولانا و حافظ و سفر عشق به چین و اروپا شروع کردم.

امروز را چه کنم؟

امروز چه بنویسم؟

امروز چه بگویم!

ناگهان جواب در سرم طنین می‌اندازد!

«جز عشق سخن مگو»

از مرگ گفتم و نوشتم. از این حقیقتِ بدون بحث و بدون انکار.

همین مرگ، بزرگترین استاد است.

مرگ برای من استاد عشق است.

مرگ به من یاد می‌دهد که زندگی چیست.

مرگ به من یاد می‌دهد که امروز چقدر مهم است!

مرگ به من یاد می‌دهد که چیزی جز عشق نیست که ارزش گفتن داشته باشد.

مرگ استاد عشق است.

از این استاد بیاموزیم که تنها کارِ مهم، عشق است.

عشق همان خداست.

تنها ـ ـ ـ واقعی، همان عشق است.

Persian

مابقی، داستانهای عشق است.

داستان‌هایی که پیرامون عشق گفته می‌شود.

یکیشان می‌شود دیوان حافظ!

آن دیگری می‌شود دیوان شمس!

و عشق می‌چرخد و می‌رقصد.

و عشق زنده می‌کند و میمیراند.

عشق تنها داستانِ واقعی است.

و همین یک داستان، وجود دارد.

چاشنی عشق باید در هر لحظه با زندگی ات همراه باشد. اگر چاشنی عشق نباشد زندگی مزه ندارد، نه تنها مزه ندارد بلکه غیرقابل خوردن می‌شود.

عشق تمام نمی‌شود. هرچقدر از عشق بگویی تمام نمی‌شود. تکراری نمی‌شود.

مگر عشق با مولانا تمام شد؟ مگر عشق با حافظ تمام شد؟ مگر عشق با احمد غزالی تمام شد؟

ما تمام می‌شویم در عشق.

عشق ما را می‌بلعد و تو چقدر خوشبخت خواهی بود اگر در عشق بلعیده شوی!

خلاصه از این به بعد با من قرار بگذار که جز عشق نگویی!

برای گفتن از عشق اتفاقاً باید از مرگ عبور کنی!

باید بمیری.

همان مرگی که درگاه ورود به عشق است!

حتی قبل از مردن بدن!

حتی در این زندگی!

این ‹ مردن مولاناست.

Persian

با خودت تکرار کن!

جز عشق سخن مگو جز عشق سخن مگو جز عشق سخن مگو!

مرگ نزدیک است!

پایان را با عشق آغاز کن!

Persian

بیداری یعنی درک مرگ

March 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ترس, تولد, ذهن, زمان, زندگی, سکوت, عشق, گورو, لحظه, مرگ, معنویت, مولانا و حافظ

زمان خواندن 2 دقیقه.

بیداری یعنی درکِ مرگ

***

سه جملهٔ معروف را بارها شنیده‌ایم.

- الناس نیام، اذا ماتوا انتبهوا (مردم خوابند، وقتی بمیرند بیدار می‌شوند)
- موتو قبل ان تموتو (قبل از اینکه مرگ سراغ شما بیاید بمیرید)
- «بمیرید بمیرید وزین مرگ مترسید» از مولانا*

تمام انسانها روزی بیدار می‌شوند. بعضی ها زودتر و بعضی ها دیرتر. بعضی‌ها تا زمان مرگ فیزیکی بدن در خواب هستند. تعداد معدودی قبل از مردن فیزیکی، مفهوم مرگ را در می‌کنند.

اما این مرگ چیست که با درک مفهوم آن، بیدار خواهی شد؟

بیداری یعنی در زمانی که هنوز زنده هستی بتوانی بمیری.

اما از چه باید بمیری؟

این مردن یعنی از شخصیت خودت بمیری.

یعنی از هویت کاذب خودت بمیری.

یعنی از نفْس خودت بمیری.

یعنی از وابستگی های خودت بمیری.

یعنی از افکار و احساسات خودت جدا شوی و بمیری.

یعنی از شرطی شدگی های ذهنت بمیری.

این ر دقیقاً به معنای آزادی است.

Persian

این مردن نه تنها تلخ نیست بلکه شیرین ترین نوع مردن است چون این مردن یعنی یگانگی.

این مردن یعنی جاودانگی.

کسی که در زندگی بمیرد، جایی فرای مادیات را کشف کرده و در دنیایی بزرگتر متولد می‌شود.

قدم‌های اولیه چنین مردنی، کمرنگ کردن آرزوها و خواسته ها ست.

از قدم‌های اولیه چنین مردنی، ماندن در لحظه است.

این مردن، کشتن و قربانی کردنِ آنچه ماندنی و اصیل نیست.

این مردن، مردنی با اختیار است. مردنی آگاهانه.

انسان‌هایی که در زندگی می‌میرند نورانی می‌شوند.

آنها پوستهٔ بدن و مادیات را آنقدر رقیق می‌کنند تا نور از آن بیرون بزند.

یکی از سخت ترین مراحل مردن، مردن بر ذهن است.

یعنی انسان آگاه با این که به سرچشمه رسیده ولی باز هم بر این رسیدن می‌میرد و باز تشنه می‌ماند.

چنین کسی سعی در اثبات خودش ندارد.

مثل حافظ حتی اگر تکفیر شود باز خشنود است.

مثل حلاج حتی اگر بر دار رود باز شکرگزار است.

بیداری یعنی در برابر معشوق مردن.

بیداری یعنی فدا کردن خودت. خواسته هایت. ترجیح هایت. نوشته هایت. دانسته هایت. تجربه هایت.

چنین کسی آخرین سفر از اسفار اربعه را می‌پیماید. یعنی در برابر معشوق می‌میرد ولی بازمی‌گردد به میان مردم. اما اینبار او مرده است!

این مردن، مردنی مدام است!

در هر نفَس می‌میری!

مثل ، می‌شوی.

Persian

هیچ باری از گذشته بر دوش نداری.

سبک و رها.

تو اینجا، واقعاً نمایندهٔ خدایی!

برای این مردن باید از ذهن بگذری.

باید از کلمه و حرف بگذری.

باید سکوت را لمس کنی.

سکوت یعنی مردن!

*شعرکامل از غزل ۶۳۶ دیوان شمس

بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید همه روح پذیرید

بمیرید بمیرید و زین مرگ مترسید

کز این خاک برآیید سماوات بگیرید

بمیرید بمیرید و زین نفس ببرید

که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید

یکی تیشه بگیرید پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

بمیرید بمیرید به پیش شه زیبا

بر شاه چو مردید همه شاه و شهیرید

بمیرید بمیرید و زین ابر برآیید

چو زین ابر برآیید همه بدر منیرید

خموسید خموشید خموشی دم مرگست

Persian

هم از زندگیست اینک ز خاموش نفیرید

Persian

شکایت یا رضایت

March 7, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اعتماد, شکرگزاری, عدالت

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکایت یا رضایت

***

آدم‌ها دو دسته‌اند. یا شاکی اند یا راضی.

آنهایی که شاکی اند از زمین و زمان و خدا و آب و هوا و همسایه و حکومت هم شاکی اند.

آنهایی که راضی‌اند از زمین و زمان و خدا و پیغمبر و همسایه و حکومت هم راضی اند.

اگر راضی باشی شکرگزار هم هستی. اما وقتی شاکی باشی شکرگزار هم نیستی.

اکثر آدم‌هایی که شاکی اند همیشه اعتراض دارند و ایراد می‌گیرند. اما آدمهای راضی معمولاً خرسند و خشنودند.

شاکی ها معمولاً چپ گرا هستند و راضی ها راست گرا.

شاکی ها خودشان را مظلوم می‌دانند و به دنبال انتقامند. اما راضی ها نه.

شاکی ها خودشان را قربانی می‌دانند ولی راضی ها نه.

شاکی ها امام حسین هایی هستند که به دنبال یزید میگردند.

برای همین از شاکی ها دوری کنید چون بالاخره شما را یزید و خودشان را امام حسین می‌کنند.

شاکی ها به عدل خداوند ایمان ندارند اما راضی ها به عدا خدا ایمان دارند.

شاکی ها عصبانی اند و راضی ها خشنود.

رضایت مقامی است که نسیب بعضی ها می‌شود اما همهٔ انسان ها شاکی و گریان متولد می‌شوند.

من از این نوشته راضی‌ام.

آیا تو شاکی هستی؟ یا راضی؟

Persian 🇮🇷

Persian

من کیستم؟ - ۵ - زندگی

March 4, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, زندگی, مرگ, من‌کیستم؟

زمان خواندن 1 دقیقه.

من کیستم؟ – زندگی

***

وقتی یکی از نزدیکترین دوستانم فوت کرد بالای اعلامیه اش نوشتم: «زندگی بوده، هست و خواهد بود»

حالا بعد از چند سال یکی از جوابهای سوال من کیستم را اینطور مینویسم: «من زندگی هستم»

و به عبارت بهتر: «زندگی هست»

حالا این زندگی گاهی در فرمی شبیه دوست من خودش را نشان میدهد گاهی هم در فرمی شبیه فرم من.

خود زندگی چیست؟
زندگی شاید چیزی نانوشتنی باشد. اما زندگی چیزی هوشمند است. زندگی چیزی آگاه است. شاید زندگی همان آگاهی باشد. و آگاهی همان خدا است.

زندگی شامل مرگ هم هست. در واقع زندگی رقصی بین مرگ و زندگی است. رقصی بین بودن و نبودن.

من به عنوان شکلی از زندگی، چیزهایی دور خودم جمع میکنم. مثلا بدنم را و افکارم را و نوشته هایم را. ولی بعد از مدتی بدنم را و افکارم را و نوشته هایم را میگذارم و میروم.

بدن و افکار و نوشته هایم تماما ناپایدارند. من، بدن و افکار و نوشته هایم نیستم!

زندگی مدتی در من جاری میشود و مدتی هم به فرم ها و صورت های دیگر درمی آید.

من یـ ی ـر فرم های زندگی هستم. درست مثل یکی از اشعه های خورشید. درست مثل یکی از قطره های اقیانوس.

Persian

من همانطوری زندگی هستم که یک مورچه یا یک پلنگ زندگی است.
فرم های زندگی فراوانند.

این نوشته یک فرم است. من، تو و درخت و زمین هم یک فرمیم.
فرم ها میتوانند فیزیکی باشند یا ذهنی.

فرم ها در حال تغییر و تحول و ناپایدارند.

اما یک چیزی هست که این فرم ها در آن پدیدار میشوند.
آن چیز خداست.

آن چیز، اصل زندگی است.

آن چیز، نانوشتنی است.

Persian

تمرین کارما یوگا

February 26, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار, لحظه, یوگا

زمان خواندن 1 دقیقه.

تمرین کارما یوگا
***

کارما یوگا یعنی انجام کار بدون توجه به نتیجه.
این یعنی در لحظه بودن. این یعنی به آینده ونتیجه ی کار نچسبیدن. این یعنی لذت بردن از خود انجام کار و نه نتیجه ی آن.

این تمرین یکی از مهمترین تمرینهای معنوی است.

حالا من در حال انجام این تمرین هستم.

کل سیستم اقتصادی خلاف این است. یعنی اگر کار کنی برای رسیدن به نتیجه یا پول آنوقت کار تو فقط وسیله ای میشود برای رسیدن به چیز دیگر. این کار نه لذت بخش است و نه مفید.

اما من این روزها در حال تمرین کارما یوگا هستم.

کار من تعمیر و بازسازی خانه است. بدون این که بدانم آیا آینده ای با این خانه دارم یا نه!
بدون اینکه کسی بخواهد من را تشویق کند یا نه.
بدون اینکه بدانم نتیجه ی کار چه میشود.
بدون اینکه بدانم چه کسی از نتیجه ی کار من استفاده میکند.
بدون اینکه بدانم آیا بازگشت مالی خواهم داشت یا نه.

هر گاه به نتیجه فکر کنم کیفیت کارم پایین می آید.
هرگاه به نظر دیگران فکرکنم کیفیت کارم پایین می آید.

این بزرگترین خردی بوده که تاکنون آموخته ام.
خردی که قادر است زندگی و کیفیت تو را دگرگون کند.

این بهترین تمرین معنوی برای زندگی واقعی است.

Persian

تعریف هنر و خلاقیت: یک دیدگاه عمیق

February 25, 2025

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

هنر چیست؟

***

از نظر من، هنر یعنی خدا. به همان اندازه نانوشتنی.

اما می‌توانیم به هنر نزدیک بشویم.

نزدیکترین کلمه به هنر، خلاقیت است.

خلاقیت هم یعنی ساختارشکنی. یعنی خلق چیزی جدید. چیزی که قبلاً وجود نداشته.

هنرمند اصلی همان خدا یا خلاق کل است. اما مقداری از این خلاقیت به موجودات و مخلوقات داده شده است.

هنر قابل انحصار نیست. هنر قابل تعریف ذهنی نیست.

ذهنی که براساس گذشته کار کند خلاق نمی‌شود. شاید چنین ذهنی بتواند اطلاعات قدیمی را دوباره چینی کن ولی این هنر اصیل نیست.

جابجا کردن اطلاعات قدیمی را هوش مصنوعی بهتر انجام می‌دهد ولی هوش مصنوعی هنرمند نیست. اما خالق هوش مصنوعی حتماً هنر و خلاقیت داشته.

هنر در خودش مخاطب و ارتباط را دارد. هنر واقعی با مخاطب خودش ارتباط برقرار می‌کند.

هنر، مخصوص یک طبقه اجتماعی نیست.

بزرگترین هنرمند، طبیعت است. انسان هم به عنوان قسمتی از طبیعت، دارای هنر است.

هنر قابل آموزش دادن نیست. هنر باید حتماً مستقیم درک شود.

آنچه قابل آموزش است تکنیک است نه هنر.

هنر ، نو و شاختارشکن است.

Persian

ذهن نمیتوند اند همواره نو باشد. هنبنا براین هنر حتما چیزی فراانسانی است. هنر چیزی فراذهنی است.

تنها مفهومی که همواره میتواند نو باشد مفهوم غیر ذهنی خداوند است.

هنر و خداوند به محض تعریف شدن تبدیل به تعصب و مذهب میشوند. هنر مثل رود جاری است. اگر در جایی متوقف و تعریف بشود دیگر رود نیست. شاید دریاچه یا برکه یا باتلاق باشد ولی رود نیست.

هنر شجاعت میطلبد چون باید از استانداردها و نرم ها خارج بشوی.

هنر در ابتدا تنهاست ولی بعدا ممکن است مشهور بشود یا نشود. در هر صورت هنر از دیده شدن، مستغنی است. گلی که در صحرا می روید به همان اندازه ی گل وسط میدان شهر زیباست.

گل هنرمند است. چه دیده بشود و چه نشود.

هنر گل از درون گل می آید. هنر اصیل انسان هم از درون او می آید.

هنر دموکراتیک است چون همه‌ی آدمها بهره‌ای درونی از هنر دارند.

هنر واقعا نانوشتنی است.

گاهی هنر میتواند در نوشته ای بیاید یا نیاید.

هنر ارزش کار کردن و توجه دارد.

هنر هدیه ی خدا به انسان است.

انسان خودش هنر خداست.

خدایی که در سکوت خلق میکند. می آفریند و هنر را در تمام ابعاد می گستراند.

و هنر شنیدن سکوت!

و هنر دیدن بدون چشم!

و هنر بی پایان و خلاق الهی!

درست در پایان!

Persian

نقش باورها در تحقق آرزوها

February 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, اقتصاد, بخشش, پول, خدا, روابط, عدالت, کار, مسوولیت

زمان خواندن 1 دقیقه.

آنچه می‌خواهی بده!

***

ذهن ما اینطور کار می‌کند: «آنچه میخواهی بگیر»

اما این روش ذهنی در عمل، درست کار نمی‌کند.

راه درست و راهی که جهان بر آن استوار است این است که « آنچه می‌خواهی بده »

قطعاً ذهن مقاومت می‌کند. اما جهان دنیایی ذهنی نیست.

ذهن فقط قسمت کوچکی از آگاهی است.

جهان براساس فیزیک کوانتومی، دارای عدم قطعیت است و ناظر می‌تواند در آن تاثیر بگذارد. یعنی مثلاً الکترون ها بر اساس وضعیت ناظر تعیین تکلیف می‌شوند.

به عبارت دیگر، جهان با باورهای ما کار می‌کند.

هر چیزی که باور کنیم، اتفاق می‌افتد.

«کُن فَیکون»

تو کافیست باور داشته باشی! آنگاه میشود!

وقتی [illegible] را می‌دهی، باور پیدا می‌کنی که آن را داری.

Persian

دادن بهترین راه برای تقویت باورِ داشتن و خودِ داشتن است.

دادن یعنی داشتن!

این معادلهٔ جهان غیر مادی است. و جهان مادی زیرمجموعه‌ای از جهان غیر مادی است.

حال ببینیم چه چیزهایی می‌خواهیم. مثلاً

اگر پول می‌خواهی یعنی فراوانی می‌خواهی پس حس فراوانی را بده.

اگر احترام می‌خواهی یعنی خوددوستی می‌خواهی پس خود دوستی را به دیگران بده.

اگر رابطه عاشقانه میخواهی یعنی همان رابطه را به دیگران بده.

اگر دیده شدن می‌خواهی پس دیده شدن را به دیگران بده.

اگر علم و دانش میخواهی پس علم و دانش را به دیگران بده.

اگر آرامش میخواهی پس آرامش را به دیگران بده.

اگر میخواهی کسی به حرفهای تو گوش بدهد پس تو به دیگران گوش بده.

اگر شفافیت می‌خواهی پس با دیگران شفاف باش.

اگر نخواستن می‌خواهی پس از دیگران چیزی نخواه!

حالا تو در یک ارتباط عمیق با جهان یا خدا هستی.

نوشتهٔ مرتبط

> هرچه می‌خواهی، بِده

Persian

موهبت امروز

February 24, 2025

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

موهبت امروز

***

صفحهٔ سفید را مقابلم میگذارم.

افکار و احساسات مدتی است که مقابلم رژه میروند. مثل ماهی های داخل رودخانه از مقابل آگاهی من عبور میکنند.

این کلمات، تعدادی از آن ماهیهایی هستند که از آب گرفته ام.

قرار بود بدون عکس العمل فقط افکار را نگاه کنم تا بروند و رودخانه دوباره خالی بشود.

ولی اجبار باعث شد دوباره ماهی بگیرم.

قرار بود ننویسم.

اما دوباره در حال نوشتن هستم.

افکار عمیقی در حال رفت و آمد هستند. ماهی های درشت و تپل.

حس دیده شدن.

فکر آدمهای اطرافم و دوستانم.

فکر وابستگی هایم به خانه و ماشین و فرزند.

فکر تنهایی مطلق و اینکه هر کسی از ظن خود شد یار من.

فکر خواننده ای که به سختی بتواند رشتهٔ افکار من را دنبال کند.

فکر قسط سر ماه. فکر نان . غم نان. غم دوری. غم یار.

فکری ‘ ‘ تکرار میشود.

Persian

این که امروز یک موهبت نصیب تو شده.

یک روز جدید.

و این که در این روز جدید می‌توانم تصمیم بگیرم. من آزاد هستم.

فکر مستاجر.

هر کدام از این افکاری را که می‌نویسم باری میشود.

کارمایی میشود.

کارمایی که میشود یک نوشته.

نوشته ای که نمی‌توانم دور بیاندازم.

فکر کارماهای قبلی ام.

فکر شلوغی ذهن آدمها. شلوغی ذهن خودم.

فکر آزادی.

آزادی من در این لحظه. آزادی من در انتخاب فکر. آزادی من در انتخاب کلمهٔ بعدی.

فکر خدا.

خدایی که هست و نیست. خدای هست نیست نما. و منی که خدایم. نیست هست نما.

فکرِ فکر.

فکر هایی که تبدیل به کارما های من میشوند.

فکر هایی که بهتر است متوقفشان کنم.

نوشته هایی که نباید بنویسم!

Persian

خشونت ذاتی ذهن

February 21, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, سکوت, مرگ, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

خشونت ذاتی ذهن

***

ذهن ذاتا خشن است.

درست مثل همین گزاره.

این جمله، چیزی است که از ذهن می‌آید.

ذهن منطقی منشأ خشونت هاست.

چون همواره در حال نتیجه گیری است.

ذهن همواره در حال کشتن است.

ذهن همواره در حال تبدیلِ یک به دو است.

ذهن همه چیز را می‌شکند.

همه چیز را تقسیم می‌کند.

ذهن در کامپیوتر، همه چیز را صفر و یک می‌کند.

ذهن ۰ ۱ره در حال کشیدن مرز است.

Persian

مرزی که پدیده‌ها را دو قسمت می‌کند.

مرزی محکم و واضح می‌کشد بین صفر و یک.

ذهن کارش مرز کشیدن است.

مرز بین خوب و بد.

مرز بین درست و غلط!

اما زندگی پدیده‌ای است واحد.

وجود خداوند چیزی است واحد.

کثرت نمی‌پذیرد.

وقتی خدا را بخواهی با ذهن بفهمی، دقیقاً برعکس میفهمی.

وقتی بخواهی نانوشتنی را بنویسی، دقیقاً برعکس می‌شود.

زبان، فرزند ذهن است.

کلمات ابزارهای ذهن اند برای کشتن.

کشتن مفاهیم. کشتن درک. کشتن شهود. کشتن خدا.

کشتن راز گل سرخ!

زندگیِ بدون ذهن، زندگی اصیل است.

زندگی با ذهن یعنی مُردگی.

نتیجهٔ زندگی از دیدگاه ذهن مردن است.

مرزهای طبیعت، باریک اند. پوست نرم است.

اما مرزهای ذهن خشک و سخت اند.

ذهن همچون تیغهٔ شمشیر است.

خشن و بد و تیز و بی رحم.

Persian

ذهن گراها خشن ترین انسانها هستند.

مذهبی ها خشن ترین ها هستند.

چون در مورد خدا نتیجه‌گیری کرده‌اند.

مذهبی ها نتیجه گرفته‌اند که خدا چیست و چه گفته!

در حالیکه خدا زنده و سیال است.

خدا جاری است.

خدا مثل جوی جاری است و مثل بلبل ظریف و حساس.

خدا مثل سکوت، ظریف است.

خدا مثل آیینه، شفاف است.

خدا بی ذهن است!

خدا نهایت ذهن است!

خدا نانوشتنی است!

Persian

راز شکرگزاری و شادی روزمره

February 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, شادی, شکرگزاری, عدالت

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکرگزاری امروز

***

شکرگزاری وضعیتی است از بودن در لحظه.

شکرگزاری واقعی، یادآوری داشته‌ها نیست. البته یادآوری داشته‌ها می‌تواند ابتدا برای ورود به شکرگزاری به تو کمک کند.

بالاترین دارایی ما اموال و روابط نیست بلکه خود وجود است.

وقتی به حالت شکرگزاری می‌رسی نعمت بزرگی به تو از قبل داده شده.

ناسپاسی و شکایت، حالت بدون شکرگزاری است.

هر رنج و سختی که به تو می‌رسد، این هم جای شکرگزاری دارد چرا که این هم از دوست رسیده است.

رنجی که از دوست برسد عین نعمت است و چیزی غیر از دوست نیست.

شکرگزاری حالت عمیقی از بودن است. حالت درک لحظه.

عاشق بودن بر لطف و قهر دوست، مقام شکرگزاری است.

شکرگزاری کاری دائمی است. همانطور که سعدی بزرگ گفت در هر نفس شکری واجب است.

شکرًا که می‌توانم از شکرگزاری بنویسم.

Persian

الحمدلله رب العالمین. حمد و سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

شُکر دوست شِکر است. و هر شُکری تو را به شُکر دیگری می‌برد. چرا که شیرینی هر شُکر از قبل مثل شِکر کام تو را شیرین کرده‌است.

شُکر شِکر می‌زاید و شِکر شُکر.

از جبر خداوند شاکر و شکرینم.

از اختیاری که خداوند به من هدیه داده هم شاکر و شکرینم.

خلاصه شکر اندر شکرم.

امیدوارم هر کسی هست و نیست از شِکرِ شُکر شیرین کام شود.

Persian

تصمیم ما را می‌کُشد!

February 13, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, آینده, اعتماد, تصمیم, خدا, زندگی, کار, لحظه, مرگ, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

تصمیم ما را می‌کُشد!

***

دوستی برایم نوشت: «تصمیم ما را می‌کشد»

دوستان دیگری انتقاد می‌کنند که «چرا تصمیم نمی‌گیری!»

تصمیم داشتم که بنویسم. حالا هم در حال نوشتن هستم.

بزرگترین تصمیم من این بود که «تصمیم نگیرم» اما چون تصمیم ما را می‌کشد پس من هم تصمیم را کشتم!

خلاصه بکُش بکُشی بر پاست!

من اهل خشونت نیستم!

تصمیم دارم تصمیم نگیرم ولی این تصمیم من را می‌کشد، بعد من در حال مرگ تصمیم را می‌کشم و دوباره تصمیم می‌گیرم که تصمیم نگیرم و این تا ابد ادامه دارد!

تصمیم را قبلاً نوشته‌ام ولی تصمیم دارم به گذشته نروم!

https://www.unwritable.name/?s=تصمیم&post_type=post

من و تصمیم، با هم در حال کُشتی گرفتن هستیم. من سعی می‌کنم او را بکشم و او هم گاهی من را می‌کشد!

البته _ تقریباً مرده‌ام! مرده ای بدون تصمیم!

Persian

درست مثل نیِ مولانا! تو خالی!

تصمیم گرفتن برای من، مثل تو پر شدن برای نی است.

من اگر تصمیم بگیرم، مثل نفی خداوند است!

من اگر آینده را مشخص کنم، مثل نفی لحظه است!

هیهات!

تصمیم دارم چنین خَبطی نکنم! البته با احتیاط! چون تصمیم ما را می‌کشد!

جایی بین تصمیم و بی تصمیمی می‌ایستم!

مثل راه رفتن روی لبهٔ تیغ!

مثل عبور از پل صراط!

با تصمیم کُشتی می‌گیرم ولی او را نمی‌کُشم! اما نمی‌گذارم او هم من را بکشد!

البته می‌دانم باید بالاخره بمیرم!

در برابر تصمیم گیرنده اصلی، باید بمیرم! اگر او تصمیم بگیرد!

اگر او تصمیم بگیرد قطعاً خودم را می‌کُشم!

خودم را قربانی می‌کنم!

شاید مثل ابراهیم فرزندم را قربانی کنم!

شاید مثل مولانا آبرویم را قربانی کنم!

و چون فقط یک تصمیم گیرنده هست پس من تسلیمم!

من تسلیمِ تصمیم اویم!

تصمیم گرفته‌ام که تسلیم باشم؟! نه!

این هم تصمیم اوست!

تصمیم نرفتم تصمیم نگیرم! نه!

Persian

این هم تصمیم اوست!

من و خدا با هم در رقصیم! من تصمیم گرفتم برقصم! نه!

من جبراً می‌رقصم!

من جبراً می‌نویسم!

تو هم جبراً می‌خوانی!

من تصمیم نداشتم بنویسم! ولی نوشتم!

تو تصمیم نداشتی بخوانی! ولی خواندی!

تو تصمیم نداشتی بشنوی! ولی شنیدی!

شاید نفر سومی برای ما تصمیم گرفته است!

شاید نفر سومی زنده می‌کند و می‌میراند!

آن نفر سوم همان، نانوشتنی است!

اما گاهی تثلیث، توحید می‌شود!

یعنی

اما گاهی هم، ما سه نفر یکی می‌شویم!

یکی تصمیم میگیرد!

یکی می‌نویسد!

یکی می‌خواند!

یک نانوشتنی!

Persian

زندگی و تناقض ها: درک عمیق از وجود

February 13, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: آینده, تنهایی, خدا, زندگی, لحظه, مرگ, نوشتن

زمان خواندن <1 دقیقه.

جمع تناقض ها

***

زندگی جمع تناقض هاست.

تناقض تولد با مرگ.

تناقض دم با بازدم.

تناقض شدن و بودن.

تناقض لحظه با آینده.

برای فهمیدن زندگی باید تناقض ها را بفهمی.

ذهن تناقض ها را نمی‌فهمد پس برای زندگی کردن باید ذهن را کنار بگذاری.

همان ذهنی که برای بقای تو بود را باید کنار بگذاری تا دوباره متولد بشوی.

خدا مفهومی متناقض است. خدا هست ولی دیده نمیشود.

ذهن، همه چیز را جدا می‌کند ولی در عمق، همه چیز یکی است.

تو در - حال که به غایت تنهایی، ولی با تمام جهان یکی هستی.

Persian

درخت در عین حال که ریشه در زمین دارد برگهایش به سمت آسمانند.

زندگی بازی تناقض هاست.

نوشتن از خدا غیرممکن است. چون خدا تنها نویسندهٔ موجود است.

گفتن از خدا اشتباه است چون خدا گویای اصلی است.

شعر چیزی متناقض است.

زندگی چیزی متناقض است. در عین حال که تو عطش زندگی داری ولی به سوی مرگ می‌روی.

زندگی جمع تناقض هاست.

زندگی نوشتن از نانوشتنی است.

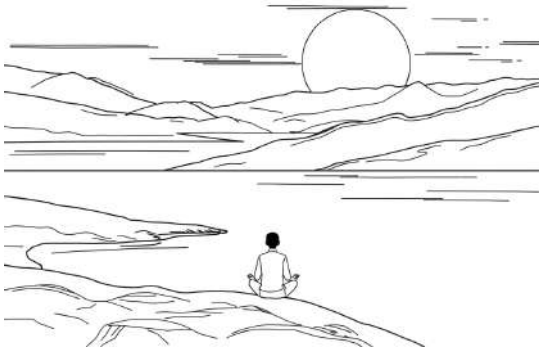
Persian

در عظمت سکوت!

February 6, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, سکوت, لحظه, مرگ



زمان خواندن 1 دقیقه.

در عظمت سکوت!

***

ذهن ها پر است، جای سکوت خالی است!

حرف ها زده شده، جای سکوت خالی است!

هزاران سخنرانی و پست و مطلب هست، اما جای سکوت خالی است!

انتقادها، تحلیل ها، نتیجه گیری‌ها، مذهب‌ها و تئوریها هست، اما جای سکوت خالی است!

قانون ها، نکته ها، درست و غلط ها، باید و نبایدهای زیادی هست، اما جای سکوت خالی است!

در وصف خدا و عشق و مرگ و زندگی، کتابها نوشته شده، اما جای سکوت خالی است!

در نانوشتنی، از من و خدا و سکوت و بودن، نوشته ام، اما جای سکوت خالی است!

آخ که دلم چقدر پر است!

آخ که ذهنم چقدر پر است!

هوش مصنوعی هم آمد! او بهتر از من می‌تواند بنویسد، اما جای سکوت خالی است!

سکو ندا و هیچ

Persian

اصل هستند، مابقی همه سرو صداست!

می‌توانم تا ابد از سکوت بنویسم، ولی باز هم جای سکوت خالی است!

دلم برای سکوت تنگ شده!

کاش بشود که سکوت سخن بگوید!

برای لمس سکوت، باید ساکت باشی!

برای شنیدن از خدا باید کر باشی!

برای دیدنِ خدا باید کور باشی!

برای درک خدا باید ابله باشی!

برای فهم خدا باید بی ذهن باشی!

برای شعر گفتن، باید حداقل برای لحظه‌ای بی‌شعور باشی!

برای تجربهٔ بودن، باید حتی شده برای لحظه‌ای، نباشی!

من می‌روم با سکوت کمی خلوت کنم!

دلم برای سکوتش خیلی تنگ شده!

مقداری سکوت هم تقدیم شما!

...

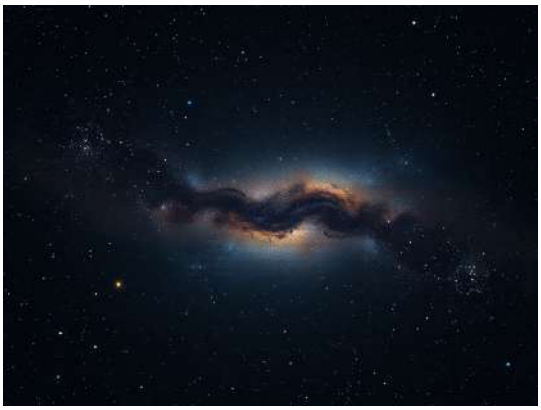
Persian

خدای آسمانِ سیاه

February 6, 2025

دسته‌ها: اصول دین, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, سکوت



زمان خواندن <1 دقیقه.

خدای آسمانِ سیاه

***

به آسمان شب نگاه کنید. چه می‌بینید؟

تعداد بیشماری ستاره و کهکشان و سیاره و خورشیدِ رنگارنگ. زیبا و سحرآمیز!

اما چرا این ستاره‌ها اینقدر جذابند؟ چطور درخشانند؟

چون پهنهٔ بزرگتری از تاریکی هست. پهنه‌ای عظیم از هیچ.

پهنه‌ای سیاه و عظیم که به ستاره‌ها اجازهٔ درخشیدن می‌دهد.

این ستاره‌های زیبا و درخشان فقط در پهنهٔ سیاه آسمان درخشان می‌شوند.

خدا همان پهنهٔ سیاه بی کرانِ یکتاست.

من و تو و زمین و خورشید هم همان نقاط درخشانیم.

خدا ستاره نیست که ببینی اش!

خدا سیاره نیست که توصیفش کنی و بشناسی اش!

خدا [illegible] است که ستاره در او می‌درخشد!

Persian

اگر خدا نبود ستاره متولد نمی‌شد و نمی درخشید!

حالا شما بگویید خدا هست یا ستاره هست؟

وجود سیاهی ببشتر است یا وجود ستاره؟

سیاهی بیشتر هستی دارد یا ستاره؟

ستاره وقتی خاموش می‌شود چه باقی می‌ماند؟ هیچ؟

سیاهی؟

این هیچ همان خداست!

خدای آسمان سیاه!

خدای نانوشتنی!

Persian

از مهارت‌های دستی تا فلسفه: روایت یک سفر

February 4, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, کودکی, مراقبه, من‌کیستم؟

زمان خواندن 1 دقیقه.

سفر من از چوب تا ذهن

***

از کودکی به ساختن اشیاء با چوب علاقه داشتم. کاردستی های زیادی درست می‌کردم.

در نوجوانی به ساخت مدارهای الکترونیکی علاقمند شدم و دستگاههای الکترونیکی درست میکردم.

در جوانی به عکاسی و فیلمبرداری علاقمند بودم و به خلق تصاویر روی کاغذ می‌پرداختم.

در همان جوانی به فلسفه هم می‌پرداختم. فلسفه زندگی و مرگ و خدا و فیزیک!

بعدها به کامپیوتر و برنامه نویسی علاقمند شدم.

بعدها وارد رشتهٔ عمران شدم و به ساخت شهرها و راه‌ها و پل ها و ساختمان ها علاقمند شدم.

کمی بعد تر به اقتصاد و مدیریت و بازارهای جهانی علاقمند شدم.

مدتی به طبیعت علاقمند شدم و طبیعت گردی و دیدن مظاهر طبیعت برایم درس‌ها داشت.

مدتی گذشت! من هم مثل اکثر آدم‌ها سرگرم بازی با دنیای بیرون بودم.

اما اتفاقی افتاد!

این ؛ ' وگا و مراقبه آشنا شدم.

Persian

در اتفاقی معجزه وار، نگاه من از بیرون به درون چرخید!

حالا به انسان علاقمند هستم.

انسانی که مظهر و اوج خلقت است.

انسانی که زیباست.

انسانی که در جستجوی خداست. در جستجوی معناست.

انسانی که از یک سو حیوان است و از سوی دیگر خداست.

انسانی که ذهن دارد و بدن.

بدن او تفاوت کمی با بدن دیگر جانوران دارد ولی ذهن او کاملاً متفاوت است.

ذهن انسان، اوج خلقت خداوند بر روی زمین است.

ذهن انسان گاهی بزرگترین پرده برای شناخت خداوند است و گاهی بزرگترین نشانه!

و من سعی کردم ذهن را مشاهده کنم.

و وقتی ذهن را از بیرون مشاهده کردم در جایگاه خدا نشستم.

خدای مشاهده گر.

خدای خالق.

خدای دانا.

خدای توانا.

خدای ساکت!

Persian

کار امروز – تعریف مجدد کار

February 2, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, اقتصاد, پول, خدا, روابط, عشق, کار, لحظه, مسوولیت, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

کار امروز- تعریف مجدد کار

***

کار چیست؟

بیاییم با هم تعریفی جدید از کار بدهیم.

کار یعنی «تعهد به انجام یک خدمت در تعامل با دیگری».

سه کلمهٔ اساسی اینجا هست. تعهد، خدمت و تعامل.

۱ – تعهد یعنی تداوم داشتن. چیزی شبیه پشتکار. یعنی استمرار داشتن. یعنی قول دادن و ایستادن سر قول. می‌توانی به خودت قول بدهی یا به دیگری. یا به خدای خودت.

۲- خدمت یعنی چیزی که تو با دیگری به اشتراک میگذاری. خدمت یعنی دَهش. خدمت باید از روی عشق و اختیار باشد تا زیبا بشود. خدمتی که از روی اجبار باشد نازیباست.

خدمت را اگر خودت تعریف کنی زیبا تر می‌شود.

اگر خودت نتوانی خدمت خودت را تعریف کنی

- گاهی ماشین اقتصادی، خدمت را برای تو تعریف می‌کند.
- گاهی شرطی شدگی هایت خدمت را برایت تعریف می‌کنند.
- گاهی تقاضای بازار.

۳- تعامل یعنی بده بستان. یعنی چیزی می‌دهی و چیزی می‌گیری. نیازی را برآورده می‌کنی و نیازی از تو برآورده می‌شود.

تعامل می‌تواند با طبیعت باشد مثل کار یک کشاورز یا شکارچی.

البته معمولاً در دنیای امروز، این تعامل با انسانهای دیگر است.

Persian

تا وقتی به یگانگی نرسیده باشی، این وضعیت تو در هر سه مرحله تأثیر دارد. تو در این مرحله مثل اکثریت مردم از روی اجبار و ترس و برای بقاء فیزیکی و بالاجبار کار می‌کنی.

اما وقتی به یگانگی برسی اتفاق عجیبی برایت

می‌افتد. این تغییر در هر سه مرحله تاثیر می‌گذارد.

۱- تعهد تو فقط به خودت و خداست. بین خودت و خدا هم تفاوتی نیست.

مثلاً تو تعهد می‌دهی به بودن در آگاهی در لحظه. یا تعهد می‌دهی به شفقت داشتن.

یا تعهد می‌دهی به ذکر.

یا تعهد می‌دهی به نوشتن یا گفتن.

۲- خدمت تو خدمتی است در راستای گسترش آگاهی از خدا. مأموریتِ تو را، گوهر وجودت یا همان خدا برای تو تعیین می‌کند. تو از درون تعریف می‌شوی. تو از درون شکوفا می‌شوی. درست مثل یک گل که از درون شکوفا می‌شود.

۳- در این مسیر، بده بستان تو هم عموماً با همان خداست. چون بین تو و دیگری و خدا یگانگی بوجود آمده، حالا تو با خودت و با خدای خودت بده بستان داری. مردم و دیگران هم از این جریان عشق بهره‌مند خواهند شد.

اینجا تو فقط واسطه ای هستی برای جریان عشق در هستی.

اینجا تو نیِ خالی مولانا هستی با تمام آن حکایت ها و شکایت ها.

اینجا تو خموشی ولی پرسخن

درست مثل مولانا

درست مثل خدا

Persian

مسوولیتِ خدا!

January 29, 2025

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, نمایشنامه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عدالت, کودکی, مسوولیت, معنویت, من‌کیستم؟

زمان خواندن 2 دقیقه.

مسوولیتِ خدا!

***

در یک مهمانی دوره همی با چند تا از دوستان بودیم که خیلی جدی اینطور می‌گفتند.

«من به خدا خیلی اعتراض دارم، خدا باید نسبت به موجودی که خلق کرده مسوول باشه! این چه وضعی هست و فلان و بهمان!»

من همینطوری چهار چشمی از تعجب داشتم گوش می‌دادم که گذشت و گفتیم و خندیدیم و غذا خوردیم و رد شدیم.

تعجب برانگیز اینکه این جمله برآیند نظر جمع بود!

ما آدم‌ها تا آنجا پیش می‌رویم که می‌نشینیم در جایگاه یک قاضی و برای خدا مسوولیت تعیین می‌کنیم!

باور کنید اگر خدا می‌توانست بخندد، قاه قاه به این بلاهت ما آدم‌ها می‌خندید!

جالب بود که همین دوستان به راحتی برای من هم مسوولیت تعریف می‌کردند بدون اینکه ذره‌ای حتی از جزییات زندگی من خبر داشته باشند!

آنها برای خدا مسوولیت تعیین میکنند دیگر چه برسد به من!

این رویکرد دوستان در ذهن من ماند تا الان که دارم مینویسمش!

دقیقاً هر کسی که هیچ ایده ای از مسوولیت خودش ندارد برای دیگران مسوولیت تعیین می‌کند!

پدر و مادری که خودشان خوب زیستن و شاد بودن بلد نیستند برای بچه‌های ضعیف تر از خودشان هزاران درست و غلط و مسوولیت تعیین میکنند.

دیکتاتور هایی که صلاحیت ادارهٔ کشور و رهبری را ندارند مدام برای مردم وظیفه و مسئولیت تعریف می‌کنند.

و اما درس امروز!

به جـ ـر زدن و تعیین مسوولیت کردن برای دیگری و زمین و زمان ، مسوولیت خودم را بر عهده می‌گیرم!

Persian

مسوولیت بدنم را بر عهده می‌گیرم!

مسوولیت گذشته‌ام را بر عهده می‌گیرم!

من مسوولیت اعمالم و نوشتن هایم را بر عهده می‌گیرم.

من مسوولیت سلامت بدنی و روانی خودم را بر عهده می‌گیرم.

من از خدا و دزد و دیکتاتوری و سیستم و غیره هیچ شکایتی نمی‌کنم!

من قربانی هیچ چیز نیستم جز مسوولیت نشناسی خودم!

من در دنیای درونم مسوولیت حال خودم را به عهده می‌گیرم.

مسوولیت تصمیمات قبلی خودم را به عهده می‌گیرم.

اینطوری داستان به کل عوض می‌شود!

حالا من به جای یک قربانیِ غر غرو، یک فرمانروای مسوول هستم.

اینطوری من به خداگونگی نزدیک می‌شوم.

من از دیگری، شامل مردم و خانواده و حکومت و آب و هوا و زمین و زمان و خدا هیچ شکایتی ندارم!

من از تویی که نمی‌خوانی یا تندخوانی می‌کنی هیچ شکایتی ندارم!

من از خودم هیچ شکایتی ندارم!

اما من مسوول تمام لحظات خودم هستم!

من مسوول غم و شادی خودم هستم.

من مسوول تنهایی یا در جمع بودن خودم هستم.

من مسوول فقر یا ثروتمندی خودم هستم.

من خودم را دوست دارم.

من مسوول شفقت ورزی به خودم هستم.

من مسووں کل جهان هستم!

Persian

درست مثل خدا!

Persian

نوشتن و دعا بدون بار دیگران!

January 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, مرگ, من‌کیستم؟

زمان خواندن 4 دقیقه.

نوشتن و دعا بدون بار دیگران!

***

تصمیم گرفتم این را با کسی شییر نکنم. می‌خواهم این بار فقط من باشم و خدا!

تنها و خصوصی!

این بار امیدوارم وسوسه نشوم برای شییر کردن با دیگران!

خدایا لطفاً تارا رو به من بازگردان. اگر فکر میکنی برای هر دوی ما بهتر است.

خدایا به من آرامشی دائم عطا کن.

به من دانشی دائم عطا کن.

خدایا خودت می‌دانی. هر آنچه بخواهم بگویم خودت از قبل می‌دانی.

خدایا تو در منی و من در تو.

نمی‌خواهم درخواست های کوچک از تو داشته باشم. آخر تو بزرگی.

خدایا ای کسی که بیرون من نیستی.

شهادت می‌دهم که جز خیر و برکتِ تو را برای کسی نمی‌خواهم.

خدایا ای کسی که بیرون من نیستی.

گاهی شک به سراغم می‌آید گاهی ترس می آید گاهی تنهایی می‌آید.

من را به تمام لغزش‌هایم در تمام لحظات آگاه کن.

خدایا ‘ ‘ ، مدت زندگی من در زمین را تجلی ای از حضور خودت گردان.

Persian

خدایا سختی ها را با عظمت و قدرت خودت بر من آسان گردان.

خدایا ای کسی که از قبل، سخن من را می‌دانی،

آنچه نمی‌دانم را مبنای گمراهی من نگردان.

خدایا کلام من را کلام خودت گردان.

خدایا می‌دانم با تو حرف زدن کاری بچه‌گانه است. اما بگذار مقابل تو بچه باشیم.

خدایا مفهوم مسوولیت را برای من روشن گردان.

خدایا مفهوم تهعد را برای من روشن گردان.

خدایا مفهوم زمان و مرگ را برای من روشن گردان.

خدایا من نیازمند تو ام. نیازهای بی شمار من را مایهٔ ذلت و گمراهی مگردان.

خدایا خودت هدایتمان کن تا این کلمات به گوش هر که تو میخواهی برسد.

خدایا ما انسان‌های اسیر ذهن، گاهی به تو شک می‌کنیم، این را بر ما ببخش.

خدایا زمین را جایی برای تجلی محبتت قرار ده.

خدایا گمراهی ابنای بشر را به بزرگی خودت ببخش.

خدایا ما را به نور بندگان مقرب خودت منور کن.

خدایا کلمات من را راهی برای رسیدن به خودت کن.

خدایا نگذار هیچ لحظه‌ای از تو غافل شوم.

خدایا خوانندگانت را خوار نکن.

خدایا من را بابت این خواستن ها ببخش.

خدایا من را به علم خودت حفظ کن.

خدایا ما بندگان بی چیز تو ایم.

سلاحمں همین اشک هاست.

Persian

تا روزی که به تو باز می‌گردیم تنهایمان نگذار.

خدایا ما را به غرور و خود بزرگ بینی دچار نکن.

خدایا انسانهای مقرب و آگاه خودت را سر راه من قرار ده.

خدایا من به ناتوانی و نادانی خودم در برابر تو اقرار و اذعان می‌کنم.

خدایا من را وسیلهٔ شناخت خودت ساز.

خدایا من را تجلی محبت خودت ساز.

خدایا عاشقانت فراوانند و بی شمار.

خدایا مظاهر و معجزاتت را برای من آشکار کن.

خدایا من را بی نیاز از خلق گردان.

خدایا مرا مثل خودت بی نیاز کن.

خدایا کلمات قدرت سخن گفتن با تو را ندارند. من را فرای کلمات قرار ده.

کلمات مرا پاک گردان.

من را از نفس رها کن.

خدایا من را به بندگی بپذیر.

خدایا زندگی و مرگی خداگونه عطا فرما.

این برای تو آسان است.

خدایا من را از غافلان دور کن.

خدایا مرا در تنهایی و سختی دریاب.

خدایا شهادت می‌دهم غیر از تو چیزی نمی‌خواهم.

خدایا من را از شرک رها کن.

خدایا من را از تاریکی دور کن.

Persian

خدایا عشق خودت را به من بچشان.

خدایا استغنای خودت را به من بچشان.

خدایا هر کسی این کلمات را میبیند پاک گردان. خدایا ما را از ذهن و نفس رهایی ده.

خدایا زمان و آینده ما را به دست خودت بگیر.

خدایا گناهان و غفلت های ما را ببخش.

خدایا تو عالِمی و ما نادان.

تو بزرگی و ما کوچک.

تو وجودی و ما عدم.

تو هستی و ما نیست.

ما را به هستی خودت ببخش.

کوچکی ما را به بزرگی خودت ببخش.

خیرگی ما را به کرَم خودت ببخش.

خدایا تو قادری و توانا.

تو خالق زمانی. من را از زمرۀ ناآگاهان قرار مده.

خدایا خودت میدانی، نیت خودم را فقط برای تو پاک کردم.

جز خیر برای بندگانت نمی‌خواهم.

جز خواست تو را طلب نمی‌کنم.

جز نزدیکی تو را درخواست نمی‌کنم.

جز از تو نمی‌نویسم.

جز از تو نمی‌گویم.

سختی سی زندگی را بر ما آسان کن.

Persian

عروج ما را به سمت خودت بر ما آسان کن.

تعهد میدهم در هر لحظه از شِرک های خفیف و خواستن های ناآگاهانه دوری کنم.

تو ما را راهنما باش.

تو ما را از شک رها کن.

تو به ما یقین عطا کن.

تو عادلی.

تو قادری.

تو عالمی.

ما را از خودت دور نکن.

ما را از خودت دور نکن.

ای خدایی که عظمتت جهان را در برگرفته.

در مقابل تو ناتوانم و گریان و امیدوار.

Persian

من و او و خدا، تثلیث مقدس

January 22, 2025

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: روابط, عشق

زمان خواندن 1 دقیقه.

من و او و خدا

***

چه صفایی دارد جمع سه نفرهٔ ما!

من هستم و او هست و خدا!

گاهی این سه نفر میشود دوتا و شاید حتی یکی!

من از خدا می‌گویم و او گوش می‌شود!

او از خدا می‌گوید و من گوش می‌شوم!

حرفهای خصوصی نداریم!

خدا همواره حاضر است!

من از عشق خدا می‌گویم او هم از همان عشق خدا می‌گوید!

چه تثلیث مقدسی!

عجب مثلث عشقی!

من می‌گویم ترس نیست! او هم می‌گوید عشق هست!

گاهی او می‌گوید ترس نیست! و من یادم می‌آید که عشق هست!

Persian

من به تو کششی دارم ولی به او بیشتر!

او به من کششی دارد ولی به او بیشتر!

عشق بالاست!

من دارم به خورشید نگاه می‌کنم! او هم همینطور!

من مشتاق حضورم، او نیز همینطور!

من تسلیمم، او نیز هم!

من مستم، او نیز هم!

جمع سه نفرهٔ ما حسابی گرم است.

گرم آتش دوست!

گرم عطش عشق!

جایی بین خواستن و نخواستن!

همراه با شُکر!

تکیه کلاممان شُکر است!

لحظه هایمان شکر اندر شکر!

گاهی محمد می‌آید، گاهی بودا، زمانی مسیح و اکهارت و سادگورو.

الهی شکر!

Persian

تسلیم

January 22, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ادبیات اسلامی, خدا, زندگی, عشق, مرگ, من‌کیستم؟, مولانا و حافظ

زمان خواندن <1 دقیقه.

تسلیم

***

داشتم با خودم می‌گفتم تسلیم باش!

خنده‌دار بود! هه هه!

مگر می‌توانی تسلیم نباشی!

ما همه تسلیمیم!

فقط بعضی ها می‌دانند! بعضی‌ها هم نمی‌دانند!

آنها نمی‌دانند که تسلیمند.

شیطان هم تسلیم است.

همه تسلیم هستند.

ما همه تسلیم جبر اوییم.

ما همه تسلیم عشق اوییم.

ما همه تسلیم وجود اوییم!

این جبر و عشق او را بعضی میدانند و می‌رقصند!

بعضی‌ها هم نمی‌دانند و می رنجند!

رنج ا رحمت است.

Persian

چون نادان ها هم تسلیمند.

تسلیم اشک اویم.

تسلیم نفس اویم.

تسلیم وصل اویم.

تسلیم هجران اویم.

لطف آن که تو اندیشی

حکم آنکه تو فرمایی!

مسلمان تسلیم است

مسیحی تسلیم است

یهودی تسلیم است

بی خدا هم تسلیم است!

من تسلیمِ تسلیمم!

من نمی‌توانم، تسلیم باشم یا نباشم!

من در تسلیم، هم تسلیمم!

من تسلیمِ تسلیمِ تسلیمم!

من جبرِ جبرِ جبرم!

من عشقِ عشق عشقم!

من بودِ بود بودم!

من مسبِ مست مستم!

Persian

Persian

مرگِ عطار

January 22, 2025

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, ادب پارسی, ایگویانفس, گورو, مرگ

زمان خواندن 1 دقیقه.

مرگِ عطار

***

داستان درویشِ دکان عطار یادتان هست؟

درویشی که آمادهٔ مرگ بود. درویشی که در مقابل عطار مُرد. درویشی که عطار را عطار کرد. آن درویشِ گمنام، عطار را مشهور کرد و خودش مُرد.

آن درویش گمنام بود ولی درسی به عطار داد که هیچکس نداده بود.

حالا از خودمان بپرسیم،

آیا آمادهٔ مرگ هستیم؟

آیا آمادهٔ از دست دادن هستیم؟

آیا سبک شده ایم؟

آیا باور کرده ایم که مرگ، همان عشق است؟

آیا آینده را رها کرده ایم؟

آیا گذشته را رها کرده‌ایم؟

آیا می‌توانی گمنام بمانی؟

آیا میدانی رها کردن، چه لذتی دارد؟

آیا م ‘‘ رهایی، چه سروری دارد؟

Persian

آیا لذت سوختن را می‌دانی؟

آیا لذت اشک ریختن در تاریکی شب را چشیده ای؟

آیا از غم و شادی عبور کرده ای؟

آیا خدا را باور کرده ایم؟

آیا آمادۀ ورود به حجلۀ دیدار هستیم؟

آیا از خور و خواب و خشم و شهوت بدر آمده‌ایم؟

آیا هنوز ادعای دانستن داریم؟

آیا هنوز ادعای بودن داریم؟

آیا هنوز خیره سریم؟

آیا هنوز «من» هست؟

آیا هنوز حرف می‌زنیم؟

آیا هنوز می‌نویسم؟

آیا هنوز نمرده ام؟

Persian

عشق و همسایه: درسهای مسیحی و بشری

January 22, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, شعرطور, کوتاه, نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, گورو, مذهب, من‌کیستم؟

زمان خواندن <1 دقیقه.

عشقِ همسایه

***

دو جوان مسیحی میهمان من بودند. آنها گفتند مسیح گفته: عاشق خدا باش و عاشق همسایه ات باش.

گفتم اگر من بگویم مسیحی هستم! چطور به همسایه ام که می‌گوید مسیحی نیست عشق بورزم؟

اگر من بگویم مسیحی ام

او هم بگوید یهودی ام

آن همسایهٔ دیگر بگوید محمدی ام

آنگاه چطور همسایه ام را دوست داشته باشم؟

من زمانی می‌توانم همسایه ام را دوست داشته باشم که با همسایه یکی باشم!

گفتم من نمی‌گویم مسیحی ام چون آن وقت نمی‌توانم درس مسیح را انجام بدهم.

گفت بگوییم فرزند خداییم.

گفتم حتماً

من د ٔ ِند همان خدا هستم که تو

Persian

من هم فرزند همان خدا هستم که همسایه‌ها

ما فرزندان یک خداییم!

یکسان و برابر!

بدون هیچ برچسب اضافه ای!

همان‌قدر کودک، همان‌قدر نادان، همان‌قدر به دنبال عشق!

مسیح را زندگی کن!

اما مسیحی نشو!

خدا را زندگی کن!

اما از خدا ننویس!

خدا نانوشتنی است!

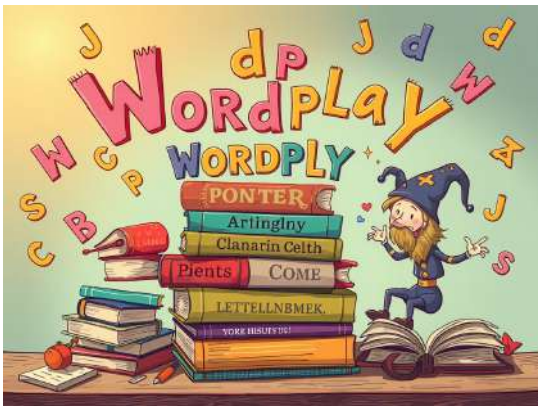
Persian

بازیگوشی با کلمات و طنز

January 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, کودکی, نوشتن



زمان خواندن <1 دقیقه.

بازیگوشی با کلمات!

***

طنز را دوست دارم چون طنز، کلمات جدی را به شوخی می‌گیرد!

شعر را دوست دارم چون صلبیت کلمات را سیال می‌کند!

اکثر شما اعصاب خواندن ندارید!

من هم مدتها اعصاب خواندن نداشتم!

اگر بگویم اعصاب ندارید هم بیشتر عصبانی می‌شوید!

اکثر شما درگیر ذهنید! من هم گاهی درگیر ذهن می‌شوم!

اگر بگویم درگیر ذهنید، ذهنتان بیشتر درگیر می‌شود!

اکثر شما جدی هستید!

من هم گاهی جدی می‌شوم!

اگر بگویم این نوشته طنز است باور نمی‌کنید!

اکثر [illegible]خم کردید!

Persian

من هم گاهی اخم می‌کنم!

اگر بگویم لبخند بزنید شاید نتوانید!

اکثر شما دنبال چیزی هستید!

حقیقتی، فلسفه ای، تئوری جدیدی!

من هم گاهی دنبال جمع کردن می‌روم!

اگر بگویم دنبال حقیقت در کلمات نباشید، گیج می‌شوید!

اگر بگویم از نانوشتنی می‌نویسم! گیج می‌شوید!

اگر بگویم خدا نیست، گیج می‌شوید!

اگر بگویم خدا هست، گیج می‌شوید!

اگر بگویم آینده وجود ندارد، گیج می‌شوید!

گیجی خوب است!

منم گیجم!

بچه‌ها گیجند!

باهوش ها گیجند!

فقط احمق ها جدی اند!

جدی میگم!

Persian

نوشتن از خدای نانوشتنی

January 15, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تناقضات معنوی, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, عشق, لحظه, مراقبه, مولانا و حافظ, نوشتن, یوگا

زمان خواندن 1 دقیقه.

نوشتن از خدای نانوشتنی

***

نوشتن از خدا مهمترین کار زندگی من است.

تناقض اینجاست که اقرار می‌کنم این خدا نانوشتنی است.

اما باز هم چاره ای جز نوشتن ندارم.

چون تمام رنج بشر ناشی از پیدا نکردن خداست.

شاید شبیه حرف های آخوندها و مبلغان مذهبی به نظر برسد ولی اتفاقاً دقیقا به همان دلیل که زیادی و اشتباهی از خدا گفته و نوشته شده من هم باید بنویسم.

ببینید حلاج هم از خدا می‌گفت، به دار کشندگانش هم از خدا می‌گفتند. اما این خدا کجا و آن خدا کجا.

اکثر مذهبی ها خدای اشتباهی را در سر دارند.

ببینید خدایی که باعث جدایی بشود خدا نیست.

خدایی که ذهنی و تقلیدی باشد خدا نیست.

خدایی که به زور جامعه به تو خورانده شود خدا نیست.

خدایی که بخواهی و بتوانی بفهمی و بنویسی خدا نیست.

خدایی که باعث غرور و خود برتر بینی در تو بشود خدا نیست.

خدایی که مومن و کافر درست کند خدا نیست.

خدای حافظ و خدای مولانا و خدای جوشن کبیر و خدای بودا نسخه‌هایی نزدیک‌تر به خدای اصلی اند.

خدای ی خدای یوگاست.

Persian

بودا به کل، خدا را انکار می‌کند چون خدا در ذهن نمی‌گنجد.

مولانا قلم خودش را می‌شکند چون از خدا نمی‌تواند بنویسد.

خدا، این کلمه نیست که من مدام تکرار می‌کنم.

خدا، حرف و صوت نیست که کسی بزند.

خدا، وهم و فکر نیست که تو باور بکنی یا نکنی.

خدای اکهارت خدایی است خارج زمان و ذهن و در لحظه.

خدای یوگا خدایی است در سکوت و در بدن.

خدا ، مفهومی بینهایت است. این مفهوم از ساحت مفهوم برتر است.

درست مثل بی‌نهایت. مفهوم بینهایت عدد نیست. نمی‌توان گفت بی‌نهایت یک عدد است.

برای درک خدا باید ذهن را کنار بگذاری.

با ذهن که بروی به خدای مردهٔ نیچه میرسی.

با ذهن به خدای داعش می‌رسی.

اما بی ذهن به خدای شمس و حافظ و مولانا می‌رسی.

ذهن و زمان و ترس را که کنار گذاشتی، خدا آنجاست.

خدا بیرون تو نیست!

در لحظه های تو و پشت تنهایی و پشت افکار و ذهن توست.

خدا یگانه است.

با من یگانه است با تو هم یگانه است.

خدا نانوشتنی است.

Persian

صاعقهٔ معنویت

December 22, 2024

دسته‌ها: بلند, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, تنهایی, خدا, روابط, عشق, گورو, معنویت, مولانا و حافظ

زمان خواندن 5 دقیقه.

صاعقهٔ معنویت

***

مدتی است با حافظ و پادکست صدای سخن عشق همنشینم. گوینده در آنجا از صاعقه‌ای صحبت می‌کند که منجر به بیداری معنوی می‌شود.

امروز روز کریسمس بود. روز تولد مسیح. به اصرار و دعوت دوستان برای یک ساعتی به کلیسا رفتم و کمی گریستم. انگار چیزی از مسیح هنوز زنده است. انگار وقتی نانها را تکه تکه می‌کردند تا به همه بدهند چیزی از عیسی در حال اتفاق افتادن بود. با خودم می‌گفتم من اینجا چه میکنم؟ همینطور اشک می ریختم و کشیش کلیسا هم آمد روی تریبون و گفت گریه کردن خوب است. فکر کنم تنها کسی بودم که اشک میریخت. آنها خیلی راحت داشتند از به صلیب کشیده شدن عیسی حرف میزدند! نمیدانم چطور اینقدر راحت حرف میزدند. خوب است آدم گاهی اشک بریزد.

بگذریم!

میخواستم از صاعقه برایتان بگویم!

در اثر برخورد این صاعقه اولین چیزی که از دست میدهی عقلت است. یعنی دیگر حتی نمی‌فهمی که صاعقه خوردی!

احتمالا برای من آن ده روز ویپاسانا شبیه صاعقه بود. بعد از ده روز نفهمیدم چه شد!

فقط می‌بینی که آرام شده ای. از آرام شدن خودت میفهمی اتفاقی افتاده است. اما نمی‌فهمی چه اتفاقی افتاده.

ضربه آنقدر سنگین است که تو تعادل ذهنی خودت را از دست میدهی.

گاهی زن و بچه را رها می‌کنی. گاهی کار و کسب را.

آنقدر نترس و قوی می‌شوی که کارهای خلاف منطق از تو سر میزند.

تمام مناسبات اجتماعی و انسانی برایت کمرنگ و بی معنی میشود.

شرطی شدگی های ذهنت از بین میرود.

معانی سمات برایت عوض میشود.

Persian

مثلا تمام عمر مسوولیت را جور دیگری میفهمیدی حالا طور دیگری میفهمی.

ناگهان شعر های حافظ و مولانا و سخنرانی های اکهارت و سادگورو برایت معنی دار میشوند.

اگر سر به بیابان نگذاری شروع میکنی به نقاشی یا گوش دادن به موسیقی یا نوشتن!

دیگران میگویند کسخل شده ای ولی برای تو مهم نیست.

آدمهای عاقل میگویند «توهم زده» ولی برای تو مشخص و واضح است که آنها خودشان در توهم اند.

همیشه آسان هم نیست.

گاهی بعد از بیدار شدن، دوباره خواب ناآگاهی به سراغت می آید و حالا این خواب ها دیگر شبیه کابوس است.

مادیات برایت شبیه کابوس است.

رقابت ها برایت شبیه کابوس است.

دروغ ها و جنگ ها و اخبار، شبیه کابوس است.

ناگهان تنها میشوی. دوستان قدیمی ات تو را ترک میکنند. حتی گاهی زن و بچه تو را ترک میکنند.

اگر مثل حلاج باشی به دار کشیده میشوی و اگر مثل عیسی باشی به صلیب کشیده میشوی! اما تو دیگر قربانی نیستی.

تو ناگهان معنی توحید و یگانگی را میفهمی.

معنی پدر و مادر و فرزند و کلا خانواده، برایت عوض میشود.

گاهی تو شبیه مرده متحرک میشوی. گاهی شبیه افسرده ها میشوی.

انگیزه ها و لذت های قدیمی دیگر کار نمیکند.

نوع موسیقی هایی که میشنیدی دیگر نمیتوانی بشنوی.

نوع گفتگوهایی که داشتی دیگر نمیتوانی داشته باشی.

بعد از بیداری معنوی دوباره نفسانیت ها بزرگتر و شدیدتر سراغت می آیند. این بار غول نفس، قوی تر شده. اینبار سقوط تو شدیدتر است.

باز ه وط میکنی ولی این بار از ارتفاعی بالاتر.

Persian

وقتی فقط یک بار وصل را تجربه میکنی، حالا درد هجران شدید تر میشود.

مفهوم زمان برایت عوض میشود. تو به لحظه می آیی. آینده و گذشته برایت کم اهمیت میشوند.

همزمان با رشد معنوی، ایگو و نفس تو هم قوی تر شده. حالا باید با حریف قوی تری بجنگی. حالا در لیگ بالاتری مسابقه داری. این بار ایگوی معنوی گاهی سراغت می آید. ناگهان فکر میکنی برگزیده ای. ناگهان فکر میکنی از آدمهای ناآگاه برتری. اما این حربه ای جدید از نفس است.

گاهی در کُشتی با این نفس، شکست میخوری و سرخورده میشوی.

گاهی لب به شکایت باز میکنی. اما کسی نیست که از او شکایت کنی. مثل حافظ میگویی چون دوست دشمن است شکایت کجا برم.

گاهی شبیه مردهٔ متحرک میشوی.

یاد مرگ همراه لحظه های تو میشود.

هر روزِ تو، برایت روزی جدید است.

تعلقات تو کم میشود.

تعلق تو به روابط و پول و دارایی کمتر میشود. اما کماکان در بازی زندگی هستی. کماکان در بدن هستی.

تو از بدن فاصله گرفته بودی ولی دوباره خودت را در بدن مادی می یابی. انگار دوباره به زمین برگشته باشی.

تو بارها میمیری و زنده میشوی. در گذشته میمیری. در خودت میمیری. نفس خودت را میکُشی.

و با هر بار مردن دوباره زنده میشوی.

با هر فکری دوباره به زمین حبوط می‌کنی.

افراد کمی حرف تو را میفهمند. هر کسی از ظن خودش یار تو میشود ولی تو عملا هیچ یاری نداری.

تنها یار تو، خودت هستی یا همان خدا.

درک میکنی که تو همان خدایی. ولی صدایش را در نمی آوری. چون اسرار را نباید بگویی. حتی اگر هم بگویی کسی متوجه نمیشود.

شروع میکنی از تجربه ات نوشتن!

شروع میکنی از تجربه ات گفتن.

Persian

اما هر چه میگویی و میشنوی، دورتر و دورتر میشوی.

دوباره خاموش میشوی.

دوباره ذهن سراغت می آید و قانعت میکند که تو دیوانه شده ای.

دوباره ذهن کنار میرود و اشک ها جایش را میگیرد.

و تو در گردابی چنین حائل سرگردان میشوی.

تو وارد مسیری شده ای که راه برگشتی ندارد!

تو صاعقه خورده ای.

گاهی در ظاهر اینطور به نظر میرسد که چیزی مادی را از دست داده ای. مثلا کسی از نزدیکانت میمیرد یا پولی از دست میدهی یا رابطه ای از دست میدهی.

اما در اصل، اتفاق اصلی این است که تو صاعقهٔ معنویت خورده ای.

نام تو در فال در آمده.

تو برنده این بخت آزمایی شده ای.

تو گوی سبقت را از دیگران ربوده ای.

اگر تجربیاتی شبیه اینها داشتی، بدان تو صاعقه خورده ای!

شکرگزار باش!

این صاعقه گاهی تمام عمر به کسانی برخورد نمیکند و آنها در بیخبری می‌میرند!

کسی در گوش تو خبری مهم را به تو گفته.

خدا با تو حرف زده.

نه!

تو توهم نداری!

واقع تو را انتخاب کرده و با تو حرف زده.

Persian

گوش کن.

سکوت کن.

نظاره گر باش.

در نظربازی ما بیخبران حیرانند!

Persian

وجود و مرگ نسبی در نظردیگران

December 22, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, ایگویانفس, تنهایی, خدا, ذهن, زندگی, مرگ, من‌کیستم؟

زمان خواندن 3 دقیقه.

وجود و مرگ نسبی در نظردیگران

***

در ادامهٔ موضوع ایگو یا نفس و «عطش دیده شدن» و شهرت، می‌خواهم مفهومی را توضیح بدهم به نام «حضور در نظر دیگران».

چند مثال بزنیم.

ما همیشه دوست داریم دیگران به یاد ما باشند. مثلاً پدر و مادرها، از فرزندان خودشان گله دارند که چرا به یاد ما نیستید.

مثلاً اگر احساس کنیم در جمعی دعوت نشدیم و فراموش کرده‌اند که ما را دعوت کنند حسی از طردشدگی به ما دست می‌دهد. حسی شبیه مرگ!

در مقابل وقتی احساس می‌کنیم مورد توجه هستیم. یعنی دیگران از ما یاد می‌کنند. حسی شبیه زندگی و دیده شدن به ما دست می‌دهد.

یا مثلاً وقتی که دیگران به ما توجه می‌کنند. یا مثلاً لایک و فالوئر کسب می‌کنیم. یا مثلاً معروف می‌شویم.

نمونه‌ها و مثالهای زیادی هست. مثلاً برای من که فرزندی دارم وقتی تصور می‌کنم که فرزندم من را دوست دارد یا از من یاد می‌کند، حس زندگی و وقتی تصور می‌کنم فرزندم من را فراموش کرده حسی شبیه مرگ تجربه می‌کنم.

کل داستان شهرت و تلاش بی وقفهٔ ما برای دیده شدن در واقع تلاشی است برای وجود داشتن در نظر دیگران.

دیگرانی که خودشان ناپایدارند.

مثلاً افراد بسیار مشهور را تصور کنید. چه شهرت مثبت و چه منفی. این افراد در خاطرهٔ هزاران نفر حضور دارند.

مثلاً خوانندگان یا سیاسیون که میلیون ها نفر آنها را میشناسند.

آیا فکر می‌کنید این شهرت می‌تواند موجب غنای تنهایی آنها بشود؟

قطعه سیر.

Persian

هرچقدر دیگران تو را بشناسند.

هرچقدر دیگران به تو توجه کنند.

هرچقدر دیگران از تو تعریف کنند.

هرچقدر دیگران تو را لایک و تایید کنند. حتی اگر دهها فرزند و صدها دوست و هزاران فالوئر داشته باشید.

باور کنید اگرچه در ظاهر جذاب است و حسی شبیه حس زنده بودن یا بزرگ بودن می‌دهد اما بعید می‌دانم باعث ذره‌ای غنا و پررنگ شدن در حس حضور تو داشته باشد.

می‌توانی برای ارضای این حس، فرزند بیاوری و با هر وسیله‌ای فرزندانت را به خودت وابسته کنی.

می‌توانی در هر جمعی تلاش کنی جذاب و خواستنی به نظر برسی.

می‌توانی در اینترنت، توجهات زیادی به خودت جلب کنی.

می‌توانی ظاهری جذاب و خواستنی و سکسی، درست کنی و به نمایش بگذاری.

می‌توانی حرفهای جذاب یا نوشته‌های جذاب درست کنی.

باور کنید، تمام اینها چسبیدن به چیزی ناپایدار است. فرعونی که در نظر مردمان مصر نهایت شکوه و جلال را داشت و حتی مقبره هایی درست کرد تا صدها سال باقی بماند هم نتوانست.

دیگرانی که خودشان ناپایدارند،

دیگرانی که خودشان نقش‌هایی گذرایند.

دیگرانی که خودشان آفلند.

این دیگران هرگز نمی‌توانند به تو، زندگی و پایداری و مانایی ببخشند.

اتفاقا احتمال میدهم، شهرت، خودش دامی باشد تا تو را از خودت دور کند.

اتفاقا عطش دیده شدن، قطعاً تو را زندانی می‌کند. برای دیده شدن، تو معمولاً باید از اصل خودت فاصله بگیری.

برای دیده شدن، معمولاً باید خودت را اسیر سلایق دیگران بکنی.

تمام تلاش ما برای ساختن منی ذهنی که در اذهان دیگران و خودمان است، تلاشی بیهوده است.

این من ذهنی چیزی به شدت ناپایدار است. شاید همان مثال خانهٔ عنکبوت مثال خوبی باشد

Persian

اما اگر این من ذهنی در ذهن خودمان و دیگری نباشد چه چیز از ما باقی می‌ماند؟

آیا نیست و نابود می‌شویم؟

اگر تمام دنیا و خانواده و دوستان روزی ما را فراموش کنند، چه؟ ایا مرگ این تصویر ذهنی، مساوی است با مرگ ما؟

تمام داستان همین است!

خیر!

تو به مبدأ زندگی از درون متصلی نه از بیرون!

چیزی در درون تو هست که تو را به مبدأ حیات وصل می‌کند.

تو شخصاً و تنهایی، به خدا متصلی.

تا وقتی این اتصال و این طناب را پیدا نکنی، قرار هم نخواهی داشت.

حالا حتی اگر تمام مردم دنیا تو را بشناسند و تحسین کنند.

تمام مردم دنیا خودشان رفتنی اند.

باید چیزی را پیدا کنی که نمی‌میرد.

چیزی که حی و قیوم است.

چیزی که بوده و هست و خواهد بود!

تو باید اقیانوس بشوی.

موج‌ها می‌آیند و می‌روند.

آدم‌ها می‌آیند و می‌روند.

فیبقی وجه ربک ذوالجلال و الاکرام.

از تمام داستان ما فقط یک نانوشتنی باقی می‌ماند.

Persian

تولد نانوشتنی!

December 7, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

زمان خواندن <1 دقیقه.

تولد نانوشتنی!

***

یکی بود یکی نبود!

غیر از خدا هیچکس نبود!

اول خدا بود و بس!

بعد مفهوم بود.

بعد دیدن بود.

بعد شنیدن بود.

بعد آوا بود.

بعد کلمه بود.

بعد نوشتن!

نوشتن اما در چرخشی بزرگ، بازگشت به اول خط!

کلمات از صفحهٔ سفید گفتند.

صدا ها از سکوت!

تصاویر از سیاهی!

مفاه ‘ دانای ابدی!

Persian

بعد فقط خدا بود!

غیر قابل فهمیدن!

غیرقابل دیدن!

غیرقابل شنیدن!

و نهایتاً

غیرقابل نوشتن!

این شد که نانوشتنی شروع شد!

کاری متناقض و اشتباه ولی گریز ناپذیر!

Persian

دعای نخواستن!

December 7, 2024

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, عشق, کار, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

دعای نخواستن!

***

دعا در لغت یعنی خواستن! طلب کردن!

امروز اما در این صبحگاه، دعای نخواستن برایم آمد!

دعا برای آینده نیست!

دعا حتی تشکر از گذشته هم نیست. دعا برای حال است.

دیشب با سی چهل نفر از مولانا و حافظ و سعدی گفتیم و شنیدیم و رقصیدیم و مست شدیم!

و صبح روز بعد من هنوز مستم!

دیشب در جمعی بودم به غایت گرم. صحبت از شکر و شُکر و عشق بود. صحبت از عاشقی بود. صحبت از شمس بود.

همزمان جایی هم دعوت بودم به صرف آب جو ولی این یکی را رفتم که در آن شراب ناب عشق پخش می‌کردند.

شراب های عشق مولانا و حافظ و سعدی و شمس و سهراب و فریدون مشیری.

و صبح روز بعد من هنوز مستم!

آنقدر مست که باید دعا کنم این مستی نرود!

خدایا شغل من این است که از تو بگویم و بنویسم.

خدایا در این آشفته بازارِ ذهن، هرکسی به دنبال شغلی است.

شغل من این است که نانوشتنی را نوشته کنم.

خدایا اِ به گدایی کوی عاشقانت بپذیر.

Persian

خدایا من را به این شغل گدایی کوی خودت، ثروتمند گردان.

خدایا در این آشفته بازار دنیا، بگذار شغل من این باشد که از تو بگویم و بنویسم.

در این دنیایی که بازار بردگان به وسعت کل جهان شده، بگذار من بردهٔ مولانا باشم، گدای حافظ، ارادتمند سعدی، گذرکنندهٔ کوی عطار، خوانندهٔ رباعی خیام.

خدایا مرا به این شغل بگمار!

خدایا این یک درخواست کار است!

مرا به مصاحبت مولانا دعوت کردی.

بگذار همینجا بمانم.

بگذار همینجا صبر کنم.

بسوزم.

بمیرم.

خدایا روزی از آن توست.

من را با عشق روزی بده.

بگذار عشق تو را بنویسم.

بگذار تاجر عشق تو باشم.

بگذار ساقی کوی عاشقانِ تو باشم.

من بعد از چهل سال کار دیگری بلد نیستم!

این یک درخواست کار است.

این یک درخواست مصاحبه است.

این فرستادن رزومه است.

بیش ۱۲ مقال از ناگفتنی تو گفتم.

Persian

بیش از ۱۲۰۰ نوشته از نانوشتنی های تو نوشتم.

بیش از هزاران استغنا از خواستن تو بدست آوردم.

منی که چهل سال در انتخاب شغل عاجز بودم.

من حالا درخواست رسمی برای این شغل دارم.

شغلی که چند سالی هست به آن مشغولم کردی.

درخواست تمدید قراردادِ بندگی دارم.

درخواست ماندن در بخش دیوانگان.

کوی عاشقان.

مثنوی خوانان.

مولوی شناسان.

درخواست ابقاء دارم در این سمت.

سمت بی سمتی.

دانستن بی دانشی.

شناختن نشناختنی.

نوشتن نانوشتنی!

آمین!

Persian

راز وصل عشق و هجران

November 27, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, عشق, لحظه, مولانا و حافظ

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

وصلِ عشق!

***

0:00 / 2:47

وصل عشق

دو حال بیشتر نداریم.

وصل و فراق.

اتصال و هجران.

ترس و عشق.

نزدیک و دور.

بسط و قبض.

هرگاه چیزی کم داری. هرگاه دوری. هرگاه ترسانی. هرگاه در قبضی. هرگاه در غم هستی.

بدان ا: خود و خدا دور شدی.

هرگاه شادی. هرگاه آرامی. هرگاه متصلی. هرگاه در عشقی. هرگاه بیخودی.

Persian

بدان به خدا نزدیک شدی.

دوحال بیش نداریم و این دو هم یکی است.

حتی هجران، حتی دوری، حتی فراق، حتی نه گفتنِ دوست، حتی جور دوست.

تمام اینها هم، لطف است.

عاشق همیشه عاشق می‌ماند. راه برگشتی ندارد. او همواره متصل می‌ماند. از الست متصل بوده و هست و خواهد بود.

عاشق از زمان بیرون است.

عاشق مثل مولانا می‌شود که عاشق هر دو ضد می‌شود.

عاشق همیشه شکر اندر شکر است.

حتی جام زهرِ دوست برایش شیرین است.

مرگ برایش شیرین است. زندگی برایش شیرین است.

عجیب است.

عاشق از نیِ دوست، نیشکر می‌سازد.

از ناله های نی، حکایت ها می‌سازد.

از باران اشک، دشتهای سبز می‌سازد.

اگر ترسیدی.

بدان برای بازگشتن به آغوش اوست.

اگر تنهایی.

بدان برای دیدن روی اوست.

اگر غمناکی.

بدان برای چشیدن سرور وجود اوست.

حتی اگر نیست شدی.

Persian

بدان برای بودن در وجود اوست.

همیشه شاکر بمان. همیشه شکرین خواهی بود.

همیشه امیدوار بمان.

همیشه عاشق بمان.

همیشه منتظر بمان.

وصل اینجاست.

وصل نزدیک است.

وصل در همین لحظه است.

وصل در همین نفس هاست.

با عشق روان شد از عدم مرکب ما
روشن زشراب وصل دایم شب ما
زان می که حرام نیست در مذهب ما
تا روز عدم خشك نیابی لب ما

Persian

شب دیوانگی ها!

November 21, 2024

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور

برچسب‌ها: خدا

زمان خواندن 4 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

شب دیوانگی ها!

***

مدتهاست که شب ها بیدارم. گاهی دوازده شب بیدار می‌شوم، گاهی دو یا سه یا چهار!
اینها فقط یک عدد است ولی آنچه واقعی است دیوانگیِ شبهاست.
شبهای تنهایی،شبهای دیوانگی!
شبهایی که کسی در کنارت نیست که نوازشش کنی!

شبهایی که بیدار می‌شوی و حیرانیِ خواب دیدن را ادامه می‌دهی!
از خواب شب به خواب ذهن می‌پری!
دوباره خودت را در بدن می‌بینی!
بدنی که به تو حکم می‌کند که برو دستشویی! آب بخور! بشین! بخواب!

بعد چند نوشته از سهیل سرگلزایی می‌خوانی!
مقداری موسیقی سنتی!
مقداری شجریان!
آدمهای مختلفی که پشت پنجره به تو دالی می‌کنند!
یکی عکس خانوادگی اش را گذاشته!
یکی تار میزند!
یکی سخنرانی می‌کند!
یکی آواز!
یکی .ه و یکی کت و شلوار پوشیده!
زنی قسمتی از زیبایی بدنش را به رخ می‌کشد

Persian

و مردی عضلاتش را و کسی هم کلماتش را!
مثل من!

ذهنم مدام کلمه بازی می‌کند،
مدام آینده بازی می‌کند!

میرسی به شعری از سعدی!

بگذار تا مقابل روی تو بگذریم

دزدیده در شمایل خوب تو بنگریم

شوق است در جدایی و جور است در نظر

هم جور به که طاقت شوقت نیاوریم

روی ار به روی ما نکنی حکم از آن توست

بازآ که روی در قدمانت بگستریم

ما را سریست با تو که گر خلق روزگار

دشمن شوند و سر برود هم بر آن سریم

گفتی ز خاک بیشترند اهل عشق من

از خاک بیشتر نه که از خاک کمتریم

ما با توایم و با تو نه‌ایم اینت بلعجب

در حلقه‌ایم با تو و چون حلقه بر دریم

نه بوی مهر می‌شنویم از تو ای عجب

نه روی آن که مهر دگر کس بپروریم

از دشمنان برند شکایت به دوستان

چون دوست دشمن است شکایت کجا بریم

Persian

ما خود نمی‌رویم دوان در قفای کس

آن می‌برد که ما به کمند وی اندریم

سعدی تو کیستی که در این حلقه کمند

چندان فتاده‌اند که ما صید لاغریم

شعر را با اشک و شوق می‌خوانی!

و با خدای خودت می‌گویی!
بگذار تا مقابل روی تو بگذریم!
بگذار تا مقابل روی تو بگذریم!
بگذار تا مقابل روی تو بگذریم!

سعدی هم مثل تو دیوانه ای بوده. احتمالا شب دیوانه ای!
سعدی هم عاشقی بوده در این کمند!
سعدی هم شب ها با خودش تکرار می‌کرده!

بگذار تا مقابل روی تو بگذریم! دزدیده در شمایل خوب تو بنگریم!

آره تو!
تو را می‌گویم!
تو! ای خدای ساکت!
خدایی که برای نیچه مردی!
خدایی که سعدی صید لاغر کمند تو بوده!

خدایی که آنقدر بزرگی که من نمیبینمت!
خدایی که آنقدر کوچکی که من نمیبینمت!

دیوانه‌ام!
جرأت کردم به تو بگویم، تو!
چشمان اشکبارم را می‌بینی!
قطعاً!
چشم را تو آفریده‌ای! مگر می‌شود نبینی اش!

جرأت کرده‌ام از تو بنویسم!

Persian

کلمات را می‌دانی!
مگر می‌شود که ندانی!
مفاهیم را تو آفریده‌ای!

جرأت کرده‌ام بنویسم. با اینکه خوب می‌دانم تو نانوشتنی هستی!
چقدر ابله و دیوانه ام!
بلاهت و دیوانگی را هم خودت آفریده‌ای!

این چه کاری است؟ این چه داستانی است؟
ما را آورده‌ای دیوانه کنی بعد بکشی؟
سعدی را دیوانه کردی و کشتی!
حافظ را عاشق کردی و کشتی!
مولانا را شمس کردی و کشتی!

عجب. عجب. عجب.
من را خودت خیره سر آفریدی!
که بتوانم اشک بریزم و بنویسم!
نفس ها را بشمارم.
دم. بازدم.
نفس های محدودم را بشمارم.
منتظر اعدام!

خدایا این چه حبسی است؟
این چه حکمی است؟
حبس در بدن!
حبس در ذهن!
حبس در کلمات؟

این چه حکمی است که ما محکوم به آنیم؟
دوباره باید بروم!
به حکم بدن!
به حکم خدا!
به حکم حبس!
زنگ های زندانِ بدن!
باید بروم دستشویی! در راه دستشویی اشکهایم را پاک می‌کنم!
باز میگردم به قطار کلمات.

خدایا میخواهی دیوانه کنی این یک جو عقل را هم ببر!
من هنوز در مقابل مردم دیوانهٔ دیوانه نشدم!

Persian

تو که می‌خواهی بکشی!
دیوانه کن و بکش!

من به عقل می‌خندم!
من به این بازی تو می‌خندم!
من به این ذهنی که تو آفریدی می‌خندم!
من به کمدی الهیِ تو می‌خندم!
این همه آدم درست کردی! با قیافه های مختلف! هشت میلیارد!
بعد هم میکشی شان!
این چه کاری است؟
نگفتی این آدم‌ها دل دارند!
نگفتی می‌ترسند؟
نگفتی می‌لرزند؟

نگفتی دیوانه می‌شوند؟!
این چه دیوانه بازاری است؟
نمی‌دانم!
زندانی ها بعد از مدتی دیوانه می‌شوند!
بکش و آزادم کن!
بیا! بکش!
قطار کلماتم را خراب کن!
زبانم را ببر!
تو که توانستی زبان حلاج را ببری!
تو که توانستی عیسی را به صلیب بکشی!
این چه داستانی است؟
این چه بازییست؟
بکش!
تمام کن!

Persian

یک، دو یا سه؟

November 21, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, روابط, من‌کیستم؟, نوشتن

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

یک، دو یا سه؟

***

0:00 / 1:43

یک، دو یا سه؟

من یک هستم!

تو دو!

من با خدا هم یک هستم!

تو هم با خدا یک هستی!

این نوشته شاید برای تو نباشد!

شاید من و تو دو باشیم!

اگر من و تو یک باشیم،

دیگر نیازی به نوشتن نیست!

می‌دانم دو توهم است!

می‌دانم سه هم، توهم است!

اگر از یک به دو بروی، ناچار به سه می‌روی،

بعد از سه اعداد می‌شوی!

Persian

گرفتار کثرت!

گرفتار سلسلهٔ موی یک!

پس اصلاً از یک به دو نرو!

اصلاً دو وجود ندارد!

ما یک هستیم!

ما یک بی‌نهایت هستیم!

از یک بپر به بینهایت!

از یک بپر به خدا!

از خود به خدا برس!

دیگری ای وجود ندارد!

همه از همیم!

همه خودی اند!

یک های برابر!

و یک بی‌نهایت!

و یکی که بینهایت می‌شود!

قطره‌ای که دریا می‌شود.

پس همیشه تو فقط با خودت حرف می‌زنی!

تلخ است؟

تنهایی مطلق است؟

نه!

تو با بی‌نهیت حرف بزن!

Persian

برای بی‌نهایت بنویس!

برای نانوشتنی بنویس!

Persian

تارا در رودخانه

November 18, 2024

دسته‌ها: بلند, شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, تارا و بچه‌ها, خدا, ذهن, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 4 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

تارا در رودخانه

***

بارها به دوستان نزدیکم و مادر تارا گفته ام که تارا در رودخانه رها شده. من هم از بیرون نگاه می‌کنم ولی حس می‌کنم قدرت نجات دادنش را ندارم. خودم را ناتوان از نجات دادن تارا می‌بینم.
کدام رودخانه را میگویم؟ رودخانهٔ ذهنِ جمعی جامعه!
رودخانه‌ای که بیشتر مردم در آن افتاده‌اند و دارند دست و پا می‌زنند بدون این که حتی خودشان بدانند.

در داستان های کهن اسلامی آمده که مادر موسی وقتی او نوزاد بود از ترسِ سیستم جامعه، او را به رودخانه انداخت. سرنوشت اینطور رقم خود که همسر فرعون او را از آب گرفت و داستان های بعدی.

این داستان ها بیشتر تمثیلی هستند. درست مثل داستان های مثنوی مولانا چند لایه و عمیق هستند. سطح برای کودکان است ولی عمق های زیادی دارد که آدم به مرور می‌فهمد.

اما داستان رودخانه چیست؟
رودخانه همان ماتریکس است. همان زندان جمعیِ ذهنی بشر.
همان شرطی شدگی های ذهن.
اما تا وقتی خودت، ذهن را ندیده باشی یعنی تو خودت هم در رودخانه ای. اصلا از وجود رودخانه خبر نداری. چون رودخانه را از بیرون ندیده‌ای.

تا زم ، مراقبه کنی و ذهن خودت را از بیرون ببینی و ذهن جمعی را از بیرون ببینی. تازه میفهمی رودخانه ای وجود دارد ـ ـنرا در آن دست و پا می‌زنند.

Persian

خیلی ها وقتی می‌گویم «تارا در رودخانه افتاده» هاج و واج نگاه می‌کنند. نمی‌دانند کدام رودخانه را میگویم!

خیلی از پدر و مادرها خودشان در رودخانه اند. آنها حتی برای لحظاتی نتوانستند از رودخانهٔ ذهن بیرون بیایند. آنها بچه هایشان را هم با خود به رودخانه می‌کشند.

این کار را نادانسته و از روی نیت به اصطلاح خوب انجام میدهند.
در فارسی ضرب‌المثلی داریم برای اشارهٔ دقیق به این موضوع: دوستیِ خاله خرسه!
خاله خرسه با نیت خیر می‌خواست پشه را از روی صورت کسی بزند ولی ضربه را به خود او زد!

داستان ما همین است!
ما پدر و مادر ها، در تصورات خودمان، خیر بچه‌ها را می‌خواهیم. اما بیشترمان اصلا خیر خودمان را هم نمی‌دانیم.
اینطوری می‌شود که همان تصورات و تخیلاتی که خودمان داشتیم بر سر بچه‌ها فرو می‌ریزیم.
بچه‌ها موش آزمایشگاهی ما می‌شوند.

آرزوهای خودمان را بر سر آنها خروار می‌کنیم. مثلاً زنی که آرزو داشته خودش را ابراز کند بچه را آرایش می‌کند و به رقص باله وا میدارد یا تصویری از یک نوازنده موسیقی را به حلقوم بچه فرو می‌کند.

جامعه از بچه‌ها به عنوان عروسک های نمایشی و بعد هم کارگرهای اقتصادی نگاه می‌کند.

اما من با دیدن این داستان و رودخانه چه می‌کنم؟!
همان فرآیند همیشگی! مراقبه و درون نگری و عکس‌العمل نشان ندادن!

اگر اعتراض کنم، بیشتر جبههٔ ناآگاهی را قوی می‌کنم. پس مراقبه می‌کنم.

وقتی دخترم تارا از اینکه به زور مجبور به نوشتن نت های موسیقی می‌شود و ساعتها گریه می‌کند قلبم به درد می‌آید ولی مراقبه می‌کنم و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهم.
در دلم مثل عیسی می‌گویم،
خدایا اینها نمیدانند دارند چه می‌کنند!

وقتی اسرائیل و ایران جنگ پراکنی می‌کنند قلبم به درد می‌آید ولی مراقبه می‌کنم و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهم.
در دلم مثل عیسی می‌گویم،
خدایا اینها نمیدانند دارند چه می‌کنند!

در دلم می‌گویم خدایا تو دانایی!
خدایا تو توانایی!
خدایا تو عادلی!

من ر ِ مثل خودت کن!

Persian

بدون عکس‌العمل،
نور آگاهی را بر من و جهانت بتابان.
من را وسیله‌ای برای تجلی حضورت گردان.
من را وسیله‌ای برای تجلی نورت گردان.

تو درون منی. من را بنواز. مثل نیِ مولانا.

کمک کن بنویسم.
مثل موسی دعا می‌کنم که حرفم فهمیده شود.
مثل موسی دعا می‌کنم کلامم نفوذ پیدا کند.

مثل علی در چاه می‌نویسم. مثل شیعیان نوشته‌هایم را در چاه می‌اندازم.
می‌دانم خدا شنوا و بینا و دانا است.

قطعاً وقتی من قضاوت نکنم، این ارتعاش به جهان منتشر می‌شود.
همانطور که ارتعاش حافظ و مولانا هنوز در جهان درحال معجزه است.
حافظ و مولانایی که مثل مسیح، نفسِ معجزه‌گر داشتند. قلم معجزه گر داشتند.

من هم کاری نمی‌کنم جز نوشتن های شبانه!
مناجات های شبانهٔ من با خودم! من با خدا!

خدایا تارا مخلوق زیبای توست!
تو خودت او را خلق کردی و تو خودت صلاح او را می‌دانی!
بهتر از من!
خدایا تو هر چه صلاح توست انجام می‌دهی!

من کاری جز یک قطره اشک ریختن بلد نیستم.
اما یادم هست که حافظ گفت
«آه نیم شبی و گریهٔ سحری کارها بکند»

خدایا این زمین و آدم‌هایش مخلوقات زیبای تو اند. تو می‌دانی چه می‌کنی.
من فقط ناظری کوچک و نادانم.
قبل از اینکه این اشک را در من بیاوری، خودت از ازل آگاه بودی.
پس من حرفی نمی‌زنم. جسارتی نمی‌کنم.
فقط با تو درد و دلی می‌کنم در نیمه‌های شب!
همین!
سکوت ه تنهایی معجزه گرند.
خداو معجزه گری.

Persian

ما زمینیان را ببخش.
ما را هدایت کن.
ما را در رحمت خودت قرار بده.
این کلمات و این وجود ناچیز را وسیله‌ای برای گسترش عدالت و آگاهی خودت کن.
آمین.

Persian

ذهن، زیرِ نورِ ماه!
November 15, 2024
دسته‌ها: شعرطور
برچسب‌ها: خدا, من‌کیستم؟, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

ذهن، زیرِ نورِ ماه!

***

ساعت سه صبح! ماه دوباره کامل شده. ماه عادت دارد ماهی یکبار گرد شود. زیبا و بزرگ و جذاب. ماه، عادت ماهیانه دارد!

اما من به چیزی عادت ندارم. مدتهاست که عادت ها را در خودم از بین برده ام. عادت یعنی چرخیدن به دور چیزی. مثل ماه.

عادت های ذهنی اولین عادت هایی است که از بین برده ام.

مثلاً این که چطور بنویسم! نه اصلا!
برنامه‌ریزی نمی‌کنم. پیش فرض ها را از بین برده ام. الان هیچ پیش فرضی ندارم.

هر بار که از خواب بیدار می‌شوم، مثل بچه‌ای که دوباره متولد شده شروع میکنم به کنجکاوی!
شروع می‌کنم به جستجو برای این که بفهمم برای چه بیدار شده‌ام.

داستان را از اول می‌نویسم!
یکی بود یکی نبود، غیر از خدا هیچکس نبود!
من بیدار شدم!
ساعت سه صبح است. سکوتش، سرشار است. ماه کامل است. من خدا هستم. به نام خدا! من خدا هستم!
همان خدایی که جز او نیست!
من می‌توانم با کلمات بازی کنم. دوستان خوبی دارم که می‌توانم با آنها حرف بزنم و یا راه بروم. اما خدا بهترین و ساکت ترین دوست من است.
دوستی که گوش دادن بلد است.
دوستی که قبل از حرف زدن، می‌داند چه می‌خواهم بگویم.
دوستی که اصلاً به جای من هم حرف میزند. اصلاً من خود اویم.
حالا، احت تر می‌شود گفت من خدا هستم!
چند مال از زمان حلاج گذشته! هنوز هم ریسک دارد ولی شاید کمتر!

Persian

هنوز هم این ریسک را دارد که شخصیت تو را دار بزنند.
هنوز هم این ریسک هست که بگویند فلانی دیوانه شده! تارک دنیا شده! قاطی کرده! با خودش حرف می‌زند. مدام چرت و پرت مینویسد!
اما بگذار بگویند،
چرا؟
چون آنها هم خدا هستند. اصلاً خدا هر کاری بخواهد می‌کند.
خدا، عیسی را بالای صلیب برد.
خدا، حلاج را بر دار کشید.
خدا، می‌نویسد.
خدا، می‌خواند.

حالا کار من ساده تر می‌شود. من کاری ندارم. خدا همهٔ کارها را انجام می‌دهد.
چیزهایی که لازم است بدانم را میدانم. چیزهایی که لازم است بنویسم را می‌نویسم. به کمک خدا! با خدا!

سالها بود که از این کلمه اجتناب می‌کردم، حالا که رازها فاش شده دیگر ابایی ندارم!
معلوم شده نانوشتنی، همان خداست!
معلوم شده، من خدا هستم! معلوم شده، تو خدا هستی.
پس دیگر چیزی برای پنهان کردن ندارم.

این نوشته‌ها را خدا می‌نویسد! خدا پخش میکند! خدا می‌خواند! خدا می‌فهمد!
من که باشم! تو که باشی؟

شعر چیست؟ نثر کدام است؟
من کیستم؟
مسوولیت من چیست؟
پول در آوردن و مُردن؟ خوردن و خوابیدن؟
نه!
مسوولیت من فقط یک چیز است!
بودن!
مثل خود خدا!

باید مثل خدا بشوم. باید بودن را از خدا یاد بگیرم. تنها کارِ خدا بودن است.
بودنی تمام و کمال!
بودنی فراگیر.
شامل شونده.
ساکت. بزرگ. قوی. تنها.

Persian

نمی‌دانم که نمی‌توانم!

November 14, 2024

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, کار

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

نمی‌دانم که نمی‌توانم!

***

در مورد انجام کاری با دوستی صحبت می‌کردم!
گفتم نمی‌دانم که نمی‌توانم یا نمیخواهم!

گاهی فکر میکنم نمی‌خواهم!
گاهی فکر می‌کنم نمی‌توانم!

بعد با خودم گفتم!
من نمیدانم که میتوانم یا نه!
یعنی نمی‌توانم بدانم که می‌توانم یا نه!

پس قطعا نمی‌توانم که بدانم!

پس حتماً نمی‌توانم!
مسأله حل شد!

خواست و اراده ای در کار نیست!
من حالا جبری شدم!
قطعا نمی‌توانم!

آگنوستیک هم شدم!
قطعا نمی‌دانم!

Persian

شک به شک

November 14, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, روابط

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

شک به شک

***

0:00 / 0:39

شک به شک

دوستی گفت رفتم پیش روانپزشک.

روانپزشک گفت، تو وسواس و شک داری و باید قرص بخوری!

دوستم گفت!

شک دارم درست می‌گوید یا نه!

گفتم تو به شک هم شک داری؟

پس حتما شک داری!

موقع خداحافظی گفت،

قرص های شک را دور می‌ریزم!

گفتم نه!

فعلاً نگاهشان دار ولی نخور!

گفت تو هم شک داری!

ما ه ۰ ۰ ه شک، شک داریم!

Persian

Persian

آنیچا! ... این نیز بگذرد!

November 2, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی, کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه, مرگ

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

آنیچا! ... این نیز بگذرد!

***

0:00 / 1:55

آنیچا! ... این نیز بگذرد!

ده روز مدیتیشن سنگین فقط یک درس داشت. آنیچا.

آنیچا یعنی تغییر. یعنی تغییر دائمی.

یعنی گذرا بودن همه چیز!

بزرگترین درس ویپاسانا این بود که تغییر را بپذیریم. و آنیچا را عمیقاً درک کنیم. حس کنیم و تجربه کنیم.

در نانوشتنی تا الان حدود هزار و دویست مقاله نوشته شده. هر کدام حامل حسی عمیق برای من!

اما تمام آن حس های خوب، تمام آن خشم ها، تمام عشق ها، تمام اشک ها و تمام لبخند ها رفتند!

اگر بعد از ۱۲۰۰ نوشته نفهمیده باشم که تمام حس ها گذراست خیلی باید خنگ باشم!

این حس!

چه غم باشد چه شادی!

چه ناامیدی و چه امید!

چه تنهایی و چه صمیمیت!

همه ۰ ۰ ه گذرایند.

Persian

آنیچا. آنیچا. آنیچا.

این نیز بگذرد!

تغییر تنها چیزی است که تغییر نمی‌کند!

این نوشته هم می‌گذرد!

من می‌گذرم! تو می‌گذری! و تمام مردم این آبادی می‌گذرند!

و تنها یک چیز باقی می‌ماند!

یک خدا!

یک مفهوم!

یک وجود!

آنیچا!

***

لینکهای ویپاسانا

https://www.unwritable.net/2022/07/blog-post_10.html

Persian

فلسفهٔ وجود

October 23, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, من‌کیستم؟

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

فلسفهٔ وجود

***

مدتی است می‌خواهم در مورد وجود بنویسم. فلسفهٔ وجود. شاید هم درک بدیهیِ وجود!

«وجود» چیزی ساده ولی نانوشتنی است.
من می‌دانم که وجود دارم.
تو هم احتمالاً می‌دانی که وجود داری.
احتمالا یک مورچه یا یک پرنده هم می‌داند که وجود دارد.

در مورد وجود داشتن خودم مطمئن هستم ولی در مورد دیگری نه!
تنها چیزی که می‌توان یقین کرد، همین وجود است!

من هستم!
همین!
انگار یک وجودی، بودن خودش را پخش کرده.
یکی در من هست.
احتمالا یکی در تو و یکی در مورچه ها و پرنده ها و غیره هم هست.
آن یکی همان خداست!

بودن، تنها چیزی است که نمیتوان به آن شک کرد!
می‌توان به خواب یا بیداری شک کرد.
می‌توان به دیگری شک کرد.
می‌توان به کلمه، به ذهن شک کرد.
می‌توان اصلا به شک هم شک کرد!

اما به بودن نه!
بودن، تنها چیزِ قطعیِ موجود است.
من د
همین!

Persian

ساده و کامل.

این بودن را اگر تعمیم بدهی می‌رسی به چیزی به نام وجودِ کل!
یا همان خدا.
چیزی که همواره هست.

من هستمی که من درک می‌کنم در واقع همان درک خداست.
من هستم. خدا هم هست.
این دو هست، جدا نیستند. یعنی هست من همان هست خداست.
من و خدا، دو موجودیت جدا نیست!
پس من خدا هستم و خدا من هست!

سخن حلاج به همین سادگی بود!
ما همه حلاج هستیم.

حلاج فهمید که هست. و این هستیِ او جدای از هست مطلق نیست. یعنی همان خدا!
دیگران سعی کردند او را نیست کنند.
دیگران بدن بودند!
حلاج اما وجودِ واقعی بود.
این طور شد که بعد از چند صد سال، آن بدنها از بین رفتند ولی حلاج هنوز هست!

بودنِ من فرای بودنِ بدنِ من است!
بودن من قبل و بعد از بدنِ من هم هست.
پس من بدن نیستم! به همین سادگی!

من قبل از تولد، هستم!
در خواب، هستم!
در بیداری، هستم!
بعد از مرگ هم، هستم!

این فریاد خداوند است. بلند و صریح و واضح!
این فریاد، ازلی و ابدی است.

من بودم، هستم، و خواهم بود!
من هستم! بدون زمان!
من هستم! درون لحظه!
من هستم! بدون مکان!
من د ! بدون بدن!

Persian

این فلسفهٔ پیچیدهٔ اگزیستانسیال نیست.
این ساده ترین درکِ موجود است.
درک وجود!

شاید حتی سواد نداشته باشم! شاید کلمه ندانم! شاید خواندن و نوشتن ندانم.
اما می‌دانم که هستم.
همین دانستن کافی است.
به اندازهٔ تمام فلسفه‌ها کافیست.
به اندازهٔ تمام خودشناسی ها کافیست.
به اندازه تمام دین ها و ایسم ها کافیست.

من هستم. پس خدا هست.
من و خدا یکی هستیم!
که یکی هست و هیچ نیست جز او!
وحده لا الاه الا هو!

یکی بود! یکی نبود!
غیر از خدا هیچ کس نبود!

همین کافیست.
من هستم!
تمام!

Persian

حلقهٔ گمشدهٔ دوست

October 8, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, روابط, عشق

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

حلقهٔ گمشدهٔ دوست

***

مدتی است با دوستی قدیمی دوباره ارتباط گرفتم. شاید هر روز یکی دو ساعت با هم در تماس هستیم. از گذشته و ذهن و فلسفه و غیره گفتیم و شنیدیم.

اما در کلِ ادبیات بین ما جای یک چیزی خالی است.
جای یک مفهوم خیلی خالی حس میشود.
میخواهم آن را نانوشتنی بنامم اما دوست ما این کلمه برایش تکراری می نماید.
حالا اینجا میخواهم اسم های دیگر نانوشتنی را بنویسم که کاری ناممکن و بیهوده مینماید چون او نانوشتنی است اما با لجاجت دوباره انجامش میدهم!

میخواهی اسم آن گمشده را خدا بگذار.
خدای قصه ها. خدای یزید و امام حسین. خدای همه. خدای مسلمانان و یهودیان و مسیحیان. خدای مرده ی نیچه.

میخواهی اسم آن گمشده را عشق بگذار. عشق حافظ و مولانا و خیام و عطار و نظامی.

میخواهی اسم آن گمشده را آزادی بگذار. آزادی مارتین لوتر کینگ یا گاندی. آزادی آمریکایی یا موکتی هندی.

میخواهی اسم آن را هیچ بگذار! هیچِ دراویش. همان هیچی که خودت از آن نوشتی که «هیچ اندیشیده ای که میتوان نیاندیشید»

میخواهی اسم آن را سکوت بگذار. مثل بودا.

میخواهی اسم آن را رابطه بگذار یا دیگری. یا اسم آن را خود بگذار. عشق به خود. به خود آمدن.

میتوانی اسم او را دوست بگذاری. اگر به دنبال خانهٔ دوست میگردی.

میتوانی اسم او را وجود بگذاری. اگر به فلسفهٔ وجود یا اگزیستانسیالیسم علاقه مندی.

Persian

میخواهی اسم او را «هو» بگذار. مثل دراویش.

میتوانی به او بگویی تائو. چیزی که لائوتسهٔ چین تعریفش کرد.

خواستی به او بگو الله. مثل محمد. الله ای که هزار نام دارد در جوشن کبیر. الله مهربان و بخشنده.

خواستی به او بگو برهمان. همانطور که برهماچاری ها میگویند.

خواستی به او بگو ثروت و فراوانی. خدای اقتصاد و خدای روزی دهنده.

از هیچکدام از این کلمات و مفاهیم خوش نداری.

هیچ اسمی نگذار.

اصلا بگو شیطان یا شیوا. شیطان یا شیوا هم اوست. مثل رومیان و هندیان صدها خدا درست کن.

خواستی خدای مردانه یا زنانه انتخاب کن. خدای قدرت مند یا الهه ی عشق.

خواستی مراقبه کن و در سکوت به دنبال او بگرد.

خواستی بنویس از او.
خواستی از او بگو.
خواستی در مورد او فیلم بساز.

خواستی برو از مسیر یوگا.
خواستی برو از مسیر ویپاسانا.
خواستی برای او گریه کن.
خواستی برای او بخند و برقص.

اگر خواستی برو هیات امام حسین و زنجیر بزن.
خواستی برو سر خودت را با شمشیر بشکاف.
خواستی پیاده برو کربلا.

خلاصه بدان که ما از اوییم و به او باز میگردیم.

راه فراری نیست.
از هر دری خواستی وارد شو.
همهٔ به اوست.
چه بخواهی، چه نخواهی!

Persian

چه در زندگی و چه در مرگ!

من آگاهم

September 11, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, شکرگزاری, لحظه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

زمان خواندن 1 دقیقه ***

من آگاهم

***

من آگاهم و همین کافیست.
من آگاهم که آگاهی ام و همین کافیست.
من آگاهم به آگاهی و همین کافیست.

من آگاهم به آگاهیِ لحظه و همین کافیست.
من آگاهم به ماندنِ آگاهی و همین کافیست.
من آگاهم به یگانگیِ آگاهی و همین کافیست.

من آگاهم در بیداری و همین کافیست.
من آگاهم به بیداری و همین کافیست.

من آگاهم به کلمات و همین کافیست.
من آگاهم به نوشتن و همین کافیست.

من آگاهم به بدنم و همین کافیست.
من آگاهم به ذهنم و همین کافیست.

من آگاهم به خودم و همین کافیست.
من آگاهم به دیگری و همین کافیست.

من آگاهم به نفس ها و همین کافیست.
من آگاهم به حس ها و همین کافیست.

من آ به غم ها و همین کافیست.
من آگاهم به شادی ها و همین کافیست.

Persian

من آگاهم به خداوند و همین کافیست.
من آگاهم به وجود و همین کافیست.

من آگاهم به زندگی و همین کافیست.
من آگاهم به مرگ و همین کافیست.

من آگاهم در سکوت و همین کافیست.
من آگاهم در شلوغی و همین کافیست.

من آگاهم به خواستن های نفس و همین کافیست.
من آگاهم به کفایت قناعت و همین کافیست.

من آگاهم به خودم و همین کافیست.

و همین کافیست. و همین کافیست. و همین کافیست.

معنویت دیده نمی‌شود - ۲

September 8, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور, عکس‌دار, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, معنویت

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

معنویت دیده نمی‌شود

***

معنویت دیده نمی‌شود. درست مثل خدا.

در دنیا، فقط بعضی چیزها دیده می‌شوند.

مثلاً بدن دیده می‌شود. خانه دیده می‌شود. زرق و برق و لاکچری دیده میشود.

ولی خیلی چیزهای بیشتری هست که دیده نمی‌شود.

دنیای بزرگتری هست که دیده نمیشود.

مثلاً کل دنیا دیده میشود ولی آخرت دیده نمی‌شود.

بدن دیده میشود ولی حس های درون بدن دیده نمی‌شوند.

جهان دیده میشود ولی خدای پنهان در آن دیده نمی‌شود.

لباس و ظاهر و مو دیده میشود ولی افسردگی و تنهایی پشت آن دیده نمی‌شود.

موسـ یده نمی‌شود. حس هایی که از موسیقی می‌گیری دیده نمی‌شود.

Persian

عشق دیده نمی‌شود. محبت دیده نمی‌شود. هیچکدام از حس ها دیده نمی‌شوند.

حس ها حس می‌شوند ولی دیده نمی‌شوند.

این کلمات و نوشته‌ها دیده می‌شوند ولی معانی پشت آنها دیده نمی‌شود.

چیزهایی که دیده می‌شوند با دو چشم بیرونی قابل دیدن هستند.

چیزهایی که دیده نمی‌شوند با چشم درون قابل دیدن هستند.

تولد دیده می‌شود ولی مرگ دیده نمی‌شود.

نفس، هوا و گرمی و سردی دیده نمی‌شوند.

لبخند دیده می‌شود ولی دلیل پشت لبخند دیده نمی‌شود.

اشک دیده می‌شود ولی دلیل پشت اشک دیده نمی‌شود.

Persian

شامل شوندگی

August 19, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, مرگ, یوگا

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

شامل شوندگی

***

جایی هست که اسمش را گذاشته ام شامل شوندگی.
به انگلیسی می‌شود Inclusiveness.
شامل شوندگی مقام خداوند است.
شامل شوندگی بالاترین حد بودن است.

شامل شوندگی تا بینهایت می‌رود.
شامل شوندگی، هدف و غایت و مقصود ماست.
بزرگ شدن، مساوی است با شامل شوندگی.
کودکی که عروسک خودش را بقل می‌کند می‌خواهد او را شامل شود.
جوانی که هم آغوشی می‌کند می‌خواهد همسرش را شامل شود.
تاجری که مالک اشیاء می‌شود می‌خواهد اشیاء را شامل شود.

و یک یوگی در نهایت عشق، به شامل شوندگی می‌رسد.
بودا شامل شد.
عیسی شامل شد.

مولانا تمام هفتاد و دو ملت را شامل شد.
حافظ تمام ظرافت های عشق را شامل شد.

تنها راه بزرگ شدن، شامل شدن است.
برای شامل شدن باید بزرگ بشوی.
برای بزرگ شدن باید مرزهای خودت را گسترش بدهی.
مرزهایت را باید کمرنگ کنی.

به عبارتی، باید نفس خودت را کمرنگ کنی.
به ع باید نفس خودت را بکشی.
به عبربی، باید نی بشوی.

Persian

اول از ترجیحات شروع کن. دورشان بیانداز.
بعد از چیزهایی که دوستشان نداری. بپذیرشان.

بعد از آدمها شروع کن.
با کسی مخالفت نکن. مثل عیسی باش. حتی با به صلیب کشندگانش مرزی نداشت!
این اوج شوندگی است.
عیسی با به صلیب کشندگانش همدردی کرد.
دردِ ندانستن آنها را با خود حمل کرد.
عیسی گفت:
ببخششان، آنها نمی‌دانند چه می‌کنند!

دشمنانت را هم شامل باش.
دوستانت را شامل باش.
این، اوج بودن است. بدون مرز. بدون ترجیح.
هیچ قیدی نپذیر.
عضو هیچ گروهی نباش.

هیچ شدن مساوی است با شامل شوندگی.
خداوند دیده نمی‌شود چون هیچ نماست. اما هیچی که همه چیز است.
ذهن درکش نمی‌کند.
ذهن شامل شونده نیست.
ذهن جداکننده است، پس خدا را نمی‌فهمد.
ذهن همان شیطان است.
توهمی از بودن.

اما خدا، بودن واقعی است.
شیطان خدا را نمی‌فهمد.
اما خدا شیطان را هم شامل می‌شود.

خدا شامل شوندهٔ بینهایت است.
خدا من را و تو را هم شامل می‌شود.
شامل شوندگی، تو را به خدا بودن نزدیک می‌کند.

Persian

WHEN YOU BECOME FREE FROM
THE MEANNESS OF THE MIND, AN
INDISCRIMINATE SENSE OF
INCLUSION AND LOVE ARISES.

Persian

انتخابِ هر لحظه
August 13, 2024
دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه
برچسب‌ها: آگاهی, سکوت, لحظه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

انتخابِ هر لحظه

***
ما در هر لحظه انتخاب گر هستیم. در هر لحظه دو انتخاب داریم.
۱- آگاه ماندن
۲- فرار

حالا مقداری توضیح بدهم.
درست در همین لحظه که من می‌نویسم و در همین لحظه که تو می‌خوانی،
بله در همین لحظه!
در همین تنها لحظهٔ حال،
ما دو انتخاب داریم

معمولاً آدم‌ها فرار را انتخاب می‌کنند،
فرار می‌تواند به اینترنت باشد، یا به فکر یا به هرچیزی که تو را از خودت، ناآگاه می‌کند.
آگاهی هم همیشه از آگاهی به خود شروع می‌شود.

اولین چیزی که باید به آن آگاه شوی، خودت هستی.
درست در همین لحظه!
ببین حالت چطور است؟
اگر برای فرار آمده باشی، اصلا نخوان!
برگرد به خودت!

اما اگر با توجه آمده‌ای بخوان!
چون من با توجه می‌نویسم. نوعی انرژی توجه در این کلمات و مفاهیم هست.
اگر میخواهی چیزی برداشت کنی و تندخوانی کنی و بروی هیچ چیزی گیرت نمی آید.
ذهنت می‌گوید چرند بود و می دود به دنبال تحریک بعدی!
چون تو تصمیم داری فرار کنی!

اما یَ ظه تصمیم بگیر آرام بشوی!
مثل من ده آرام در حال نوشتن هستم!

Persian

آرام آرام آرام!
تند خوانی و تند نویسی را کنار بگذار!
به خودت و به بدنت و به نفس هایت توجه کن!

حالت چطور است؟ خوب ببین! نگاه کن! خودت را!
این نوشته‌ها را دور بیانداز!

من از یک نانوشتنی ای می‌نویسم که درون توست!
واضح تر و پررنگ تر در درون توست.
اینها نشانه‌ای بیش نیست.
نشانه‌ای از نانوشتنی.

Persian

تنها کارِ من

August 5, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, خدا, ذهن, کار, لحظه, مسوولیت

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

تنها کارِ من

***

تنها کارِ من، آگاه ماندن است!
بصورت کاملاً رادیکال و افراطی. کاملاً قطعی!

بله شکی ندارم. آگاه ماندن مهمترین کار من است.
حتی اگر شک کنم، باز هم آگاه ماندن به شک، می‌شود کار من.
پس آگاه ماندن، همواره برتر و مهمتر است.

آگاه ماندن موقعِ نوشتن این کلمات.
حتی آگاه ماندن موقع مرگ! بالاتر از مرگ که نیست! حتی آگاه ماندن در آن زمان!

آگاه ماندن به ذهن.
ذهنی که مدام به آینده می‌رود.
آگاه ماندن به ذهنی که زمان را هر لحظه می‌سازد.
آگاه ماندن به ذهنی که مدام در حال مقایسه است.
مدام در حال قضاوت است.
مدام سبک سنگین می‌کند. درست و غلط می‌کند.

اول خودم را بعد دیگری را بعد کل جهان را.
باید به آن آگاه باشم.
حتی موقع غذا خوردن. حتی موقع هم آغوشی.
در تنهایی یا در جمع!

در حال بد یا خوب!
در اینترنت یا آفلاین!
همواره و همواره.
آگاه به لحظه.
این همان اتصال به خداست.

Persian

خدایی که به همه چیز آگاه است. به اتم ها و مولکولها و سیارات و کهکشان ها.
من با آگاه ماندن، به خدای آگاه نزدیک می‌شوم.

آگاه ماندن از احساسات.
مثلاً حس عجله موقع نوشتن.
حس سرزنش. حس تنهایی. حس دوری. حس ترس.
مثلاً حس لذت. حس شادی. حس کنجکاوی. حس خلاقیت.

آگاه ماندن از نفس ها. آگاه ماندن از بدن. از عطش بدن. از عطش سکس.
آگاه ماندن از عطش ذهن. از عطش خواستن. از عطش وجود داشتن!

Persian

نویسندهٔ زامبی و عشق

August 2, 2024

دسته‌ها: شعرطور, لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, روابط, عشق, کار, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

نویسندهٔ زامبی و عشق

***

سالها نوشته ام. مثل زامبی ها پشت صفحه نشستم و نوشتم.
طبق قانون کارما هر کاری بکنی به تو بازمیگردد.
حالا در جامعه ای هستم که همه، نویسنده های زامبی هستند.
درست مثل خود من!

خیل عظیم آدمها پشت صفحه های شیشه ای نشسته اند و برای همدیگر می نویسند.
بعضی از ارقام پول می نویسند در بانکها. بعضی در بازار تبلیغ خودشان را می نویسند. بعضی ها نامه های قانونی و خبر و تهدید می نویسند.

من هم بعد از کمی یوگا و مراقبه و دوش گرفتن، کارم را شروع میکنم.
با سه نفر صحبت کردم.
یکی گفت برو با نماینده قانون و وکیل مشورت کن.
آن یکی گفت حالش خیلی خوب نیست و عذر خواست، البته حالش خوب شد و میخندید.
آن یکی گفت فردا دو ساعت هنگام نشستن در تعویض روغنی بیکار است و حاضر است من آن دو ساعت را پر کنم.
دخترم تارا هم همراه گروه دیگری از بچه ها دست دو خانم دیگر است که توسط مادر تارا استخدام شده اند تا بچه ها را سرگرم کنند.
به دوست دیگری پیغام دادم که با مولانا محشور است. او برایم گوهری از مولانا فرستاد که اینجا برای شما میگذارم.
http://shamsrumi.com/molana/poem/ghazal/ghazal-724

ظاهرا کس دیگری باقی نمانده پس راه دیگری نیست که من هم مثل زامبی ها بنشینم و بنویسم.

موسیقی آسمانی شجریان با شعر آتشین حافظ هم در زمینه در حال نواختن است. حافظ هم از شرح حال خودش میگوید که خیلی از حال من غریب نیست.
موسیقی را به تکرار پیانوی بدون کلام اولفور آرنالدز ثابت میکنم و من هم شروع میکنم به نوشتن.
https://music.youtube.com/watch?v=dJ2We4rQOQM&si=0BSb14UiAO_J3yt0

خلاصه سید برای شما عجیب باشد ولی مهمترین کار من هم نوشتن است. اولین کاری که انتخاب میکنم

Persian

من با نوشتن، ذهن خودم و ذهن کل بشر را برنامه ریزی میکنم.
این کار، نوعی خلق است.

اگر بتوانم خالی بشوم و بگذارم عشق جاری بشود کاری کردم کارستان.
مثل حافظ که طرحی نو درانداخت.
مثل اکهارت که با دو کتاب دنیا را تکان داد.

شاید در آن سطح نباشم اما در وادی عشق سطح وجود ندارد. بالا و پایین های ذهن جایی ندارد.

من اینجا پشت صفحه ی سفید مینشینم. مثل گدایی می نشینم. آنقدر اشک میریزم و موسیقی گوش میدهم تا بالاخره
شاید بارانی از عشق ببارد.
شاید از یاهو گفتن ما چیزی عوض شد.
شاید نسیمی از کوی یار وزید.
آخر ما گدایانی هستیم که هوای می و مطرب داریم.
آخر به جز مهر مهرویان طریق بهتری بلد نیستیم.
فکری درون ما از این بهتر نمی گیرد.
لاف دروغ نمی زنیم. شکایتی نداریم.
مثل حافظ به خشنودی و خرسندی می مانیم.
مثل سعدی می نشینیم و صبر پیش میگیریم و دنبال کار خویش میگیریم.

مثل اکهارت افکار را مشاهده میکنیم. احساسات را مشاهده میکنیم.
به شوخی دنیا میخندیم. به جدی اهل دنیا هم میخندیم.

اینطوری شاید زامبی نباشم.
اگر از عشق بنویسم همان عشق دوای نخوت و ناموس من میشود.
همان عشق افلاطون و جالینوس ما میشود.
جمله علت های ما را درمان میکند.

و شاید عشق خواهد کین سخن بیرون بود!
شاید همان عشق آیینه ما را هم بی زنگار کند.

شاید همان عشق مرده ها را زنده کند.
شاید دعای نیم شبی ما کارها بکند.

Persian

https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh187
https://ganjoor.net/moulavi/masnavi/daftar1/sh1
https://ganjoor.net/saadi/divan/tarjee-band
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh73
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh193
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh149
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh374
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh454
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh440

شعر عشق (شاعر نامعلوم)

July 23, 2024

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

شعر عشق

راه حق جز عشق ما جُستیم نیست
در زمین و در سماء جستیم نیست

در عیان و در نهانِ این جهان
در خلاء و در ملاء جستیم نیست

روزها در مَدرس علم و کتاب
شب در اذکار و دعا جستیم نیست

در ریاضت ها و طاعات و عمل
در سلامت؛ در بلا جستیم نیست

گه به عزلت؛ گاه اندر انسِ خلق
در جبال و شهرها جستیم نیست

گاه در تقوی؛ گهی در زهد و ورع
گاه در فقر و غنا جستیم نیست

گاه در تهذیبِ اخلاق و صفات
گه در اخلاص و وفا جستیم نیست

جملگی شرط و علامات رهند
چون که زینها مدعا جستیم نیست

آنچنان جُستن که می دانست عقل
با هزاران التجاء جستیم نیست

مجملا از عقل راهِ حق مجو
زانکه ما خود بارها جستیم نیست

قرنها با دردِ حق یار آمدیم
لیک ی را دوا جُستیم نیست

در سلوک و جذبه وصلِ حق مدان

Persian

سالها از این دوتا جستیم نیست

راه حق عشق است و غیر از عشق راه
هر چه با صدق و صفا جستیم نیست

زین سبب در عشق حق فانی شدیم
چون که بی عشقش فنا جستیم نیست

خاتم ملکِ سلیمانست عشق
غیرِ آن فرمانروا جُستیم نیست

نورِ ذات و طلعت یزدانی است
بی وصالش؛ بس لقا جستیم نیست

دلبری دیدیم روح افزای جان
جز جمال کبریا جستیم نیست

ساقی ای دیدیم با جام طهور
جز می و دستِ خدا جستیم نیست

درمکان و لامکان ای عاشقان
شاهدی غیر از رضا جستیم نیست

جای حق را با هزاران جد و جهد
جز قلوب اولیا جستیم نیست

{...} انی رب الارض و العلیٰ است
ما ز اسفل تا علیٰ جستیم نیست

گر ز من باور نداری این حدیث
رو بجو تو خودکه ما جستیم نیست

Persian

هنر... (نوشته‌های قدیمی و پراکنده)

July 23, 2024

دسته‌ها: بلند, شعرطور, قدیمی

زمان خواندن 6 دقیقه.

زمان خواندن 5 دقیقه ***

هنر...

***

اینها فقط برای آرشیو شدن اینجا میگذارم. شاید برای خواننده ها ارزش خاصی نداشته باشد ولی برای من ارزش تاریخی دارند.

***

!
هنر نزد ایرانیان است و بَس!؟
نه!
شاید:
هنر نزد ایرانیان است و بِس!

بِس را خوب نمی دانم ولی وقتی سین اش را بکشیم می شود بِسسسسسسسسسسسسس!
و این یعنی سکوت!
یعنی
به سکوت!
با سکوت!
برای سکوت!

سکوت چیست؟

.
شاید بدانیم!
شاید درکش کرده باشیم!
حسش کرده باشیم!

اما دیگر طاقت سکوت ندارم!

پس تایپ می کنم:

فیلم

Persian

عکس،
موسیقی،
و حتی نوشته، شاید بت باشند!

حتی همین نوشته!
درست در زمانی که نوشته می شود!

و بعد از لحظه ای که خوانده می شود!

برای این که بت پرست نشویم
موقع نوشتن و خواندن سریع باید رد شویم!

یك نگاه!
یك سکوت کافیست!
.

اگر بخواهیم بت پرست نباشیم
جوهر همه ی آنها؛
<ارتباط>
باید برایمان مهم باشد.

حتی کوزه گری!
تزئین کوزه و کوزه پرستی!

اگر که جسم خاکی کوزه برایمان مهم شود یگر هنر نیست!
کوزه پرستی است!
بت پرستی است!
و شاید کوزه سمبلی برای بدن باشد!

واین روزها چقدر کوزه زیاد است!
۷ میلیارد!
.
اما ۷ میلیارد فضای خالی هم در کوزه ها هست!
چه فرصتی!
.
بگذریم!
.
صحبت از هنر سخت است،
اما به سادگی هنر یعنی ارتباط خوب!

هنر ... عدم جنگ! عدم خشونت! هنر یعنی وحی! هنر یعنی اشتراك یك الهام! هنر یعنی خدا!
وَ بس

Persian

و سکوت ...
***

فیلم،
عکس،
موسیقی
و حتی نوشته شاید بت باشد!
حتی همین نوشته!
درست در زمانی که نوشته می شود!

و بعد از لحظه ای که خوانده می شود!

اگر بخواهیم بت پرست نباشیم
جوهر همه ی آنها یا ارتباط باید برایمان مهم باشد.

صحبت از هنر سخت است
اما به سادگی هنر یعنی ارتباط خوب!

هنر یعنی عدم جنگ! عدم خشونت! هنر یعنی وحی! هنر یعنی اشتراك يك الهام! هنر یعنی خدا!

***

این صفحه ی سفید مثل میدان شهر است. می شود آنجا حرف های خودت رو بنویسی. و مردم شهر آنرا بخوانند. خیلی ها برحذرم داشته اند از حرف مردم!
"همه چیز را اینجا ننویس!"
"يك چیزهایی برای خود آدم است، ربطی به دیگران ندارد"
"بنویس ولی حداقل در فیس بوك ننویس"

و این جمله ها در گوشم تکرار می شود!

ولی من کلّه خرابم!
حرف های گنده تر از دهنم زیاد می زنم!
مخصوصا شبها!
وقتی پرنده ی درخت خانه ی ما دیگر نمی خواند!

چرا باید از خواننده ام بترسم؟
او هم انسانی است مثل من!
گاهی نگران می شود!
گاهی به فکر فرو می رود!
وگاهی بی توجه!

دوس .ارم که قلبشان گاهی با قلب من می تپد. از آن سر دنیا.
چه شب باشد چه روز.

Persian

گاهی به یاد هم می افتیم.
و این چیزی جز معجزه است؟

چرا از تو بترسم؟
تو مهربانی!
بخشنده و مهربان!

از خودم ولی گاهی می ترسم.
از طوطی زیاده گویم!
از گرگ زوزه کشم!
از موش پنهان کارم!
و از حشرات خزنده ی شرِك، که در روحم می خزند!

از قاضی محکوم کننده ام!
و از بی خبری ام!
از پرگویی خودم!
و از غفلتم از تن و بدنم!
از مار نیش زننده ام،
و شتر کینه ای یم!
از فردا،
از نا بودی
و از اشتباه می ترسم.

از موسای وجودم که شبانم را سرزنش می کند.
و از زلیخایی که پیراهنِ تنِ زیبا را می درّد.

از این که حوصله ی شما را سر بِبَرم با نوشتن طولانی.
و از این که در این نوشته گیر کنم!
از اینکه خودم دوباره آنرا بخوانم!
و با اشتباهات خودم روبرو شوم.

از مرگ می ترسم.
مرگ ناشی از اضطراب.
و نه مرگ بدن.
چرا که مرگ بدن مرگ نیست.

مرگ بدن مرگ انباشتگی هایم است.
و مرگ ترسهایم.
مرگ بدن، مرگ گذشته و آینده است.
مرگ زمان است.
و مرگ [illegible]ستها.

Persian

مرگ فرصتهایی که می شد در آنها زندگی کرد.
فرصت نوشتن!
فرصت نیکوکاری!

و فرصت ارتباط.
مرگ فیزیکی، مرگ بدن است.
بدنی که دوستش نداریم گاهی!
بدنی که مجبورمان می کند به خوردن و مُردن!
بدنی که پوست بدن دیگری را با ولع می مکد!
بدنی که به پوست سفید و موی طلایی وصل می شود!
بدنی که هرروز یك جایش درد می کند!
بدنی که هر روز باید تمیزش کرد، از انباشتگیها! از چرك!
بدنی که بوی باکتری می دهد.
بدنی که می خواهد خودش را قربانی فرزندش کند!
بدنی که گاهی بی حرکت می شود مثل بُت!
بدنی که خسته می شود از خواندن و نوشتن!
بدنی که می خارد!
و نَفَسی را مدام تکرار می کند،
تا کامل بسوزد!
و تمام شود!
و دود شود و برود!
مثل بدن من و شما.

***
ز کجا آمده ام؟ آمدنم بهر چه بود!

فعلا قسمت دوم رو بگذاریم کنار! شاید تا روز قیامت!

اما در جستجوی جواب سوال اول:

از وقتی که شاید ٤-٥ سالم بود وقتی بچه ای میومد می گفتن خدا داد!
بعد هم که کسی می مُرد می گفتن رفت پیش خدا!

سرگرم بازی بودیم که تو مهموني می شنیدم که به هم می گفتن: "نمی خواین بچه دار شین؟"
یه بچه بکارین و از این حرفا!
یکی کمه دو تا غمه! تا سه نشه بازی نشه!
یه حرفهایی مثل عملیات ٨ و ١٤ با مشت و لگد که این روزا اومده روی بورس!

من هم گیج و منگ که این کافرا چی میگن؟
چطو ن تو کار خدا دخالت می کنن؟

Persian

بالاخره بچه رو خدا میده یا پدر یا مادر؟

تحقیقات دانشمند کوچك در ٥-٦ سالگی با خواندن واو به واو کتاب ٩ ماه انتظار به صورت دزدکی شروع شد!
و با خواندن احکام حیض و استحاضه رساله ی آیت الله فلانی ادامه پیدا کرد!
بعدها هم چشم و گوشمون باز شد و آداب جماع و اثرات استمناء آیت الله دستغیب رو خوندیم!

بعد هم که انرژی جوانی زده بود بالا توی لا به لای قرآن دنبال احکام سکس می گشتیم! و این که باکی و کِی حلاله و با کی حرام! یا این که قبل از ازدواج یا بعد از ازدواج و اینا!
یا این که زَوّجتُ رو می شه فارسی هم گفت یا نه؟

تقریبا سی سال گذشت!
و بسی رنج بردیم در این سال سی!

تا این که یك روز یه دوست مجردی گفت برای نگه داشتن یك دختر در رابطه باید یه بچه براش پس بندازی!
و من هم ناخودآگاه بهش گفتم:

"بچه رو خدا میده بچّه ! خجالت بکش "

خلاصه این بحث جبر و اختیار، حل نشد که نشد!

تا این که روزی که برای قضای حاجت نشسته بودم دیدم به به! عجب مثال خوبی!
تو باید بشینی و در مورد بقیه اش کار خاصی نمي تونی انجام بدی!

ببخشید که مثال کثیفی زدم!
آخه همه اش بر اساس یك داستان واقعی نوشته می شه!

چون مثال کثیفی زدم خودم خجالت کشیدم!
پس همین جا از حضور شما مرخص می شوم تا اگر روزی قسمت شد بتوانم در مورد جبر و اختیار بیشتر بنویسم!

ان شاء الله
***
***

Persian

اولین و آخرین روز

July 10, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: تولد, شکرگزاری, لحظه, مرگ, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

اولین و آخرین روز

***

امروز سالگرد اولین روز زندگیِ من روی زمین است. من در خانه به دنیا آمدم. خواهرِ مادرم و یک ماما برای زایمان به کمک مادرم آمده بودند. به هر حال چیزی از اولین روز به یاد ندارم!
حالا ۴۵ سال شمسی از آن روز گذشته!
فکر کنم بد نباشه به آخرین روز هم فکر کنم!

بالاخره هر آغازی را پایانی است.
ذهن هم وقتی به آغاز فکر کنی به پایان هم فکر می‌کند. چون ذهن، دوگانه ها را دوست دارد.
اگر بگویی سیاه، سفید هم هست.
اگر بگویی سکوت، صدا هم هست.
اگر بگویی آغاز، پایان هم هست.
اگر بگویی عدم، وجود هم هست.
و الی آخر ...

اولین روز ها را در ناآگاهی و بچگی گذراندم.
آخرین روز را نمی‌دانم کی قرار است برسد!
اما امروز را چطور؟

اگر امروز تو شبیه اولین روزت باشد باخته ای. چون هنوز ناآگاهی!
ولی نکته مهم اینجاست:
اگر امروز تو شبیه آخرین روزت نباشد باز هم باخته ای.
چرا؟
چون امروز را درست زندگی نمی‌کنی.
چون منتظر یک فردایی هستی.
فردایی که با امروز متفاوت باشد.
و این یعنی، درست زندگی نمی‌کنی.

معمولا با خودم چک می‌کنم. بعد که مطمئن می‌شوم که امروز من شبیه آخرین رو...

Persian

اما شاید بخواهید بدانید روز ایده‌آل چیست. روزی که شبیه آخرین روز باشد چگونه است؟

برای من امروز تجربه‌ای درونی است. توضیح دادنش کمی سخت است.
اما تا اینجا بگویم که روز من ربطی به بیرونم ندارد. یعنی ربطی به خانه و آب و هوا و اطرافیان ندارد.
چنین روزی، روز خوبی است.

من امروز و احتمالا آخرین روز را هم، در لحظه میگذرانم.
یعنی بدون فردا.

من امروز از لحظه می‌نویسم. چون لحظه شامل همه چیز می‌شود.
خدا هم در لحظه است.
من امروز و احتمالا آخرین روز هم، از خدا می‌نویسم.
خدا هم همان عشق است.
من امروز و احتمالا آخرین روز از عشق می‌نویسم.

بودن و ماندن در لحظه و خدا و عشق، بهترین است.
این بهترین کارِ ممکن است.

من امروز و احتمالا آخرین روز را، در آرامش میگذرانم.
من امروز و احتمالا آخرین روز را، در سکوت میگذرانم.
سکوت و آرامشِ درونی!
بیرون فرقی ندارد که شلوغ باشد یا نه!

من امروز و احتمالا آخرین روز را، با توجه به نفس ها میگذرانم.
من امروز و احتمالا آخرین روز را، با توجه به بدنم میگذرانم.

من امروز و احتمالا آخرین روز را در شکرگزاری میگذرانم.
شکرگزاری از گذشته، شکرگزاری از لحظه و شکرگزاری از نبودن آینده.

Persian

خاشاک صحرای عشق

June 26, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, عشق, مولانا و حافظ

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

خاشاک صحرای عشق

***

موسیقی صدای سخن عشق و غزلهای حافظ در حال پخش شدن است.
با خودم می‌گویم با وجود حافظ و مولانا و هزاران گل دیگر در صحرای عشق من چه کاره ام؟
حرافی سخنگو؟ یا پرنویسی پراکنده گوی؟
خیره سری بی تاب؟

اما باز دوباره می‌بینم فرصتم کوتاه است. فرصت عمرم کوتاه است. در این چند روز من هم می‌توانم گوشه‌ای از صحرای عشق باشم.
خاشاکی باشم در صحرای عشق.
شاید گردی که باد بردارد. این گرد روی هوا بچرخد.
تاب بردارد، شاید نیست شود. شاید روی سنگی بنشیند. شاید روی گلی.
شاید بتواند به گلستان سعدی برود. شاید از کوی حافظ رد شود. شاید با آتش عشق مولانا بسوزد. شاید با سوز باباطاهر اشک بریزد.
شاید بتواند از عشق بنویسد تا آخر.
پر کند صفحاتی را از تکرار عشق.
چرا که تنها چیز تکرار نشدنی همین عشق باشد.
هر بار که از عشق بگویی رویی جدید به تو نشان می‌دهد. داستان عشق هیچوقت کهنه نمی‌شود. هیچوقت در وصف عشق موضوع کم نمی‌آوری.
عشق بینهایت زیباست.
هرچه بنویسی و بگویی از این زیبایی ها کم است.
پس جای کار هست. حتی برای یک خاشاک.
یک خاشاک هم عاشق می‌تواند باشد.
در وادی عشق فرقی بین خاشاک و زمین و خورشید و کهکشان نیست.
همه نیست و نابودند.
همه خار و خاشاکند.
کسی نمی‌تواند قد علم کند.
کسی نتواند در مقابل عشق بایستد و بگوید من هستم.
چرا که فقط عشق هست.

Persian

من نیستم. تو نیستی.
هر چقدر بنویسم کم گفتم.
و عجب مقامی است مقام درک عشق.
مقام خاشاکی که از عشق آگاه است.

جسم خاک از عشق بر افلاک شد
کوه در رقص آمد و چالاک شد

Persian

معنیِ لحظه

June 24, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: لحظه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

معنیِ لحظه

***

لحظه نانوشتنی است.
درست مثل خدا.
لحظه را نمیتوان معنی کرد ولی تمام معانی در لحظه است.
معنیِ زندگی کجاست؟
معنی زندگی در اهداف تو نیست.
معنی زندگی در میزان قلمروی تو و زمین و ملک تو نیست.
معنی زندگی در میزان آبرو و شهرت تو نیست.
معنی زندگی در دارایی هایت نیست.
معنی زندگی در بچه‌ها و نوه هایت نیست.
معنی زندگی در مدارج و مدارک علمی ات نیست.
معنی زندگی در بدن تنومندت نیست.
معنی زندگی در زیبایی‌های زنانه ات نیست.

تمام معنی، در همین لحظه است.
اگر دنبال معنی زندگی هستی به لحظه بیا.
نه، لازم نیست بیایی! تو فقط به لحظه برگرد.
نه، تو همواره در لحظه هستی!
فقط همانجا بمان!

نیازی نیست تلاش کنی برای رسیدن به لحظه!
تو در لحظه هستی! فقط از لحظه بیرون نرو!

با ذهن و افکار و اضطراب آینده و اینها از لحظه بیرون نرو!

و وقتی اینجا بمانی زندگی ات معنی می‌شود!

Persian

رنج و پذیرش

June 15, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: عدالت, عشق, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

رنج و پذیرش

***

عیسی روی صلیب رنج می‌برد ولی پذیرش داشت.
این الگوی جهانی بشر شد.
بودا رنج می‌کشید ولی پذیرش پیدا کرد.
این الگوی جهانی بشر شد.

من هم رنج میکشم و می‌پذیرم.
رنج می‌کشم از دیدن چهره‌های نگران در کوچه و خیابان و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از خبر جنگ در آن سر دنیا و میپذیرم
رنج می‌کشم از فالوئرهای میلیونی تتلو و زندانی شدنش و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از اشتباه فهمیدن یوگا توسط مربیان یوگا و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از ذهن خودم و می‌پذیرم

رنج می‌کشم از خوشحالی مردم در جنگ با جهل آخوندی و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از مقایسهء بچه‌ها با یکدیگر در مدرسه و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از تهدید اتمی پوتین و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از فرستادن موشک کانادایی به اوکراین و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از نابودی خاک کشاورزی در زمین و می‌پذیرم
رنج میکشم از فهمیده نشدن نانوشتنی و می‌پذیرم
رنج میکشم از دوری از دختر بیولوژیکی ام و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از تنهایی و می‌پذیرم
رنج میکشم از رنج همسایه و می‌پذیرم
رنج میکشم از سروصدای خیابان و می‌پذیرم
رنج میکشم از ناتوانی در انتقال یک سری حرف ها و می‌پذیرم
رنج میکشم از احتمال دوری از دخترم و می‌پذیرم
رنج میکشم از مرد شدن زن‌ها و می‌پذیرم
رنج ‹ ‹ از افکار مزاحم و می‌پذیرم
رنج میکشم از گرسنگی بشر و می‌پذیرم

Persian

رنج میکشم از ندانشتن نوازش در بستر و می‌پذیرم
رنج میکشم از خوردن شکر زیاد و می‌پذیرم
رنج میکشم از بریده شدن از نیستان و می‌پذیرم
رنج میکشم موقع زایمان ولی می‌پذیرم
رنج میکشم موقع زاده شدن و می‌پذیرم
رنج میکشم از سردرد ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از کمردرد ولی می‌پذیرم

رنج میکشم تا نوشته‌ای زاده شود ولی می‌پذیرم
رنج میکشم تا توضیح بدهم خوب و بدی در کار نیست و کسی نمی‌گیرد ولی می‌پذیرم
رنج میکشم بگویم عدالت لحظه هست ولی نمی‌توانم ولی می‌پذیرم
رنج میکشم برای احیای زبان فارسی ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از مردن دوستی از آور دوز ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از خوشحال نبودن بشر ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از رنج خانواده‌ام ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از وکیلی که نمی‌تواند بدون پول با من حرف بزند ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از نوشتن کارهایم در رزومه ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از سیگار کشیدن دوستانم ولی می‌پذیرم

من رنج را می‌پذیرم
رنج بشر را می‌پذیرم
رنج ذهن را می‌پذیرم
رنج خودم را می‌پذیرم
رنج حیوانات را می‌پذیرم
شاید این بهای آزادی باشد
شاید این بهای آگاهی باشد
شاید عیسی باید بالای صلیب می‌رفت
شاید حلاج باید بالای دار می‌رفت
شاید من باید رنج بکشم
پس می‌پذیرم
گِله نمی‌کنم
شکایت نمی‌کنم
آخر لاف عشق زده‌ام
و لاف عشق با گله سازگار نیست

اگر لاف عشق می‌زنم گله‌ای ندارم
عشق یعنی پذیرش
عشق ، هر چه از دوست رسد نیکوست
عشق یعنی رنج بکش و دم مزن

Persian

عشق یعنی سکوت کن و رنج بکش و بپذیر

Persian

راهِ آگاهی
June 13, 2024
دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور
برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, سکوت, مراقبه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

راهِ آگاهی
***

بعد از چند سال مراقبه دیگر راه رسیدن به آگاهی را یاد می‌گیری. راه های فرار را هم می‌دانی.
دیگر نمی‌توانی خودت را گول بزنی. چون بارها مراقبه کرده‌ای.
مثلاً می‌دانی که فیلم دیدن به راحتی از آگاهی دورت می‌کند. یوتیوب دیدن. اینستاگرام دیدن. اینها به سرعت دورت میکند.
می‌دانی روابط می‌تواند تو را دور کند.
می‌دانی غذا خوردن می‌تواند دورت کند.
می‌دانی زن و شهوت رابطه می‌تواند به سرعت دورت کند.

بعد از چند سال مراقبه می‌دانی یوگا و مدیتیشن چطور تو را به سکوت می‌رساند.
میدانی سکوت چطور تو را به آگاهی می‌رساند.

بعد از چند سال مراقبه می‌دانی ذهن، عجب پرده‌ای است برای آگاهی.
می‌دانی فکر کردن یعنی عدم آگاهی.
می‌دانی گاهی حتی نوشتن پرده می‌شود.

می‌دانی پل صراطِ رسیدن به آگاهی چقدر باریک است.
میدانی یک لحظه غفلت کافیست تا به درهء ناآگاهی سقوط کنی.
یک قضاوت کافیست.
یک ترس کافیست.
یک فکر کافیست تا تو سقوط کنی.

وقتی چند سال مراقبه کنی می‌دانی هر لحظه می‌توانی سقوط کنی و دوباره بازگردی.
می‌دانی بدن هم می‌تواند دریچه‌ای به آگاهی باشد هم به ناآگاهی.
اگر دنبال بدن بروی ناآگاه می‌شوی.
اگر بدن را نگاه کنی، خود مسیری است به آگاهی.

اگر ر .ن مراقبه کنی میدانی بدن شمشیری دولبه است:
غریضه اگر اسیرش بشوی ناآگاهت می‌کند اگر مشاهده‌اش کنی آگاهت می‌کند.

Persian

با دوستی آگاه قرار گذاشتم که کل روز آگاه بمانم.
وقتی مراقبه کنی می‌دانی حواس پنجگانه را، اگر غرقشان بشوی می‌روی به سوی ناآگاهی.
اما همان حواس پنجگانه را اگر از بیرون ببینی می‌شوی خود آگاهی.
آگاهی ای که پشت دیدن است.
آگاهی ای که پشت شنیدن است.
پشت تمام حس هاست. در تمام موجودات زنده.

وقتی مدتی مراقبه کنی می‌دانی کلمات معمولاً پرده‌اند، مگر وقتی سکوت پشت کلمات را ببینی.
می‌دانی نوشتن معمولاً پرده است اگر از ذهن بنویسی.
می‌دانی حرف زدن معمولاً پرده است پس کمتر حرف میزنی.
پس کمتر می‌نویسی!
زیاد نوشتن، خودش پرده می‌شود!
پرده‌ای برای نانوشتنی!
پس خاموش می‌شوی و به آگاهی نگاه می‌کنی!
در سکوت!

Persian

خدای روی زمین

June 5, 2024

دسته‌ها: English, بلند, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, طبیعت و زمین, عدالت, مذهب

زمان خواندن 11 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

خدای روی زمین

***

هر روز صبح که بیدار میشوم روز جدیدی است. یک روز جدید، فرصت جدیدی است برای خدا شدن روی زمین. تمام آدمها همین کار را میکنند. تمام آدمها برای خدا شدن بیدار میشوند و تلاش میکنند و بالاخره خدا میشوند!
حالا با هم ببینیم خدا شدن چیست؟

هر کسی درکی از خدا دارد. حتی یک آتئیست. آتئیست ها معمولا حس بدی از خدای ادیان دارند. آنها خدای ادیان را انکار میکنند. اما به هر حال هر کسی خدایی دارد. با هم ببینیم هر کسی در این دنیا دنبال چه خدایی است.

جهانشمول ترین خدا، خدای بخشنده است. خدای فراوانی یا خدایی که غذا میدهد. خدایی که ما را از فقر نجات میدهد. خدای روزی دهنده. این خدا تقریبا خدای تمام آدمهاست. برای یک نوزاد این خدا سینه های مادرش است و شاید درآمد پدرش. برای یک آدم عادی جامعه، این خدا سرمایه داران هستند و کسانی که زمین ها را مال خود کرده اند. به انها میگویند خدای زمین یا لند لورد. خیلی ها به دنبال خدای روزی دهنده هستند و سعی میکنند خودشان خدای روزی دهنده بشوند. برای یک کارمند این خدا، مدیر کمپانی است یا شاید دولت سوسیالیست.

بعد از خدای روزی دهنده، نوبت به خدای آرامش بخش است. همان خدایی که یادش ما را از ترس ها رها میکند. همان خدایی که ما را از ترس مرگ رها میکند. از قدیم الایام ما از حیوانات درنده و بیماری و مرگ میترسیدیم و فقط خدای آرامش بخش به ما کمک میکند. خدایی که ما را دوست دارد و حتی بعد از مرگ به آغوش خودش دعوت میکند. نقش این خدا را روحانیون بازی میکردند و در دنیای مدرن روانشناسان. اگر این دو نتوانند کار خدای آرامش بخش را انجام بدهند نوبت به خدای شیمی میرسد. همان ساقی قدیمی. ساقی ای که دوایی دارد برای آرامش. برای فراموشی مرگ. نقش این خدا ها را یا دکتر ها با داروهای آرام بخش انجام میدهند. یا مشروب فروش ها یا مواد پخش کن ها. این ها موادی دارند برای آرام کردن آدمها. انواع قارچ ها و علف ها و روانگردان ها و آیوواسکا و غیره مخلوق این خداهای آرامش بخش هستند.

برای خیلی آدمها خدای عادل مورد نیاز هست. اینها آدمهایی هستند که احساس قربانی بودن میکنند. اینها عدم برابری را تاب نمی آورند. اینها فکر میکنند دنیا جایی ظالمانه است. بعضی ها عصبانی هستند. خدای اینها اسلحه سازان هستند. آنها اسلحه برمیدارند و خودشان خشمشان را خالی میکنند اما آنها در جستجوی خدای عادل هستند. بعضی ها دادگ کیل و قانون درست میکنند. اینها هم از راه دیگری در جستجوی خدا عادل هستند. گروهی حقوق بشر درست میکنند. حقوقی برابر و مساوی برای تمام ابنای بشر! حقوق برابر برای زنان و مردان!

Persian

برای خیلی ها خدایشان خدای زیبایی و جمال و تجمل است. خدای این دوستان زیباست. البته زیبایی درونی نه. زیبایی ظاهری. این دوستان برای خدا شدن به آرایشگران و طراحان لباس و جراحان زیبایی و ژل و بوتاکس روی می‌آورند. این دوستان می‌خواهند از خودِ طبیعت هم زیباتر شوند. غافل از اینکه طبیعت زیباترین چیز است! همانطور وحشی و خام و خالص! هر مویی که طبیعت رویانده یا دماغی که طراحی کرده یا زانوی شتر یا پر طاووس دقیقاً همانی هست که باید باشد! این دوستان زیبایی را تعریف می‌خواهند بکنند اما زیبایی در ذات خداست نه در تعریف ذهن ما!

برای عده ی دیگری خدا خدای عاشق است. خدایی که عاشقشان است. و آنها عاشق او هستند. خدای مولانا و حافظ. اینها دیدگاه شاعرانه ای به جهان دارند. اینها عاشق همه چیز هستند حتی یک سنگ. اینها خدا را در همه چیز میبینند. اینها خدای واحد را پیدا کرده اند. همان وحدت وجود و یوگا. اینها قطره هایی هستند که دریا را دیده. اینها مثل یک عاشق مدام در جستجوی معشوقشان هستند.

برای عده ای، خدا خدای سکوت است. مثل بودا. بودا در سکوت و مراقبه خدای سکوت را پیدا کرد. خدایی که حرف نمیزند. مثل خدای رامانا ماهارشی. تقریبا خدای تمام حیوانات. چون حیوانات هم حرف نمیزنند. این خدا خدای مراقبه گران است. خدایی که به غایت شنواست و بینا. اما خودش حرفی نمیزند.

خلاصه هر کسی خدایی را میپرستد چه خودش بداند چه نداند. آتئیست ها خدای منطق را میپرستند. خدای استدلال. خدایی که قانون های فیزیک وشیمی و کوانتوم را خلق کرده. آنها هم به روش خودشان خدایی را جستجو میکنند.

اینجا قصدم ساختن خداهای ذهنی برای شما نیست.
اینجا قصهء آدمها را میگویم. قصهء کثرت را.
قصهء خدا داستان وحدت است.
در وحدت نه نویسنده ای هست و نه خواننده ای.
در وحدت نه سیاهی هست نه سفیدی.
در وحدت کلمه شکل نمیگیرد.
در وحدت زبان ساخته نمیشود.
در وحدت گذشته و آینده ای ساخته نمیشود.
در وحدت خداهای مختلف نیست.

خدای من خدای نانوشتنی است.
خدای نزدیک.
خدایی که غیر قابل تعریف است.
غیر قابل طبقه بندی.
خدایی که هیچ صفتی به او نمی چسبد.
خدایی که نمیشود نوشتنش.
خدایی که من هستم.
خدایی که شما هستی.
و من و شمایی که وجود نداریم.
خدای [illegible] نگان. پرندگان. حشرات. گیاهان.

Persian

خدای من نزدیک خدای عاشقان است و ساکتان.
خدایی که هر چه از و بگویی و بنویسی راه به خطا رفته ای.
خدایی که نباید از او نوشت.
خدایی نانوشتنی!

***

Translation by Gemini Google

The Unwritten God: A Story of Humanity's Many Deities

Every day brings a new dawn, a fresh opportunity to become a god on Earth. This isn't unique; everyone strives for godhood in their own way, ultimately achieving it. But what does it mean to be a god?

The concept of God is universal, even for atheists. While they may reject religious deities, they still hold a certain image of a god in their minds. Let's delve into the various gods people seek.

The Provider God: The most common is the benevolent god of abundance, the one who offers sustenance and security. This can be a mother's breast for an infant, a company manager for an employee, or a wealthy landowner. Many people dedicate their lives to becoming this provider god themselves.

The God of Tranquility: Next comes the god who frees us from anxieties, especially the fear of death. This role has been filled by priests, psychologists, and even drug dealers offering escape through chemicals and substances.

The God of Justice: For those who feel wronged, a just god is paramount. They see the world as unfair and seek to rectify it. This manifests in various ways, from activists fighting for human rights to lawyers seeking justice through legal systems. Some, fueled by anger, turn to violence, seeking vengeance through weapons.

The God of Love: For some, god is found in love, a reciprocal connection with a higher power like Rumi or Hafez described. They see god in everything, experiencing a oneness with existence. These are the lovers constantly seeking their beloved.

The God of Silence: Just like Buddha in meditation, some find god in silence, a state of wordless observation and presence. This is similar to the experience of animals, who exist without language.

Persian

The Unwritten God: Ultimately, everyone worships a god, even atheists who revere logic and reason, the god behind the laws of science.

My purpose here isn't to establish new mental idols. This is a story about humanity's inherent multiplicity. The concept of god, however, represents unity. In unity, there are no divisions, no writer or reader, no black or white. Words vanish, language ceases to exist, and time becomes irrelevant. In this unity, there are no separate gods.

My god is an indescribable, unclassifiable being, one to whom no label can adhere. It's a god that cannot be written about, a god that is both me and you, yet transcends our individual existence. It's the god of the mad, the birds, the insects, the plants. It's close to the god of lovers and the silent ones.

Any attempt to describe or define this god is a misstep. It's the unwritten god, one that should remain unspoken.
Translation by ChatGPT

God on Earth
***
Every morning when I wake up, it's a new day. A new day, a new opportunity to become a god on earth. Everyone does this. Everyone wakes up and strives to become a god, and !eventually, they become one
.Now, let's see together what becoming a god means
Everyone has an understanding of God. Even an atheist. Atheists usually have a negative feeling towards the gods of religions. They deny the gods of religions. But in any case, .everyone has a god. Let's see together what kind of god everyone in this world is seeking
The most universal god is the benevolent god. The god of abundance or the god who provides food. The god who saves us from poverty. The provider god. This god is almost everyone's god. For an infant, this god is their mother's breasts, and perhaps their father's income. For an ordinary person in society, this god is the capitalists and those who own the lands. They are called the gods of the earth or landlords. Many seek the provider god and try to become the provider god themselves. For an employee, this god is the company's manager or perhaps .the socialist government
After the provider god, comes the god of tranquility. The same god whose memory frees us from fears. The same god who frees us from the fear of death. Since ancient times, we have feared wild animals, diseases, and death, and only the god of tranquility helps us. The god who loves us and even invites us to their embrace after death. The role of this god has been played by clerics, and in the modern world, psychologists. If these two cannot perform role of the god of tranquility, it's time for the god of chemistry. The same old dealer. The

Persian

dealer who has a remedy for peace. For forgetting death. The role of these gods is played either by doctors with tranquilizing drugs or by alcohol sellers or drug dealers. They have substances to calm people. Various mushrooms, herbs, psychedelics, and Ayahuasca are .creations of these tranquil gods

For many people, a just god is needed. These are people who feel victimized. They cannot tolerate inequality. They think the world is a cruel place. Some are angry. Their gods are the arms manufacturers. They pick up weapons and vent their anger, but they are in search of a just god. Some create courts and lawyers and laws. These too, in another way, are in search !of a just god. Some establish human rights. Equal and fair rights for all human beings

For some people, god is the god of love. The god who loves them. And they love this god. The god of Rumi and Hafez. These people have a poetic view of the world. They love everything, even a stone. They see god in everything. They have found the one god. The same unity of existence and yoga. They are drops that have seen the ocean. They are like a lover constantly .seeking their beloved

For some, god is the god of silence. Like Buddha. Buddha found the god of silence in silence and meditation. The god who doesn't speak. Like the god of Ramana Maharshi. Almost the god of all animals. Because animals don't speak either. This god is the god of meditators. A .god who is extremely attentive and observant. But doesn't speak

In summary, everyone worships a god whether they know it or not. Atheists worship the god of logic. The god of reasoning. The god who created the laws of physics, chemistry, and .quantum mechanics. They too, in their own way, are searching for a god

.Here, my intention is not to create mental gods for you

.Here, I tell the story of people. The story of multiplicity

.The story of god is a tale of unity

.In unity, there is neither a writer nor a reader

.In unity, there is neither black nor white

.In unity, words do not form

.In unity, language is not created

.In unity, there is no past or future

.In unity, there are no different gods

.My god is the unwritable god

.The close god

.A god that is indescribable

.Unclassifiable

.A god that no attribute sticks to

.A god that cannot be written

.A god that is me

.A god that is you

Persian

.And a me and you that do not exist
.The god of madmen. Birds. Insects. Plants
.My god is close to the god of lovers and the silent ones
.A god that whatever you say or write about, you have gone astray
.A god that should not be written about
!An unwritable god

Persian

عشق چیست؟

May 22, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, ذهن, سکوت, عشق, گورو

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

عشق چیست؟

***

عشق یعنی دستت بلرزد وقتی میخواهی از عشق بنویسی!
عشق یعنی زبانت بند بیاید!

عشق یعنی بغضی که توی سینه می‌ماند و هر لحظه نزدیک است که بترکد.
عشق را نمیتوان فهمید. باید به تو فهمانده شود.
عشق را نمیتوان تعریف کرد. باید کسی به تو القایش کند.

عشق یعنی هذیان گویی از دید ذهن!
عشق یعنی انکار ذهن و زمان و جهان و هرچه در آن است!

عشق یعنی وقتی ماه کامل می‌شود دیوانه شوی!
عشق یعنی کسی نفهمد درون تو چه غوغایی است!

عشق یعنی مثنوی مولوی. یعنی دیوان شمس. یعنی دیوان حافظ. یعنی عطار.
یعنی بیداری. یعنی اشک. یعنی ناتوانی از نوشتن.

عشق نانوشتنی است.
عشق باید خودش جاری شود.
تو باید نیست شوی. باید کناری بروی. مبهوت بمانی.
عشق یعنی بمیری. مثل مولانا که از گذشته مرد. زنده شد.

عشق یعنی تائو.
عشق یعنی خدا!

پرت و پلا می‌گویم. ببخشید. از عشق معذورم بدارید. توان گفتن و نوشتن ندارم.
اکهارت اما عشق را خوب گفته.
اکهار همان زبان ساده و شگفت‌انگیز خودش عشق را معنی می‌کند.
اکهارت میگوید عشق یعنی بفهمی که «ای وای! تو هم همان خدایی هستی که من هستم!»

Persian

عشق یعنی بفهمی که «ای وای! تو هم از همان خدایی آمده‌ای که من از آن آمده‌ام!»

عشق یعنی همانی که حافظ می‌گوید. همانی که چین و شکن سلسلهء مویش سر درازی دارد.
هر چه بگویی کم گفتی.
هر چه بگویی خطا گفتی.
یعنی سکوت.
یعنی بگذاری عشق خودش سخن بگوید.

عشق یعنی تنها موجود اصلی.
عشق یعنی وجود.

عشق یعنی سعادت.
عشق یعنی بی زمانی. بی مکانی. بی بدنی.

عشق در رحم زن هست. در سینه های مادر هست. در قلب پدر هست.
عشق همه جا هست.

من چقدر خیره سرم. چقدر نادانم که از عشق می‌نویسم.
مگر ممکن است؟
عشق خودش حرف می‌زند. نیازی به حرافی من نیست!
نیازی به قلم فرسایی من نیست.

وقتی حافظ باشد و اکهارت باشد و مولانا باشد و سادگورو باشد و اوشو باشد و تک تک آدمها باشند دیگر من سخنی ندارم.

به چشمان یک کودک نگاه کنید! عشق آنجاست!
به ابرها نگاه کنید.
به قلهء کوه ها نگاه کنید.
به زن نگاه کنید.

چشمهایتان را ببندید!
عشق اینجاست.

عشق جا و مکان ندارد.
عشق فرم ندارد. شکل ندارد. بی شکل است. تمام فرم ها از عشق است.
چهل روز حافظ بخوانید، سر و کلهء عشق پیدایش می‌شود. روزه بگیرید. سکوت کنید. بی حرکت بمانید. یوگا کنید. حتماً عشق را پیدا می‌کنید.

عشق ست. عیان است.

Persian

ما چشمانمان را بسته‌ایم.
ما خوابیم.
خوابی به نام ذهن!
خوابی به نام من!
خوابی به نام زمان و مکان!

بیدار شوی تمام است!
تلاش نکن!
عشق خودش بیدارت می‌کند.
بدون تلاش.
بیدار شو.
عشق را ببین.
عشق را ببو.
عشق را بشنو.
عشق را حس کن.
عشق را بنوش.

فکر نکن. فکر نکن به عشق!
متفکر عشق را گم میکند.
استدلال نکن.
چرا چرا نکن.
فقط باش.
مبهوت و گیج.
نادان بمان.
ساکت بمان.
عشق بمان.
عشق باش!

Persian

مهمترین کار ۳

May 9, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, تصمیم, ذهن, زندگی, کار, لحظه, مسوولیت

زمان خواندن 4 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

مهمترین کار ۳

***

قبلا دو نوشته در مورد «مهمترین کار» نوشته بودم. بعد از دیدن این ویدیو از سادگورو بر آن شدم که دوباره بنویسم. چرا که این کارمای ذهنی من و خیلی های دیگر هست. پس باز هم میتوان به آن پرداخت.

مهمترین کار
https://www.unwritable.net/2023/08/blog-post_92.html
مهمترین کارِ دنیا!
https://www.unwritable.net/2024/04/blog-post_2.html

یک ویدیو از سادگورو دیدم که تقریبا در همین موضوع است و این موضوع را کمی روشن میکند. لینک اینستاگرام و یوتیوب را اینجا میگذارم.

https://www.instagram.com/reel/C6l6MhtIuiS/?
==utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA

https://youtu.be/DzfZFI0woY8?si=KxLve-nT6CsH6zGv

این هم متن صحبت ها به انگلیسی.

people are always thinking when it comes
to education
career choice of partners marriage
at various points what is the best thing
to do
let me tell you there is no best thing
to do in the world
really there’s no best thing to do even
if you take a very simple thing
and put [Persian] have into it

if you throw yourself into it it could
become a great thing
is it the best thing no there is no best
thing
because how do you decide what is best
what i am doing is best or what you are
doing is best
there is no such thing is spiritual
process the best thing or chemical
engineering the best thing
it'll be foolish even to ask that
question isn't it
it is just that if you throw your life
into something
it can become a great thing so don't
look for best things because you'll
waste your life
always wondering what's the best thing

English (auto-generated)

این هم ترجمه صحبتها توسط جمینای گوگل:

»

مردم همیشه فکر می کنند که وقتی صحبت از تحصیل، انتخاب شغل، همسر و ازدواج می شود، در مقاطع مختلف بهترین کار چیست. بگذارید به شما بگویم، هیچ بهترین کاری در دنیا وجود ندارد. حتی اگر یک کار بسیار ساده را انتخاب کنید و تمام وجودتان را روی آن بگذارید، اگر خودتان را تمام و کمال وقفش کنید، می تواند به یک کار عالی تبدیل شود. آیا این بهترین کار است؟ نه، بهترین کاری وجود ندارد. چون چطور می خواهید تصمیم بگیرید چه چیزی بهتر است؟ اینکه کار من بهتر است یا کار شما؟ هیچ فرقی نمی کند که دنبال معنویت باشید یا مهندسی شیمی؛ حتی پرسیدن این سوال هم احمقانه است، اینطور نیست؟ موضوع این است که اگر زندگی خود را وقف چیزی کنید، می تواند به یک چیز عالی تبدیل شود. پس به دنبال بهترین چیزها نباشید چون زندگی تان را با فکر کردن به اینکه بهترین چیز چیست تلف می کنید.

«

از چهار یا پنج سالگی این کارما را داشتم. یعنی همیشه از مادرم میپرسیدم چه کار کنم. این سوالی ذهنی است. این سوال ، بهترین کاری که متیوانم انجام بدهم چیست؟

Persian

سادگورو در چند جمله به زیبایی این را توضیح داد.

بهترین کار وجود ندارد.
تصور بهترین کار و طرح این سوال بهترین کار از ذهن سرچشمه میگیرد. ذهن مقایسه گر.

سادگورو با نفی ذهن به سادگی گفت بهترین کار وجود ندارد.

اما کیفیت کار مهم است نه نوع کار.

چگونگی انجام کار مهم است نه نوع کار.

میزان آگاهی ما مهم است نه کاری که انجام میدهیم.

مثلا نوشتن یا هر کار دیگری فرقی ندارد. مهم این است که چقدر با حضور و کامل این کار نوشتن را انجام میدهم.
حتی خوب و بد کردن و سبک سنگین کردن کارها هم کار ذهن است و وجود ندارد.

حتی اگر در ظاهر هیچ کاری انجام ندهیم. نفس که میکشیم. همین نفس کشیدن اگر با حضور و تمام وکمال انجام شود عالی است و نجات دهنده است.

کارهای عادی مثل نوشتن مثل نفس کشیدن مثل راه رفتن مثل غذا خوردن مثل سکس کردن مثل نگاه کردن مثل بوییدن مثل لمس کردن مثل تایپ کردن مثل عوض کردن باطری های کیبرد که همین الان انجام دادم.

تمام این کارها را میتوان با کیفیت پایین یا بالا انجام داد.
تمام این کار هارا میتوان با آگاهی پایین با بالا انجام داد.
تمام این کارها را میتوان با عجله یا با حضور انجام داد.

تلفن زدن حرف زدن ارتباط با آدمها و همه ی لحظه های زندگی ما شامل این کیفیت میشود.

بودن در لحظه و تعالیم اکهارت هم دقیقا همین است. یعنی سوال اصلی این نیست که مهمترین کار چیست. سوال این نیست که نوع کار چه باشد.
سوال اصلی این است که وضعیت آگاهی من در این لحظه چیست؟
این سوال را همواره میتوان از خود پرسید.
چه موقع نفس کشیدن
چه موقع راه رفتن
چه موقع نگاه کردن
چه موقع تایپ کردن کلمات
چه موقع خواندن

همیه همشه
تا زمان مرگ!

Persian

تا پایان این زندگی!

و حتی بعد از پایان این نوشته!

Persian

میراثِ من!
May 7, 2024
دسته‌ها: English, بعد از من, بلند, شعرطور
برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, خانواده،ازدواج, خدا, ذهن, زمان, زندگی, سکوت, عشق, گورو, مرگ, من‌کیستم؟, نوشتن

زمان خواندن 10 دقیقه.

زمان خواندن 5 دقیقه ***

میراثِ من!

***

میراث من چیست؟
سوالی که خیلی از آدمها سعی کردند به آن جواب بدهند. حالا من برای خودم سعی میکنم این سوال را جواب بدهم.

این هم یکی از سوالهای اساسی است که با شناخت بهتر خود بدست می آید. اگر بدن و ذهن را در نظر بگیریم.
در ساحت بدن همه چیز تقریبا نابود میشود. غیر از یک ژن. ژنی که به دختر بیولوژیکی ام تارا داده ام. پنجاه درصد. و این ژن مدتی در زمین میماند. نهایتا شاید چند تکه استخوان یا یک سنگ قبر یا یک قوطی خاکستر باقی بماند!

از مایملک و دارایی ها هم شاید چند حساب بانکی ریز و درشت و تعدادی کاغذ که اسم من روی آن هست به نام اسناد و شاید ماشین و لباس و وسایل شخصی باقی بماند. مثلا از قدیم شمشیر و سبیل و کلاه و خرقه یا کشکولشان باقی میمانده و تا چند سالی باقی میمانده. بزرگترین مثال آن هم اهرام است. اهرامی که از فراعنه مصر باقی مانده.

در ساحت ذهن داستان جالب تر است. ذهن هم با همان سرعتی که بوجود می آید نابود میشود. اما چیزهایی باقی میماند.
مثلا داستان هایی در ذهن بعضی از آدمها مثل چند خاطره. حس هایی که در دیگران بوجود آورده ام. داستان دوستی و دشمنی ها. آن ها هم شاید چند سالی بماند ولی به مرور محو میشود.
مرحله ی بعد، نوشته ها است. نوشته هایی که مثلا در متون سنگی یا کتابهایی شبیه کتاب های خطی باقی میماند. شعر های حافظ یا مثنوی مولانا. یا حتی همین نانوشتنی ها.

از روی نوشته ها بعدا میتوان حدس هایی زد. مثلا فهمید که حافظ عاشق بوده یا سعدی قله های سخن را فتح کرده یا محمد قرآن را به صورت تاثیر گذاری میخوانده. در دوران اخیر هم کتابهایی میماند. مثلا کتاب اکهارت در خصوص لحظه و غیره میتواند نشانه ای باشد از شناخت ذهن آن شخص.

با پیشرفت تکنولوژی عکس ها هم گاهی میماند. مثلا چند پرتره از مظفرالدین شاه قاجار یا نقاشی از فتحعلی شاه و غیره.
نوع دیگر آن صوت است و موسیقی یا سخنرانی هایی که از گذشته مانده. مثلا نوارهای سخنرانی شریعتی!
نوع ن ویدیو است. که کامل ترین نوع ماندن است. یعنی ترکیب صدا و تصویر متحرک. ویدیوهایی که از کریشنا مورتی مست و یا فیلم های سخنرانی های سادگورو.

Persian

من هم چیز هایی از این دست تولید کرده ام.
تعدادی خاطره با آدمها.
یک فرزند بیولوژیکی.
مقادیری نوشته، صدا و عکس و ویدیو.

خاطره ها در ذهن انسانهاست. نوشته ها در سرور اپل و گوگل و روی چند هارد و دستگاه هست. عکس ها و ویدیوها و ویس ها هم همینطور.
تعدادی در سرور اپل و گوگل و فیسبوک به صورت فایل و پروفایل و پست و غیره و تعدادی در هاردها و دستگاههای خودم.
مقادیری دارایی های خودم و آنهایی که از پدرم به ارث رسیده.

از بعضی ها یک جمله باقی مانده و چند داستان. مثلا جمله ی «لا احب الافلین» از ابراهیم باقی مانده.
و تقریبا تمام چیزهای مربوط به ابراهیم افول کرده الا این جمله. این جمله از دل قرون باقی مانده. چرا؟ این جمله آفل و نابود شدنی نبوده. چرا؟ چون از جایی آمده بی زمان. این جمله از چیزی شبیه وحی آمده. چیزی شبیه خدا. چیزی غیر آفل.
حال با همین مثلا اگر پیش برویم هر چیزی که از وجود اصلی نابود نشونده ی جهان باشد نابود نمیشود.
اگر کسی بتواند با اتصال به مبدا بی زمان جهان چیزی به جهان مادی بیاورد آن چیز مانا خواهد بود.
مثلا شعرهایی که حافظ آورده. موسیقی هایی که بزرگان موسیقی آوردند. نقاشی های لئوناردو داوینچی. فرمول های انیشتین. سخنرانی های سادگورو. کتابهای اکهارت.
این جور چیز ها بویی از ساحت بی زمان در خود دارند. جوهری نابود نشدنی.

اینها باقی میمانند.
مثلا سوره ی حمد محمد یا سوره ی قل هو الله احد. الله الصمد. لم یلد و لم یولد و لم یکن له کفوا احد.
این کلمات چیزی را نشانه میرود که یگانه است.
چیزی که بی نیاز است.
چیزی که زاده نشده و چیزی نزاییده.
چیزی که کسی هم تراز او نیست.

اینها به چیزی نانوشتنی اشاره دارد. به موجودی فرای این کلمات و ذهن من یا تو! چیزی غیر قابل توضیح توسط ذهن.
و چون به آنجا اشاره دارد در طول هزاران سال باقی مانده.
همان اللهِ احد، این کلمات را از ذهنی به ذهن دیگر انتقال میدهد تا میرسد به این ذهن و این نوشته و ذهن تو.
و تو در ذهنت دوباره یاد آن اللهِ صمد میافتی.
این اتصال چیزی است که من و تو را یکی میکند. همه را به او وصل میکند. همه میشویم فرزندان او.

هر چیزی که از آنجا بیاید نابود نشدنی و از جنس عشق است.
مابقی نابود و میراست.
فقط عشق میماند و لحظه.
همیر ه یعنی جایی که دور از پرده ی ذهن میتوانی حضور را درک کنی.
حضور نانوشتنی را.

Persian

حضور عشق را.
حضور چیزی نامیرا را.

همین لحظه چیزی است که خلقت در آن اتفاق افتاده.
خلقت من.
خلقت تو.
خلقت کلمه.
خلقت معنا.
خلقت هر آنچه که هست و نیست.
سکوت و صدا.
وجود و پرده ی بزرگ عدم.
فضای منفی جهان بین ستارگان و خود ستارگان.
صفحه ی سفید شیشه و حروف سیاه روی آن.

هر چه در لحظه باشی نامیرایی.
هرچه از لحظه بیرون باشی میرایی.

ذهن مساوی است با مرگ.
بی ذهنی یعنی زندگی.

ذهنی که ابزار بی ذهنی بشود، چیزی تولید میکند نامیرا.
ذهنی که خودپرست باشد در خود نابود میشود.

وجودی که قبل از مرگ میمیرد میشود مولانا.
شخصی که قبل از مرگ بدن، مرگِ نفس را درک نمیکند، با مرگ تمام میشود.

و همه چیز تمام میشود؛
الاوجه ربک ذوالجلال و الاکرام.

و این لحظه و این نفس و این اشک.
و سکوت فراگیر عالم.

***

تصویر مرتبط با متن، تولید شده توسط هوش مصنوعی

Persian

خلاصه‌ی متن، تولید شده توسط هوش مصنوعی

My Legacy

What is my legacy?

A question that many people have tried to answer. Now I will try to answer this question for myself.

This is also one of the fundamental questions that comes with knowing oneself better. If we consider the body and mind, everything in the body is almost destroyed, except for one gene. The gene I have given to my biological daughter,Tara. Fifty percent. And this gene will remain on Earth for a while. Ultimately, maybe a few bones, a tombstone, or a can of ashes will remain!

From belongings and assets, perhaps a few small and large bank accounts, a number of papers with my name on them as documents, and perhaps a car, clothes, and personal belongings will remain. For example, in the past, swords,mustaches, hats, and cloaks or their dervish bowls remained and lasted for a few years. The greatest example of this is the pyramids. The pyramids that remain from the pharaohs of Egypt.

The story in the realm of the mind is more interesting. The mind is also destroyed at the same speed that it comes into existence. But some things remain.

For example, stories in the minds of some people like a few memories. The feelings I have created in others. The story of friendships and enmities. They too may remain for a few years but will gradually fade away.

The next step is writing. Writings that, for example, remain in stone texts or books similar to manuscripts. The poems of Hafez or the مثنوی of Rumi. Or even these unwritten things.

Persian

Later, guesses can be made from the writings. For example, to understand that Hafez was in love or that Saadi conquered the peaks of speech or that Muhammad recited the Quran in an impressive way. In recent times, books have also remained. For example, Eckhart's book on .the moment, etc., can be a sign of knowing the mind of that person

With the advancement of technology, sometimes photos also remain. For example, a few .portraits of Mozaffar al-Din Shah Qajar or a painting of Fath Ali Shah, etc

Another type is sound and music or speeches that have remained from the past. For !example, Shariati's speech tapes

The last type is video, which is the most complete way to stay. That is, a combination of sound .and moving images.Videos of Krishnamurti or speeches of Sadhguru

.I have also produced some things like this

.A number of memories with people

.A biological child

.A quantity of writing, sound, photos and videos

Memories are in people's minds. The writings are on Apple and Google servers and on a few .hard drives and devices.Photos, videos, and voices are the same

.A number of my own assets and those inherited from my father

A sentence remains from some and a few stories. For example, the sentence "La ahbab al- .falin" remains from Ibrahim

And almost all the things related to Ibrahim have declined except this sentence. This sentence has remained from the depths of the centuries. Why? This sentence has not been destroyed. Why? Because it came from a timeless place. This sentence came from something .like revelation. Something like God. Something non-perishable

Now, with this example, if we go ahead, anything that has not been destroyed from the .original existence of the universe will not be destroyed

If someone can bring something to the material world by connecting to the timeless origin of .the universe, that thing will be per ent

Persian

For example, the poems that Hafez brought. The music that the great musicians brought. Leonardo da Vinci's paintings.Einstein's formulas. Sadhguru's speeches. Eckhart's .books

.These kinds of things have a scent of the timeless realm in them. An indestructible essence

.These remain

For example, Muhammad's Surah Hamd or Surah Qul Hu Allah Ahad. Allah as-Samad. Lam .yalid wa lam yulad wa lam yakun lahu kufuwan ahad

.These words point to something that is unique

.Something that is self-sufficient

.Something that has not been born and has not given birth

.Something that has no equal

This refers to something unwritten. To a being beyond these words and my or your .mind! Something inexplicable by the mind

.And because it refers there, it has remained for thousands of years

The same Allah Ahad, transmits these words from one mind to another until it reaches this .mind and this writing and your mind

.And in your mind you again remember that Allah as-Samad

This connection is what makes you and me one. Connects everyone to him. We all become his .children

.Anything that comes from there is indestructible and of the nature of love

.The rest is perishable and mortal

Only love and the moment remain. This very moment, where you can perceive presence beyond the veil of the mind. The unwritable presence. The presence of love. The presence of .something immortal

Persian

This moment is where creation happens. My creation. Your creation. The creation of the word. The creation of meaning.The creation of everything that is and is not. Silence and sound. Existence and the grand veil of non-existence. The negative space of the universe between the stars and the stars themselves. The white page of glass and the black letters upon it.

Whatever you are in the moment, you are immortal. Whatever you are outside the moment, you are mortal.

The mind equals death. Mindlessness is life.

The mind that becomes a tool for mindlessness produces something immortal. The mind that is egotistical is destroyed within itself.

A being who dies before death becomes Rumi. Someone who does not understand the death of the ego before the death of the body, is finished with death.

And everything ends except the Face of your Lord, the Possessor of Majesty and Bounty.

And this moment, and this breath, and this tear. And the all-encompassing silence of the world.

Persian

معنیِ زندگی

May 3, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, لحظه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

معنیِ زندگی

***

زمانهایی هست که زندگی دچار خلأ معنی می‌شود. گاهی کمی پوچ به نظر می‌آید. اما معنی زندگی به چیست؟
معنی زندگی نه به گذشته است و نه کارهایی که انجام می‌دهیم.
معنی زندگی نه به روابط است.
نه به بچه دار شدن است.
نه به کار خیر است.
نه به بدن سالم است.
نه به پول داشتن است.
نه به موفق شدن است.
نه به ازدواج است.
نه به پیر شدن و عمر طولانی است.
معنی زندگی، نه به زیبایی است.
نه به آرامش است.
نه به اعتقاد به خدای ذهن است.
نه به اخلاق است.
نه به خانواده است.

معنی زندگی پس به چیست؟
معنی زندگی باید به چیزی باشد درونی.
معنی زندگی ربطی به بیرون ندارد.
معنی زندگی جایی درون توست!
معنی زندگی باید چیزی باشد که همیشه و برای همه در دسترس باشد.
معنی زندگی فقط و فقط یک چیز است.
آگاهی تو از لحظه!
حضور تو در لحظه.
بودن ته در لحظه.
درک لحظه.
آگاه ماندن تو از لحظه.

Persian

این نه تنها معنی زندگی است. بلکه هدف و مقصود زندگی هم هست.
آگاهی در لحظه و از لحظه تنها دارایی توست.
بیرون آمدن از ذهن، تنها کار مهم توست.
درک این لحظه.
فهمیدنِ این تنها واقعیتِ موجود!
این، تنها انتخاب توست.
تنها معنی تو، همین است.
آگاهی در لحظه!

این، هم برای فقیر ممکن است و هم ثروتمند.
هم برای پیر ممکن است و هم برای جوان.
هم برای بیمار ممکن است و هم برای افراد سالم.

آگاهی در لحظه، جهان‌شمول است.
در تمام مکان‌ها ممکن است.

خودت را دریاب!

April 5, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, من‌کیستم؟

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

خودت را دریاب!

***

اگر میخواهی لذت ببری خودت را دریاب.
اگر میخواهی به دیگران کمک کنی خودت را دریاب.
اگر میخواهی خودخواه نباشی خودت را دریاب.
اگر میخواهی دنیا را تغییر بدهی خودت را دریاب.

دریافتن خود یعنی دوست داشتن خود!
یعنی پذیرفتن خود!
یعنی بخشیدن خود.
یعنی توجه به خود.

اگر عشق میخواهی اول با خودت دوست شو.
اگر رابطه میخواهی اول رابطه ات را با خودت خوب کن.

کلک ذهن را ببین!
تو نمی‌توانی برای دیگران خوب باشی اگر برای خودت خوب نیستی!
تو نمیتوانی با اخلاق باشی اگر با خودت مهربان نیستی!
تو نمی‌توانی خدا را بشناسی اگر خودت را نمیشناسی!

تمام راه‌ها از تو عبور می‌کند.
با خودت خوب باش!
ذهن با تو خوب نیست.
ذهن تو را قضاوت میکند.
ذهن تو را تخطئه می‌کند.
ذهن تو را تحلیل می‌کند.

اگر د ی خوب باشی، اول با خودت خوب باش!
خودب ر سرزنش نکن!

Persian

باور کن تو خوب هستی!
باور کن تو کافی هستی!

حرفهای ذهن را باور نکن.
در سکوت به خودت فکر کن.
به خودت عشق بورز.
به خودت توجه کن.

به خودت!
نه به چیز دیگری!
همان خود اصلی.
خود اصلی تو نانوشتنی است.
خود اصلی تو همان خداست.
باید خودت را دوست بداری تا خدا را ببینی.
در سکوت با خودت و خدایی که در توست عشق بازی کن!

***

خلاصه ی متن تولید شده توسط هوش مصنوعی

Persian

Mistral-Large Apr 25 2024 3:21 PM

خلاصه متن: برای دستیابی به لذت، کمک به دیگران، خودخواهی نیستن و تغییر دادن به دنیا، باید اول خودتان را پیدا کنید. یعنی خودتان را دوست داشته و پذیرفته و به آن توجه داشته باشید. اگر عشق می‌خواهید و رابطه‌ای سلیم با دیگران، اول باید با خودتان رابطه خوبی داشته باشید. ذهن شما را می‌تواند قهر بگیرد و تخطیه کند، پس باید با خودتان خوب باشید و ذهن شما را نادیده بگیرید. به خودتان اعتماد داشته و خودتان را سرزنش ندهید. به جای اینکه به حرفهای ذهن اعتماد کنید، در سکوت به خودتان تمرکز کنید و به خودتان عشق کنید. خودتان اصلی، خداست و برای دیدن خدا، باید خودتان را دوست داشته باشید. در سکوت با خودتان و خدایی که در شماست عشق بازی کنید.

GPT-3.5 Apr 25 2024 3:20 PM

این متن تاکید دارد که اهمیت داشتن توجه و عشق به خودمان را درک کنیم و ابتدا با خودمان دوست شویم و رابطه خودمان را با بخور بهبود بخشیم، چرا که همه چیز از خودمان شروع می‌شود. ذهن ما ممکن است ما را برای دیگران نقد کند، اما استقلال از آن و باور به خودتان مهم است. این متن علاوه بر توجه به خود، به توجه به حضور خدا داخل خود شخص نیز اشاره دارد و تاکید دارد که با عشق و توجه به خود و خدا، می‌توانیم ارتباط بهتری با دنیا و خودمان برقرار کنیم.

Persian

March 7, 2024

دسته‌ها: English, شعرطور, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

”Poem “The beyond

;Beyond thoughts and emotions
!There’s something

!Something that’s a no thing
!Sometimes it seems like nothing
!But that no-thing is everything

!Nothing or everything
!This is the most amazing no thing

!Swim beyond the ocean of thoughts and emotions
!Then you yourself become nothing
!Definitely then; you feel the Everything

تو رسیده‌ای!

February 25, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ایگویانفس, روابط, سکوت, گورو

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

تو رسیده‌ای!

***

تو از قبل رسیده‌ای!

کاری نکن.

حرف نزن.

تلاش نکن.

هیچ کاری لازم نیست.

در بدن بمان تا روز موعود.

زندگی را بازی کن.

ترس ها را ببین. به ترس هایت بخند.

ترس های ذهن!

خودِ ذهن را ببین. ذهنی که مدام می‌نویسد!

از خدا می‌نویسد.

با کلمات می‌نویسد.

شعر یا نثر!

با مع ‘ بی معنی!

Persian

از معنیِ کل می‌نویسد.

آخرین ذراتِ نفْس را بکُش.

گذشته را بکُش.

ذهن را بکُش.

از آینده نترس.

از مرگ نترس.

مرگی در کار نیست.

تو رسیده‌ای.

باور کن!

تلاش کن. تلاش بدنی. اما تلاش ذهنی لازم نیست.

چون تو رسیده‌ای!

در وادی لحظه بمان.

اینجا آغوش خداست.

اینجا مقایسه جایی ندارد. اینجا تو ذوب می‌شوی.

بگذار لحظه، کامل تو را ببلعد. بگذار لحظه، ذهن تو را ببلعد.

آخرین ردپاهای ذهن را پاک‌کن.

آخرین ترس ها را پاک کن.

تو به جایی رسیده ای که حافظ بود.

که اوشو بود.

که خیام و عطار و مولانا بودند.

تیک تک بمان!

Persian

سادگورو و اکهارت!

کریشنا!

خداهای زمینی!

کسانی که نمی‌خواهند حتی اسم استاد را درست یاد بگیرند به خودشان واگذار.

بگذار بگویند سودوکو یا اکاهارت!

تو بخند!

با خودشان بخند!

آنها هم رسیده‌اند!

تو متصل بمان.

حتی وقتی مسخره می‌شوی!

وقتی میگویند دروغگو!

وقتی میگویند متناقض!

تو بمان!

بدون جواب بمان!

چند صباحی در بدن بمان. با حضور بمان.

با حضور بنشین با حضور غذا بخور با حضور سکس کن با حضور دفع کن با حضور نفس بکش با حضور بمیر!

با حضور بنویس.

با حضور نگاه کن.

باحضور سکوت کن.

Persian

ندانستنِ آینده

February 13, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آینده, خدا, لحظه

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

ندانستنِ آینده

***

گیجی ذهن تمامی ندارد. دوباره باز می‌گردم به لحظه. دوباره این صفحه‌ی سیاه را می‌گذارم روبرویم بدون هدف و برنامه.

این صفحه ی سیاهی که نمی‌دانم با چه پر می‌شود. درست مثل زندگی ام.

الان واقعا نمی‌دانم می‌خواهم از چه بنویسم. اما شروع می‌کنم.

با ندانستن شروع می‌کنم. همانطور که اکهارت به من آموخت.

با ندانستن شروع می‌کنم و با ندانستن زندگی می‌کنم.

بگذار همه بخندند.

بگذار همه بگویند گیج است.

بگذار همه بگویند نمی‌داند چه می‌خواهد.

باور کنید من نخواستن را دیده‌ام. جایی را دیده‌ام که خواستن بی معنی بود. جایی را دیدم در لحظه، که سرشار از ندانستن و نخواستن بود.

جایی را دیدم در لحظه، که بدون آینده بود.

نمی‌دانم فردا به حنگل می‌روم یا در شهر می‌مانم.

نمی‌دانم که قسمت من بودن با تاراست یا مراقبه کردن در معبد. شاید هردو. شاید هیچکدام.

من با ندانستن دوست شده‌ام.

Persian

ندانستن را اوج دانایی یافتم.

من نمی‌دانم کجای این زمین خواهم زیست.

نمی‌دانم فردا از کدام نعمت سیر خواهم شد.

نمی‌دانم کجا خواهم خوابید.

من با ندانستن یگانه شده‌ام. قطعا می‌دانم دیوانه به نظر میرسم. متزلزل. ناپایدار.

اما می‌دانم لحظه هست.

می‌دانم خدا هست.

می‌دانم چیزی هست فرای ذهن.

می‌دانم لحظه‌ی حال شامل آینده هم می‌شود.

می‌دانم مراقبه گون بودن چیست.

چه باک! شاید برنامه‌ی فردایم را ندانم.

شاید حتی ندانم کی قرار است بمیرم.

شاید ندانم کجا قرار است بمیرم.

اما می‌دانم مرگ هست.

می‌دانم چیزی هست از جنس بودن. بسیار بزرگ.

بعضی‌ها به آن می‌گویند خدا.

اما من خدا را در لحظه یافتم.

می‌دانم خیلی چیزها را نمی‌دانم. این اوجِ بودن من است. من دیگر در جهل مرکب نیستم.

چه سعادتی بالاتر از این.

میدانم که نمی‌دانم.

جای بسی شُکر دارد.

Persian

می‌دانم زندگیِ معمولی، پر است از معجزه.

قرار نیست متفاوت باشم. یا عجیب.

قرار نیست معنوی باشم. قرار نیست جور خاصی باشم.

قرار نیست هزاران نفر این را بخوانند.

قرار نیست دیگران من را بفهمند.

حتی قرار نیست در آینده، خودم خودم را بفهمم!

قرارنیست نویسنده باشم!

قرار نیست این نوشته طور خاصی باشد!

قرار نیست بدانم فردا چه می‌شود.

دنیا پر است از عشق. پر است از نادانی.

کدامیک سهم من می‌شود. نمی‌دانم!

دوستانی دارم مثل آب روان.

به آنها هم می‌گویم ندانستن هایم را.

با هم می‌خندیم.

گاهی با هم گریه می‌کنیم. همدیگر را تراپی می‌کنیم. بدون پول!

گاهی با هم معامله می‌کنیم.

اما نمی‌دانم عدالت چیست.

اما یک چیز را می‌دانم.

این که یک چیزی هست فرای ذهن من.

هر چقدر هم که گیج باشم. هر چقدر هم که متزلزل باشم. حتی در زمان بیرون دادن آخرین بازدم. باز هم او هست.

همین یکیست.

Persian

دانستنِ همین کافیست.

مابقی، بازی های ذهن است.

مابقی، توهم است.

Persian

راز خدا، راز مرگ، راز لحظه!

February 1, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, سکوت

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

راز خدا، راز مرگ، راز لحظه!

***

راز زندگی، راز اکسیژن. راز نفس.

راز خواب. راز دیدن. راز یک گل.

راز یک تخم مرغ. راز سهراب. راز حافظ. راز سعدی.

راز شب.

راز اوایل صبح. راز زندگی!

چند ساعتی هست که راز خدا و رازمرگ در ذهنم طنین انداخته. نتوانستم ننویسم.

راز نوشتن!

آدم‌ها درگیر داستان های کودکانه‌ی ذهن می‌شوند. اسیر گرداب های احساسات می‌شوند. و تمام رازها را فراموش میکنند.

راز مرگ را فراموش میکنند. راز خدا را فراموش میکنند.

آدم‌ها راز خودشان را هم متوجه نیستند!

آدم‌ها فکر می‌کنند که می‌دانند!

آدم‌ها آنقدر دچار نخوت شده‌اند که راز ها را نمی‌بینند.

هر طرف که رو کنی سرشار از هزاران راز است!

آسما ـ پـ از راز است.

Persian

خاک پر از راز است.

برف باران درخت مورچه میوه باد دریا ...

دوستی سرشار از راز است.

زن سرشار از راز است.

نوشتن، شعر!

بدن، دست!

سهراب راز زندگی را می‌دانست. مولانا در آن می‌سوخت. سعدی شکرگزار بود و حافظ عاشق!

برای دانستن راز زندگی و راز مرگ باید اول نادان بشوی.

بچه‌ها راز زندگی را می‌دانند!

امان از بزرگ های نادان!

برای دانستن راز مرگ باید بمیری! از ذهن بمیری. از فکر خودت بمیری. از دانستن خودت بمیری.

راز خدا. در کلمه‌ی خدا نیست. راز خدا در مذهب نیست. راز خدا در سکوت است.

راز موسیقی در سکوت است.

راز نقاشی در سفیدی صفحه است.

راز خدا در نیستی آن است.

راز بودن در نبودن است.

تو باید هیچ بشوی تا همه بشوی. مثال قطره و دریا یادت هست؟

قطره نیست شد یا دریا شد؟

نادان بمان. دچار نخوت دانستن نشو. بچه بمان. کنجکاو و نادان.

آن وقت خواهی دانست.

راز این نوسته! راز بودن! راز فکر! راز لحظه!

Persian

راز زمان را در بی زمانی لحظه پیدا کن!

همرنگ جامعه نشو!

دیوانه بمان.

آدم‌ها راز ها را نمی‌بینند. آدم‌ها دروغکی خودشان را گول می‌زنند که می‌دانند.

تو راز را از شاعران بپرس.

از درونت بپرس.

از آن صدای راز آلود درونی ات.

همان نانوشتنی!

Persian

انتخابِ شغل!

January 10, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: اقتصاد, پول, تصمیم, عدالت, کار, لحظه

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

انتخابِ شغل!

***

سی چهل سالی هست که دنبال جواب این سوال هستم. انتخاب شغل!

چه شغلی انتخاب کنم؟

چه کار کنم؟

بالاخره بعد از سی سال به جواب رسیدم! جواب ساده است.

شغل من، بودن است!

من بودن را انتخاب می‌کنم. شاید هم بودن مرا انتخاب کرده! به هر حال شغلم را خوب می‌دانم.

بودن!

شغل در ذهن اکثر آدم‌ها مربوط می‌شود به انجام دادن! بودن در نظر ذهن، کار حساب نمی‌شود! بودن شغل حساب نمی‌شود.

اما بین انجام دادن و بودن الان راحت انتخاب می‌کنم.

حتی اگر انجام دادنی هم باشد بدون بودن بی معنی است.

انجام دادن بدون بودن، دیوانگی است.

تخریب است. توهم است!

نهایت چیزی که می‌توانی انجام بدهی چیزی شبیه فرعون است یا چنگیز مغول! می‌توانی هزاران نفر را سر کار بگذاری تا برا ً برام را بسازند! نهایتاً باید بروی زیر همان اهرام هزاران سال بخوابی!

Persian

بعد بدن سیاه شده‌ی تو را دیگران ببینند تا شاید بودن را بفهمند!

بالاتر از فرعون می‌توانی انجام بدهی؟

بیشتر از چنگیز مغول می‌توانی شهر و خانه و زن و کودک به چنگ بیاوری؟

هرگز!

چنگیزخان هم بود! او هم نتوانست کار خاصی انجام بدهد!

پس من راحت انتخاب می‌کنم.

بودن بهتر است. دائمی تر است.

بودن را کسی از من نمی‌تواند بگیرد!

کسی نمی‌تواند من را از بودن ساقط کند!

کسی نمی‌تواند من را از شغلِ بودن اخراج کند!

حتی مرگ!

من بعد از مرگ هم هستم!

اما ذهن باور نمی‌کند!

ذهن، بقا را خوب می‌فهمد. اما بعد از بقا را نیستی می‌داند. اما هستیِ اصلی آنجاست.

ذهن خودش توهم است. ذهن خودش نیست می‌شود. به سرعت برق و باد! اما هستی همیشه هست!

من با انتخاب شغلِ بودن همیشه برنده خواهم بود!

هیچ کسی بهتر از من نمی‌تواند باشد!

همه در بودن مساوی هستیم.

من و مرغابی ها و درخت ها و زمین و خورشید!

همه مان مساوی هستیم!

نیازی به رقابت در بودن ندارم.

Persian

من همیشه بوده‌ام و خواهم بود.

بودن کار خود خداست!

خدا بودن را انتخاب کرده، برای خودش و شاید هم برای من!

دیدید خدا هیچ کاری انجام نمی‌دهد!

دیدید خدا فقط شاهد می‌ماند!

دخالتی نمی‌کند!

خدا در عین بودن، انجام دادنِ محض است!

هردو و هم‌زمان!

شاید هم بدون زمان!

بودن حتی موقع انجام دادن!

این بهترین شغل است!

من هستم پس می‌نویسم!

اشتباه هست که بگوییم چون می‌نویسم هستم!

اشتباه است که بگوییم چون می‌اندیشم هستم!

اشتباه هست!

برعکس آن صادق است!

من هستم

پس می‌نویسم!

راه می‌روم!

غذا می‌خورم!

هم‌آغوشی می‌کنم!

Persian

نگاه می‌کنم!

مشاهده می‌کنم!

خلق می‌کنم!

درست مثل خود خدا! خدای قصه‌ها!

خدا از اول بوده و هست و خواهد بود!

خدا خالقِ اصلی بودن است!

خدا خودِ نهایت انجام دادن است!

دیگر نیازی نیست من کاری انجام بدهم!

ماموریت دارم فقط باشم!

درست مثل خدا!

وقتی این شغل را انتخاب کنی حقوق بی پایان می‌گیری! تمام زمین برای تو می‌شود! نیازی نیست خیلی کاری انجام بدهی!

این شغل آینده ندارد!

همه چیز در لحظه به تو داده می‌شود.

ثروت و آسایش و آرامش و قدرت و فراوانی و روابط، همه و همه یکجا به تو داده می‌شود. در هر لحظه! در یک لحظه!

نیازی نیست برای دریافت حقوق تا سر برج صبر کنی!

حقوق تو درجا واریز شده! قبل از درخواست تو!

تو فقط باید باشی.

همین!

حتی برای ذهن هم شغل خوبی به نظر می‌رسد!

نیازِ انون نیست.

Persian

دراین شغل عدالت تمام و کمال اجرا می‌شود.

نیازی به چک کردن نیست. خودت می‌توانی خودت را بسنجی!

اگر یک لحظه به بودن بپردازی تمام حقوق تو درجا به تو می‌رسد.

در بودن اعتماد هم هست.

اگر اعتماد کنی دریافت می‌کنی.

اگر شک کنی از لحظه اخراج می‌شوی! گاهی به گذشته و گاهی به آینده!

اما دوباره می‌توانی برگردی به شغلت.

این شغل همیشه جا دارد برای آدم‌های جدید. هیچگاه تمام نمی‌شود!

همه هم اگر بیایند در این شغل هنوز جا دارد.

این شغل منافاتی با کارهای دیگر ندارد.

می‌توانی باشی و بنویسی.

می‌توانی باشی و با دیگران باشی.

می‌توانی باشی و حرف بزنی.

می‌توانی باشی و برقصی.

می‌توانی باشی و هر کاری دوست داری انجام بدهی.

در این شغل هر کاری کاملا مورد قبول است. در این شغل هیچکس برای تو بکن نکن نمی‌کند.

حتی اگر هیچ کاری نکنی کاملاً پذیرفته می‌شوی.

Persian

Persian

مناجات های شبانه

January 3, 2024

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, بخشش, خدا, نوشتن

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

حرف های شبانه

***

خدایا!

می‌خواهم حرفهای خصوصی ام را با تو اینجا بنویسم.

حرف هایی که تو می‌زنی و من می‌شنوم.

شاید هم من می‌زنم و تو می‌نویسی.

اصلاً این زبان خنده‌دار است.

من کیستم!

من چیستم!

صد سال دیگر اثری از این من نیست.

ولی تو هستی.

تو همچنان هستی.

در سکوت هستی.

در زمین هستی.

در آسمان هستی.

صد “ .یگر تو هنوز خدای روزی رسان خواهی بود.

Persian

من هم یکی از میلیارد ها موجود دیوانه‌ی تو در زمینم!

الان و اکنون!

من هم یکی از این آدم‌های حرافم. یکی از این ذهن های پر!

من هم وابسته‌ی تو ام.

من هم بچه‌ی تو ام.

تویی که درک ات نمی‌کنم.

تویی که من هستی و منی که اصلاً نیستم.

خدایا

اطرافیانم را ببخش.

خدایا به اطرافیانم سرور و آرامش خودت را عطا کن.

خدایا به مردم زمین دانش و آگاهی عطا کن.

خدایا من با که حرف می‌زنم؟!

خدایا ضعف های من را ببین.

خدایا در کوران گمراهی هدایتم کن.

خدایا این چه دعایی است؟

می‌بینی چطور در حضور تو هنوز حرافی می‌کنم!

خدایا انسانهایت در زمین خسته اند.

انسانهایت مثل خود من خسته‌اند.

خدایا از عشق خودت سیرابشان کن!

خدایا انسانهایت تو را گم کرده‌اند!

خدایا س هم تو را گاهی گم می‌کنم.

Persian

من هم گمراه می‌شوم.

من هم در ترس فرو می‌روم.

من هم در شک فرو می‌روم.

مثل دعاهای عربی دارم با تو حرف می‌زنم.

می‌دانم کاری است بچه‌گانه!

خدایا بگذار یک بار هم شده من هم بچه بشوم.

بگذار من هم اشک بریزم.

بگذار با تو حرف بزنم.

بگذار با تو حرف‌هایم را بنویسم.

خدایا بگذار این حرف ها به گوش آن کسانی برسد که تو می‌خواهی!

خدایا این کلمه خوب نیست.

بگذار به تو بگویم

سکوت

بگویم

لحظه

بگویم طبیعت

بگویم

وجدان

بگویم

نانوشتنی

کلمه را تو می آفرینی

Persian

تولد را و مرگ را تو می آفرینی

مفاهیم را تو می‌آفرینی

نوشتن را و خواندن را تو می‌آفرینی

دیوانگی من را تو سبب شدی!

شناخت را و گمراهی را تو سبب هستی.

من را تو آورده‌ای و تو هم خودت می‌بری!

من فقط یک موجود حراف و شلوغی هستم در این وسط!

من را ببخش.

پدرم پیش توست.

مادرم را ببخش.

خانواده‌ام را ببخش.

اطرافیانم را ببخش.

تمام مردم زمین را ببخش.

گمراهی من را ببخش.

حرافی من را ببخش.

نادانی ام را ببخش.

فراموشکاری من را ببخش.

من را به اشکهایم ببخش.

ما گمراهیم.

ما نادانیم.

من چیزی جز اشک ندارم.

Persian

مقداری کلمه.

و هر چیزی که تو دادی.

چیزی ندارم.

جز یک ذهن پرگو چیزی ندارم.

من را ببخش.

زمین را ببخش.

ما را ببخش.

دوستانم را ببخش.

سعیده تارا سارا محمد پروانه بهاره یاسی حامد کاوه مهرداد عبدالله نعمت سوران علی طاهر مریم فهیم نازی اشکان من خودم تمام خانواده‌ام امیر و دیگران تمام آدم‌ها تمام روزی خوران تمام جنبندگان

همه را ببخش

همه‌ی این غوغا خود تو هستی

آرامشان کن

آرامان کن

سکوت خودت را به ما بچشان

عشق خودت را به ما بچشان

عظمت خودت را به ما بچشان

وجود خودت را به ما بچشان

ما انسانها فرزند توایم

ما خود توایم

ما نا ایم

Persian

ما گرفتار تو ایم

ما نهایت تو ایم

ما را ببخش

ما را بیدار کن

ما را از ظلم خودمان جدا کن

ما را از تاریکی رها کن

ما را با نور خودت سیراب کن

ما را با عشق خودت مست کن

من کاری بلد نیستم جز نوشتن

سکوت خودت را به ما بچشان

بیدارمان کن

خدایا

خدایا

خدایا

Persian

مراقبه‌ی مشاهده

December 10, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: گورو, مراقبه

زمان خواندن 4 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

مراقبه‌ی مشاهده

***

مدتی است به نظر کمتر مراقبه می‌کنم. اما مراقبه نانوشتنی است. مراقبه انجام دادن کاری نیست.

بهتر است بگویم مدتی است کمتر می‌نشینم. نشستن با چشمان بسته!

نشستن با چشمان بسته خودش یک کار است پس این هم فقط ظاهرِ مراقبه است.

مراقبه از این هم ساده تر است.

در این مدت اما بیشتر مشاهده کرده‌ام. بیشتر، یعنی درست از وقتی که بیدار می‌شوم تا وقتی می‌خوابم.

از لحظه‌ای که بیدار می‌شوم و حتی قبل از اینکه سراغ این قلم شیشه‌ای بیایم تا لحظه‌ای که دیگر از این دنیای تجربه و مشاهده می‌روم و خوابم می‌رود.

طول این مدت را مشاهده می‌کنم.

اماچه چیزی را مشاهده می‌کنم؟

خود را!

و روز به روز میزان این مشاهده در من بیشتر می‌شود. شاید گاهی چشمانم را ببندم و رسماً مراقبه کنم. اما معمولا غیر رسمی در حال مراقبه و مشاهده هستم.

گاهی با دوستی مراقبه گر، هر دویمان پشت خط تلفن می‌نشینیم و همزمان مراقبه می‌کنیم.

این مشاهده کاری بسیار ظریف است.

یک [illegible] کوچک وشاید جزئی در آگاهی!

Persian

اما شاید یک جهش بزرگ در پروسه‌ی تکامل انسان!

ذهن شاید بگوید هیچ کاری نمی‌کنی و توهم زدی! اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم!

ذهن شاید بگوید این نوشته را کسی درک نمی‌کند و آب در هاون میکوبی اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید این نوشته پر از تکرار خواهد بود اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید داری برای چه می‌نویسی آنقدر نوشته‌ای چه تاثیری داشته اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید این چه وضع زندگی است اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید دلت برای دخترت تارا تنگ شده اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید باید نگران آینده باشی اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید این نوشته برای خوانندگان بی معنی خواهد بود اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید برو پول دربیار اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید خربزه آب است و اینها برای فاطی تنبان نمی‌شود اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید دیگر تمامش کن، بس است این نوشتن های بی سر و ته اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید تو دیوانه شدی و چیزی جدا از آدم‌های عادی هستی اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید مراقبه انجام دادن کاری است جدی، اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید و می‌گوید و من مشاهده می‌کنم و مشاهده می‌کنم و مشاهده می‌کنم!

ذهن می‌گوید دیگر حرفهایت تمام شده و باز من مشاهده می‌کنم!

ذهن می‌گوید چطور تمامش می‌کنی و من فقط مشاهده می‌کنم!

ذهن میگوید مرگ را چه می‌کنی، مرگ این نوشته را، مرگ هویت را، مرگ بدن را، مرگ آینده را، مرگ مقبولیت را، مرگ دیگران را. و من فقط مشاهده می‌کنم! حتی مرگ را هم مشاهده می‌کنم.

این همان زندگی در مراقبه است.

نماز ست.

Persian

این همان خداست.

همان خدای ناظر و آگاه!

همان نانوشتنی که از رگ گردن نزدیک تر دارد تو را مشاهده می‌کند!

خدای مشاهده گر!

و من خدا می‌شوم!

خدایی که دارد این مخلوقش را مشاهده می‌کند!

خدایی که از طریق این تکه‌ی کوچک آگاهی می‌تواند دوباره و دوباره خودش را ببیند!

و حلاج را می‌بینم که خودش را دید! و خدا را دید!

و مولانا را می‌بینم که خودش را دید و خدا را دید!

و اکهارت را می‌بینم که خودش را دید و خدا را دید!

و سادگورو را می‌بینم که سوپر استار شده و میلیون ها نفر برایش اشک می‌ریزند و من هم یکی!

نمی‌دانم وقتی میبینمش چرا اشک می‌ریزم!

من هم شبیه آن چند میلیون نفر، دیوانه شدم!

برای این پیرمرد ریشویی که شبیه اوشو است اشک میریزم!

این را هم مشاهده می‌کنم و می‌دانم آن پیرمرد هم همیشه خودش را دارد می‌بیند، چه در تنهایی هایش در جنگل چه وسط استادیوم ها و فریاد های عاشقانش!

حس هایم را هم مشاهده می‌کنم!

حس اضطراب و استرس و هیجان و شادی و غیره و غیره!

حس رقابت و دوست داشتن و انتظار و زندگی و مرگ!

و آن مشاهده گر ظاهرا همیشه هست!

این ، ه گر شاید شاهد مرگ من هم باشد، آن وقت من حتی مرگ بدن خودم را هم مشاهده خواهم کرد! و اتفاقات بعدش را: و تولد دوباره را!

Persian

و تمام این نوشتن ها را!

و مشاهده‌ی مشاهده را!

تا بینهایت!

تا او!

تا من!

Persian

هرچه می‌خواهی، بِده

November 15, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: بخشش

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

هرچه می‌خواهی، بِده

***

قبلاً گفته بودیم جایی بین خواستن و نخواستن باش.

آن خواستن درواقع طلب بود.

طلب رسیدن به عشق.

اما حالا می‌دانم همه‌ی ما از قبل رسیده‌ایم. پس جایی هست که هیچ خواستنی در آنجا نیست.

این نوشته در جایی بین خواب و بیداری ایجاد شد و حالا نوشته میشود. خواست من نبود.

خلاصه ی آن این است

هر آنچه می‌خواهی را بده! چون داری!

اگر آرامش می‌خواهی، آرامش بده

اگر فراوانی میخواهی، فراوانی بده

اگر محبت میخواهی، محبت بده

تو رسیده‌ای!

تو وقـ ـ مبدأ هستی تمام اینها را داری!

Persian

اصلا تویی وجود ندارد، تو در مبدأ درواقع به اقیانوس متصل هستی.

بیکرانی از عشق بیکرانی از فراوانی بیکرانی از بودن

پس همه چیز را داری!

این نوشته منطقی نیست، عقلانی نیست! محاسباتی نیست! معاملاتی نیست!

اینجا تو هر چه اراده کنی از قبل هست!

اراده هم مال تو نیست! اراده هم مال نانوشتنی است!

اگر دانش طلب کنی داری اش پس اصلاً نیازی به خواستن نیست.

تو به وادی استغنا رسیده‌ای!

تو فقط واسطه‌ی فیض هستی!

فیض جاری موجود در تمام جهان!

«الیس الله بکاف بعبده» جوابش بله است

او کافی است!

لحظه کافیست!

خدا کافیست!

حرف زدن لازم نیست!

نوشتن لازم نیست!

سکوت کافیست!

Persian

تمام حرف‌ها در سکوت هست!

Persian

دربرگیرندهٔ بدیهی!

November 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, عشق, لحظه, من‌کیستم؟

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

دربرگیرندهٔ بدیهی!

***

امروز این دو کلمه برایم تکرار می‌شد. دربرگیرندهٔ بدیهی.

تمام شاعران، نویسندگان، عارفان، گیاهان، ستارگان و حیوانات از یک چیز می‌نویسند و می‌گویند و نشانی می‌دهند.

یک دربرگیرندهٔ نانوشتنیِ بدیهی!

شوق نوشتن باعث شد مراقبه را کوتاه تر کنم و لذت سکون را با کلمات پاره کنم تا شاید کمی از این لذت در دیگران و در لابلای کلمات آشکار شود و کمی با هم لذت ببریم. کمی با هم از پیچش موی لیلی بگوییم و وصف عیش کنیم و مست شویم و چشمان را خیس کنیم و جور دیگر ببینیم!

ذهن به همه چیز شک می‌کند چون خاصیتش است. ذهن دو را می‌سازد. تحلیل می‌کند. سبک سنگین می‌کند. ازواج را خلق می‌کند.

اما یک چیز بدیهی را یادش می‌رود و آن این است که وقتی دو باشد حتما یک هم هست!

گاهی ذهن به بودنِ یک شک می‌کند که کاری بس خنده دار است. مثل کسی که بازی نور را بر پرده‌ی سینماها می‌بیند اما یادش می‌رود اینجا یک پرده هم هست!

یا کسی که رنگ روغن و چرخش سحرآمیز رنگها را روی تابلوی نقاشی می‌بیند ولی یادش می‌رود از بوم نقاشی!

یادش می‌رود از سکوت فراگیر جهان!

یادش می‌رود از گستره‌ی بزرگ دربرگیرندهٔ نقاشی!

یادش می‌رود از نانوشتنی!

آنقد ر کلمه و نوشته می‌شود که یادش می‌رود اینها نشانی از بی نشان است!

Persian

این نوشته‌ها نشانی از نانوشتنی است.

اگر روزی به او شک کردی به خودت شک کن!

از خودت بپرس این ذهن کیست؟

این بدن چیست؟

بپرس این من کیست؟

این منی که ذهن برایت ساخته واقعی است؟

این بدن واقعی است؟

آیا افکار و احساسات تو واقعی است؟

یا کسی که آنها را می‌بیند واقعی است؟

یک بیننده‌ی ثابت جهانی!

یک خدا!

یک ناظر ثابت!

یک آگاهی مطلق!

یک در برگیرنده‌ی تمام.

در برگیرنده‌ی من در برگیرنده‌ی تو!

یک وجود بدیهی.

کلمات را فراموش کن. درگیر کلمه نشو. جاری بنویس.

از او بنویس.

او تمام کلمات و مفاهیم را در بر گرفته.

تمام حس ها و فکر ها را.

او به اندازه‌ی تمام سینه ها نفس میکشد. به اندازه‌ی تمام گوش ها می‌شنود و به اندازه‌ی تمام چشم ها می‌بیند.

Persian

به خودت شک کن! تو کیستی؟

تو نویسنده‌ای؟ خواننده ای؟

تو شغل و بدن و ذهنی؟

نه!

تو هیچکدام نیستی!

هیچ از نظر ذهن!

تو هیچ نیستی!

تو از هیچ آمدی و به هیچ می‌روی!

هیچ و پوچ!

تو هیچ هستی. فقط یک هیچ هست. هیچ دو تا نمی‌شود.

از آنجایی که هیچ دو تا نمی‌شود پس هیچ همان همه است.

صفر همان بینهایت است.

پس هیچ همان خداست.

تو هم همانی.

تو خدایی.

تو مثل حلاج حقی!

مثل عیسی عشقی!

مثل تمام عاشقان. مولانا. حافظ و سعدی و عطار و خیام.

این اسمهای بزرگ.

تو همانی.

به همان اندازه هیچ به همان اندازه بزرگ!

Persian

می‌خواستم از در برگیرندگی بنویسم! من را هم در بر گرفت.

می‌خواستم از بدیهی بودنش بنویسم! خودم متوهم شدم.

او ساده است. من ساده ام. تو ساده ای.

ضمیر اول شخص و دوم شخص و سوم شخص ساخته‌ی ذهن من و تو و اوست.

واگر نه ذهن که ساکت باشد فقط یک شخص هست.

یک شخص دربرگیرندۀ من و تو و او!

یک وجود بدیهی!

یک سکوت دائم!

اگر جهانی هست حتما بر پرده‌ای نقش بسته. آن پرده‌ی گسترده‌ی سینما همان خداست.

خیلی ساده دارم می‌گویم.

خدا ساده است. مثل مفهوم هیچ. مثل نگاه کودک.

با ذهن پیچیده‌اش نکن.

خدا ساده است مثل روییدن یک برگ سبز از چوب خشک!

خدا ساده است مثل یک دم یا بازدم!

خدا ساده است!

خدا ساکت است!

خدا بدیهی است!

به خودت شک کن!

تو نیستی اما خدا هست.

تو خودت خدایی!

تو دنبال خدایی. همیشه و در هر لحظه!

Persian

تو خدا را میبینی و می‌شنوی و مینویسی و می‌خوری و لمس می‌کنی. همیشه و در هر لحظه!

به همین سادگی!

دنبال خدا در آسمان نگرد! در کتاب های قدیمی نیست!

خدا در بدن توست. در غرغر کردن های شکم است. خدا در حس های توست. در نفس های توست.

ساده و بدیهی!

خدا در لحظه است.

لحظه‌ی ابدی و ازلی.

لحظه‌ی بی زمان!

Persian

مادر و پدر و معشوقه!

July 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: طبیعت و زمین

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

مادر و پدر و معشوقه!

***

مادرم زمین است.

پدرم خورشید.

معشوقه ام ماه!

مادرم زمین نه تنها مادر من است بلکه مادر هشت میلیارد انسان و میلیاردها علف و درخت و حشره و مرغابی است!

مادرم زمین به غایت بخشنده است.

به غایت مهربان!

به غایت خشن ولی به غایت عاشق!

ما را می‌زاید و دوباره در خود می‌بلعد!

پدرم خورشید است!

به همه می‌تابد.

مادر زمین را هر روز بارور می‌کند.

پدرم خورشید است بدون چشم داشت می‌تابد.

می‌سوزد و می‌تابد.

بین [illegible]ن فرقی قائل نمی‌شود.

Persian

پدرم به همه یکسان می‌تابد. هر کس به اندازه‌ی خودش دریافت می‌کند.

معشوقه ام ماه است!

ماه بین مادر و پدر بازی می‌کند. بیشتر دور مادر می‌چرخد. ولی شور و نورش از پدر است!

معشوقه ام ماه بازی گوش است!

هر ۲۸ روز یکبار قایم می‌شود!

ولی فردا روی کاملش را نمایان می‌کند!

ماه تمام بچه‌های زمین را عاشق خودش کرده!

من هم همینطور!

هر ۲۸ روز یکبار هوایی می‌شوم!

هوایی هستم بیشتر هوایی می‌شوم!

از زمین ممنونم که مرا زایید! و خودش را به من شناساند!

مادرم زمین هرچه می‌خواهم برایم از قبل آماده کرده!

غذا و سرپناه!

شیر و عشق!

امنیت و آسایش!

پدرم خورشید هم بی نهایت می‌تابد. شب ها به آن طرف و روزها به این طرف!

پدرم خورشید یا سوختن خودش نور می‌دهد!

به همه نور می‌دهد!

حتی به کهکشان های دیگر!

هر کس به اندازه‌ی وسع خودش گرم می‌شود!

معشوقه ام فردا می آید! فردا و پس فردا قرار داریم! باید شب را بیدار بمانم!

Persian

باید تا رویش را پنهان نکرده خوب نگاهش کنم!

زیر نورش بخوابم!

در غیاب پدر خوب عشقبازی کنیم!

Persian

خدمت تو چیست؟

May 4, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, عشق, مولانا و حافظ

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

خدمت تو چیست؟

***

دوستی قدیمی از همه دعوت کرد خدمتشان را بنویسند! دعوت به مبادله!

دنیا دنیای مبادله است!

مبادلات ریز و درشت!

دادن و گرفتن!

سنجیدن! سبک و سنگین کردن!

اینجا کمی در مورد مبادلات اقتصادی نوشتم!

https://www.unwritable.net/search/label/اقتصاد?m=1

اما یک چیزی را یادمان باشد!

اصلاً ما چیزی داریم که بخواهیم مبادله کنیم؟

آیا اندکی عشق داری؟ شور داری؟ صفا داری؟ سرور داری؟

اگر عشق نداری هیچ نداری!

می‌توانی غذا بدهی و بگیری!

اما غذاها همه روزی به زمین بازخواهد گشت!

همان‌ گونه بدن‌ها به زمین باز خواهد گشت!

Persian

می‌توانی لقمه‌هایت را با دیگران شریک بشوی!

یک موضوع دیگر!

من که هستم که چیزی داشته باشم؟

تمام وجود خودم عاریتی است!

هرچه دارم از کسی گرفتم!

مدت زمانی محدود روی زمین!

یک بدن!

کمی آگاهی!

چه داشته‌ام که این زندگی به من داده شده؟

هیچ!

وقتی بفهمی هیچ نداری ناگهان ثروتمند می‌شوی!

وقتی بفهمی یک نی توخالی هستی می‌شوی شبیه مولانا!

مولانا وقتی خالی شد عشق شد!

عشق از درون او دمید!

عشق از وجود نازنین او آتش شد!

آتشی که هنوز می‌سوزد! هنوز می‌زند! هنوز می‌برد!

هنوز مست میکند!

هنوز دیوانه میکند!

یک گدا چیزی ندارد! تنها کارش گدایی است!

https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post_25.html

گاهی بسد گاهی در سکوت!

Persian

او می‌داند چیزی ندارد!

او می‌داند فقط گیرنده است!

باید منتظر نسیم بماند! نسیم عشق که وزید به همه می‌وزد!

او باید کناری برود!

عشق و سرور و ثروت و شادی فراوان است!

کار ما فقط گدایی است!

گدایی از خاک!

همان خاکی که تو را به افلاک می‌برد!

اگر سبک شوی!

اگر بدانی هیچ نداری!

حتی برای نوشتن!

Persian

غوغا

May 4, 2023

دسته‌ها: شعرطور

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

غوغا

***

می‌دانی چرا می‌نویسم؟

مدام در حال ساختن و خراب کردن هستم!

مثل خدا!

مدام می‌سازد و خراب می‌کند. زندگی ها ساخته می‌شوند و می‌میرند!

یک چرخه‌ی بی پایان تولد و مرگ!

ساختن و خراب کردن!

یک درخت هزاران گل می‌سازد و زود خراب می‌کند!

یک حشره هزاران بچه تولید می‌کند و زود خراب می‌کند!

انسان‌ها فوج فوج می‌آیند و می‌روند!

از شکم مادر تا شکم زمین!

از نیستی به هستی و سپس به نیستی!

یک غوغایی برپاست!

همان غوغایی که خیام ریاضی دان را دیوانه کرد!

همار ایی که مولانای واعظ را کوچه گردان کرد!

Persian

همان غوغایی که زنده می‌کند و می‌میراند!

همان سکوت در بر گیرنده!

همان نانوشتنی!

همان شامل شوندگی تمام!

همان مبدأ

همان مقصد!

همانی که نمی‌شود نوشتنش!

نمی‌شود گفتش!

نمی‌شود فهمیدش!

فقط باید بود!

همینطور دیوانه! همینطور مبهوت! همینطور مست!

مشغول موسیقی و اشک و کلمه!

سوار بر بدنی که در حال مردن است!

و روحی که در حال پرواز است!

ماهی که در سیاهی می‌درخشد!

خورشیدی که می‌سوزد!

کلماتی خشک که پشت سر هم ردیف میشوند!

کلماتی با تناقض!

کلماتی گنگ!

کلماتی که از نانوشتنی مینویسند!

کلماب پریشان!

Persian

کلمات نامفهوم!

و نفس های مقطع!

مثل خطهای مقطع خیابان!

می‌توانی گاهی از آن‌ها عبور کنی!

و چشمانی پر از اشک!

چشمانی که از پشت قطره‌های اشک به زور می‌بینند!

اشکی که چون موج دریا بالا و پایین می‌رود!

مثل موج‌های دریا متولد می‌شود و می‌میرد!

و این نوشته هم شاید همین‌جا بمیرد!

یا با یک نفس دیگر کمی بیشتر زندگی کند!

ما هم مثل این نوشته‌ها روزی متولد می‌شویم و روزی می‌میریم!

ما هم در این غوغا غوطه وریم!

در این دریا!

در این شور!

در این سکوت!

در این بوم نقاشی!

Persian

Persian

من با عنوان مشکل دارم!

May 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: لحظه, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

من با عنوان مشکل دارم!

***

حالم خوب است. خوب که چه عرض کنم. دوباره نزدیک ماه کامل شد. من هم کمی دیوانه تر شدم.

دوباره دلم هوایی شده.

دوباره اشکم آمده در مشکم.

شب ها و روزهایم را با معلم هایم میگذرانم.

میگویند امروز روز معلم است.

از هزاران معلم چند تایی هستند که هیچ وقت کهنه نمیشوند.

این معلم ها را هزاران بار باید شنید. هزاران بار باید درک کرد. آنها خارج از بعد زمان و مکان رفته اند. درس های آنها در بعد زمان نیست. برای همین است که هیچ وقت کهنه نمیشود.

این معلم ها به من درس عشق آموخته اند.

درس آزادی.

درس شادی.

نمیدانم که باید اسمشان را بیاورم یا نه.

اگر اسمشان را بیاورم برای خودم بد میشود. اگر هم نیاورم حق مطلب را ادا نکردم. اگر کمی بگردید پیدایشان میکنید.

معلم _ دبستان و دبیرستان و دانشگاه همه بودند همه گیج بودند هیچکدام نمی دانستند.

Persian

اما معلم هایی هم هستند که میدانند.

این ماه کامل که دو روز دیگر می‌آید را می‌گویند منسوب به بودا است.

بودا را ندیده ام. اما اسمش که می آید هوایی میشوم.

نمیدانم چه شکلی بوده.

داستان هایی شنیده ام. اما بودا در درون من واقعی است.

چیزی فرا تر از داستان است.

نوعی دیوانگی است.

می گویند بودا خشک و رک بوده.

من هم خیلی رک و خشک هستم.

خیلی رک اشکم را در می آورد.

خیلی رک دیوانه شده ام.

خیلی رک مینویسم.

ترسی ندارم از دیوانه دیده شدن.

کاملا رک بگویم.

از نظر عقل من کاملا دیوانه ام.

دنبال منطق نباشید.

دنبال دین نباشید.

Persian

دنبال ارتباط منطقی نباشید.

در این نوشته ها دنبال سر و ته نباشید.

حتی عنوانش را نمیدانم.

بگذارم کلمات پراکنده ی یک دیوانه

یا بگذارم نانوشتنی شماره ی فلان!

یا بگذارم اشکی برای بودا!

یا خالی باشد!

بنویسم بدون عنوان!

فقط بنویسم بودا!

یا بنویسم عشق!

عنوان قرار است که آدم ها را به خواندن کل نوشته جذب کند!

قرار نیست کسی را به خواندن این پراکنده گویی ها تشویق کنم!

میتوانم بگذارم لطفا نخوانید!

بروید سادگورو گوش بدهید!

بروید اکهارت گوش بدهید!

Persian

بروید ساکت بنیشینید! هیچ کاری نکنید! هیچ چیزی نخوانید!

فقط زیر آسمان خالی زیر نور خورشید زیر ابر بنیشنید!

عنوان باید خلاصه کننده و نماینده ی نوشته باشد!

من با عنوان مشکل دارم!

اینها عنوان ندارد! اسم ندارد! معنی ندارد! پراکنده گویی های یک دیوانه است!

Persian

نجاتِ توجه!

March 25, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آینده, گورو, لحظه, مراقبه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

نجاتِ توجه!

***

آدمهای زامبی!

آدمهایی که وقت ندارند! توجه آنها پاره پاره و پراکنده است!

آدمهایی که در محاصره‌ی فکر و صفحه‌های شیشه‌ای زندانی شده اند.

آنها فرصت نِشستن ندارند! فرصت ایستادن ندارند! فرصت مدیتیشن ندارند!

ماهیهای عجولی که کل عمر به دنبال آب از این‌طرف به آن طرف میروند!

غرق شده‌های افکار و احساسات!

حتی فرصت نوشتن ندارند!

فرصت خواندن ندارند!

قول می‌دهم تا اینجا نخوانده‌اند!

همزمان اکهارت هم گوش میدهند!

اکهارت خوب می‌داند!

اما اکهارت را هم باید چند باری گوش بدهند!

آنها نه حرف اکهارت را متوجه میشوند نه حرف سادگورو را نه حرف مولانا را و نه حافظ را!

آنها ‘‘ ل دویدن هستند!

Persian

دویدن به دور خود! دویدن به دور افکار و احساسات!

آنها فقط در خواب می‌توانند آرام باشند!

حتی در خواب هم درگیر داستان های خواب هستند!

این داستان ماست!

در حال غرق شدن!

مثل قوم نوح!

آنها کشتی مدیتیشن و کشتی حضور را مسخره میکنند!

آنها مشغول اند!

مصداق الهکم التکاثر!

درگیر اعداد!

مصداق الناس نیام!

برخی را فقط مرگ بیدار میکند!

برخی را از دست دادن ها!

نمیدانند مقصد کجاست!

مقصد لحظه است!

مقصد درون است!

مقصد خود است!

مقصد خداست!

آنها کل عمر به دنبال لحظه‌ی بعدی می‌دوند!

داستان الاغ و هویج!

نمیدانند با نشستن و با مدیتیشن می‌توان به همه چیز رسید!

Persian

با یوگا! با نماز! با هیچ کاری نکردن!

به آرامش! به فراوانی! به بهشت! به خدا!

حتی به زن و پول!

مدام در حال نوشتن!

اضافه کردن کارما!

دریغ از لحظه ای سکوت!

Persian

کمک دوطرفه است!

February 20, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

کمک دوطرفه است!

***

کمک را از هر طرف بخوانی کمک است!

چه از من به تو و چه از تو به من!

اصلاً من و تویی وجود ندارد! فقط یکی هست!

من و تو چهره‌های مختلفی از آن هستیم!

فقط یک تصویر؛ یک توهم؛ یک چشم برهم زدن کوتاه!

من و تو توهمیم!

من که باشم که به تو کمک کنم!

تو که باشی که به من کمک کنی!

کمک دو طرفه است!

کمک را فقط یکی بلد است!

کمک را فقط یکی می‌تواند!

همان کسی که دوگانگی من و تو را ساخت!

همان نانوشتنی!

فقط او می‌تواند این دو را یک کند!

این ر ی از اول هم توهم بود!

Persian

من و تویی در کار نیست!

Persian

!Living in love! Living in community

December 26, 2022

دسته‌ها: English, شعرطور, کوتاه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

!Living in love! Living in community

!It’s been about a week

!More or less! Time flys here

!Because we live in love

!Here is a community

!We spread love! To the whole world

!We don’t claim our territory

!We don’t work for money

!We don’t ruin the earth

!We save soil

!We save earth

!We spread love to the whole world

!We are limitless

!We don’t limit our responsibility

!This community runs by love

!It doesn’t run by greed! It’s just love

!We think bigger than ourselves

Persian

!We think bigger than our family

!We are as big as the whole world

!Here, there is no hierarchy

!There is no credit system

!Everyone competes to spread more love

!Starting from within

!We make the world; starting from our own

!We all focus inward, generate love and become love

!We make the world, breath by breath

!We make our body

!We make our mind

!Then the world

!We start from within

!We have no boundary

!We have no limit

!We are yoga

!We are one

!We are love

! We are called iii

Persian

من به تو می رسم!

November 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

من به تو می رسم!

***

از اینکه بگویند چنین و چنان کن خسته ام
از اینکه بگویند چنین و چنان باش خسته ام
من فقط هستم
تو هم فقط هستی

پوست بدنهایمان مرز ماست
به مرز های همدیگر وارد نمی شویم

تو در مرز خودت باش
من در مرز خودم

تا در روز موعود
روزی که مرزها محو می شوند
و موریانه ها درون مرزها را می کاوند!

آن روز، روز یك است
امروز در دو می مانیم

بالاخره ما یکی می شویم
دیر و زود دارد
کمی هم سوخت و سوز شاید!

من کوه نیستم
من آدمم
من به تو می رسم!

بیا صبور باشیم
مثل کوه!

Persian

آزادی از زندان

November 23, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

آزادی از زندان

از کشور
از وطن
از خانواده
از قبیله
از همسر
از فرزند
از بدن
از فکر
از ایده
از احساس
از قلم
از خواننده
از اکسیژن
از زمان
از مکان
از آینده و گذشته
از آرزو
از طلب
از خدا
از کلمه
از پول
از پُست کردن این نوشته!

نشد که نشد!

هی یییییِ!

Persian

شعر باید تازه باشد!

November 23, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

شعر باید تازه باشد!

مثل ماهی!

شعرهایم خیلی زود می گندد!
درست بعد از تایپ!

اگرکپی و الصاق شود که دیگر شعر نیست!
عکس آن است!

عکسی از لاشه ی شعرم برایتان می گذارم!
بروم تا متعفن تر نشده!

Persian

اول حال خودت را خوب کن!

November 9, 2022

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

اول حال خودت را خوب کن!

***

اگر میخواهی بنویسی؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بخوانی این سطور را؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی خوشبخت شوی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به دیگران خدمت کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به کسی کمک کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی با دیکتاتوری مبارزه کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به اهدافت برسی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی زندگی کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بمیری ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر خانواده تشکیل بدهی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بچه بزرگ کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بدانی حال خوب چیست ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به کسی زنگ بزنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر د ‘ ‘ ی سفر بروی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

Persian

اگر میخواهی قرار کاری بگذاری ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی هیچ کاری نکنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی فقط باشی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

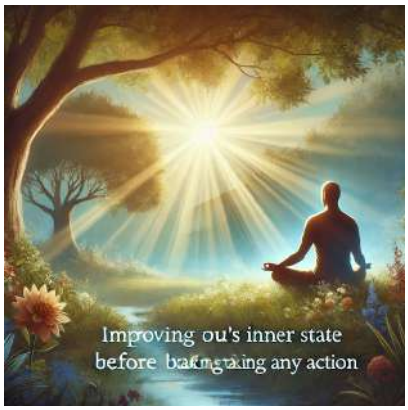
اگر میخواهی پیاده‌روی کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

هرکاری می‌خواهی انجام بدهی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی نوشته را تمام کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی اسکرول کنی بروی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بدانی چطور حال خودت را خوب کنی! ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!



Persian

برای آزادی ...

November 3, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

برای آزادی ...

برای چندمین بار «آهنگ برای» را گوش می‌دهم و باز هم اشک میریزم ...

حال برای خودم و برای خودت می‌نویسم

برای آزادی

برای آزادی از بدن

آزادی از ذهن

آزادی از هویت های پوچ

آزادی از چرخه‌های تکراری

برای آزادی از غم می‌نویسم

برای انقراض آزادی در زمین

برای آزادی از بدن

برای مرگ

برای زندگی

برای رقص

برای زن

برای [illegible]

Persian

برای نفْس

برای این تقابل های تکراری

برای جنگ

برای جنگ‌های درونی

برای صلح

برای صلح های درونی

برای آزادی

برای این مفهوم غیر قابل درک

برای آزادی که نام دیگر خداست

برای آزادی که از نان شب واجب تر است

برای آزادی از جنسیت

برای آزادی از زن بودن

برای آزادی از مرد بودن

برای آزادی از تمام برچسب‌ها

برای آزادی از تمام هویت ها

برای آزادی از فرم

برای رسیدن به آزادی بی فرم

برای لحظه

برای آزادی از زمان

برای آزادی از کارما

برای آزادی از گذشته

Persian

برای آزادی از آینده

برای آزادی؛ که خود خداست

برای رسیدن به خود

برای رسیدن به خود خدا

برای رهایی از ترس

برای فراوانی

برای خورشید

برای زمین

برای هوا

برای خاک

برای درختان

برای گاوها

برای تمام برگ‌ها

برای تمام این اشکها

برای نوشتن

برای قلم

برای سانسور

برای کشتن آگاهی

برای سکوت

برای کلمه

برای این چند روز بودن روی زمین

Persian

برای تمام غمهای انسان

برای دیکتاتور ها که مرده اند قبل از کشتن ما

برای سکوت که همیشه سرشار است

سرشار از آزادی

سرشار از همه چیز

سرشار از خداست ...

اجرای آهنگ برای توسط گلشیفته فراهانی

https://youtu.be/qpReJpbgCmw

Persian

آی جامعه

August 11, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, خانواده،ازدواج, روابط, عدالت, کودکی

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

آی جامعه!

***

آی جامعه! آی وجدان! آی خواننده! آی مذهب!

تو عیسی را به صلیب کشیدی! موجودی نازنین! موجودی به آن زیبایی را! پس دیگر چه انتظاری از تو می‌توان داشت!

آی جامعه!

تو حساس ترین عضو بدن من را به تیغ جراح و بیهوشی سپردی! تو برای دول من هم برنامه‌ریزی کردی! جش سوران گرفتنی! ختنه سوران گرفتی!

تو بدن های ما را از هم جدا کردی! مدارس پسرانه و دخترانه!

وقتی کنجکاو بودیم. وقتی پاک بودیم. وقتی باید در کودکی آغوش را عشق را جنسیت را بدون دخالت تو تجربه می‌کردیم تو حصار کشیدی! مرزبندی کردی. درست و غلط کردی!

وقتی در جوانی خواستیم عشق بازی کنیم تو پلیس و زندان و شلاق ات را آماده کردی! دستبند زدی به عشق!

آی جامعه؛ آی وکیل؛ آی جادوگر!

وقتی خواستیم با هم باشیم تو خط تعیین کردی! تو سند ازدواج خواستی! تو قانونگذاری کردی!

وقتی خواستیم سکس کنیم تو باز بودی! تو برای پرده‌های بکارت قیمت گذاشتی! برای احساسات مهریه تعیین کردی!

آی جامعه!

آی قانون!

وقتی ` ستیم فقط آغوش باشیم بدون دخالت تو! اجازه ندادی!

Persian

آی جامعه؛ آی قانون!

تو تمام زمین ها را حصار کشی کردی! هر بچه‌ای بخواهد زندگی کند باید برده‌ی تو باشد! برده‌ی مادام‌العمر! باید سی چهل سال قسط بدهد تا زمینی داشته باشد! تا سقفی داشته باشد!

آی جامعه! آی سرمایه دار! آی فئودال! آی زمین دار!

ما همه برده‌ی تو بودیم! شاید هم هستیم!

تو جای خدا نشستی! محصولات کشاورزی مال توست! ما گرسنگانی بیش نیستیم! تو برای تولد و مرگ هم قانون گذاشتی!

آی جامعه! آی مهندس!

تو فکر کردی راه بهتری از راه طبیعت می‌سازی! فکر کردی می‌توانی خاک را آب را رود را کوه را به سیطره‌ی خود دربیاوری! تو جنگل را به شهر تبدیل کردی! تو فکر کردی که خطوط صاف تو از خطوط بی نظم طبیعت زیباتر است!

آی جامعه! آی قانون!

همان قرارداد ازدواج اجباری ات دیگر اجرا نمی‌شود! دیگر آغوش ها پولی شده! محبت ها برنامه‌ریزی می‌خواهد!

آی وکیل! آی قانون!

من برای کمک گرفتن از تو باید میلیون ها بدهم! من برده‌ی تو ام! چه وقتی خواستم آن قرارداد احمقانه را بنویسی! چه وقتی که آن قرارداد یک طرفه نقض شد! کسی نیست! ما تنها هستیم! در این جنگل بتنی شما! قانون جنگل بهتر نبود! خرس مهربان‌تر نیست! چرا هست!

درخت سخاوتمند تر نیست! چرا هست!

جنگل خانه‌ی بهتری نیست؟ چرا هست!

خدای طبیعت خدای زمین خدایان بهتری نیستند!

چرا هستند!

آی جامعه!

آی وکیل!

آی ق

Persian

کی از زندگی من بیرون می‌روی؟!

من را به حال خودم بگذار!

تا چهل سالگی زور تو بیشتر بود!

حالا دیگر می‌توانم بدون تو!

آی جامعه!

آی خواننده!

آی وجدان!

از همان اول هم من وصله‌ای ناجور بودم!

هنوز هم هستم!

برای مردنم نمی‌گذارم تو برنامه‌ریزی کنی!

نمی‌گذارم بدنم را در جعبه‌های چوبی قشنگ ات بگذاری!

می‌روم در جایی که این بدن جزئی از طبیعت باشد!

می‌روم جایی که خطوط صاف کمتری دارد!

قانون های کمتر!

سرمایه‌گذاری کمتر!

زامبی های کمتر!

احساس بیشتر!

طبیعت بیشتر!

خدای بیشتر!

تو عیسی را به صلیب کشیدی!

عیسیی عاشق را به صلیب کشیدی!

Persian

و همچنان می‌کشی!

تو فقط خط های صاف را؛ فقط میخ را؛ فقط درست و غلط را می‌شناسی!

مسیح از تو گریخت!

مسیح را از دست دادی! به جای نفس زنده‌ی مسیح کلیساهای مرده را علم کردی!

مسیح زنده بود! مسیح زنده است!

تو و جامعه‌ات مردند!

تو خودت و تمام آدمهای درونت را به صلیب کشیدی!

به صلیب قانون! به صلیب سرمایه!

می‌روم به همان مسیری که مسیح رفت!

اگر سعادتی بشود!

مسیح به شرق رفت!

به جایی که حس بود!

انسانیت بود!

طبیعت بود!

خدا بود!

مسیح را ساکت کردی!

من هم در سکوت می‌نویسم!

کسی نگیرد هم مهم نیست!

مهم اینست که این کلمات اینجا ردیف شود! حتی برای لحظه ای!

دیگر چیزها مهم نیست!

جامعه، قانون! وکیل! داروغه! اینها وجود ندارند!

Persian

من هنوز آزادم!

من از صلیب پایین می‌آیم!

قبل از پرواز مدتی روی این زمین هستم!

اما آزاد زندگی خواهم کرد!

شاید در سکوت!

***

با این موسیقی نوشته شد!

https://youtu.be/uNGmyQ8UbZ8?si=loC_Bb-n2ThELZvl

Persian

خود-آ-آدم

August 8, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

خود-آ-آدم

***

اولین یوگی! آدی یوگی

حوا- الهه‌ی زنانگی

ابراهیم

نوح

موسی

عیسی

محمد

حافظ

سعدی

خیام

مولانا

گرجیف

کریشنا

کنفوسیوس

زرتش

Persian

سهراب

سادگورو

اکهارت

شیده

گوئنکا

مهدوی

امام زمان!

معلم‌ها

مادر

پدر

خانواده

خواهر

برادر

دوست

رفیق

دشمن

حاسد

حیوانات

حشرات

پرندگان

پستاندران

Persian

ماهی‌ها

درختان

گیاهان

آب

خاک

هوا

خورشید

فضای خالی

خلأ

نانوشتنی

انرژی

مبدأ

مقصد

اول

آخر

حی

قیوم

زندگی

خود!

Persian

اهل هیچستانم

August 5, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

اهل هیچستانم!

***

اهل هیچستاتم

حرفه‌ام خاموشی است

صبح ها گاهی

در میان نیستی

میهمانی دارم

امروز در این حال و هوا

سهراب آمد

نرم و آهسته به تنهایی من

به من از قانون گیاه گفت

و پوچی این خواستن

بدن و ذهن به دنبال یکی

هر یـ راهی

Persian

و جهیدم از خواب

قلمم را گفتم

برخیز

سهراب آمد

ماهیانی دارد

که روانند در این حوضچه‌ی اکنونی

و به سرعت جَستم

اندرین تاریکی

چندتایی ماهی

بگیرم از سهراب

که تنهایی را فهمید

و قانون گیاه را خوب می‌دانست

مثل من از قد قامت یک علف گریان می‌شد

و در این سیچستان

Persian

نه کسی فهمیدش

نه کسی بود که بتواند

نرم و آهسته بیاید

Persian

مالکیت!

August 2, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: اقتصاد

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

مالکیت!

***

دوستان می‌گویند اموالت را مشخص کن! سندهایت را بنام بزن! قابلمه‌هایت را بردار! این مال من! آن مال تو! می‌خواهند خط بکشند! می‌خواهند مرز بکشند! می‌خندم و به مالکیت می اندیشم! به آنچه دارم! آنچه مالک آنم! اگر برگردیم به مبدءِ عزیز مختصات -که مرگ بدن باشد- حتی این بدن هم موقتی دست من است! اجاره ای است! اجاره‌ی ۹۹ ساله! مثل بقیه‌ی زمین ها!

به اینجا که می‌رسد کاپیتالیست نیستم! سوسیالیست می‌شوم! کمونیست می‌شوم! مالکیت خصوصی معنا ندارد!

همه‌ی خاکها مال زمین است! همه‌ی انرژی ها مال خورشید! من این وسط بود و نبودم تفاوتی ندارد. چیزهایی که من یا ثروتمندترین آدمها می‌توانند جابجا کنند خیلی ناچیز است! یک بازی بچه‌گانه است.

یک چیز اما دارم! یک قدرت اختیار و انتخاب خیلی کوچک! آن هم محدود! در بعد زمان و مکان!

یک بدن عاریه‌ای دارم! برای محافظت از آن شاید سقفی لازم باشد! شاید کمی روییدنی از زمین! شاید کمی گرما از خورشید! تمام اینها هست. هوا هست. آب هست. زمین هست. خورشید هست.

بیشتر داشتن مسوولیت دارد! سنگینی بار دارد. عقب ماندن از راه دارد. هر چه بنویسم بارم سنگین‌تر می‌شود! هر کلمه‌ای سیاهیی اضافه می‌کند به اعمالم!

زمین مال من نیست! من نسبت به خودم و مادرم زمین مسوولم! نسبت به آنچه اختیار دارم مسوولم! نسبت به آنچه می‌دانم مسوولم! می‌نویسم! اینجا می‌ماند. من مسولیتم را انجام دادم! اگر کسی خوانْد چه بهتر! اگر نخواند مسولیت من کمتر.

اسباب‌بازی های کودکی ات یادت هست؟ چقدر برایشان گریستی! هنوز هم همان است! تو دلبسته می‌شوی! با سرعت نور! به زمین دلبسته می‌شوی! به بدن! به این افکار پراکنده! به هیچ و پوچ! چه زود دلبسته می‌شوی!

به یک چهاردیواری! به یک چهارچرخه! به یک همسر! به یک فرزند! به گذشته‌ات! به آنچه نداری وابسته می‌شوی!

Persian

کمی مسولیت گردنم افتاده! از پدرم! از کارهای قبلی! از کارماهای قدیمی! همین مسوولیت به اندازه‌ی کافی سنگین است! دیگر نپرس سند را میزنی؟ ماشین را می‌دهی! نمی‌دانم! من هنوز نگران آینده‌ام! هنوز گیرم! هنوز سیر نشدم!

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای
چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

هنوز این کوزه هست! کوزه‌ام سرریز شده! قسمت یک روزه‌ام هست! بیشتر نمی‌خواهم! من تشنه‌ی دریایم!

بگذار بماند! این قلم فعلاً هست برای نوشتن!

سقفی هست!

برکتی هست!

و قلبی که هنوز می‌تپد!

و آینده‌ای که توهمش واقعی می‌نماید!

آینده‌ای که از آن حذر می‌کنم!

آینده‌ای که نمی‌خواهم اسیرش باشم!

اما شاید چند سالی زنده بمانم!

کارهایی به گردن دارم!

جابجایی هایی!

حق هایی که به گردن من است!

کاش بتوانم صاف کنم!

مثل بادی بیایم و بروم!

بدون گذاشتن اثری!

از نیستی به نیستی!

سفری عالی!

پرواز نهایت به بینهایت!

Persian

بارم سنگین است!

سینه‌ام پر!

قلبم گرم!

امیدم به نور!

زبانم مطمئن به سکوت!

Persian

تسویه حساب‌های شخصی-۳- دیدن تاریکی در دیگران

July 21, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ذهن

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

تسویه حساب‌های شخصی-۳

***

دوستی می‌گفت اگر تاریکی ای در وجودت باشد آن را در دیگران می‌بینی. اگر بتوانی دیگران و خودت را همانطور که هستند بپذیری و خوبیهایشان را ببینی معجزه اتفاق می‌افتد! تو آن تاریکی را به نور تبدیل کرده‌ای. درون خودت. مگر این همان حرکت از تاریکی به نور نیست! به کمک دیگران. دیگرانی که وجود ندارند! همه تویی! همه یکی اند. وجه های یکی. همان یکی که اشکها و بغض ها را در کنترل دارد. نفسها را. تمام سلولها را. همه چیز را!

من سردی و بی تفاوتی را دیدم! در خودم و در دیگران. اما گرمای درون را هم دیدم. آن آتش سوزان درون سینه. درون سینه‌ی خودم و دیگران. همان گرمای زیر خاکستر. همان گرمایی که از پس یک صورت غمگین و سرد هم معلوم است. از پس این کلمات خشک و سرد می‌تابد به بیرون!

من اضطراب پایان را دیدم. و ترس از دست دادن را. در خودم و دیگران. جایش را می‌دهم به اطمینان. اطمینان از آن کسی که اولین نفس را به من هدیه داد. آخرین نفس را هم هدیه خواهد داد. چیزی برای از دست دادن نیست. همه شکر اندر شکر است. از آغوشی به آغوش دیگر. و نهایتاً آن آغوش گرم ابدی.

من دویدن های پوچ را دیدم. جایش را می‌دهم به آرامشِ بودن. جایش را می‌دهم به عیش مدام. به پذیرفتن حال. همانطور که هست. جایی برای رفتن نیست. تو همین الان رسیده‌ای. همه چیز سر جایش هست. تو کاری نداری جز لذت بی پایان بردن. خیام بودن.

من قضاوت ها را دیدم. در خودم و در دیگران! جایش را می‌دهم به سکوت ذهن. به پذیرش. به کنجکاوی. به مشاهده. به بی ذهنی. به شفقت. به یگانگی.

من حرافی های ذهن را دیدم. جایش را می‌دهم به سکوت. به ننوشتن. به بودن!

Persian

گنج رنج - ۲

July 4, 2022

دسته‌ها: شعرطور, صوتی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, لحظه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

گنج رنج – ۲

0:00 / 0:50

گنج رنج

هر وقت لذت نمی‌بری، هر وقت صددرصد شاد نیستی.

این نشانه‌ی خوبی است.

تو وظیفه داری لذت ببری. در همه حال.

هر وقت چیزی را در آینده می‌خواهی!

بدان مسیر را اشتباه می‌روی!

هر وقت نیاز به چیزی از بیرون داری!

بدان داری اشتباه می‌روی.

هر وقت از نظر ذهنی و بدنی در بهترین حالت خودت نیستی!

بدان لحظه را از دست داده‌ای.

Persian

محکوم به زندگی

May 28, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ایگویانفس, یوگا

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

محکوم به زندگی!

—

می‌توانی بنویسی!

می‌توانی حسابی فلسفه بافی کنی.

می‌توانی دور خودت صدها دیوار بکشی. دیوار های مختلف محافظتی. محافظت از جانت. از ایده‌هایت. از اموالت! محافظت از از هویتت. از خواسته‌هایت. از نیازهایت. از سلیقه هایت. از ترجیح هایت.

می‌توانی برای خودت رزومه درست کنی. چنین و چنان کنی. سابقه درست کنی. می‌توانی از افکارت برای خودت کاخ هایی بسازی! درآمد پسیو درست کنی. بیزینس کنی. برنامه‌ریزی کنی. آینده نگری کنی!

می‌توانی خانواده درست کنی. بچه دارشوی.

فک و فامیل و قبیله ای به هم بزنی.

جمعی از دوستان دور خودت جمع کنی.

اما یادت باشد!

این کاخی که می سازی روزی خراب می‌شود!

تو محکوم به زندگی هستی.

همانطور که محکوم به مرگ هستی.

این خبر خوبی است!

بالاخ ی میفهمی!

Persian

می‌فهمی دنیا دست کیست!

آنچه ساخته‌ای توهمی بیش نیست!

هرچه هست سازنده‌ای دارد!

حتی همین کلماتی که سر هم می‌کنی!

بی سر و ته!

از هر صد نفر شاید یکی بفهمد!

شاید هم هیچکس!

فرقی نمی‌کند!

تو چیزی نمی‌توانی بسازی!

همه چیز ساخته شده!

تو روی حذف خودت کار کن!

کنار برو!

بدنت را بساز!

ذهنت را خراب کن!

بدن کمتر تو را متوهم می‌کند!

یوگا کن!

بدن به تو راست می‌گوید!

بدن نهایت خودش را می‌داند.

من محکومم!

محکوم به دانستن بعضی چیزها!

تو را نمی‌دانم!

Persian

تو اصلا وجود نداری!

تو بساز!

من خراب می‌کنم!

چهل سال دوم را باید به خراب کردن بپردازی!

اگر قانون بازی را فهمیده باشی!

پراکنده گویی کافیست!

کسی که درد ندانستن داشته باشد! روزی خواهد دانست!

اینقدر داستان بافی نکن!

تو نمی‌توانی چیزی بسازی!

خراب کن.

تمام کن.

سکوت کن.

برو!

Persian

من خودخواه هستم!

May 23, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: روابط, شادی, عشق

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

من خودخواه هستم!

—

در طول زندگی برچسب‌های مختلفی به ما میچسبه! یکی از اون برچسب ها خودخواهیه!

خودخواهی اولین قدمه. باید خودخواه باشی. اگر خودخواه بودی بعد می‌تونی دیگر خواه باشی!

اگر شادی رو برای خودت نخوای چطور برای دیگران شادی میاری؟

اگر آرامش رو برای خودت نخوای چطور باعث آرامش دیگران می‌شوی؟

اگر خودت راحت نیستی با خودت! چطور می‌خواهی دیگران با تو راحت شوند؟

خودخواه باش!

دیگر خواهی تو هم نوعی خودخواهی است.

کاملا خودخواه باش.

صد درصد.

آنقدر خودخواه باش که نخواهی کسی در کنار تو غمگین باشد!

آنقدر خودخواه باش که شادی را برای تمام جهان اطرافت بخواهی!

آنقدر در خودخواهی ات زیاده روی کن که تمام هستی را برای خودت شاد بخواهی!

چرا کم خودخواهی می‌کنی؟!

چرا ۰ و شادی را فقط برای خانواده‌ی خودت می‌خواهی!؟

Persian

بهتر نیست بیشتر خودخواه باشی؟

بهتر نیست خودخواهی تو آنقدر زیاد باشد که هیچ موجودی روی زمین و آسمان از برکت خودخواهی تو بیرون نباشد؟!

چرا فقط شادی را برای خانواده‌ات میخواهی؟

چرا برای پدری کردن، برای نیکی کردن مرز کشیدی؟

چرا خودخواهی تو محدود است؟

بینهایت خودخواه باش!

کل جهان را برای خودت بخواه!

کل هستی را شاد بخواه!

نه تنها خودت!

کل آدمها

کل حیوان ها

کل زمین

کل هستی!

آنچه که هست!

آنچه که نیست!

خودخواه باش.

بینهایت خودخواه!

آنقدر خودخواه که با دیدن رنج دوستت رنج بکشی!

آنقدر خودخواه که شادی را برای تمام آنها بخواهی!

آنهایی که نوشته‌های تو را می‌خوانند!

و آنهایی که نمی‌خوانند!

Persian

آنقدر خودخواه باش که خودخواهی ات بی حد و مرز شود!

خودخواهی اولین قدم عشق است!

من خودخواهم!

نمی‌خواهم دوستم رنج بکشد!

نمی‌خواهم دوستم درگیر ذهن باشد!

نمی‌خواهم دوستم مدام درست و غلط کند!

نمی‌خواهم دوستم متوسل به الکل و علف باشد!

نمی‌خواهم دوستم مضطرب باشد!

من خیلی خودخواه هستم!

آنقدر خودخواه که نمی‌گذارم دوستم رنج بکشد!

نمی‌گذارم دوستم خودش را همیشه با درست و غلط پاره پاره کند!

نمی‌خواهم دوستم با چاقوی تحلیل خودش و دیگران را مجروح کند!

نمی‌گذارم دوستم به خودش و به کل جهان برچسب بزند!

من خودخواه هستم!

دوستانم را شاد می‌خواهم!

خندان!

مسرور!

آزاد!

آزاد از ذهن!

آزاد از تحلیل!

آزاد از برده‌گی ذهن!

Persian

آزاد از مذهب!

آزاد از چرخه‌های مرگ و زندگی!

من خودخواه هستم!

تمامیت خواه!

این را برای تمام جهان می‌خواهم!

هر کسی که این را می‌خواند یا نه!

هرکسی که فارسی بلد است یا نه!

هر موجود دوپا یا چهارپا یا حشرات !!

من خیلی خودخواه هستم!

چرا در اطراف من باید کسی در رنج باشد؟

چرا دوستان من باید اینطور باشند؟

چرا کسی حاضر نیست تلفن بزند!

چرا کسی از ته دل قهقهه نمی‌زند!

من خودخواه هستم!

باید هرکسی که به من می‌رسد از ته دل بخندد!

باید از ذهن رها بشود!

باید از مرگ رها بشود!

باید اشک شوق بریزد!

اشک شادی!

من خودخواه هستم!

تمامیت خواه!

Persian

لذت خودم را برای تمام جهان می‌خواهم!

برای خودخواهی خودم دست به هرکاری میزنم!

از نوشتن گرفته تا غذا خوردن تا یوگا!

اما بیشتر از همه سکوت!

سکوت موثرترین کار من است!

اشک هایی که در سکوت می‌آید بُرنده تر از شمشیر منطق است!

نوشتن کاری بچه‌گانه است!

باید بیشتر تلاش کنم!

باید بیشتر سکوت کنم!

سخت ترین کار را باید انجام بدهم!

کنار رفتن!

پاک کردن مرزها!

نشستن!

پادرد!

کاویدن درونم برای کوچکترین ناخالصی!

برای کمترین غرور!

برای توهم!

من سخت ترین راه را انتخاب می‌کنم!

کنار رفتن!

من خیلی خودخواه هستم!

خیلی.

Persian

جهان من باید تماما شادی باشد!

نمی‌گذارم کسی در جهان من رنج بکشد!

رنج سکوت را خودم می‌کشم!

Persian

کوزه‌ی قانع چشم

April 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: گورو, مولانا و حافظ

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

کوزه‌ی قانع چشم

—

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق جان طور آمد عاشقا

طور مست و خر موسی صاعقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچ · من گفتنی‌ها گفتمی

Persian

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سر گذشت

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

چون نباشد عشق را پروای او

او چو مرغی ماند بی‌پر وای او

من چگونه هوش دارم پیش و پس

چون نباشد نور یارم پیش و پس

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

بعد از مولانا حرف زدن بیخود است. تمام حرف ها را او می‌زند.

نوبت ماست که خموش باشیم.

اما درد دل ها را می‌شود با خودش گفت.

مگر نگفتی بشنو از نی!

از نی شنیدم

سوختم

اگر اسب‌سا بگذارند تو هم می‌شنوی

Persian

تو هم از حال زار خبر داری

لازم به گفتن نیست

جرات نداشته‌ام کل حرفهایت را بخوانم

گوشه و کنارها شعرهایی می‌شنوم

البته فقط گاهی می‌شنوم

معمولاً نمی‌فهمم

اما گاهی آن آتش ات گوشه‌ی دامنم را می‌گیرد

بعد از تو نوشتن خطاست

تو با دختر بومی نیوزیلند هم حرف داری

اما من چه!

هر چه گریختم باز در دام تو افتادم

کوزه‌ی چشمم را که می‌بندم هوس دُر های تو در سرم می‌آید

چشمم را بر دنیا سعی می‌کنم ببندم

هنوز از عیب و حرص پاک نیستم

شاد نیستم

طبیب می‌خواهم

لب دمسازی ندارم

آیا تو این نی را می‌شنوی؟

سرمست نیستم؟!

لایق این خانه نیستم؟

مرده بدم رنده شدم گریه بدم خنده شدم

Persian

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

دیده سیر است مرا جان دلیر است مرا

زهره شیر است مرا زهره تابنده شدم

گفت که دیوانه نه‌ای لایق این خانه نه‌ای

رفتم دیوانه شدم سلسله بندنده شدم

گفت که سرمست نه‌ای رو که از این دست نه‌ای

رفتم و سرمست شدم وز طرب آکنده شدم

گفت که تو کشته نه‌ای در طرب آغشته نه‌ای

پیش رخ زنده کنش کشته و افکنده شدم

گفت که تو زیرککی مست خیالی و شکی

گول شدم هول شدم وز همه برکنده شدم

گفت که تو شمع شدی قبله این جمع شدی

جمع نیم شمع نیم دود پراکنده شدم

گفت که شیخی و سری پیش رو و راهبری

شیخ نیم پیش نیم امر تو را بنده شدم

گفت که با بال و پری من پر و بالت ندهم

در هوس بال و پرش بی‌پر و پرکنده شدم

گفت مرا دولت نو راه مرو رنجه مشو

زانک من از لطف و کرم سوی تو آینده شدم

گفت مرا عشق کهن از بر ما نقل مکن

گفتم ،ری نکنم ساکن و باشنده شدم

Persian

چشمه خورشید تویی سایه گه بید منم

چونک زدی بر سر من پست و گدازنده شدم

تابش جان یافت دلم وا شد و بشکافت دلم

اطلس نو بافت دلم دشمن این ژنده شدم

صورت جان وقت سحر لاف همی‌زد ز بطر

بنده و خربنده بدم شاه و خداونده شدم

شکر کند کاغذ تو از شکر بی‌حد تو

کآمد او در بر من با وی مانند شدم

شکر کند خاک دژم از فلک و چرخ به خم

کز نظر وگردش او نورپذیرنده شدم

شکر کند چرخ فلک از ملک و ملک و ملک

کز کرم و بخشش او روشن بخشنده شدم

شکر کند عارف حق کز همه بردیم سبق

بر زبر هفت طبق اختر رخشنده شدم

زهره بدم ماه شدم چرخ دو صد تاه شدم

یوسف بودم ز کنون یوسف زاینده شدم

از توام ای شهره قمر در من و در خود بنگر

کز اثر خنده تو گلشن خندنده شدم

باش چو شطرنج روان خامش و خود جمله زبان

کز رخ آن شاه جهان فرخ و فرخنده شدم

Persian

مشق عشق

April 18, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

مشق عشق

—

در ویپاسانا کمی تمرین کرده بودم! آنجا که هستی گاهی خدمت می‌کنی. تمرین عشق!

اگر ده روز خودنگری کرده باشی اجازه داری خدمت کنی. یعنی بدون حرف زدن. بدون حتی دیدن یا ارتباط چشمی برقرار کردن با دیگران کارهایی انجام می‌دهی. غذا درست می‌کنی. ظرف می‌شوی. جارو میزنی. میز صبحانه و نهار می‌چینی. وقتی که این کارها را انجام می‌دهی با کسی حرف خیلی نمی‌زنی! خودت هستی و خودت! تنهایی در آشپزخانه کار می‌کنی. سیب پوست می‌کنی. پای سیب درست میکنی و چای زنجبیل! عدس پلو و سالاد! در هر قدم و هر کاری که می‌کنی اثری از خودت هست. میزان عشقی که داری. کسی نمی‌فهمد! کسی تشکر نمی‌کند! کسی از دستپختت تعریف نمی‌کند! کسی فیدبک نمی‌دهد! خودت با خودت هستی. آنچه انجام می‌دهی برای خودت است. گرچه تو به دیگری غذا می‌دهی!

مرز بین تو و دیگری برداشته شده است! غذا را سرو می‌کنی برای یک مراقبه گر دیگر! اما تو داری به خودت خدمت می‌کنی! عجیب به نظر می‌رسد! شما یکی شدید! تو داری کاری می‌کنی! نمی‌دانی آن کار برای کیست! برای دیگری است یا برای خودت! ذهن ات این را درک نمی‌کند! ذهن دست و پا می‌زند!

در آنجا زن و مردی نیست. زنان و مردان از هم دورند! با هم ارتباط چشمی و بدنی ندارند. آنجا فرقی ندارد زن باشی یا مرد! کاری به جنسیت نداری. غذا که درست می‌کنی برایت فرقی ندارد که زنها می‌خورند یا مردها! همه با هم یکی شده‌اید. همه در یک لذت مدام! لذت غرق شدن در عشق! چشمه های عشق از درون هر کس می‌جوشد و رودی می‌شود! در این رود معلوم نیست کدام آب از کدام چشمه آمده!

از این که چشمه‌ی تو به رودی می‌پیوندد مسرور هستی. از اینکه از آب چشمه‌ی درونت کسی می‌نوشد لذت میبری! او نمی‌داند از کدام چشمه می‌نوشد! فرقی نمی‌کند!

چه سعادتی است برای آن چشمه‌ای که به رود می‌پیوندد! و نهایتاً دریا می‌شود! در آن دریا دیگر معلوم نیست کدام چشمه از کجا می‌آید!

و من چقدر خوشبختم! چقدر خوشبختم که فقط کمی ویپاسانا دارم. در خانه‌ام! چقدر خوشبختم که وقتی ظرف می‌ش[illegible]ماید کسی از آن ظرف استفاده کند! چقدر خوشبختم که وقتی غذا درست می‌کنم این احتمال هست که کسی آن را بچشد!

Persian

چقدر خوشبختم که وقتی چیزی می‌نویسم این احتمال هست که کسی آن را بخواند!

همین احتمال برایم کافیست!

وقتی چشمه بجوشد یاد دریا کافیست!

چشمه به یاد دریا می‌جوشد حتی اگر به دریا نرسد!

شاید به چاهی برود!

شاید به درختی!

شاید سگی آن را بنوشد!

شاید تبخیر شود و در هوا سرگردان بماند!

اما چشمه وقتی می‌جوشد به امید دریا می‌جوشد!

همان امید کافیست!

در همین امید می‌مانم!

دریا نزدیک است!

Persian

ریشوی فلسفی

April 16, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عشق, من‌کیستم؟

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

ریشوی فلسفی

—

ریشو شدم. فلسفی شدم. اینها ظاهر بیرونی است. درست است. دو ساعت در تابلوی نقاشی با هم راه رفتیم و حرف زدیم. قبول دارم من یک ریشوی فلسفی شدم. دارم تمرین می‌کنم. دارم تمرین می‌کنم دایسکت نکنم. تحلیل نکنم. قضاوت نکنم. دارم تمرین می‌کنم در لحظه بمانم. با ذهن نروم. حتی از قلب هم عبور کنم.

چطور می‌شود عشق را تحلیل کرد؟ وقتی کسی به تو فکر می‌کند! وقتی تو برایش مهمی! وقتی برایت می‌نویسد! قرار می‌گذارد! می‌آید دنبالت. با هم می‌روید! تلاش می‌کند! شاید حتی اشک در چشمانش جمع بشود! نگران توست! دو ساعت حرف می‌زنید! چطور تحلیل کنم؟ در کدام دسته بندی قرار می‌گیرد؟ با کدام محاسبات جور در می‌آید؟

نگاه را چطور می‌شود تحلیل کرد؟ نگاه را فقط تجربه می‌کنی! نمی‌دانی چیست! نگاه نگاه است! در یک صدم ثانیه اتفاق می‌افتد! در همان یک صدم ثانیه هزاران چیز جابجا می‌شود! درک نمی‌شود! فقط باید نگاه کنی! نانوشتنی است.

یک نگاه سرشار از عشق! یک نگاه نگران! حتی وقتی صفتی به آن نسبت می‌دهی اشتباه کردی! کوچکش کردی. یک نگاه فقط یک نگاه است. نگاه یک دوست!

نمی‌توانم تحلیل اش کنم. نمی‌دانم چیست! با ریش و فلسفه نمی‌توان فهمیدش! داستان های نگفته! حرفهای نگفته! تمام آنچه که ذهن به آن نمی‌رسد!

پدری را! برادری را! را چطور می‌توانی تحلیل کنی؟ در کدام دسته بندی است؟ در کدام زمان است؟

یک نگاه سرشار از عشق را چطور بفهمم؟ با کدام فلسفه؟ نگاه نگاه است. عشق عشق است. چه در شام خوردن. چه در ظرف شستن! چه در مسافرت! چه در خانه! عشق عشق است. گاهی با چارچوب! گاهی بی چارچوب!

عشق چارچوب ندارد. عشق عشق است. تمام!

عشق از درون ما می‌جوشد! اول خودمان را مست و دیوانه می‌کند! کم کم در تمام جهات پخش می‌شود!

گاهی شود یک موسیقی!

Persian

گاهی می‌شود یک سوپ گرم!

گاهی تا کردن لباس ها!

گاهی یک پیغام!

گاهی در سکوت!

این عشق دیوانه می‌کند!

گاهی با سکوت!

گاهی در شلوغی!

گاهی با یک نگاه!

گاهی در نگاه یک سگ سیاه!

گاهی کنار یک دریاچه!

عشق می‌رود!

گاهی سریع و گاهی آرام!

عشق عشق است.

نه یک کلمه بیشتر نه یک کلمه کمتر!

عشق گاهی در کلمات مستتر می‌شود!

گاهی بین کلمات!

گاهی در آسمان!

گاهی در خنده!

گاهی در اشک!

عشق هست!

همه ب هست!

Persian

Persian

عشق ها

April 13, 2022

دسته‌ها: بلند, شعرطور, مرجع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, طبیعت و زمین, عشق, کار, نوشتن, یوگا

زمان خواندن 7 دقیقه.

***

عشق ها

—

وقتی چیزهایی در ذهنت می‌آید ولی سرعت آنها آنقدر زیاد است که فرصت نداری در حافظه ات ذخیره کنی لیست می‌نویسی! امروز صبح هیجانی دست داد! برای از دست ندادنش لیستی نوشتم. عشقهای من! لیست عشق‌های من در این لحظه!

همه چیز تغییر می‌کند از جمله عشقها! اینجا لیست عشق های امروز را با شما در میان می‌گذارم.

هنر

هنر جایی است که عقل متوقف می‌شود! آنجا جایی است که منطق به آن راه ندارد. هنر سرزمینی است مبرا از منطق و حساب و کتاب. درست مثل زندگی مثل عشق! هنر هم همان است. نمونه‌ای از زندگی. با تمام شکوه ووجلالش! هنر شکوفا شدن ماست فرای عقل! فرای حساب و کتاب! هنر دیوانگی عاشق است. هنر شکفتن ماست. هنر زندگی است. آنجایی که مولانای جان گفت

گرفتم گوش عقل و گفتم ای عقل

برون رو کز تو وارستم من امروز

بشوی ای عقل دست خویش از من

که در مجنون بپیوستم من امروز

Persian

هنر کادوی خدا به انسان است. هنر اثری از آسمان هاست بر روی زمین.

عکاسی

از کودکی عکاسی را دوست داشتم. همینطور طراحی. از بچگی اشکال هندسی متفارنی می‌کشیدم! به آن می‌گفتند رسم! رسمم خوب بود. نقاشی ام خوب بود. در دبستان همیشه خوب نقاشی می‌کردم. تا رسیدم به عکاسی! تقاطع تکنولوژی و تصویر!

عکاسی یعنی دیدن! یعنی انتخاب آگاهانه ی یک کادر! در این فضای اطراف در شش جهت هزاران تصویر هست. عکاس به صورت آگاهانه یک قاب را می‌بُرد. او این قاب را از کل زندگی اطرافش انتخاب می‌کند.

عکاس اول باید خوب ببیند! دیدن هنر است. دیدن بدون قضاوت! دیدن در آرامش! دیدن فرم ها و شکل ها. دیدن طبیعت! دیدن یک بدن. یک صورت.

وقتی توانستی خوب ببینی آن وقت باید درست انتخاب کنی! کل زندگی به نوعی انتخاب است! انتخاب از بین هزاران گزینه. عکاس از کل اطراف یک کادر را انتخاب می‌کند! یک لحظه را.

او یک انتخاب مکانی و زمانی خودش را با دیگران به اشتراک می‌گذارد. زندگی مجموعه ای از انتخاب هاست.

موسیقی

موسیقی اولین اتفاق بعد از خلقت است. موسیقی زبانی جهانی است. موسیقی ارتعاش است. همه چیز موسیقی است. همه‌ی وجود نوعی ارتعاش است. ارتعاش اتم! ارتعاش زمین! ارتعاش قلب! ارتعاش جهان! ارتعاش تارهای صوتی من! تو! یک قناری! یک فیل! موسیقی خود خلقت است. خدا اول صدا را آفرید. جهان بایک غرش آغاز شد! ارتعاش عشق می‌شود موسیقی. حتی سکوت نوعی موسیقی است. موسیقی سکوت. بالاترین و عظیم ترین موسیقی. موسیقی های دیگر در رده‌های بعد. مثل همین موسیقی متن این نوشته که لینکش را پایین خواهم گذاشت.

رقص

Persian

وقتی موسیقی بدن ات را به حرکت وادارد می‌شود رقص. حل شدن در موسیقی. سماع. فراموش کردن سنگینی ذهن. غلبه بر سنگینی بدن. رقص یعنی سپردن خود به صدا. یعنی سماع. یعنی دریافت. یعنی گوش کردن و اطاعت کردن از نُت ها. رقص یعنی آبتنی در حوضچه‌ی موسیقی. تقاطع بدن و موسیقی می‌شود رقص. رقص پرنده. رقص یک قو. رقص عقاب در آسمان. رقص صوفی. رقص بدنها. رقص یک گل در باد. رقص نگاه در امواج بدن. رقص موها در باد. رقص یعنی اوج زنده بودن.

آواز

سازهای کوبه‌ای و زهی و بادی! همه در بدن هست. زه تارهای صوتی است. باد در دیافراگم و نی در گلو! آواز از اعماق روح می‌آید. آواز انسان عمیق ترین است. فریاد پیرمردهای خراسان. فریاد از عشق. از دوری. از فراق. نی زدن های مولانا. موسیقی و آواز سنتی در اعماق روح و جسم من راه دارد! ربنای شجریان! لرزیدن قلب با ارتعاش زه های ویالون! نظم کلیدهای پیانو. خواندن خروس در سحر. بلبل روی درخت. آواز قلبی شکسته. آواز نیِ دورمانده از اصل خویش. آواز نی های جدا افتاده از نیستان.

نوشتن

همین کاری که الان انجام می‌دهم! چیدن کلمات! چیدن اَشکالی از حروف. بازی با معنی ها! اشاره به معنی ها. نگارش معنی ها در صفحات. اشتراک گذاشتن آن اشکال و معانی. دیدن اشکال و باز خلق آن معانی در روحی دیگر! در زمانی دیکر. در جایی دیگر! مثل سنگ نوشته‌های قدیمی! نوعی آرام سخن گفتن. نوعی معجزه. نوشتن نانوشتنی. نوشتن از او! قسم به قلم. قلمی که سوی او می‌رود. قلمی که روی شیشه از انگشتان ما معجزه می‌سازد!

شعر

شعر همان نوشتن است اما در حضور اشک. در حضور شور. شعر نوشتنی احساسی است. نوشتنی با قلب. شعر تقاطع نوشتن و موسیقی است. شعر احساس است در حضور معنی. شعر یعنی درک درست زندگی. شعر یعنی عشقِ با معنی. وقتی دیوانه و سرگشته و عاشق می‌شوی کاری جز شعر نمی‌توانی انجام بدهی. شعر یعنی مولانا. شعر یعنی حافظ ٔ ٔ ر یعنی سهراب. شعر در ادبیات و فرهنگ ایران زمین در مرکز ایستاده. همچون خورشیدی بی غروب.

Persian

ایران

سرزمین طبیعت و شعر.

ایران به مردمانش ایران است. خاک خاک است. اما نمک خاک ماییم. این زبان. این فرهنگ. این ادبیات.

خیام ها. عطارها.

دشتهای تشنه اما سیراب از معنی.

کویری خالی اما پر از درک شعر.

طبیعت

طبیعت خود خداست. خالق من. خالق تو.

مادر و پدر اصلی من. و تو.

ایستگاه آخر من و تو.

اول و آخر من و تو.

مبدا و مقصد ما. همه.

طبیعت همه چیز است.

وچه غمناکیم ما دورافتادگان از طبیعت.

ما آدم‌های مستطیلی ساکن مکعب های بتنی!

Persian

آدمها

مظهر عالی طبیعت و خلقت. من. تو. همه ی آدمها. سیاه و سفید و سرخ! خانواده ها. قبیله‌ها. همه‌ی کودکان. از جمله دختر من تارا. ستاره‌ی زندگی. زیباترین و ظریف ترین خلقت روی زمین. و کل جهان. لبخند ها و اشک‌ها. صورتها. بدنها. زنها. مردها. اشک ها. شوق ها. تولد ها. مرگ ها. شاهکار طبیعت. شاهکار خدا. خود خدا. مظاهر خدا. مظاهر عشق. مظهر زندگی. دیدن خدا در آیینه. توصیف خدا از خویش.

گیاهان

گیاهان غذا و خانه ی ما هستند. مأمن ما. اکسیژن زندگی. رابط بین ما و خورشید. از گیاهان است که نفس می‌کشیم. از گیاهان است که می‌خوریم. از گیاهان است که لباس می‌پوشیم. از گیاهان خانه می‌سازیم. گیاهان شریک های ما هستند در زمین. سخاوتمند ترین دوستان ما. ما غذای درختانیم و درختان غذای ما. ما در هم تنیده‌ایم. همچون دو معشوق درحال هم آغوشی!

گیاهان خورشید را و خاک را و آب را و هوا را به شکلی که ما بتوانیم هضم کنیم درمی‌آورند. گیاهان برادران و خواهران ما هستند. بار دیگر روی چمن ها آرام تر راه خواهم رفت. برگ درختان را آرام تر لمس خواهم کرد. وقتی به درختی تکیه می‌کنم عشق را از او یاد می‌گیرم.

کشاورزی

پرورش گیاهان. معامله با خورشید. زیستن از زمین. زیستن با زمین. زیستن برای زمین. زیستن روی زمین. معجزه ی خاک و آب و خورشید. تمرین صبر. تمرین خم شدن. بودن در زمین. تمرین فصل ها. معاشقه با کرم خاکی. بوی درخت. انجیرهای آویزان از شاخه. بلندای درخت گردو. قرمزی شاتوت. تنه‌ی ریش ریش درخت انگور! درددل کردن با درخت. اشک ریختن روی زمین. کاشتن سبزی ها. شکفتن گل. پیداکردن سیاهی بادمجان و قرمزی گوجه از لابلای برگها! گوشواره درست کردن با گیلاس. تنبک زدن با شکم هندوانه. تماشای ریختن برگها در پاییز! شکفتن با شکوفه ها در بهار. نشستن روی خاک. کنار جوی. تیمم. نماز. پیروی از قانون گیاه. خوابیدن در فرش چمن. دست کشیدن بر خزه. بوی چوب. هیزم. لمس طبیعت از نزدیک. لمس زندگی. لمس مرگ. در هم تنیدن زندگی و مرگ. لمس خدا.

حیوانات

Persian

حیوانات مظاهر گونه‌گون خلقت اند. نوع هایی از تبلور خدا. مثل خدای پرواز در پرندگان. خداهای مختلف. تا بینهایت گوناگون. ماهی‌ها. خزندگان.حشرات. عمری را می‌توانم در نگاه کردن به حیوان ها سر کنم. حیوانات را فقط می‌بینم و نمی‌کُشم. تا جایی که بتوانم!

آشپزی

زمین را آماده کردن با عشق. مخلوط کردن گیاهان با عشق. تغذیه‌ی بدن. آوردن باغ زندگی به سفره‌ی دلها. به هم زدن دیگ های دوستی. بوی نان. بوی سبزی. بوی زندگی. نعنا. ریحون. دارچین. زنجفیل! نخوت سیر شدن. آرامش. چشیدن طعم زندگی.

مخلوط کردن نمک و آب و زمین و خورشید!

یوگا

یوگا یعنی یک.

یعنی توحید.

یعنی یکی هست و هیچ نیست جز او.

یوگا یعنی درک جهان در خودت.

و درک خودت در جهان.

یوگا یعنی انسان کامل.

یوگا یعنی انسان خداگونه.

یوگا یعنی راه و روش غایی زندگی.

یوگا یعنی راه چگونه بودن!

یوگا یعنی بودا.

Persian

یوگا یعنی نماز.

یوگا یعنی نهایت!

یعنی نهایت زندکی.

نهایت انسان.

یوگا تمام عشق ها را در بر می‌گیرد.

یوگا یعنی عالی ترین نقطه‌ی زندگی.

یوگا یعنی خدا شدن.

یوگا یعنی بودا.

یکی شدن با طبیعت.

یکی شدن من و تو.

یکی شدن زن و مرد.

یکی شدن ماه و خورشید!

یکی شدن زمین و آسمان.

یوگا یعنی اوج.

یوگا یعنی هنر بودن.

هنر چگونه بودن.

یوگا یعنی لحظه.

https://music.youtube.com/watch?v=EpJeBcOKL6E&feature=share

Persian

Persian

فروش تجربه

April 10, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تنهایی, کار

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

فروش تجربه

—

دوستی خواست تجربه بفروشد!

گفتم فقط چیزی را که داری می‌توانی بفروشی!

واگر نه فروش مال غیر جایز نیست!

خودت اول به تنهایی برو!

تجربه را اول باید تجربه کنی!

وقتی تجربه کردی شاید بتوانی آن را بفهمی!

وقتی فهمیدی شاید بتوانی درک کنی!

وقتی درک کردی شاید بتوانی بگویی!

اگر گفتی شاید بتوانی بنویسی!

وقتی گفتی شاید کسی بفهمد!

وقتی کسی فهمید شاید کسی بخرد!

آنگاه تو آنقدر در تجربه‌ات غرق هستی که شاید فروختن یادت برود!

آنگاه تو و خریداران ات در آن تجربه یکی می‌شوید!

نه خ ‘ ی می‌ماند نه فروشنده‌ای!

Persian

فقط تجربه می‌ماند!

ناب

خالص

بدون من

بدون تو!

نه بازاری

نه افکاری

فقط رقصی در این میدان

فقط چرخی در این بازار

گهی اشکی

گهی خندان

گهی شادی

گهی غمگین

گهی ساکت

گهی گفتان

...

Persian

خوب یا بد

April 10, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

خوب یا بد!

—

حال من خوب است یا بد؟

نوشتن خوب است یا بد؟

زندگی، مرگ، خدا، زمین، فکر خوب است یا بد؟

دیروز روز طولانی‌ای بود!

در دل سنگ نشستم!

با سگ دوستم دویدم!

با باد و دریا لمس شدم!

کنار علفهای دریاچه نشستم!

دوستی می‌گفت تو فقط تجربه‌های بد را شییر می‌کنی!

شاید!

چهار صبح به وقت ونکوور است!

دوشم را گرفته‌ام!

پاکسازی جسم و روح!

توانستم فقط پنج دقیقه بنشینم! طاقت نیاوردم! طاقت نیاوردم که ننویسم!

Persian

خواستم بنویسم مگر خوب و بدی هم هست؟

مگر زندگی و مرگی هم هست؟

خواستم بنویسم که فقط زندگی هست و زندگی و زندگی!

خنده هست گریه هم هست

نور هست تاریکی هم هست

روز هست شب هم هست

غم هست شادی هم هست!

اما چیزی هست که ورای آن دو است.

چیزی هست که ورای خوبی و بدی است

ورای شب و روز است

ورای غم و شادی است

خوب و بد را ما ساخته‌ایم

با حس هایمان

با ذهن هایمان

اما چیزی هم هست که حس تو را ساخته

همان چیز ذهن تو را ساخته

آن چیز

آن چیز نانوشتنی

فرای خوبی و بدی است

فرای شب و روز

فرای سه.

Persian

آن چیز فرای نوشته هاست

فرای کلمه هاست

خانه آنجاست!

در آن آگاهی پیچان!

در روی درخت!

در هیجان پرواز یک مرغابی!

آگاهی یک سگ!

یک دوست!

یک جنگل!

خوب و بد محصول محدودیت های ماست

آن آگاهی بی نام

می پیچد و می بیند و می‌رود!

می سوزاند و می‌میراند و زنده می‌کند!

من و تو را هم مثل علف‌های کنار آب!

علف خوب است یا آدم!

هردویمان به یک جا وصلیم!

گاهی من علف را می‌خورم و گاهی علف من را!

چرخه‌ی کربن

چرخه‌های ماده

چرخه‌های زمان

چرخه‌ی مکان!

Persian

این چرخه‌های بی پایان اما مرکزی دارد

محوری دارد

مرکز نمی‌چرخد!

فقط هست

محور تمام چرخش ها

خوبی ها و بدی ها

خیر ها و شرها

من نمی‌دانم!

خیر کدام و است شر کدام

فقط می‌دانم جایی هست که خیر و شر یکی می‌شود!

در محور تمام چرخش ها می‌ایستند!

آن نزدیکی‌های محور دیگر سرعت چرخش کم می‌شود

نوعی سکون

نوعی سکوت

یک نوع آگاهی

آنجا یک آگاهی ای هست

نام ندارد

نه خوب است نه بد

هدف ندارد

زمان ندارد

چرخس ندارد

Persian

بالا ندارد

پایین ندارد

فقط هست

کم کم می‌بینی که او فقط هست

تو نیستی!

شاید چند سالی با زمین درآمیزی

با غذا زن پول بدن بیامیزی

اما دوباره نیست می‌شوی

دوباره هست می‌شوی

خوب کجاست

بد چیست؟

خوب یا بد محصول من و توست

خانه آنجاست

خانه همه جا هست

جایی وسط بدن تو!

در دل سنگ

بالای درخت!

زیر خاک!

خانه در بی جایی است

بی مکانی

به زمی

Persian

بی هدفی

بی جسمی

بی وزنی

بی دانشی

بی فکری

بدون نوشتن!

بدون تلاش

بدون هیچ!

Persian

سنگ قبر

March 26, 2022

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور

برچسب‌ها: زندگی, مرگ

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

سنگ قبر

—

اعلامیه !

به جای “پدری دلسوز” و “همسری مهربان” بنویسید:

سعی کرد خوب زندگی کند
تا خوب بمیرد!

اگرچه نشد،
ولی در این آرزو خواهد زیست ...

***

امروز تقویمم خالی بود. هیچ کار از پیش تعیین شده‌ای نداشتم. از ساعت یک صبح تقریباً بیدار بودم. زمان مدّ ماه و خورشید تقریباً روی هم افتاده. تقریباً از دو شب تا دو عصر دریاها بالاست. تقویم خالی مثل زندگی خالیست. یک صفحه ی خالی و تویی که اختیار داری پُرش کنی. آزادی مطلق. البته نه کاملاً مطلق. بلکه در چارچوب تعیین شده! البته چهارچوب را هم ذهنت برایت تعیین می‌کند.

گهگاهی به این فکر می‌کنم که روی سنگ قبرم چی بنویسم. شاید هم خالی بهتر باشد! سفیدِ سفید. یا سیاهِ سیاه! حرفهای بیشتری می‌توانی بزنی وقتی هیچ نمی نویسی!

روز خالی را به پیاده‌روی، فقط چند دقیقه مراقبه ، رانندگی و نوشتن طی می‌کنم. تا چه پیش آید! شاید گاهی عکسی در اینستاگرام!

اما یک چیز را اینجا می‌نویسم. شاید اینجا هم حکم سنگ قبر را داشته باشد! سنگ قبر مجازی! اگر گوگل منفجر نشود! جنگ هسته‌ای اتفاق نیافتد! احتمالا بعد از من هم مردم به این نوشته‌ها دسترسی خواهند داشت. تا مدتی! سنگ قبر هم فقط تا مدتی می‌ماند!

این ز هم مثل روزم خالی شروع شد. معمولاً برایشان خیلی برنامه‌ریزی نمی‌کنم. معمولاً یک سرنخ کوچک در مدیتیشن ها پیدا می‌کنم. سرنخ را می‌گیرم می‌شود اینی که شما الان می‌خوانی!

Persian

روی سنگ قبرم بنویسید

تلاش کرد خودش باشد

تلاش کرد زندگی را فقط زندگی کند

تلاش کرد تقلید نکند

تلاش کرد مثل دیگران نباشد

تلاش کرد صادق باشد

تلاش کرد بنویسد

تلاش کرد به دیگران خدمت کند

تلاش کرد مراقبه کند

تلاش کرد حقیقت را پیدا کند

تلاش کرد بچه داشته باشد

تلاش کرد به چیزها تعلق پیدا نکند

تلاش کرد در لحظه باشد

تلاش کرد سالم زندگی کند

تلاش کرد مهاجرت کند

تلاش کرد بدنش را قوی کند

تلاش کرد یوگا کند

تلاش کرد مرگ را بفهمد

تلاش کرد خدا را درک کند

تلاش کرد تلاش نکند

گیر داشت

Persian

همیشه گیر داشت

برای ازدواج سالها فکر کرد

برای کار سالها فکر کرد

فلسفه دوست داشت اما فهمید فلسفه بازی یا کلمات است

با کلمات نقاشی هایی میکشید!

نقاشی ها را گاهی پخش می‌کرد

موسیقی را دوست داشت

دیگران فکر می‌کردند

پولدار است

افسرده است

مغرور است

کرگدن است

بی احساس است

سعی کرد آینه باشد

سعی می‌کرد صادقانه بنویسد

سعی می‌کرد آرام باشد

سعی می‌کرد کمتر حرف بزند

مادرم می‌گفت ساکت بودی

سعی کردم جهان را بفهمم

سعی کردم مهندس بشوم

سعی کردم کارمند بشوم

Persian

سعی کردم فیلسوف بشوم

سعی کردم نماز بخوانم

سعی کردم روزه بگیرم

من هم سعی کردم شاد باشم

سعی کردم گاهی مثل دیگران باشم

گاهی گول خوردم

گاهی به عدالت فکر کردم

گاهی به آزادی

گاهی بی دین

گاهی دین دار

سعی کرد بیزینسمن باشد

سعی کرد کاسبی کند

سعی کرد حساب و کتاب کند

سعی کرد مافیا را خوب بازی کند

سعی کرد دروغ بگوید

سعی کرد بنویسد!

سعی کرد برای سنگ قبرش تصمیم بگیرد!

سعی کرد پدر باشد

سعی کرد شوهر باشد

سعی کرد فقط باشد!

هرچه سعی کرد

Persian

هرچه نوشت

دور تر شد

دورتر و دورتر

حالا کمتر سعی می‌کند

کمتر برنامه‌ریزی می‌کند

کمتر بحث می‌کند

کمتر افکار را شخم میزند

بیشتر راه می‌رود

بیشتر تنهاست

بیشتر زندگی می‌کند

گاهی بیشتر می‌نویسد!

و معمولاً سکوت می‌کند!

...

Persian

حبوط

March 6, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

حبوط

—

آدم=پدر

حوا=مادر

سیب=سکس

حبوط=تولد

این داستان آشنا نیست براتون؟

Persian

هرچه بادا باد

February 19, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: زندگی, سکوت, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

هرچه بادا باد

می‌نشینم هرچه شد شد

می‌نشینم من مراقب هرچه شد شد

گرچه بودم یادنبودم هرچه شد شد

گرچه مُردم یا که زنده هرچه شد شد

من که نیستم گرچه باشم هرچه شد شد

گر که طوفانی بیاید یا که سیلاب هرچه شد شد

گر که سخت و گرچه آسان هرچه شد شد

گر که او هست گرچه نیست اینجا هرچه شد شد

گرچه درد و گرچه درمان هرچه شد شد

گر هیاهو گر سکوتم هرچه شد شد

گرچه رفتم یا که ماندم هرچه شد شد

گرچه تنها در بیابان هرچه شد شد

گرچه در شهر و نمایان هرچه شد شد

گرچه ماندم یا که رفتم هرچه شد شد

گرچه [illegible]دم یا نخواندم هرچه شد شد

Persian

گرچه عشقی بوَد ور نه هرچه شد شد

گرچه کوتاه گرچه مانا هرچه شد شد

گرچه شعر و گرچه نثرم هرچه شد شد

گرچه سی سال گرچه صد سال هرچه شد شد

گرچه گریان گرچه خندان هرچه شد شد

گرچه بینا گرچه کورِنمایان هرچه شد شد

من که خوب میدانم که عشق هست هرچه شد شد

شقایق هست

زندگی هست

او که هست آنجا نمایان هرچه شد شد

خورشید هست

ماه هست

این زمین و چرخ گردون هرچه شد شد

گرچه بُردم گرچه سوختم هرچه شد شد

گرچه از گردونِ دانش سهم بردم هرچه شد شد

گرچه نادان

گرچه حیران

مست و داغان هرچه شد شد

گرچه از علم و ادب سهم نبردم هرچه شد شد

من نیستم هرچه شد شد

من نبسم یا که باشم هرچه شد شد

Persian

اسمی از من گر که باشد یا نباشد هرچه شد شد

گرکه بر کوهی روم یا بمانم قعر چاهم هرچه شد شد

گرکه خندی بر من و بر شعر پاکم هرچه شد شد

خوب می‌دانم که مرگ و زندگی وهم است هرچه شد شد

گر توانستی بخوانی هرچه شد شد

عاقبت در دامن اویم هرچه شد شد

من در او و او زمن هرچه شد شد

این کلامم گرچه کوتاه هرچه شد شد

این شب و روزم رَود روزی هرچه شد شد

او بمانَد تو نئی هرچه شد شد

گرکه خوانندم تهی یا که سرخوش یا فِسرده هرچه شد شد

گرچه کافر گرچه سالک هرچه شد شد

گرچه فربه گرچه لاغر هرچه شد شد

گرچه دریا گرچه خشکی هرچه شد شد

گرچه آتش گرچه سردی هرچه شد شد

من همین بس این بگویم هرچه شد شد

عالمان گفتند و رفتند هرچه شد شد

گرچه خیام گرچه سعدی

حافظ و بلخی و مولانا

هرچه گفتند

گر که نهمیدم یا که نه هرچه شد شد

Persian

گرچه رفتم گرچه ماندم هرچه شد شد

گرچه گفتم یا نگفتم آنچه باید هرچه شد شد

ما رَویم و تو رَوی و دیگران هرچه شد شد

پس چه بهتر این کلامم کوتاه باشد هرچه شد شد

Persian

آبستن

February 12, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, سکوت, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

آبستن

گاهی آبستن می‌شوم. آبستن کلمات.

گاهی اشکم به در مشکم می‌رسد. با یک فکر، با یک خاطره، با یک جمله، با یک آرزو پلک چشمهایم خیس می‌شود. گاهی سبک هستم. گاهی می‌نویسم. برای خودم. برای یادآوری برای خودم. شاید کسی بخواند. شاید هم فقط خودم بخوانم. اما نه من می‌توانم آن حس را ثبت کنم. نه کسی می‌تواند آن را بفهمد. زهی خیالات باطل. آن فراق. آن درد بی درمان. آن طلب. این زندان تن. آن پیری که تو را می‌خواند. این بدن. بازی جسم. بازی روح. بازی ذهن. کسی نتوانسته آنها را بگوید یا بنویسد. سخنوران بزرگی آمده‌اند. عاشقانی. مردان و زنان بزرگی. مولاناها. مراقبه گران. مومنان. عاشق پیشه گان. شاعران. فیلسوفان. منطق ورزان. بودا ها. عیسی ها. محمد ها. موسی ها. هرکسی نغمه‌ی خود خواند و رفت. و اینجا ذره ای نشسته. در آرزوی آن جان. قطره‌ای در آرزوی آن اقیانوس. حبابی در هوا. خیالاتی. سودایی. مبتلا. سرگردان. دیوانه. اشکان. بابا طاهر عریان. کلماتی سر هم می‌کند و می‌رود. چهل و اندی سال اینجا بودم. روی این زمین. همراه با خاک. همراه با بدن. همراه با کوهها و درختان. چند ده سالی شاید مانده. دوباره باید رفت. هزیان ها تمام می‌شود. تو می‌پیوندی به اقیانوس زندگی. نیست می‌شوی. هست می‌شوی. نیستی و هستی. آنچه درک نمیتوان کرد. نمیتوان نوشت. نمیتوان گفت. باید دعا کنی. صبر کنی. منتظر بمانی. باید بدنت را بسازی. این بدن. حامل روحی است. حامل جریان زندگی است. این بدن فقط گوشت و استخوان و چربی نیست. این بدن تا زنده است مقدس است. وقتی مُرد با خاک فرقی ندارد. غذای مورچه‌ها. دوستی می‌گفت میخواهی بدن سالم در قبر بگذاری؟ گفتم چرا به مورچه‌ها غذای سالم ندهم؟ این زندگی را نمیتوان فهمید. نمیتوان دانست. فقط باید بمانی. مبهوت. عاشق. دیوانه. چرخ بزنی. گاهی چیزی بنویسی. هرکجا فرصتی دست داد از عشق بگویی. از ناتوانی ات در روایت عشق بگویی. از بیچارگی. از اشک. از آن نی. کز نیستان بریده شد. مولانا چرخید و گفت. بارها گفت. هنوز مبهوتیم در آنچه دید. مبهوتیم از شمس. مبهوتیم از آن که در وهم ناید. این نوشتن ها تلاشی است مذبوحانه. سرت رفته. داری بیخود بالا و پایین میپری. این نوشتن ها شاید کمی آرامت کند. اما آتشی به جان تو افتاده. تا نسوزی آرام نمی‌شوی. دوستی می‌گفت آتش بزن بر نوشته ها. اینها شاید بماند. آتشی برجانم افتاده که از من چیزی باقی نخواهد گذاشت.

موسیقی می‌خواند. میخواهم زنده بمانم. مردن و زنده شدن. همان جمیع تناقضات. همین تناقض گویی ها. همین دیوانگی ها. جز در شعر نمی‌توان گفت. جز در دیوانگی نمی‌توان عاقل شد. تناقض می‌گویم. پرت و پلا می‌گویم. می‌دانم. و تو کلمات را می‌بینی. اگر تار وجودت ارتعاشی داشته باشد می‌زند. اگر نه شاید ضخامت تارهایمان متفاوت است. تار تو بالاخره خواهد خواند. این پرت گویی های مرا ببخش. اینها نتیجه‌ی سکوت شب و یک مغز پکیده است. یک نادان. یک متناقض. یک حَول. از یک لولی درخواست منطق نکن. از یک قمارباز تقاضای حساب و کتاب نکن. او هوس ‘ ‘ست. او چیزی ندارد. او جانش را قمار می‌کند. او به صفر می‌رسد. شاید بینهایت آنجا باشد. شاید صفر ماند.

Persian

هیچ شد. نابود شد. اما او درگیر یک و دو نمی‌شود. او نمیداند چه مینویسد. هدفی ندارد. فقط بودن. یا نبودن. بی هدف. بی آرزو. متناقض. پرت گو. دیوانه. بی منطق. مبتلا. نادان. بی سواد. کله شق. ساکت...

لذت خواب، لذت مردن

January 5, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, جنسیت, زندگی, سفر, سکوت, عشق, مرگ

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

لذت خواب، لذت مردن

دوستی نرمین تن را بوسیدم، بعد از لَختی درنگ پرید و گفت خواب بودم!
گفتم خواب همیشه هست ...
بیدار شدم و با خود گفتم:

خواب لذت دارد، نوازش نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، بیداری نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، بوییدن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، دیدن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، نوشتن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، دوش گرفتن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، بودن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، مردن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب ـــ دارد، زندگی نیز هم

Persian

اما این کجا و آن کجا

سالها در کودکی خواب بوده‌ایم
سالها در غفلت خواب بوده‌ایم
سالها در جوانی خواب بوده‌ایم
سالها در پیری خواب خواهیم بود
سالها در قبرستان خواب خواهیم بود
خوابیدن آسان است
کافیست چشمانت را ببندی بر دنیا
کافیست آگاهی‌ات را پارک کنی
کافیست چند نفس دیگر را بدون آگاهی بکشی
خواب خودش می‌آید
تو می‌مانی و یک جسم لَخت
تو می‌مانی و یک روح منتظر
روحی که منتظرِ بیداریت می‌ماند
تو می‌مانی و باقیِ عمر
عمری که تنها فرصت توست در این بدن
تنها فرصتی که

بیداری را بچشی
عشق را بچشی
عشقبازی را بچشی
بودن را بچشی
مردنِ خوب را بچشی
ازخاک تا افلاک بروی
از بدن تا بی بدنی را بروی
بنویسی از زندگی
بنویسی از فراغ
بنویسی از جدایی‌ها
بنویسی از عشق
بنویسی از زندگی
بنویسی از مردن
نفس بکشی
درد بکشی
بنویسی از درد زندگی
از دردِ مردن
بنویسی از سکوت
بنوید آن نانوشتنی
از زندگی

Persian

از شگفتی‌هایش
بنویسی از دوست
از لطایفش
بنویسی از عشق
از دست نیافتنی بودنش
بنویسی از رگ گردن
بنویسی از داستان زندگی و مرگ
بنویسی از لباس تن
بنویسی از عشق

ننویسی از سکوت
ننویسی ار عشق
ننویسی از تنهایی
ننویسی از تردیدها
ننویسی از تصمیم‌ها
ننویسی از شوق زندگی
ننویسی از شوق مرگ
ننویسی از سفرت
ننویسی از هیچ!

Persian

سقف‌فلک

November 18, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, عشق, مولانا و حافظ, یوگا

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

سقف‌فلک

کار ما این نیست که سقف فلک را بشکافیم
سقف فلک را پیش از ما شکافته‌اند
درها باز است
عشق ها در هواست
کار ما شناور بودن در راز گل سرخ است
در شب در سکوت در کویر
فرهاد تیشه ها را زده
مولانا خاموش ایستاده
کار ما ماندن است
شب تا به صبح تنها
کار ما شاید مراقبت از مورچه هاست
مبادا از بی احتیاطی ما بدوند
کار ما گفتن نیست
گفتنی ها
غزل ها
شاه بیت ها
همه گفته شده
گلیم خود را بکش
بنشین منتظر
باد را حس کن
آرام قدم بزن
نگاه کن
بخوان
بنویس
بمان
چنین زیر و زبر باش
دیوانه ش
مست

Persian

بنوش آرام
بزن سازت را
بنواز کلماتت را
پرده برافتاده
صبح نزدیک است
یاران همه جمعند
سقف فلک را حافظ شکافت
هفت شهر عشق را عطار رفت
خیام خاک کل کوزه گران شد
تو فقط بنشین
می باش چنین زیر و زبر
بشنو از نی
نی شو
برقص
میانه‌ی میدان
افسانه‌شو
دیوانه شو
یکی شو
یگانه شو
یوگا باش
بنشین
یوگی باش
سکوت کن
نفس بکش
بی رنگ شو
نشانه‌شو
خالی شو
غرق شو
موج سودا شو
خاموش شو
...

Persian

سفرایران
November 5, 2021
دسته‌ها: شعرطور
برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***
سفرایران

وقتی فکر سفر هستی که همیشه هستی

اول روحت سفر میکند

بعد ذهنت سفر میکند

و در آخر جسمت پرواز

سالها شده که فکر سفرم

گرفتاری‌ها و روزمرگی ها اولویت ها را از یادمان می‌برد

بعد ناگهان نهیب میزنی به خودت که داری چه میکنی

مادرت

دوستان قدیمی‌ات

سرزمینی که ریشه‌ات آنجاست

پدرانت

مادرانت

هم زبانانت

آنجا

Persian

جسم تو

روح تو

با آن خاک آشناست

مشغول جمع کردن چه هستی؟

پول؟

غذا؟

واقعاً چه میتوانی جمع کنی؟

جز چند نگاه؟

جز چند خاطره

جز چند قلبی که برایت حداقل یکبار تپیده

جز یک حس

جز یک اشک

واقعاً چه میتوانی جمع کنی؟

قبلی‌ها چه توانستند جمع کنند؟

بزرگان آن سرزمین

مولوی ها

فردوسی ها

حافظ ها

باباطاهر ها

پهلوان ها

Persian

چه جمع کردند؟

آنها فقط قلبهایی دارند

اشاره هایی به عشق

که برجای مانده

در کلماتشان

قبل از رفتن باید تا میتوانی

به هر روشی

با هر زبانی

از عشق بنویسی

همین می ماند و بس

شاید نرسیدی

شاید سپر انسانی دیکتاتوری شدی

شاید سوختی

شاید هوا شدی

خاک شدی

آب شدی

چند کلمه‌ای بنویس

از پایان

از آغاز

از نقطه‌ای که آغاز و پایانش را نمیدانی

از عشق

Persian

از زندگی و مرگ

از آنکه در کلمه نمی آید

در حرف گم می‌شود

نگران بودم

سه روز به مراقبه رفتم

دردی دوا نشد

دردیست غیر مردن

کان را دوا نباشد

سفر زندگی را می‌بینی

نگران پایانش هستی

برای جسمت

برای آن اواخر برنامه‌ریزی می‌کنی

وصیت می‌نویسی

به زودی تو حتی مالک این جسم هم نخواهی بود

چه خیالاتی

تنها میروی یا در جمع؟

دست خودت نیست

تمرین سینی

Persian

در جمع تنهایی را

و در تنهایی فکر جمع را

دیگران می‌گویند احساسی تصمیم گرفتی

میخواهی آنجا چه کنی؟

دوام نمی‌آوری

اگر به آن خاک رسیدم

به یاد مولوی

به یاد حافظ

به یاد تمام بزرگانی که آن خاک از قدمشان متبرک است

در آن خاک می‌مانم

خاک خشک کویر

خاکی که به سختی زندگی را در خود جای میدهد

خاک تشنه

تشنه‌ی عشق

اگر به جایی رفتم که مولانا درآن قدم گذاشته

حافظ مستی کرده

سهراب راز گل سرخ را دیده

شاید نسیمی به من هم رسید

Persian

چه خوب که تحریم شدیم

بکر ماندیم

خالص ماندیم

چه خوب که درها بسته شده

خانه پراز گنج است

این خانه جای صحبت اضداد نیست

روزی نجات را در پیروی از پیری دیدیم

اما امروز هریک از مردان آن سرزمین پهلوانی را در سر دارد

هر یک از زنان هنر را

بردوش بزرگانی ایستاده‌ایم

حالا نوبت ماست که خود بزرگ شویم

به اندازه کافی از شرق و غرب داریم

اگر در خود شکوفا شویم

بوی عطرش شرق و غرب را خواهد برداشت

فرار به درون

فرار به آنچه داشتیم

داریم

از بزرد‌ن و پهلوانان گمنام

Persian

از شیران

از دلیران

از عشق

کم نداریم

فرهنگی که مغولان را ذوب کرد

اسلامیان را ذوب کرد

فرهنگ خورشید

فرهنگ آتش

فرهنگ پاکی

فرهنگ مهر

فرهنگ عشق

فرهنگ بهار

فرهنگ خیام‌ها

فرهنگ عطارها

فرهنگ شعر

فرهنگ هنر

فرهنگ عاشقی

زبان شعروهنر

فرهنگ احترام

فرهنگ قناعت

مردانی جوانمردی و پهلوانی

Persian

ما حامل گنجی هستیم

گنج ادب

گنج ادبیات

ما بردوش بزرگانی ایستاده‌ایم

بزرگانی فراتراز جغرافیا

جغرافیای روح بشر

دنیایی که تشنه است

تشنه‌ی فرهنگ

تشنه‌ی هنر

تشنه‌ی روح ادبیات

پس بازگشت می‌کنیم به درون

از درون شکوفا می‌شویم

و در سکوت شکوفا می‌شویم

https://music.youtube.com/watch?v=qf_Qcu6yOCY&feature=share

Persian

Persian

قلم دل

November 3, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, سکوت, مراقبه

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

قلم دل

دوستی گفت قلم دلت را بردار و بنویس
قلم که چه عرض کنم
صفحه‌ای شیشه‌ای
انگشتانی منتظر
صدای ویالون
شکوه موسیقی
قلبی که می‌تپد
ذهن مانده
اشک جاریست
نفَسی که به شماره می‌افتد
ذهنی که حروف را ساخته
علائم را درست کرده
صفحه‌های شیشه‌ای متصل با الکترون
ذهنی که با پای چوبین می‌رود
اما می‌رود
باپای چوبینش می‌رود
با نوشته های بی سر و ته
با توهماتش
اما می‌رود
سوار بر موسیقی
اوج می‌گیرد
به آستان دل که می‌رسد
ذهن مبهوت می‌ماند
مگر نگفتی از سکوت؟
از مراقبه
از خود
از چ[illegible] بسته
از آرا[illegible]

Persian

ذهن را امر کردم
دل جای حرف نیست
جای نوشتن نیست
دل می‌داند
با اصوات و کلمات چوبین چه کارش
دل می رود
پای چوبین ذهن و آستان جانان دل؟
و حرف های زیادی
و سروصداهایی از جنس کلمات؟
در آستان دل
جای نویسندگان نیست
جای حرافان نیست
آنجا نگاه خیره
سکوت
آرامش
حکمفرماست
کدامین حرف
کدامین کلمه
کدام موسیقی
کدام قلم
کدام می‌تواند بگوید؟
جز سکوت
کدام نت میتواند آنرا بنوازد؟
کدام دیوان؟
کدام غزل؟
کدام حافظ؟
کدام مولوی؟
کدام شمس؟

همه مبهوتند
همه خیره اند
همه حاضرند
همه ساکتند
...

https://music.youtube.com/watch?v=LqbOIyaJZ1E&feature=share

Persian

سفر از زمین به زمین

November 2, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, زندگی, سفر, سکوت, عشق, مرگ

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

سفر از زمین به زمین

از زمین آغاز می‌شویم

و در زمین قرار می‌گیریم

اگر بدن باشیم، که نیستیم

به هرحال بدنمان از زمین است و به زمین باز میگردد

در یکی از آن لحظات ناب سکوت، خودم را در زمینی دیدم

شاید در دو زمین

زمین خشک ایران

و زمین خیس کانادا

هنوز نمی‌دانم به کدام زمین باز خواهم گشت

ولی راه مشخص است

بودن در کنار مادر زمین

مادر خشک و خشن

یا مادر مرطوب و سرد

ما از میروییم

Persian

از گیاهان زمین می خوریم

از آب زمین می‌نوشیم

چند روزی در زمین راه می‌رویم

ولی باز به زمین باز می‌گردیم

چرخه‌ی غذایی درس علوم را یادت هست؟

یک ارتباط را جا انداخته بود

آخرین حلقه خورده شدن انسان توسط زمین است

خورشید و ماه نظاره گرند

هوا هم فعلا هست

وقتی زمانش رسید

دوست دارم در زمینی درختی از بدن من بخورد

در سینه ام ریشه کند

ریشه هایش کل جسمم را در بر بگیرند

تبدیل به درختی شوم

برگهایی رقصان

شاید میوه هایی برای دیگران

شاید سایه ای

شاید مورچه ای خانه کند

شاید دارکوبی در بزند

جغدی نگاه کند

چوب می درخت خانه ای شود

Persian

یا آتشش کسی را گرم کند

درختی که در سکوت و تعادل زندگی کند

با باد خم شود

با طوفان لخت

با بهار رنگین

با تابستان سبز

با پاییز نارنجی

در زمستان شاخه هایی سفید

آرام آرام بنوشد جسمم را

و من نظاره کنم

از حرکت سلولهایم در رگهای درخت لذت ببرم

آفتاب را دوباره حس کنم

مثل برگها پراکنده شوم

زیبا و آرام بایستم

زیبا و با وقار بمیرم

مثل درخت

برایم فرقی ندارد

خرسی بید یا انسانی

Persian

درخت همان درخت خواهد ماند

همانقدر زیبا

همانقدر آرام

همانقدر متعادل

شاید برگهایش بمیرند

ولی با وقار و رقصان پایین می افتند

شاید تنه اش بشکند

ولی باز با وقار سقوط می‌کند

درخت همیشه باوقار است

او قبل از ما خورشید را یافته بود

او قبل از ما برای رسیدن به نور قد کشیده بود

او بیش از ما در زمین ریشه دارد

او بهتر از ما باد را حس میکند

او بهتر از ما نور را می‌نوشد

درخت خوب زندگی می‌کند

خوب هم می‌میرد

درخت شکیده اش هم زیباست

Persian

درخت، مرده اش هم زیباست

تنه‌ی مرده اش تازه می‌شود مأمن قارچها و خزه ها

کاش درختی بشوم

با زمین هماهنگ

در سودای خورشید

نظاره گر ماه

رقصان در باد

اگر این را خواندی جدی اش بگیر

برنامه همین است

کجایش را نمی‌دانم

ولی دوست دارم درختی بشوم

آخرین لطف را به من بکن

نهالی بیاور

آن را نزدیک قلبم بگذار

شاید بتواند به استخوان هایم تکیه کند

و بایستد

سنگ نمی‌خواهد بگذاری

همان درخت کافیست

تمام سرها را در خودش دارد

Persian

سکوتش تماماً حرف است

حرف های زیبای زندگی

سنگ نوشته لازم نیست

سنگ هم روزی خاک خواهد شد

خاک هم آرزوی درخت شدن را دارد

همان درخت کافیست

درخت قصه‌ی حیات را خواهد گفت

قصه‌ی اشک را

قصه‌ی زندگی را

قصه‌ی عشق را

همه را خواهد گفت

https://music.youtube.com/watch?v=iE7Gs-JA1jw&feature=share

Persian

بتِ خدا

September 27, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, خدا, ذهن, زندگی

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

بتِ خدا

ای طالبان بت های سنگی را رها کنید

آنها فقط مجسمه اند

بت بزرگتری را می‌پرستید

بت یعنی هر مفهومِ سخت شده

بت یعنی نبودن جریان سیال زندگی

بت یعنی عقیده ی صُلب شما

بت یعنی بی رحمی تان

بدترین بت آن بتی است که دیده نمیشود

آن بتی که در ذهنتان پروراندید

بت یعنی فراموشی لحظات سیال زندگی

بت یعنی آن مفاهیمی که کورکورانه می‌پرستید

بودا بت نیست

بودا آگاهی است

آگاهی لحظه به لحظه

بت ن د

Persian

بت پرست واقعی شمایید

از بت پرستی تان دست بکشید

سیال شوید

نسیم را

زن را

خودتان را حس کنید

گیرم تمام بتهای سنگی و تمام بدنهای مخالفانتان را منفجر کردید

با بت عقیده‌تان چه می‌کنید

آن بتی که نامرئی است

آن را چطور منفجر میکنید؟

با کدام مهمات؟

همین نوشته اگر سخت شود بت می‌شود

این را هم خراب کنید

معنای درونش را

سیالیت آگاهی را بگیرید

بت را بشکنید

بت ها را بشکنید

...

Persian

Persian

یک قدم پایین قله

August 17, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, عشق, مولانا و حافظ

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

یک قدم پایین قله

وقتی در قله باشی
هیچ نمیخواهی
آنجا قرار داری
آنجا را نمی توانی وصف کنی
آنجا مرارت میخواهد رفتنش
صبر میخواهد رفتنش
آنجا فقط سکوت است
آنجا فقط عشق حضور دارد
فقط صدای قلبت را می شنوی
شاید تنفس ات را

اما معمولا آنجا نیستیم
یک قدم پایین قله
موسیقی هنوز خوب است
هنر حرف می زند
اشک هایت از قله به تو می گویند
آنجا نوای نی مولانا را می شنوی
یک قدم پایین قله است که می توانی بنویسی
آنجا شاید بتوانی بخوانی
برقصی
سوار بر موسیقی دیگران بشوی
هر نسیمی که از قله می آید را شاید بتوانی حس کنی
کسانی که نسیمی از قله به آنها رسیده باشد
جهت را می فهند
اگر گوش به زنگ باشی
نسیم گاهی می وزد
گاهی موسیقی
گاهی هنر

Persian

گاهی در نگاه
گاهی در سماع

حواست باشد
یک قدم پایین قله نمانی
آنجا جای خوبی است
اما شاید سقوط کنی
به سمت نسیم برو
اما به نسیم قله قانع نشو

جای تو بالای آن قله است
جایی که بودا هست
جایی که نمی توان در موردش نوشت

به سختی می توان حرف زد
هر حرفی شاید تو را از قله دور کند

Persian

جایی برای رفتن

August 16, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, سفر, طبیعت و زمین

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

جایی برای رفتن

جایی برای رفتن وجود ندارد
شاید به آینده بروی
یا به گذشته
شاید غرق دریای افکارت شوی
شاید بروی سفر
یا به سادگی بروی بیرون
بروی پارک
بروی جنگل
بروی به طبیعت
شاید بروی مهمانی
شاید غرق کاری شوی
شاید بخواهی بروی دنیایی دیگر
دنیای بعد از زندگی
شاید بخواهی بروی به دنیای خواب
یا دنیای نا آگاهی ات
یا دنیای سُکر و خَمر
شاید به دنیای سکس بروی و در جذابیت هایش غرق شوی
شاید به کوه بزنی
یا قله هایی را فتح کنی
شاید غرق صحبت دوستی بشوی
یا غرق نگاه کودکی

اما هیچکدام خانه ی تو نیست!
خانه ی تو خودت هستی
بالاخره روزی به آن خانه خواهی رفت
راه خانه پر است از بیراهه ها
ولی ه که برِسی دیگر یافته ای
گمشده ات را یافته ای

Persian

آرامش ات را یافته ای
خانه ی تو مکان آرامش است
همانجا که سهراب گفت
نرم و آهسته باید بروی
درآن خانه همه چیز روشن است
درونت رو میبینی
خانه ی درونت را که تمیز کنی
کم‌کم همه چیز تمیز می شود
به خانه که رسیدی دیگر نمی دوی
به خانه که رسیدی قرارت را یافته ای
شاید چیزهایی تو را از خانه ات دور کنند
ولی تو راه را یک بار رفته ای
دیگر مست شده ای
دیگر جَلد شده ای
آنجا خانه ی تنهایی توست
خانه ی قلبت روحت و ذهنت
خانه ی جسمت
خانه ی ابدی ات
مدتی شاید از خانه دور شوی
ولی زود دلت هوایش را می کند
جایی برای رفتن وجود ندارد
یادت باشد
راه خانه ات یادت باشد ...

موسیقی پیشنهادی :
https://music.youtube.com/watch?v=KeSd_TUa_3o&feature=share

Persian

پانزده روز بعد از ویپاسانا یا آگاهی

August 16, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, پول, ترس, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه ***

۱۵ روز بعد از ویپاسانا یا آگاهی

اگر به حالتی از ذهن رسیده باشی که آرامش و تعادل را تجربه کرده باشی
عاشقش می شوی
همیشه میخواهی به آن برگردی
هیچ لذت بیرونی
هیچ چیز جذابی
هیچ زنی
هیچ موسیقی ای
هیچ هدفی
هیچ دارویی
هیچ سرگرمی ای
دیگر برای تو آن نمی شود
شاید فقط اشک ریختن کمک کند
شاید این همان حسی بود که مولانا برایش بیتها سرود
شاید این همان حسی بود که محمد سعی کرد آموزش بدهد
شاید همان حالی بود که عیسی داشت وقتی به سمت صلیب می رفت
شاید حس بودا باشد
نوعی دیوانگی در خودش دارد
نوعی نعشگی
هیچ چیز برایت مهم نیست
پول
موقعیت اجتماعی
حتی مرگ
قوی می شوی
از میان طوفان ها به امید آن نور آرام می مانی
می رقصی اما دلت آنجاست
می بوسی اما دلت آنجاست
زندگی می کنی اما دلت آنجاست
اگر ف ک بار مزه اش را بچشی تمام است
تو دیگر آدم قبلی نیستی

Persian

قوی تر هستی
خطرناک تر هستی
آرام ترهستی
دیوانه تر هستی
آن قدر منتظر می شوی
آن قدر می نشینی
آن قدر سماجت می کنی
تا فقط کمی دیگر بچشی
اما اگر راه را اشتباه بروی
خطر آنجاست
افتادن هایت سهمگین تر است
چون بالاتر رفته ای
خیلی بیشتر باید مواظب باشی
باید آنقدر آرام زندگی کنی که پایت نلغزد
برای مابقی عمر
اگر راه را نصفه رفته باشی خطرناک تر می شوی
همیشه باید مواظب باشی
نوعی وسواس
موقع غذا خوردن
موقع حرف زدن
موقع نوشتن
موقع تایپ کردن
حتی قبل از خواب
یا بعد از خواب
خیلی باید آرام بروی
شاید معنی تقوی این باشد
تو می ترسی
مدام می ترسی
نه از مرگ
بلکه از سقوط
از این که از عشقت از تعادلت دور بشوی
به خودت ظلم کنی
خشمگین بشوی
سقوط کنی
ظلم کنی
خیلی باید آرام زندگی کنی
آرام حرف بزنی
آرام کنی

Persian

آرام بنویسی
آرام نفس بکشی
آرام گام برداری
آن مورچه ی روی سنگ سیاه به آرامی می آید
خیلی باید مواظب باشی
مثل گربه ای که در کمین موشی است
گاهی مثل موشی سریع می آید
نفْس ات گاهی در فکرت می آید
گاهی در نوشته ات
گاهی در حرفت
گاهی در قضاوتت
گاهی در حسادتت
گاهی در خشونتت
باید مواظب باشی
شاید گاهی باد رحتمی بوزد
قطره اشکی بیاید
نباید از دستش بدهی
باید پایین رفتن قطرات اشکت را روی پوستت حس کنی
شاید یک موسیقی ای آمد
باید سراپا گوش باشی
باید خیلی هوشیار باشی
گاهی گمراهی با سرعت نور می آید
گاهی در تاریکی شب
باید عجله نکنی
گفته بودند عجله کار شیطان است
وقتی آرام باشی نفس هایت هم آرام است
نفس ها را باید بشماری
هر دقیقه پانزده نفس
هر ساعت حدود ۱۰۰۰ نفس
هر روز ۲۴۰۰۰ نفس
هرکدام از این ۲۴۰۰۰ نفس شاید نفس آخر تو باشد
اگر آرام نفس بکشی شاید زودتر بفهمی
شاید نشانه های نفس های آخرت را پیدا کنی
هر نفسی که فرو می بری
و هر نفسی که بیرون می دهی
وقتی عطش فرو دادن نفس بعدی را داری
و وقت شم بیرون دادن نفس کنونی را
هر ک باید خوب نگاه کنی

Persian

اسراری در آن است
مثل پلی در مه
هر نفس شاید تو را به آن طرف پل ببرد
اگر آگاه بمانی
اگر هوشیار بمانی
اگر به بدنت وصل باشی
اگر به طبیعت وصل باشی
اگر در آن تعادل باشی
اگر عاشق باشی
اگر دیوانه باشی
اگر مزه ی آن را چشیده باشی ...

با این موسیقی بخوانید:
https://music.youtube.com/watch?v=tib20IW51JE&feature=share

Persian

خدا باماست ...
April 11, 2021
دسته‌ها: شعرطور
برچسب‌ها: خدا

زمان خواندن 4 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه ***

خدا باماست ...

—

یکی بود یکی نبود
یه خدایی بود
یه خدایی نبود

زیر گنبد کبود
غیر از خدا ما هم بودیم

اگر گفتند که غیر از خدا هیچکس نبود!
پس قصه گو کجا بود ؟
قصه برای کی بود؟

اما بریم سر اصل قصه :

هر از گاهی تصمیم خودم رو که دیگه در مورد خدا با کسی صحبت نکنم رو زیر پا میگذارم
و با مردم خدا در مورد خدا حرف میزنم ...
می نویسم و شییر میکنم ...

سخن گفتن از این کلمه احساسی را فقط یک شاعر میداند
و بحث خدا مجال فیلسوفان نیست
فیلسوفان خشک مغزی که سوال میکنند خدا هست یا که نیست ؟!

این سوال بچه گانه ی فیلسوفان رو که خدا هست یا نیست رو دوست دارم فریاد بزنم که آی مردم ...

کسی شک کرده که گاهی خدا نیست ؟
ای وای !
ای کافر !
معلومه که خدا هست ...

خدا اونجاست که ما نیاز داریم به کسی که با اون درد دل کنیم
خدا ست که ما تنهاییم
خدا اونجاست که تو صحرای افریقا از سر خشکی؛ لبای تشنه ی ما فقط نای دعا دار

Persian

خدا اونجاست که در کوهستان سرما
در اون سوز و یخ و برف
همون هیمالیا دست و پای ما رو منجمد کرده و هر طوفان
ذره گرمایی از جان ما رو با خود میبره

خدا اونجاست که مادر و پدری فرزندی خلق میکنند
و با قلبی سرشار از محبت و ایثار اون رو پرورش میدند

خدای پدر و خدای مادر !

خدای طبیعت !

کسی شک کرده ؟

کسی به وجود پدر و مادر خودش شک داره ؟!

خدا اونجاست
خدا توی قلب ماست
خدا توی حس ماست
خدا گاهی توی ذهن ماست
خدا توی همون اکسیژن هر دم
و توی هر بازدم با ماست تا آخرین دم

خدا توی ماه و توی مریخ
خدا حتی ته منظومه ی شمسی
خدا در طول فرگشت و
خدا همراه زندانی
خدا همراه مظلومه
خدا توی یک لوله ی آزمایش
خدا گاهی تو زندونه

باور کنید اما خدا نیست
با شاه
خدا با سلیمان نیست
خدا با فرعون مصر و
خدا با بوش دوم نیست

خدا با راهب و ملا
خدا با واعظ و مفتی
خدا با هر که خود گفتی
خدا
به خ خدا نیست ...

Persian

خدا اونجا نیست که یک جانی
به نام و یاد اون به روی دار برده یک جانی

خدا نیست
باور کنید خدا اونجا که بازاری
سر سالی داده سهمی به ملایی

خدا توی همون نذری
یا که توی آسمونها نیست

به خدا باور کنید...

خدا در عرش
خدا در دربار
و بیت و نمایندش
خدا توی مسجد نیست

خدا نیست
به خدا که خدا نیست آنجا

خدا در دروغ استشهاد
خدا در بمب یک جانی
خدا در خود بر تر بینی

خدا سایه ی شاهانی
خدا با دزدی دینی همراه نیست

خدا در فرقه و پارتی
خدا در دین حزب الهی

خدا نیست در سر چاهی
خدا توی قبر و تو کعبه
خدا توی خونه ی سیاهی های ما نیست

خدا با کبر و نخوت
خدا با جنگجوی یا حق نیست

خدا در صلح
خدا در کودکی سالم
خدا در نگاه آسمانی هست
خدا در امنیت هست
خدا ر و در ظلم نیست

Persian

خدا در علم
خدا در عدالت
خدا در آرمان انسانی
خدا هست

خدا در حقوق انسانی
خدا در گفتگو
خدا در دادن حقی

خدا در فیس بوک هست
خدا در فیلترینگش نیست

خدا اما در اون وی پی انی که
آورده بوی آزادی
خدایی هست

خدا اما در مروت
در جوانمردی
خدا در خوی انسانی

خدا هست
به خدا که خدا هست
در سکس
در پاکی
خدا در حد و در تعزیر نیست

خدا فرعون نیست
خدا با موسی و اخش هارون همراه نیست

خدا با ماست
خدا ماییم

خدا در ماست
و گاهی نیست

چرا هی نمی پرسی
به جای اینکه خدا هست یا که او اصلا نیست ...

یکبار که
خدا خوبی است ؟
یا که قهر و جبر و نامردیست ؟

خدا _ _وی آزادیست

Persian

خدا تنهاست
خدا در پشت یک نیسان؛ تنهاست

خدا با جمع
خدا گاهی با دموکراسیست

خدا گاهی نوشتن از حقوق انسانیست

خدا یاری گر یک کور
خدا همراه یک کر هست

خدا در نعره ی یک مداح نیست

خدا با کیست ؟

خدا هست در ما ها
خدا در ذهنها
خدا با ماست

خدا هست وقتی که ما با هم برای خوب بودن می جنگیم
ولی جنگی که نه خون دارد و نه تانک و نه تهدید

خدا در داستان من هست
خدا در یک نوشتن
در یک ترانه
در صدای مست یک مطرب
خدا در موسیقی قرآن

خدا با مهربانی هست

خدا با دوستی هست

خدای مهربان هست
اما خدای جبار نیست

خدا در آغوش یک زن
خدا در مردی یک مرد هست

بگوییم و بگردیم و بدانیم که خدایی هست

خدا با ماست

خدا د، اختیار ماست
خدا یسازیم

Persian

در هر لحظه

ولی باز هم نمیدانیم ؟!

خدایی که ما میسازیم

در این قصه

آیا هست یا که نیست !

Persian

منطق پول

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, پول

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

اگر خیلی منطقی فکر کنی
می فهمی که موفقیت همان پول است
می فهمی که پول است که دنیا را می چرخاند
می فهمی که پول است که بسیاری از روابط را تعیین می کند
.
.
ولی من سالهاست از منطق عبور کرده ام

Persian

بت

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: مرگ

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

بت

بت یعنی سکون
بت یعنی ثابت شدن
بت یعنی همین نوشته!
که باید شکستش !

بت یعنی شاخه ی خشك و سردی در خاك
بت یعنی گذشته!
بت یعنی همین نوشته!
که باید شکستش!

بت یعنی توقف
بت یعنی مرگ
بت یعنی همین نوشته
که باید شکستش!

بت یعنی من
بت یعنی ما
بت یعنی همین تکرار
که می شکند!

Persian

لبخندِ زن

April 10, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: زنانگی

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

لبخند زن

لبخند يك زن هيچ گاه كهنه نمی شود!
پير نمی شود.

لبخند يك زن با ارزشترين كالاست.
لبخند يك زن، هم سنگ زندگيست!

لبخند يك زن حتی مرده اش، زنده است!
زنده می كند!
حيات می بخشد!

معجزه ايست كه از دل مرده، زنده در می آيد!

زن معجزه ی خداست!

Persian

از سودای نان تا سودای عشق

April 10, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, ترس, عشق

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

از سودای نان تا سودای عشق

—

کلا ما و شما نداریم !
ولی
این ها را به خودم می گویم!

بیشترآدمها این روزها سودای نان دارند!
بدون این که یك روز بدون نان مانده باشند!

بیشترشان سودای نان دارند
ولی روزانه نان بسیاری در دریا می ریزند!

ما را چه شده است که
اکثرا فربه از نانیم و باز سودای نان داریم!

این چه بلایی است؟

مگر زمین، کم زمین حاصلخیز دارد؟
مگرآسمان، کم آب دارد؟
مگر مادر طبیعت کم شیر دارد؟

شاید چشم ها گرسنه اند!
واگر نه شکم به تکه نانی سیر است!

شاید چشم ها ترسانند!
شاید چشم ها را خوب باز نکرده ایم!
شاید به توصیه ی سهراب چشمهامان را با باران نمی شوییم!

شاید چوپان دروغگو خیلی فریاد زده است!

گرگی ار نیست!

Persian

شهر در امن و امان است!

گرگها سیرند!

میش ها سیرند!

باور کنید!

باورکنیم!

تو کی هستی؟

April 9, 2021

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: من‌کیستم؟

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

تو کی هستی؟

اول گفتن تو اسمی!
بعد گفتن تو جنسی!
بعد گفتن تو بچه باباتی!
بعد گفتن تو مذهبتی!
بعد گفتن تو محل زندگیتی!
بعد گفتن تو شماره ی فلان و فلانی!
بعد گفتن تو معدلی!
بعد گفتن تو رتبه ای!
بعد گفتن تو دانشجویی!
بعد گفتن تو فارغ التحصیلی!
بعد گفتن تو کارمند فلان جایی!
بعد گفتن تو مهاجری!
بعد گفتن تو پرشینی!
بعد گفتن و هی گفتن!

بعد گفتم من کیم؟
بعد گفتم من نویسندم؟
بعد گفتم من خوانندم؟
بعد گفتم من آگاهی ام!
بعد گفتم من خاطره ام!
بعد گفتم من بدن فانیم؟

بعد دیگه هیچ نگفتم!
و هیچ ننوشتم ...

Persian

حق الناس

April 9, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عدالت

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

کاش روباه کلاغ را گول نمی زد

کاش کلاغ پنیرش را با روباه قسمت می کرد

کاش حق روباه و کلاغ رعایت می شد
کاش کلاغ زودتر می فهمید خوردن پنیر به تنهایی خیلی مزه ندارد
کاش بغض کلاغ را درك می کردیم
کاش می دانستند پنیر فراوان است
کاش می فهمیدیم تقسیم پنیر از خوردن پنیر لذت بیشتری دارد
کاش حق الناس برایمان مهم تر بود
کاش بغض این زخم کهنه را زود تر می فهمیدیم
طعم پنیر کلاه سرمان گذاشته ....

Persian

ارتباط یعنی

April 9, 2021

دسته‌ها: English, شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: روابط

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه ***

ارتباط یعنی

یك نگاه تو وسط چشمای همدیگه ...
یعنی یك لبخند ساده ...
یعنی یك آغوش گرم ...
یعنی لرزیدن دل در سکوت ...
یعنی دلهره ی دیدار...
یعنی خیسی آرام چشم ها...
یعنی بغض خداحافظی ...

ارتباط هنوز پدیده ای کمیاب و ارزشمنده
حتی باوجود همه ی حرف زدنها
حتی با همه ی استاتوس ها و اینستاگرامها و تلگرامها...

A Connection is

A simple look right into the eyes
Is a smile
Is a warm hug
Is the heart shaking in silence
Is the apprehension before meeting
Is the wet eyes
Is the silent cry while saying goodbye

Connection still is rare
Despite all talks
Despite all status updates

Persian

جرعه های تلخ فلسفه

April 9, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

زمان خواندن <1 دقیقه.

زمان خواندن 0 دقیقه ***

شراب نمی نوشم !

چون خیلی تلخ است.
اما معتاد به نوشیدن مشروبی تلخ ترم !

“جرعه های تلخ فلسفه“

مراقبه شخصی

April 7, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه ***

مراقبه ی شخصی

هیچ مقصدی برای رسیدن در آینده وجود ندارد
تو در همین لحظه کافی هستی
نیازی به تغییرِ هیچ چیز نیست
آینده چیزی جز بازی ذهن نیست
نَفَسهایت نشان موهبت زندگی است
دم ...
بازدم ...
تو کافی هستی
خودت را همانطور که هستی دوست بدار
هیچ جایی برای رسیدن وجود ندارد
از طبیعتی که تورا پرورانده قدردانی کن
به پایان بیاندیش
پایان زندگی در زمین
زندگی را جشن بگیر
مسابقه ای در کار نیست
مقایسه ای در کار نیست
پایان زندگی همانطور شگفت‌انگیز است که آغازآن
همه در پایان برابریم
درپایان ثروتمند وفقیر یکی می شوند
آرامش و توجه، تنها ثروت توست
ثروتی در بیرون از تو وجود ندارد
نیروی توجه خود را به خودت معطوف کن
تا آرامش و آگاهی را در دنیای درونت بیابی
خودت را ببخش
گذشته ات را ببخش
اشتباهاتت را ببخش
نیازِ ت کامل باشی
زندگی ِ زمین، صحنه ی تجربه و بازی توست

Persian

تو کافی هستی
خودت را ببخش ...
دم ...
بازدم ...
طبیعتی که تو را زاده تا آخر با توست
معنای زندگی، عشق و آرامش در لحظه هایت نهفته است
لحظه های کوچک و ظریف، ولی بزرگ
لحظه هایی که خود زندگی است
لحظه هایی که گاهی فراموش میکنی
لحظه‌هایی که حامل مرگ و زندکی است
لحظه‌هایی که حامل احساس و افکار توست
همین لحظه‌هایی که کلمات را با حروفش بر آن سوار میکنی
همین لحظه‌ها، خودِزندگی است
لحظه ی نگاه
لحظه ی شنیدن
لحظه ی خواندن
و تایپ کردن کلمات
مثل حروفی که یک به یک
قطار می شوند و تو بر آن سوارهستی
یافتن دوستی از جنس خودت
صدایی آشنا
اشکی و تنفسی عمیق از دورن
غلتیدن یک اشک
انگشتانِ منتظر
و متنی که مثل هر چیزی تمام می‌شود
و تو می مانی و زندگی
و هیجان دیدارِ دوستی
و هیجان شییر کردن لحظاتی از حضور
و عشق
و رفتن راه صد ساله در یک لحظه
و جوابی که به دنبالش هستی
جوابی که همینجاست
جوابی که اشکهایت می دهند ...

Persian