



## پیغام عشق

قسمت ششصد و بیست و هفتم





## کوس عشق

کوس یکی از سازهای نظامی قدیم ایران بوده است. این آلت ضربی عظیم را معمولاً روی شتر یا فیل می‌بستند و می‌نواختند. کوس بزرگ‌ترین ساز از خانواده‌ی آلات موسیقی کوبه‌ای است که در ساختمان آن پوست به کار رفته است. این ساز تشکیل می‌شود از کاسه‌ای بزرگ از روی و مس که بر دهانه‌ی آن پوست خام گاومیش یا گاو برکشیده‌اند.

در داستان انتخاب شده از دفتر سوم مثنوی معنوی در برنامه ۸۹۶ داشتیم:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۹۴

بانگِ کوس و طبل بر وی روز و شب

می‌زدی اندر رجوع و در طلب

ابیات مولانا در دفاتر مثنوی و دیوان شمس و یا سخنان هر عارف بزرگی در روز و شب، یعنی در این لحظه بر ما بانگ می‌زنند که بازگردیم و طلب بازگشت داشته باشیم. بازگشت به هشیاری اصلی خود که جدا از هر همانیدگی، کامل جان است. بازگشت به زندگی‌ای پُر از آرامش و سعادت، بازگشت به شادی بی‌سبب، بازگشت به ذوق آفرینش و بازگشت به پراکندن بی‌نهایت عشقِ خداوندی در جهان. و یا حداقل اگر هنوز بازنگشته‌ایم، حداقل طلب آن را داشته باشیم.

غزل اصلی برنامه یعنی غزل ۴۹۲ به یکی از زیباترین حالت‌ها بانگِ کوس را برخواننده می‌زند. این بانگ در نجوای «چه شده‌ست» در پایان هر بیت شنیده می‌شود. مولانا می‌پرسد، چه شده است؟ که ما این بانگِ رجوع و بازگشت را فراموش کرده‌ایم. با هم‌دیگر به بررسی ابیات این غزل می‌پردازیم تا شاید به پاسخ این سؤال دست یابیم.



بانگ اول کوس: خانه را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

ز دام چند پرسی و دانه را چه شده‌ست؟

به بام چند برآیی و خانه را چه شده‌ست؟

ای انسان، مولانا مرا صدا می‌زند و می‌پرسد که چه شده است که همه‌اش از همانیدگی‌هایی که هنوز به آن‌ها نرسیده‌ای صحبت می‌کنی و می‌گویی تا به آن‌ها نرسیم، زندگی‌ام شروع نمی‌شود. مثل: کاری که ندارم، ماشینی که ندارم، خانواده‌ای که در کنار ندارم، همسری که در آغوش ندارم ... مولانا می‌گوید ای انسان هر همانیدگی‌ای که از آن به دنبال هویت گرفتن باشی و آن را به مرکزت راه دهی، دام است. دام است و همچون بام خانه می‌ماند. بام خانه نه گرمای داخل خانه را دارد در فصل زمستان و نه راحتی و آرامش و حضور خانه را. مولانا می‌پرسد تا به کی باید تنها در جمع‌آوری همانیدگی‌ها تلاش کنی؟ مثل این می‌ماند که خانه‌ای بسازی که تنها بام دارد؛ نه ستونی، نه پی‌ای، نه تیرهایی که بار را به زمین منتقل کنند؛ تنها بامی لخت! خانه‌ی تنها با بام که خانه نیست، بام است! پس خانه را چه شده است؟

بانگ دوم کوس: زبانه‌ی آتش عشق را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

فسرده چند نشینی میان هستی خویش؟

تنور آتش عشق و زبانه را چه شده‌ست؟

برای کار یافتن من به حدود ۴۰ کارفرما درخواست کار دادم و تنها سه مورد از آن‌ها به مصاحبه‌ی حضوری ختم شده است که نتیجه‌ی نهایی هم معلوم نیست. من ذهنی من با ابزار ناامیدی به من حمله کرده بود تا من این بیت را نزدیک به صد بار خواندم. این اولین بیت غزل بود که حفظش کردم. بیتی که دریچه‌ای به روی تابلوی غزل شد برایم. مولانا در گوش من



بانگ می‌زد، چه نشسته‌ای و چه ناامید شدی که کار پیدا نکردی؟ مگر این همه آموزش گنج‌حضور یاد نداد که هیچ چیز آفلی در دنیا نمی‌تواند باعث غم شود در ما؟ تا مادامی که ما به اصلمان آگاه باشیم. من در میان هستی و فکرها و اندیشه‌های سردرگم خودم نشسته بودم که این بیت آمد و فریاد زد که پاشو به دروس معنویت پرداز که فارغ از تمام اتفاقات بیرون، همیشه در دسترس‌اند و قابل استفاده. این شگفت‌انگیز نیست که آدمی در هر حالی که هست، می‌تواند به مولانا رجوع کند و این یک دُرْدانه‌ی خلقت با کلامش در هفتصد سال پیش همانیدگی‌های امروز آدم را به او نشان می‌دهد و او را به آتش می‌کشد. تازه درنهایت هم می‌پُرسد زبانه‌ی تو چه شده؟ پاشو دیگران را از این زبانه‌ی آتش عشق خبردار کن.

بانگ سوم کوس: میانه‌ی آتش عشق رفتن را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

به گرد آتش عشقش ز دور می‌گردی

اگر تو نقره‌ی صافی، میانه را چه شده‌ست؟

در پای تلفن نشسته‌ام و پیام می‌خوانم که همانیدگی بد است و به مرکز نباید بیاید. مولانا می‌گوید، چه نشسته‌ای که آتش در این لحظه‌ی ابدی که با اتفاقش به استقبالت می‌آید، تنها یک پیام دارد. فضا را بگشا و در میانه‌ی آتش بپیر. تو نقره‌ی صافی و کامل جان هستی. از آتش نترس. از باختن همانیدگی‌ها، از واهمانش، از همکاری با پروردگار نترس که میانه‌ی آتش عشق را چه شده‌ست؟

بانگ چهارم کوس: شراب مغانه را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

ز دُرْدی غم و اندیشه سیر چون نشوی؟

جمال یار و شراب مغانه را چه شده‌ست؟



از خودم می‌پرسم، چگونه می‌شود که گه‌گاهی به الگوهای سابق همانیده‌ام برمی‌گردم و از تلخی غم و اندیشه‌ای که از آن کارها بر من می‌ریزد، سیر نمی‌شوم. مولانا می‌گوید، صبر کن که همین شناسایی شکر دارد. حقیقت این است که بسیاری از الگوهای کارافزایی‌ام از بین رفته‌اند و یا به مقدار زیادی کاهش یافته‌اند. هرچقدر بیشتر بیت حفظ می‌کنم، بیشتر به جمال یار و شراب تهیه شده به‌دست بهترین شراب‌ساز دنیا دست می‌یابم. اساساً شگفت‌انگیز است که صحبت‌های قضاوت‌گونه و دشمن‌آفرین و مسئله‌ساز من با خواهرم، اکثراً به بیت خوانی تبدیل شده است. شگفت‌انگیز است که با خواهرم اندک‌اندک طنز پنهان در پس بیت‌های مولانا را درک می‌کنیم و شاد می‌شویم. ای شنونده، شرابِ مغانه را چه شده است؟ ساده‌تر می‌پرسم؛ وقتی در ذهن گیر می‌افتی و نمی‌توانی فضاگشایی کنی، چند بیت به یاد می‌آوری؟ آن شرابِ مغانه است.

بانگ پنجم کوس: بهانه دادن به‌دست من ذهنی را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

اگرچه سرد وجودیت گرم در بیچید

به ره گنش به بهانه، بهانه را چه شده‌ست؟

در وجود من یک من ذهنی وجود دارد که سرد است و مولانا از آن به‌عنوان مرده در جای دیگری یاد می‌کند. ولی من به‌عنوان ناظر آرام و هشیار وجود و یا اصل گرم دارم. چون اصلم عاریتی نیست و اصلم خودِ زندگی است. اما وقت‌هایی می‌شود که من ذهنی من با آواز سرد خودش مرا وسوسه می‌کند. مولانا راه‌حل موقت می‌دهد و آن بهانه دادن به ذهن است. و مولانا می‌گوید، تا مادامی که کامل از ذهن جدا نشده‌ای، می‌توانی از این حربه استفاده کنی؟ چگونه؟ مثلاً من به اقتضای سنم با هر دختری که در اطرافم وارد زندگی‌ام می‌شود، می‌خواهم وارد رابطه بشوم. ولی من یک بهانه به ذهن می‌دهم و آن این است که از ذهن می‌پرسم: آیا این شخص پنج سال است که با آموزه‌های مولانا آشنا است و می‌آید هفتگی روی خط گنج حضور، به‌صورت منظم پیام معنوی بدهد؟ اگر پاسخ منفی است که در بیشتر موارد هم هست، وسوسه‌ی ذهن هم از



بین می‌رود. باید توجه داشت که بهانه دادن به ذهن فضاگشایی نیست. ولی ابزار موقتی است تا از شر وسوسه‌های آن رها شویم. ابزار بهانه را می‌توان همچون ابزار پرهیز و اتقوا تصور کرد.

بانگ ششم کوس: زمانه را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

شکایت از زمانه کند، بگو تو ورا

زمانه بی تو خوش است و زمانه را چه شده‌ست؟

من ذهنی هر انسانی به صورت مرتب در این لحظه از زمانه شکایت می‌کند. زمانه‌ی اول در بیت، یعنی وضعیت بیرونی زندگی ما. وضعیت بیرونی ما معتبر است. ولی نباید حیاتی باشد که به مرکز ما راه یابد. چراکه زندگی کردن واقعی و در این لحظه حضور داشتن، تنها بدون من‌ذهنی خوش است. و مولانا می‌پرسد، این لحظه را چه شده‌ست؟ چرا فضا نمی‌گشایی؟ چرا پرهیز نمی‌کنی؟ چرا تسلیم نمی‌شوی؟ چرا آموزه‌های گنج‌حضور را اجرا نمی‌کنی؟ تا کی بگوییم فضاگشایی، فضاگشایی، فضاگشایی. ولی یک بار هم آن را تجربه نکرده باشیم؟

بانگ هفتم کوس: یگانه را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

درخت‌وار چرا شاخ‌شاخ وسوسه‌ای

یگانه باش چو بیخ و یگانه را چه شده‌ست؟

هر درختی شاخه‌های مختلفی دارد. ولی تنها یک ریشه‌ی یکتا دارد. مولانا انسان را به درخت تشبیه می‌کند. در این درخت، انسان حضور ناظری است که می‌تواند فکرهايش را ببیند و دهانش را بسته نگه دارد و یک ریشه‌ی یگانه شده است و یکتایی را در دیگر انسان‌ها شناسایی می‌کند. ولی اگر انسان هنوز از ذهن خود خارج نشده باشد، هیچ‌کدام از این حرف‌ها



را نخواهد فهمید و تنها در رشته‌ی مسلسل‌وار فکرش، از شاخه‌ای به شاخه‌ی دیگر می‌پرد، مثل شاخه‌های درخت. مولانا می‌پرسد تا کی می‌خواهیم خدا را تنها با مفاهیم و از این فکر به آن فکر پریدن تعریف کنیم. پس آن وجود یکتا و یگانه‌ی انسانیت را چرا در هم‌نوع خود، چه امریکایی، چه ایرانی، چه چینی شناسایی نمی‌کنیم؟ تا کی می‌خواهیم در بند این باشیم که من از دیگری بهتر هستم من از دیگری پول‌دارترم، من از دیگری خوشگل‌ترم، من از دیگری باهوش‌ترم، من از دیگری موفق‌ترم! به خدا که بهتر بودن وجود ندارد. همه یکی هستیم. کوس یگانگی را از مولانا بشنویم.

بانگ هشتم کوس: فلانه را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

در آن ختن که در او شخص هست و صورت نیست

مگو فلان چه کس است و فلانه را چه شده‌ست؟

اگر چشمان حضورت باز شود، می‌بینی که در دنیای یکتایی که نام دیگرش ختن است، تو با دیگر انسان‌ها فرقی نداری. می‌توانی درک کنی که همه یک هشیاری بی‌تعریف هستیم که در این کالبد تن گیر افتاده‌ایم. یکی کالبدی دارد سفید، دیگری سیاه. یکی قدی بزرگ، دیگری کوتاه. یکی کمی تپل است، دیگری لاغر. ولی یک چیز است که در همه مشترک است و آن هشیاری ناظر است. ای شنونده، در همان لحظه‌ای که زبان می‌گشایی و دیگری را جدایی از خودت شروع می‌کنی به تعریف کردن، در ذهن می‌افتی. مولانا می‌گوید، مگو فلانی چرا این‌گونه است؟ فلانه و یا آن یکی بودن و عشق را در انسان‌های دیگر شناسایی کن.



بانگِ نهمِ کوس: نشانه را چه شده‌ست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

نشانِ عشق شد این دل ز شمسِ تبریزی

بین ز دولتِ عشقش نشانه را چه شده‌ست؟

غزل ۴۹۲ نشان و مدرکی از عشق است که به بیان نمی‌آید. مولانا و آموزه‌هایش نشانی از دولت عشق‌اند. از این که هر آدمی، تکرار می‌کنم، هر آدمی در جهان که سعی در خالی کردن مرکزش بکند و قلم را به دست بگیرد، خالق می‌شود. مولانا یک مثال حدی است که دولت عشق را به بیان آورده است. شاید هم‌اکنون هم در میان کودکان عشق، بتوانیم نشانه‌های عشق یا همان مولانا‌های آینده را ببینیم.

در پایان:

یکی از سخت‌ترین کارهای دنیا، از سر ادبیات دشوار ابیات مولانا گذشتن است و کاربرد ابیات را در زندگی روزانه یافتن است. این عمل ممکن نیست، مگر با تکرار زیاد ابیات؛ و هیچ راه میان‌بر و راه درروی دیگری وجود ندارد. غزل ۴۹۲ با تکرار زیاد می‌تواند خودش را به روی خواننده باز کند و در این لحظه‌ای که آدمی با اتفاقی روبه‌رو می‌شود، به کمکش بیاید. مثل این که در آشپزخانه در حال کاری هستی و کشویی را باز می‌کنی و قیچی، چاقویی، ملاقه‌ای و یا چنگالی را از آن بیرون می‌آوری. غزل ۴۹۲ هم همین‌طور است. حفظش که بگنی، هر بیتی بانگ کوسی می‌شود که بر همانیدگی می‌زنی.

گفتیم غزل ۴۹۲ ما را با کوس به طلب بانگ می‌زند. ولی ما یاد گرفته‌ایم که شنیدن این بانگ تنها مستلزم این است که آدمی بخواهد. یادمان نرود، روش خداوند این است: از آدمی طلب رهایی از ذهن و زنده شدن به حضور و از خداوند برآوردن آن.





مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷

بی کلید، این در گشادن راه نیست

بی طلب، نان سنت الله نیست

پویا - آلمان



عایشه و ضریر - لزومِ مراقبتِ فعالانه از حضور

در داستانِ عایشه و ضریر که در برنامه ۸۹۲ گنجِ حضور تفسیر شد، مولانا تابلوی روشنگری را برایمان ترسیم می‌کند. عایشه در خانه حضرت رسول است. ناگهان یک ضریر، یعنی یک نابینا با شتاب وارد این خانه می‌شود و شروع می‌کند به ناله و آب خواستن از حضرت رسول. در این هنگام، عایشه فرار می‌کند به درون خانه و قصدش حجاب کردن، یعنی پوشاندن خود از ضریر است. حضرت رسول به او می‌گوید، او تو را نمی‌بیند. چرا مخفی می‌شوی؟ و عایشه برای پاسخ دادن، با دست‌هایش اشاره می‌کند که او مرا نمی‌بیند، ولی من او را می‌بینم.

مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۰ تا ۶۷۴

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۰

اندر آمد پیش پیغمبر ضریر

کای نوابخشِ تنورِ هر خمیر

یک نابینا آمد پیش حضرت رسول و به او گفت، ای کسی که به هر تنوری برکت می‌دهی.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۱

ای تو میرِ آب و من مُستَسْقِی‌ام

مُسْتَعَاثُ، الْمُسْتَعَاثُ ای ساقی‌ام

ضریر به پیغمبر می‌گوید، تو امیر آب هستی و من سخت تشنه. پس به فریادم برس و به من آب بده.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۲

چون درآمد آن ضریب از در شتاب

عایشه بگریخت بهر احتجاب

وقتی آن ضریب با شتاب وارد خانه رسول شد، عایشه به قصد حجاب کردن فرار کرد.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۳

زآنکه واقف بود آن خاتون پاک

از غیوری رسول رشکناک

زیرا آن بانوی پاک از غیرت رسول آگاه بود.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۴

هر که زیباتر بود، رشکش فزون

زآنکه رشک از ناز خیزد، یا بنون

هرکسی که زیباتر باشد به او بیشتر غیرت دارند.

مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۶ تا ۶۸۸

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۶

گفت پیغمبر برای امتحان

او نمی بیند تو را کم شو نهان



پیغمبر برای این که عایشه را امتحان کند، به او می گوید: او نابینا است و تو را نمی بیند. پس پنهان نشو.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۷

کرد اشارت عایشه با دست‌ها

او نبیند، من همی بینم ورا

عایشه با دست‌هایش اشاره می کند که او نمی بیند، ولی من او را می بینم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۸

غیرتِ عقل است بر خوبی روح

پُر ز تشبیهات و تمثیل این نُصُوح

عقل کل، یعنی زندگی نسبت به زیبایی روح غیرت دارد. این نصحیت‌ها پر از تمثیل و زبان سمبولیک هستند. همان طور که ابیات بالا نشان می دهند، مولانا در این قسمت هم چنین از غیرت و رشک صحبت می کند. و این که هرچقدر وجودی زیباتر باشد، پس غیرت هم نسبت به او بیشتر است. و خودش می گوید، کل این داستان پر از نماد و تمثیل است. خانه رسول نمادی است برای فضای یکتایی این لحظه. رسول نماد خداوند یا زندگی است. عایشه نماد هشیاری حضور و فضای عدم در درون انسان است. ضریر نماد هشیاری جسمی محدود و همانیده با جهان در درون انسان است. این داستان به من انسان چه می گوید و چه ابزارهایی برای بیداری و رشد معنوی به من می دهد؟

۱. شناسایی زیبایی و ارزش خود به عنوان هشیاری حضور:

اگر روی خودمان کار کرده ایم و متعهدانه آموزش‌های گنج حضور را پیگیری می کنیم، حتماً تجربه کرده ایم که در ما هشیاری حضور تا درجه‌ای خودش را به ما نشان داده. هم چنین ما من ذهنی را در درونمان شناسایی کرده ایم. این



داستان با نمادِ عایشه بیان می‌کند که آگاه باش که تو، ای هشیاریِ حضوری که در من پدیدار شدی، تو بسیار زیبا، دوست داشتنی و باارزش هستی. تو جای خوبی هستی، در خانه امنِ رسول، در فضای یکتایی، نزدیکِ خداوند و زندگی. پس آگاه باش به زیبایی و ارزشِ خودت. تو می‌توانی به‌عنوانِ هشیاریِ حضور برای این جهان و من‌ذهنی خودت، به‌عبارتی ناز داشته باشی. خداوند نسبت‌به تو غیرت دارد، تو را دوست دارد. و این هشیاریِ زنده شده به حضور، گذشته از این که تو آن را، یعنی پیشرفتِ معنویت را، کم یا زیاد ارزیابی می‌کنی اصل تو است.

نتیجه نکته اول: آگاه بودن نسبت‌به ارزشِ خود. آگاه بودن به زیباییِ خود به‌عنوانِ هشیاریِ حضور که در بارگاه زیبای زندگی و در فضای یکتایی است.

## ۲. تهدید و خطرِ ضریر:

ضریر بدونِ قرارِ قبلی و زنگِ زدن، با شتاب واردِ خانه رسول می‌شود و شروع می‌کند به آه و ناله که من تشنه هستم و از تو آب می‌خواهم. این نمادِ من‌ذهنی است، یعنی هشیاری که در درونِ من دچارِ کوری و نیازمندی شده. زیرا به خوابِ فکرِ جسم‌ها رفته، زندگی را در خواستنِ جسم‌ها تجسم کرده؛ بنابراین این تجسم نمی‌گذارد که او حقیقتِ زندگی را ببیند. ضریر دنبال حرفِ زدن و طلبِ زندگی و آبِ حیات از طریقِ سروصدای ذهن است. او هم در خانه رسول و در فضای یکتایی است. اما چشمش نابینا است، نمی‌تواند آن فضا را ببیند و حقیقتاً تجربه کند.

ضریر شتاب دارد، عجله دارد، پر از سروصدا است. خود را بسیار نیازمند نشان می‌دهد؛ رسول را با زبان مدح می‌کند، ولی او در عین حال بی‌ادب است. زیرا بی‌اجازه به خانه رسول آمده، منتظر نشده که خود رسول جوپای حال او شود. می‌داند چه می‌خواهد و آن را تنها به زبان، از رسول طلب می‌کند. مثل کسی که فقط با ذهنش طلب زنده شدن به گنج حضور را می‌کند.



ما باید آگاه باشیم که این ضریر به درون ما که خانه خداست، می‌آید. درست است که روی خودمان کار کرده‌ایم و می‌کنیم. اما این کور، یعنی این هشیاری در من ذهنی به تله افتاده، هر آن احتمال دارد بلند شود و حرف بزند. هر لحظه این امکان هست که من ذهنی عینک فکری همانیده با این جهان را به چشم ما بزند و اصرار کند که با آن عینک ببینم. نتیجه: ضریر ممکن است هر لحظه با شتاب وارد خانه دل ما شود. باید به این موضوع آگاه باشیم.

### ۳. وظیفه ما وقتی ضریر می‌آید:

عایشه در این تابلو ضریر را می‌بیند. زیرا از جنس حضور است. ما هر لحظه باید در فضای یکتایی بینا و هشیار نسبت به خودمان به عنوان حضور باشیم تا بتوانیم ضریر را ببینیم. عایشه با ضریر به هیچ وجه هم صحبت نمی‌شود. او را کاملاً نامحرم می‌داند. نمی‌گوید به او یک سلام بدهم، بعد بروم. او نمی‌گوید یک لیوان چایی با ضریر بخورم، بعد از ۵ دقیقه بروم. نه، او فوراً می‌رود و اصلاً با ضریر حرف نمی‌زند. ما بعد از این که هشیاری حضور را در خود شناسایی کردیم، باید آگاه باشیم که من ذهنی ما با ما بسیار بیگانه است. لایق هیچ صحبتی نیست. ما باید برای من ذهنی خود به عبارتی ناز داشته باشیم، بگوییم او اصلاً در حد من نیست، بیگانه است. مولانا می‌گوید، عایشه با دست‌ها اشاره می‌کند. یعنی حرف نمی‌زند. مخفی می‌شود. شاید این تابلوی با دست اشاره کردن و مخفی شدن معادل این باشد که ما خاموش می‌شویم، به سکوت درونمان، به جریان تنفسمان، به قرین شدن با بیت‌های کلیدی و قرین شدن با هر پاکی و زیبایی که از جنس زندگی است، پناه ببریم. این می‌تواند یک لبخند و صلح درونی و راستین با کل وضعیت این لحظه باشد. در حالی که خود را به نیروی کن فکان می‌سپاریم و به زندگی توکل می‌کنیم.

نتیجه: عایشه مسئولیت کیفیت هشیاری خود در این لحظه را پذیرفته و از آن هشیاری حفاظت می‌کند. ما هم باید این کار را بکنیم. با دست اشاره کردن و مخفی شدن، یعنی هم صحبت نشدن با من ذهنی درونمان و رفتن به فضای انبساط، نیستی و سکوت در مرکزمان.



## ۴. یک مثال عملی برای وارد شدنِ ضریر:

ایجاد هیجان استرس. وقتی ذهنمان کارهایی را که در طول یک روز باید انجام دهیم جلوی چشممان می‌آورد، بعد می‌گویند تو وقت کم می‌آوری و دنبال کسی می‌گردد که او را برای این کار زیاد از حد، ملامت کند؛ در نتیجه ما هیجان انقباض و استرس در دلمان حس می‌کنیم. این همان ضریر است. او می‌خواهد مانع شود تا این لحظه از کار و زندگی مان لذت نبریم. ما هم باید به جای هم‌صحبتی با ضریر، فوراً به فضای نیستی و سکوت برویم. در حالی که در بیرون کار این لحظه‌مان را به بهترین شکل و با عشق انجام می‌دهیم. نشانه‌ی خوبی برای وارد شدن ضریر احساس هیجانی است که از جنس درد و انقباض باشد.

## ۵. نتیجه کلی داستان:

شناسایی زیبایی‌های هشپاری حضور در مرکزمان، آگاهی به خطر ضریر یعنی من‌ذهنی خودمان که با ما شدیداً بیگانه و نامحرم است. به عمل درآوردن این که مسئولیت کیفیت هشپاری من در این لحظه مهم‌ترین کار من است. هر جایی که هستم و هر کاری که انجام می‌دهم، اولین و مهم‌ترین کارم مراقبت از کیفیت هشپاری‌ام در این لحظه است. این کار با خاموشی ذهن و ناظر شدن فعالانه میسر می‌شود. عایشه از کیفیت هشپاری خود در این لحظه به خوبی مراقبت می‌کند. مولانا به ما نشان می‌دهد که ما هم باید این کار را انجام دهیم.

با عشق و احترام

سارا از آلمان



با سلام،

ناظر آرام،

بعضی از همانیدگی‌ها، علی‌الخصوص از نوع همانیدگی با درد که به قول آقای شهبازی عزیز خطرناک‌ترین و موذی‌ترین همانیدگی بشر است، بسیار ظریف و عمیق هستند.

مثلاً بعضی از رنجش‌ها که از زمان‌های خیلی دور در ما نهادینه شده، شاید زمان بیشتری نیاز دارند تا ما آن‌ها را به طور کامل شناسایی و از خود جدا کنیم.

اما نکته این جاست که ما نباید عجول باشیم و نباید ناامید هم بشویم. همین که هر بار این همانیدگی یا رنجش بالا می‌آید و شروع به فعالیت می‌کند، به آرامی نظاره‌گر آن شویم؛ یعنی به معنای واقعی خیلی خنثی فقط آن را ببینیم. بی آن که حتی شروع به ملامت آن کنیم که: آه... چرا این درد مرا آزار می‌دهد؟ یا چرا من هنوز نتوانسته‌ام با این همه کار روی خودم، از این درد خلاص شوم؟ آن وقت آرام آرام، بعد از چند مرتبه شناسایی عمیق، صحیح، آرام و بدون قضاوت، این همانیدگی محو می‌شود. به همین آسانی.

فقط اولاً، نباید عجول باشیم که ای خدا، این را زودتر از من بگیر و مرا خلاص کن؛ چون زندگی روال خودش را دارد و عجله از ابزار ذهن است. به قول مولانای عزیز:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۸۰

قوم دیگر میشناسم ز اولیاء

که دهانشان بسته باشد از دعا

یعنی همین دعاها معنوی ما هم به نوعی دخالت در کار زندگی است.





و ثانیاً، این که نباید ناامید شویم که لابد این درد آن قدر قوی است که نمی‌افتد و شاید من کم کاری می‌کنم و هزاران شاید ذهنی دیگر. آخر مگر می‌شود خدا ما را به حال خود رها کند؟ همان خدایی که اکنون چشم ما را به این درد و همانیدگی بینا کرده و ما را از وجود آن آگاه کرده، به وقتش نیز آن را از مرکز ما می‌برد و از این بند نیز رهایمان می‌کند. اما، در عین حال باید بسیار هشیار و آگاه نیز باشیم که مبادا به درد سازش کنیم. بدین معنی که بعد از مدتی خود مراقبتی و نظارت، فراموش کنیم که این باید از ما به کلی خارج شود تا انرژی محبوس شده در آن آزاد شده و در راه خلاقیت و آفرینش صرف شود.

باید مدام در لحظه ناظر باشیم که مبادا به همانیدگی عادت کنیم، به قدری که به آرامی جای خود را در فضای ما باز کند و ظریفانه دوباره شروع به دزدیدن هشیاری ما بکند. پس فقط در این لحظه، ناظر آرام باشیم.

با عشق و سپاس،

سعیده از ونکوور



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com