

رفتن به دریای فضای یکتایی:

از خودم می‌پرسم چه عواملی در رفتن به دریای فضای یکتایی کمک می‌کنند؟ چند مورد را که رعایت کردنشان مرا به سوی دریای یکتایی هل می‌دهند و در عین حال رعایت نکردنشان، من را مثل ماهی نادان در آبگیرِ ذهن نگه می‌دارند، به اشتراک می‌گذارم.

۱. متعهد شدن به پیر یا استاد معنوی، آن هم با فضاگشایی. اگر با ذهنِ دردساز به حرف‌های استاد گوش دهیم، ذهن می‌تواند آن سخنان را تبدیل به خرافات و الگوهای مخربِ ذهنی کند. در حالتِ فضاگشایی، حرفِ اصلی را همیشه خودمان به خودمان می‌گوییم.

مهمترین کار این است که یک بار بطور عمیق شناسایی کنیم که در درونم یک دشمن هست که عینک‌های اشتباه روی چشم من می‌گذارد. پس باید کاملاً و هشیارانه به آنچه استاد می‌گوید عمل کنم، نه اینکه فقط به یک درصدی از حرف‌های استاد عمل کنم. من ذهنی مطمئناً به این کار مقاومت نشان می‌دهد. هر وقت با وجود این مقاومت به حرفِ استاد عمل کردم، برایم بسیار راه‌گشا بوده و حقیقتاً من را از آبگیر بیرون و به سوی دریا برده.

چند مثال:

گوش کردن کامل و متمرکز همراه با یادداشت‌برداری به برنامه‌های زنده روز چهارشنبه و جمعه و استفاده از فرصت‌ها در طول روز برای تکرار از طریق پادکاست یا تلویزیون. تأمل، تکرار و حفظ کردن در موردِ ایباتی که در برنامه زیاد تکرار می‌شوند. هر وقت خوب روی یک بیت و ارتباطش به خودم تأمل کردم، بیشتر کار حفظ کردن، خود به خود انجام شده. داشتن یک برنامه معنوی که آن را از قبل می‌نویسم و در همه شرایط به آن متعهد می‌مانم.

هر کجا بینی برهنه و بی‌نوا  
دان که او بگریخته است از اوستا

تا چنان گردد که می‌خواهد دلش  
آن دلِ کور بد بی‌حاصلش

گر چنین گشتی که اُستا خواستی  
خویش را و خویش را آراستی

هر که از اُستا گریزد در جهان  
او ز دولت می‌گریزد، این بدان  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۸۸

۲. طلب:

طلب زنده شدن به خدا را ورای پیشرفت‌های مادی و یک زندگی بی‌درد داشته باشم.

قطره‌ای از باده‌های آسمان  
برکند جان را ز می وز ساقیان  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۳

۳. سخا و بخشندگی همراه با حس لیاقت: یعنی خود را لایق بهترین‌ها می‌دانم و خوشحالی و راحتی را هم مادی و معنوی به خودم و به همه روا می‌دارم. فراوانی‌اندیش هستم و از فرصت، برای بخشندگی استفاده می‌کنم.

۴. رضا:

در این لحظه دروناً رضا داشتن، راضی بودن.

۵. رها کردن محدودیتِ رسم و فها: به هیچ‌الگوی فکری خاصی نمی‌چسبم.

۶. ترازو:

قانون جبران را در همه جنبه‌های زندگی رعایت می‌کنم.

۷. این لحظه، قدم اول:

در این مورد لغزشی را در خودم شناسایی کردم که باعث می‌شود مثل ماهی نادان توبه‌ام را بشکنم و به آبگیرِ ذهن و به ماهی‌تابه بیفتم. قدم اول همیشه فضاگشایی است. اگر این فضاگشایی دردِ هشیارانه می‌طلبد، باید آن را قبول کنم. یک نقطه‌ی لغزش بزرگ در من، فرار از درد بوده است.

وقتی خیال‌های دردسازِ ذهن هجوم می‌آورند، هنوز در بسیاری از پیش‌آمدها فضاگشایی من به واکنش‌های ذهنی آلوده می‌شود.

یک مثال: دارم یک پیغام معنوی می‌نویسم و یکی از بستگانم که نزدیکم است، شروع می‌کند با موبایلش به گوش دادن به یک برنامه خشن و پر از داد و فریاد، آن هم با صدای بلند. خب من در اولین برخورد می‌دانم که باید فضاگشایی کنم، پس به آرامی بلند می‌شوم و گوشی نوپز کنسلینگم را می‌گذارم روی گوشم. بعد می‌بینم که از پشت گوشی هم صدا می‌آید. در این لحظه در حالی که پشتم به آن شخص است، با یک صدای ملامت‌آمیز می‌گویم: همیشه کمش کنی؟ دارم از پشت گوشی هم صدا را می‌شنوم، و در درون من فکرهای ملامت‌گر جریان دارند که می‌گویند: چرا اصلاً این چیز بی‌خودی را گوش میدی؟ چرا نمی‌فهمی که باید گوشی بگذاری؟

خب این حالت بحری که همه چیز درش می‌گنجه نیست.

مگر اتفاقات منشأ دیگری جز قضا و کن فکان الهی دارند؟ آیا شاه را در لباس آن سر و صدا می‌بینم؟ پندار کمال ذهنت را می‌پرستی یا خدا را؟

بی‌مرادی تو را این لحظه به بهشت برد یا به جبر درد و انقباض پندار کمال؟ منظور خداوند از بازی اتفاقات را می‌گیری یا به جهت‌ها می‌روی و از آنها مراد می‌خواهی؟

می‌دانی که سبب دردهای تو مردم نیستند، بلکه پندار کمال تو است؟  
می‌دانی گناه یعنی نگاه کردن از پشت عینک پندار کمال؟  
علت درد تو در یک جمله است: قدم اول را نیکو بر نمی‌داری.

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟  
نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

این لحظه فقط باید قدم اول را نیکو بردارم. یعنی چنان فضاگشایی کنم که نور عشق را ببینم تا چیزی که ذهن و خیالات دردسازش دمدمه می‌کنند، هیچ اثری نداشته باشند.

آن چه دیدی که چنین خشمت نشست  
تا چنان برقی نمود و باز جست؟

آن چه دیدی که مرا ز آن عکس دید  
در دل و جان شعله‌ای آمد پدید؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۲۹

در مواردی مثل مثال بالا بارها و بارها بهم ثابت شده که:

تا تو بستیزی، ستیزند ای حرون  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰، مصراع اول

مقاومت حتی اگر با سکوت پوشیده شده باشد، در انسان‌های دیگر مقاومت ایجاد می‌کند. همانطور که انبساط و آسوده‌خاطری حقیقی دیگران را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند.

خوش باش که هر که راز داند  
داند که خوشی خوشی کشاند  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱۲

اشکال دیگری که من را به آنگیز ذهن می‌برد این است که به زمان مجازی جان می‌دهم و با حرکت ذهن به آینده می‌روم، یا بر گذشته حسرت می‌خورم. یک ثانیه پیش گذشته است. از خطای یک ثانیه پیش باید چیزی یاد بگیرم و رهاش کنم، بی‌هیچ ملامتی. به یاد پند آن مرغ در مثنوی باشم که:

گفت دیگر: بر گذشته غم مخور  
چون ز تو بگذشت، ز آن حسرت مبر  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۵۳

و در پایان اینکه شناسایی لغزش‌ها نشان این است که خورشید زندگی می‌خواهد از دل ما طلوع کند.

صبح دم سرد زند، از پی خورشید زند  
از پی خورشید توست این نفس سرد مرا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳