

به نام خدا

«وقت کار است.»

ز زندان کیست این کاره؟ که پیش شاه خون خواره  
میان بندد دگر باره که اینک وقت کار آمد  
مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۸۸

رند در این جا انسانیست که روی خود کار می کند تا هشیاریش را از زندان ذهن و زنجیر همانیدگی ها آزاد کند. اگر با خودمان صادق باشیم و خرابکاری های من ذهنی را ببینیم، می دانیم هر چیز غیر از خدا به مرکزمان بیاید قضا با تیر حوادث خون آن را می ریزد، پس با زندگی همکاری کنیم و از مقاومت و قضاوت دست برداریم و ایرادهای مرکزمان را شناسایی کنیم.

پس لباس کبر بیرون کن ز تن  
ملیس دل پوش در آموختن  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۱  
-ملیس: لباس، جامه  
-دل: خواری و انکسار

پس باید به خودم نگاه کنم و ببینم آیا لباس کبر و پندار کمال را تن هوشیاری ام کردم و در چرخه غلطهای تکراری کنترل، توقع، رنجش و می دانم گیر کردم و اوقات تلخی می کنم؟

اگر واقعا می خواهم تغییر کنم باید یاد بگیرم چگونه فضا را در برابر اتفاقات باز کنم و از چرخه مسئله سازی ذهن بیرون بیایم؟ باید بدانم جای تمرکز روی دیگران، نورافکن روی خودم باشد و جرم و گناه خود را شناسایی کنم. هر همانیدگی یک گناه است.

و آن گنه در وی ز جنس جرم پوست  
باید آن خو را ز طبع خویش شست  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۵۲

پس وقت کار است تا مسئولیت اشتباهاتی که در چرخه زندگی ام بارها و بارها تکرار کردم را بپذیرم و از آن ها فرار نکنم، حضور ناظر از جنس خداست وقتی ما می پذیریم که ایراد داریم، فضا باز می شود و نیروی هدایت و عقل فضای باز شده همانیدگی ها و دردهای حاصل از آن را می شوید. برای تغییر کردن باید سخت کار کنیم و خودمان را قضاوت نکنیم، اگر فرمان خدا که انصتوا و اتقواست را بپذیریم هم پاداش و هم دوا می آید.

گر تو نباشی یار من گشت خراب کار من  
مونس و غمگسار من بی تو به سر نمی شود  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۵۳

اگر فضا باز نکنیم و خدا را طلب نکنیم هر کاری با من ذهنی بکنیم خراب می شود، برای کار کردن و تغییر کردن باید از خدا بخواهیم که ما را در جهت رشد و تعالی کمک کند و در این سفر لیاقت قرین شدن بزرگانی مثل مولانا را به ما بدهد تا راه هدایت برایمان گشوده شود. از مولانا می آموزیم که رنج و درد را چگونه به گنج حضور و شادی تبدیل کنیم. آیات مولانا مثل الماسی سنگ دلمان را می شکافد و ما را به لایه های درونی خویش می برد تا آن چه را که زیر ناموس بدلی و پندار کمال پنهان کردیم، پیدا کنیم و دور اندازیم.

چون اشارت هاش را بر جان نهی  
در وفای آن اشارت، جان دهی

پس اشارت های اسرار ت دهد  
بار بردار ز تو کارت دهد  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۳۵

جان هشیار ما تشنه اشارت های فضای گشوده است فرکانس فضای گشوده مثل آنتن اسرار زندگی را به جان ما منتقل می کند، با فضاگشایی می بینم چیزهایی که ذهنم تا کنون آن ها را مهم جلوه می داد و مرا درگیر می کرد، کنار رفتند. هرچند که آن ها اعتبار دارند، ولی آن قدر مهم نیستند که به مرکز ما بیایند و به من درد بدهند.

رفته ره درشت من، بار گران ز پشت من

دلبر بردبار من، آمده برده بار من  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۳۷

وقتی ما به صورت حضور ناظر کیفیت هوشیاری این لحظه را حفظ می‌کنیم و با عجله شیطان به زمان آینده و گذشته نمی‌رویم، راه زندگی برایمان آسان و پر از لذت می‌شود و بار گران فکرها، دردها و باورها از ما برداشته می‌شود.

چون نکرد آن کار، مزدش هست؟ لا  
لیس للإنسان إلا ما سعی  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۵



این بیت مولانا از قرآن کریم «آیه ۳۹ سوره نجم» می‌آید و اهمیت قانون جبران را گوشزد می‌کند «برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست» پس نمی‌توانیم بدون تلاش و رعایت قانون جبران از آموخته‌هایمان بهره و مزد بگیریم. مزد زندگی امنیت، هدایت، عقل و قدرت است که مستلزم تلاش و تعهد و جبران است. مولانا می‌فرماید کسی که کار نکند مزدش «لا یا نه» است.

کاری ز درون جان تو می‌باید  
کز عاریه‌ها تو را دری نگشاید  
-مولوی، دیوان شمس، مولوی، رباعی ۷۷۷

با کمک این بیت طلایی مولانا به کانون تغییر، که درون ماست برویم و در آن را بگشاییم و فضاگشایی در مقابل زخم دندان‌ها و نیش من‌های ذهنی را تمرین کنیم. تا رنج و درد هوشیارانه نباشد گنج را پیدا نمی‌کنیم. با تمرکز روی خود حواسمان می‌شود که پشت درهای عاریتی قضاوت و عوض کردن دیگران نماییم.

اگر گشایش و خلاقیت می‌خواهیم، باید مواظب باشیم چیزی را که ذهن مهم نشان می‌دهد را جدی نگیریم و در تله شیطان نیفتیم. زیرا ما بیشتر از طریق انسان‌های نزدیک تحت تاثیر قرار می‌گیریم و هوشیاری‌مان دزدیده می‌شود.

دیو چون عاجز شود در افتتان  
استعانت جوید او زین انسیان  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱  
-افتتان: همراه کردن  
-استعانت: یاری خواستن  
-انسیان: آدمیان

با سپاس فراوان    
دیبا از کرج