

حلقه عاشقان

اتفاقی افتاد و چالشی پیش اومد. بدنبال اون حمله‌های من‌ذهنی شروع شد، به ابیات پناه می‌برم. لحظه‌ای افکار منفی و ترسناک قطع نمیشه. اژدهای من‌ذهنی هوشیاریم را بلعیده بود، تا اینکه دیدم اینطوری نمیشه باید بنشینم و همه چیز را بر روی میز بگذارم. انگاری آخر کار بود و دیگه راه فراری نبود. انگاری زندگی روبروم نشسته بود و می‌گفت: این کوچه دیگه بن‌بسته، دیگه راه فراری نیست، می‌خواهی اسماعیل‌وار قربانی کنی یا نه؟

دستانم را بالا کردم و همه چیز را ریختم روی میز. با این چالش فقط زندگی خودم نبود که تغییر می‌کرد بلکه تاثیراتی که روی اطرافیانم می‌گذاشت، اونها را هم به چالش بزرگی می‌کشید. مثل فیلم سینمایی، هر چیزی که داشتم و نداشتم از جلوی چشمانم عبور می‌کرد. البته همه اون چیزهای که از ذهنم عبور می‌کرد، افکار و هیجانات مربوط به آنها بود که باورشون می‌کردم و اینطور بود که ترس بهم غلبه کرده بود. هر چیزی را که باور کنی، می‌تواند که به عمل در بیاد.

اژدهایی خرس را در می‌کشید

شیر مردی رفت و فریادش رسید

شیرمردانند در عالم مدد

آن زمان کافغانِ مظلومان رسد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۹۳۲ و ۱۹۳۳

راهی جز قربانی کردن نبود، قربانی کن تا شیر مرد بیاد و هوشیاری را از دهان من‌ذهنی بیرون بکشد. من‌ذهنی‌ام مدام با انبوهی استدلال و دلیل به سراغم می‌آمد و می‌گفت: افکارت را باور کن و آنها را جدی بگیر. جنگ بزرگی درونم بود. زورم به اژدهای من‌ذهنی نمی‌رسید ولی ندایی در درونم می‌گفت: تو فقط ابیات را بخوان و به افکارت توجه نکن، اینطوری خودت را در حلقه عاشقان نگه‌دار.

اگر ز حلقه این عاشقان کران گیری

دلت بمیرد و خویِ فسرندگان گیری

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۷

باز بیتی زیر لب زمزمه می‌شد:

سلسله موی دوست حلقه دام بلاست

هر که در این حلقه نیست فارغ از این ماجراست

-سعدی، غزلیات، غزل شماره ۴۷

دچار بلای بیرون و درون شده بودم. برنامه ۹۳۷ به دادم رسید. شیر مرد از طریق ابیات و غزل‌ها فریادم را شنید. مدام صدای در درونم می‌گفت: تو فقط ابیات را بخوان. هر موقع هم که ذهن چالش را به رخ حضورت کشید فقط بگو نمی‌دانم، نمی‌دانم.

مؤمنان از دستِ بادِ ضایره

جمله بنشستند اندر دایره

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۲۱۹۱

باد ضرر زننده هم از بیرون می‌وزید و هم از درون. اما زندگی طوری طرح ریزی کرد که من را از جمع من‌های ذهنی بیرون کشید. گوشه خلوت را برام فراهم کرد که بتوانم برنامه ۹۳۷ را تماشا کنم. باد ضرر زنده بیرون، بوسیله زندگی قدری دفع شده بود ولی باد ترس و افکار منفی از درون همچنان در حال وزیدن بود. صدای درونم همچنان می‌گفت: تو فقط ابیات را بخوان و هر چی که ذهنت نشان داد بگو نمی‌دانم، نمی‌دانم.

زور و بازوی معنویم کمی زیاد شده بود و انرژی اژدهای من‌ذهنی قدرتش را تا حدی از دست داده بود. ابیات را با تمام وجود حس می‌کردم. غزل می‌رقصید و کلمات معنا پیدا کرده بودند. تک‌تک کلمات مشغول حرف زدن بودند. هیچ وقت ابیات اینقدر برام معنا پیدا نکرده بودند. با تک‌تک ابیات ارتباط برقرار می‌کردم، خیلی عجیب بود مثل یک معجزه‌ست. اهمیت و ارزش برنامه گنج حضور را هر چه بیشتر درک می‌کردم.

این برنامه همان گنج، همان دایره است. این ابیات همان دایره امن و امانه که دور ما کشیده شده و شیر مرد همین آقای شهبازی نازنین هست که ابیات حضرت مولانا را برای ما رمز گشایی می‌کند تا در طوفان بلا بدادمان برسه.

برای ماندن در حلقه عاشقان، باید که تمرکز فقط و فقط روی خودمان باشه. لحظه‌ای که تمرکز را از روی خودت برمی‌داری، دوباره بوسیله اژدهای بیرون و درون بلعیده می‌شی. باز من ذهنی بالا میاد، سبب سازی‌های ذهن شروع میشه و از حلقه امن و امان زندگی به ته چاه ذهن پرتاب میشی.

که عقل جنس فرشته‌ست، سوی او پوید

ببینیش چو به کف آینه نهان گیری

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۷

با تسلیم به اتفاق لحظه، به سمت خودش جذب می‌شویم. شاید چالش برآمان سخت و دشوار باشه اما فقط ابیات را بخوانیم و ناظر افکارمان باشیم. با بد و خوب نکردن اتفاق و یا هر چیزی را که ذهن نشان میده، بدون قضاوت فقط ناظر باشیم.

با صبر پیش میرم. با شکر و سپاسگزاری به درگاهش قدم برمی‌دارم. آینه داره همه چیز را نشان میده و ترازو داره کار می‌کنه. پس همچنان تمرکز روی خود و تا حد امکان قاطی نشدن در جهان مادی. در غیر اینصورت من ذهنی وارد میشه و آینه را خدشه‌دار می‌کنه. با خودم قرار گذاشته بودم که تا آخر کار هر موقع که ذهن چالش را بهم نشان داد فقط بگم: نمی‌دانم، نمی‌دانم.

خدایا! من نمی‌دانم، هر چه که تو می‌خواهی. من در دستان تو هستم، تو من را جلو ببر. تصمیم را گرفته بودم می‌خواستم به هر قیمتی شده از این حلقه بیرون نیام. این کار من بود و حل چالش کار زندگی.

کار مرا چو او کند کار دگر چرا کنم

چونک چشیدم از لبش یاد شکر چرا کنم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۴

و بلاخره وقتی که همه همانیدگی‌ها را گذاشتم جلوم و اونها را تماشا کردم و به اونها اقرار و اعتراف کردم، خودم را به دست باد زندگی سپردم و قبول کردم که من هیچکاره‌ام. اون موقع بود که دیگه افکار مخرب دست از سرم برداشت. ذهنم آرام شد و توانستم نفسی بکشم. چالش هنوز بود، موضوع به ظاهر هنوز حل نشده بود ولی آرامش درونم برگشته بود. انگاری اژدها رفته بود. ترسم کم شده بود، شیر مرد به فریادم رسیده بود. چی شده بود، نمی‌دانم، نمی‌دانم.

با تشکر و سپاس و قدردانی از پروردگار نه به خاطر حل چالش، بلکه به خاطر وجود خودش.

شکر و سپاس، نه به خاطر نعمت‌اش بلکه به خاطر وجود خودش.

با سپاس، فریده از هلند