

با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و همراهان برنامه گنج حضور

تجربیات عینی مهمی در رابطه با یکی از بیت های ارزشمند مولانا را با شما عزیزان به اشتراک می گذارم.

صبر و خاموشی جَدوب رحمت است
وین نشان جستن، نشان علت است
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵-

در این بیت طلایی و بی نظیر مولانا به ما می گوید که در هنگام پیش آمدن اتفاقات در زندگی دنبال علت و سبب نگرد، بلکه ساکت باش و صبر را پیشه کن و فقط ناظر و تماشاگر ذهن خودت باش و هیچ گونه قضاوتی نکن، تا خداوند در تو کار کند. چند سالی است که در هنگام بی قراری شدید و پیش آمدن اتفاقاتی که من راه حلی برای آن ها ندارم، این بیت زیبا و موثر در درون من به نوا درمی آید و تکرار زیاد آن مرا از منجلاب ترس، نگرانی، اضطراب و گرفتن تصمیمات غلط نجات می دهد.

این بیت پیام های بسیاری برای من داشته و دارد، که در این جا به آن ها اشاره می کنم :

صبر یعنی آرام شدن و قدرت عمل را به دست زندگی سپردن.
صبر یعنی تسلیم زندگی شدن و نه تسلیم اتفاق این لحظه.
صبر یعنی عملی انجام ندهی که به خودت و دیگران ضرر برسانی.
صبر یعنی وارد فضای یکتایی بشوی و همان جا بمانی.
صبر یعنی به زندگی اعتماد و اطمینان کامل داشته باشی.
صبر یعنی فقط بودن و سکوت کردن.
صبر یعنی در این لحظه ابدی ساکن شدن.
صبر یعنی من تنها نیستم و قدرت عظیم زندگی با من است.
صبر یعنی که لبخند زیبایی بر لب بیاوری و به خودت یادآوری کنی که اگر چه اکنون شرایط سختی را سپری می کنم، ولی می دانم که در نهایت به کمک زندگی همه چیز خوب پیش خواهد رفت.
صبر یعنی قدرت اختیار و انتخاب را بکار بردن.
صبر یعنی از کوره در نرفتن و مسئولیت هشیاری خود را به عهده گرفتن.

و اما خاموشی چیست؟

خاموشی یعنی دم نزدن.

دَم مَزَن تا بشنوی از دَم زنان
آنچه نامد در زبان و در بیان

دَم مَزَن تا بشنوی ز آن آفتاب
آنچه نامد در کتاب و در خطاب

دَم مَزَن تا دَم زند بپویر تو روح
آشنا بگذار در کشتی نوح

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۰۵ تا ۱۳۰۷

خاموشی یعنی سکان زندگی را به دست عشق سپردن.
خاموشی یعنی یکی شدن با سکوت و سکون زندگی.
خاموشی یعنی با آهنگ عشق رقصیدن.
خاموشی یعنی اتفاق این لحظه را قضاوت نکردن.
خاموشی یعنی ذهنت را خاموش کنی و اجازه ندهی که او برای تو تصمیم بگیرد.
خاموشی یعنی یادگیری های شرطی شده را کنار بگذاری.
خاموشی یعنی به آینده نرفتن و تصویر ذهنی نساختن.
خاموشی یعنی دنبال مسبب و مقصر نگشتن.
خاموشی یعنی خاموش کردن خشم و عصبانیت در خود.
خاموشی یعنی بستن لب و سخن نگفتن.

خاموشی یعنی من ساکت می‌مانم، تا زندگی از درون من سخن بگوید.
خاموشی یعنی صدای عشق را در درون خود شنیدن.
خاموشی یعنی من حرفی برای گفتن ندارم.
خاموشی یعنی که من نمی‌دانم و نمی‌توانم.
خاموشی یعنی کم شدن صدای ذهن و بلند شدن صدای زندگی در درون ما.
خاموشی یعنی آغاز بیداری و جدا شدن از ذهن.
خاموشی یعنی دیدن خود و کارهای من‌ذهنی خود.

و اما مصرع دوم به من آموخت که دنبال سبب‌های بیرونی نگردم و بدانم که این بیماری من‌ذهنی است که مرا به جست‌وجوی علت و سبب هر اتفاقی می‌فرستد و مرا گیج و سردرگم می‌کند.
آموختم که اگر من‌ذهنی خود را ساکت کنم و فقط بیت را تکرار کنم، دیگر فرصتی برای جست‌وجوی ذهنی باقی نمی‌ماند.
آموختم که مسبب الاسباب فقط زندگی است و هر آن‌چه را ذهن من می‌بیند، همه و همه بازی‌ای بیش نیست.
آموختم که دنبال نشان‌نروم و بدانم که هر نشانی فقط نشان من‌ذهنی است و مرا به بیراهه خواهد برد.
با این نیم‌بیت آموختم :

ای گرفتارِ سببِ بیرونِ مَپرِّ
لیکِ عزلِ آنِ مسببِ ظنِ مبر
- (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۷)

هر چه خواهد آنِ مُسببِ آورد
قدرتِ مطلقِ سبب‌ها بردرد
- (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۸)

آموختم که علت یا بیماری من‌ذهنی خود را شناسایی کنم و مراقب آن باشم و با تکرار ابیات مولانا آن را درمان کنم.
آموختم که با اتفاق یکی نشوم و فقط پیام آن را بگیرم.
آموختم برای هر اتفاقی فقط و فقط مسبب اصلی را ببینم و اتفاقات را پیام‌آور او بدانم.

اگر تک‌تک ما این نکات مهم را در خود به مرحله عمل دریاوریم و به‌طور مستمر و پیوسته به آن‌ها پایبند باشیم، اثرات بی‌ظنیر این بیت طلایی را در زندگی خود خواهیم دید. درواقع با صبر و خاموشی مدام می‌توانیم مورد لطف و رحمت خداوند قرار بگیریم، زیرا رحمت خداوند زمانی شامل حال ما می‌شود که گوینده‌ای به‌نام من‌ذهنی در ما نباشد و یا این‌که من‌ذهنی در ما قدرت عمل زیادی نداشته باشد.

صبر و خاموشی جَدوبِ رحمت است
وین نشانِ جستن، نشانِ علت است
- (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)

با تشکر فراوان
شهین از آلمان