

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز
و دوستان همراه گنج حضور.

«جدایی از خرس یا جدایی از زندگی؟»

حدود یک ماه پیش این متن را در کانال تک‌عضوی «تجربیات من» یادداشت کردم:

مدتی‌ست زندگی‌ام شلوغ‌پلوغ شده، پر از رفت‌وآمد، پر از مسئولیت، پر از خدمت، پر از درس و مشق. نمی‌دانم خودم با من‌ذهنی ایجاد کرده‌ام یا زندگی فرصت‌های فضاگشایی زیادی برایم ایجاد کرده. با این آشفتگی می‌مانم و فقط ناظرش می‌شوم، نه می‌نالم نه هیجان‌زده می‌شوم.

این سؤال و ابهام را در هشیاری‌ام نگه داشتم که علت این‌همه آشفتگی و شلوغی چیست؟ تا این‌که در برنامه ۹۳۴ و ۹۳۵ زندگی مهربان از زبان آقای شهبازی عزیز و در قالب داستان «اعتماد کردن بر تملق و وفای خرس» از دفتر دوم پاسخم را داد، ابیات ۱۹۳۲ تا ۱۹۹۲.

اژدهایی خرس را در می‌کشید

شیرمردی رفت و فریادش رسید

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۲

«حس ارزشمندی، به حساب آمدن، تو می‌دانی، تو می‌توانی و دیده شدن» که از نیازهای اساسی کودکی‌ام بود، به‌موقع خودش ارضا نشد. شیرمردِ درونم، با کمک مولانا و برنامه گنج حضور خرسم را از دهان اژدهای «حس حقارت، نتوانستن، به حساب نیامدن و دیده نشدن» بیرون کشید و من را برای خودم ارزشمند کرد.

خرس مهربانم می‌خواست جبران این محبت اصلم را بکند، ولی حالا که دیگر دهان آن اژدهای حس حقارت دریده شده، زمان جدایی من و خرس مهربان «داننده و تواننده» فرارسیده‌است.

مدتی‌ست چالش پشت چالش و زندگی شلوغ‌پلوغ مرا خسته کرده. داستان خرس نشانم داد که چون تو بُرد در بازی را به حساب خودت گذاشتی، بابتش شاد شدی و ادعای دانستن و استادی کردی، استاد زندگی هم بازی دیگری، چالش دیگری پیش آورد.

بارها و بارها طرح ریخت تا بلکه تو این‌بار فضاگشایی کرده و بلافاصله به فضای باز شده برگردی، نه این‌که بعد از آن، همه را با ذهن بفهمی و تفسیر کنی. این فهمنده همان خرس مهربانت است که کل وجودش باعث ایجاد مگس‌های مسائل است و تازه می‌خواهد مگس‌ها را هم از دور و برت پراکنده کند. زندگی می‌خواهد با این شلوغ‌پلوغی تو را متوجه خرس کند که تو کلاً از خرس جدا شوی تا مگس‌های مزاحم و آشفته‌کننده هشیاری هم تمام شوند و تو بتوانی بدون چالش به خواب زیبایی حضور بروی.

عاقبت‌بینی نشان نور توست

شهوَتِ حَالی، حقیقتِ گورِ توست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۷

عاقبتِ بینی که صد بازی بدید

مثلِ آن نَبودَ که یک بازی شنید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۸

فضا باز کردن هنریست که زندگی به تو آموخته، اما عاقبت‌بینی پس از آن را هم باید رعایت کنی، یعنی بلافاصله و بعد از اولین قدم درست فضاگشایی، باز هم به عدم بروی. هیچ چیزی نباید بین این فضاگشایی‌ها را پر کند، حتی حال خوبِ این فضاگشایی‌ها و شهوت آن، یعنی هرچه بیشتر شدن این حال خوب.

حتی همین‌الآن که فضا باز شده و معنای بیت و دریافت و دیدن اشکال کارت پیش آمده، این لحظه هم فقط شناسایی و باز برگشتن به عدم، فقط شکر و برگشت به عدم. حتی یک لحظه هم فرصت به این خرس نده تا دوستی کند. او بسیار مهربان است و بسیار ظریف و لطیف همراهت می‌شود که حتی متوجه همراهی‌اش هم نمی‌شوی.

ز آن یکی بازی چنان مغرور شد

کز تکبر ز اوستادان دُور شد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۹

سامری‌وار آن هنر در خود چو دید

او ز موسی از تکبر سر کشید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۰

او ز موسی آن هنر آموخته

وز معلّم، چشم را بردوخته

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۱

لاجرم موسی دگر بازی نمود

تا که آن بازی و جانش را رُبود

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۲

ای بسا دانش که اندر سر دَوَد

تا شود سرور، بدان خود سر رَوَد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۳

سر نخواهی که رَوَد، تو پای باش
در پناهِ قطبِ صاحب‌رای باش

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۴

گر چه شاهی، خویش فوقِ او مبین
گر چه شهیدی، جز نباتِ او مچین

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۵

مولانا و زندگی اجازه دادند جای فرود پیام شوم و سرم از بیانشان پر شد، ولی من مغرور به گفته‌های سرم شدم و گفتم همین‌ها را می‌شنوم و تکرار می‌کنم، دیگر نیازی به تکرار ابیات ندارم. آبِ معنا را در مرداب ذهنم نگه داشتم. خرسم آمد و گفت دریافت‌هایت از هر برنامه برایت کفایت می‌کند و نیازی به تکرار خود ابیات نداری .

و اما رحمت اندر رحمتِ زندگی آمد و در گوشم گفت:

مدتی خاموش خُو کُن، هوش‌دار

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۷

حتی پیام هم ننویس تا از این ذهن شلوغ و خرس فهمنده جدا شوی. از این کم شدن نترس و نگران نباش، به موقعش جور دیگری که فقط من می‌دانم زیاد می‌شوی.

چون مه پی فزایش غمگین مشو ز کاهش

زیرا ز بعدِ کاهش، چون مه در ازدیادی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵

پس درد هشیارانه کشیدم و هرچه میل به نوشتن پیام و معنی کردن ابیات آمد را خاموش کردم. علی‌رغم این‌که در حفظ کردن ابیات علاقه و استعدادی نداشتم شروع به حفظ و تکرار ابیات کردم. اصل همین است و چه معجزه و شفایی با خود می‌آورد!

فکرِ تو نقش است و، فکرِ اوست جان

نقدِ تو قلب است و، نقدِ اوست کان

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۶

او تویی، خود را بجو در اوی او
کو و کو گو، فاخته شو سوی او

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۷

او تویی! تو او هستی. او یعنی خدا، مولانا، هرکسی که چیزی به تو آموخته و استاد تو شده از فرد عادی تا دوست معنوی که شگفتی و تحسین تو را برانگیخته و می‌خواهی «او» شوی، او «سکوت و عدم» است.

من فاخته زندگی هستم، هر لحظه دارم خودم را می‌جویم در اتفاقات. هر لحظه طلب «او بودن». هر هر هر لحظه «کو کو کو» می‌گویم، یعنی عدم عدم عدم.

خرست باز می‌آید و می‌گوید: بین عجب فضاگشایی! عجب خدمتی! عجب پیامی!

خرست تا مدتی همراهت هست، نگران نباش او کار خودش را می‌کند، تو هم کار خودت را. مهم این است که تو همراه او نشوی! تو که هشیاری و توجه زنده هستی این حرف‌هایش را جدی نگیری، وگرنه سرِ حضورت بر باد می‌رود.

یا در طریق عشق راه می‌روی، او می‌شوی و به او خدمت می‌کنی، یا با خرس طی طریق می‌کنی و توسط اژدهای جدایی بلعیده می‌شوی.

این لحظه حق انتخاب داری:

جدایی از خرس یا جدایی از زندگی؟

ور نخواهی خدمتِ آبنایِ جنس

در دهان اژدهایی همچو خرس

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۸

بوک استادی رَهاند مر تو را

وز خطر بیرون کشاند مر تو را

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۹

من خدمتگزار زندگی و مولانا و آقای شهبازی هستم، هرچور آن‌ها گفتند عمل می‌کنم. گفتند ساکت شو ساکت می‌شوم، گفتند پیام بنویس می‌نویسم.

زاری می‌کن، چو زورت نیست هین

چونکه کوری، سر مکش از راه‌بین

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۰

تو کم از خرسی نمی‌نالی ز درد؟

خرس رست از درد چون فریاد کرد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۱

هرگاه حس قبضی آمد و درد جدایی را حس کردی، هیچ کاری نکن جُم نخور، فقط متواضعانه زاری و ناله کن، یعنی کوچکی و حقارتِ این «در ذهن بودن» را ببین، با «سکوت» که زبان خداست فریاد بزن تا کمک از راه برسد.


ندای زندگی در آن لحظه: آمدن بی‌تی در خاطر، شنیدن سخنی، دیدن رفتاری و هرچیزی که در ذهن و اطرافت در جریان است می‌تواند باشد که تو را بالا می‌کشد.

روزن خودش را نشان می‌دهد و فضا باز می‌شود.

ای خدا سنگین دل ما موم کن

نالۀ ما را خوش و مرحوم کن

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۲

شاد و سلامت باشید  .

مرضیه از نجف‌آباد