

مراقبه دایمی

مراقبه دایمی کاری است که اگر برای حضور جدیت دارم باید انجام دهم.

یک آفت بزرگ که در خودم شناسایی کردم این است که، پندار کمال مرا خام می‌کند که داری برنامه‌ها را می‌بینی و یادداشت می‌کنی و شعر حفظ می‌کنی و در طول روز هم چند بار تکرار می‌کنی، پس حالا فقط صبر کن. اما ذهن که به کار کردم واقف است با زیرکی در مواقع کوتاه مناسب، افکار مورد نظرش را کشت می‌کند. ذهنم در حاله‌ای از ابهام و در یک فضای تاریک و تاری، این عمل خود را با زیرکی تمام انجام می‌دهد. و از توانایی قریب ۵۰ ساله خودش و تجاربتش و با شناسایی نقاط ضعف من، به نرمی این هدفش را در راستای خواسته‌هایش به کار می‌بندد و متأسفانه در بزنگاه‌ها از آن هم نتیجه لازم را می‌گیرد.

و اینجاست که به اهمیت این ابیات پی می‌برم.

اینچنین ساحر درون توست و سر
ان فی الوسواس سحرا مستتر
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۴

کار سحر این است کو دم می‌زند
هر نفس قلب حقایق می‌کند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۲

ز آن عوان سر شدی دزد و تباه
تا عوانان را به قهر توست راه

در خیر پیشو تو این بند نکو
بین جنبیکم لکم اعدی عدو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۴۰۶۵ و ۴۰۶۶

پس نباید یک لحظه و کمتر از یک لحظه و آن، از مکر من‌ذهنی غافل شوم و بدانم او هر دم همراه من است و در پی راههای نفوذ و غلبه خود است تا سوسماروار ضربه‌ای بزند و مرا در گیر خودش کند و در وقت مناسب کارش را به انتها برساند. وقتی اجازه حضور افکار منفی را به خود می‌دهم و در کار شناسایی اهمال می‌کنم، نتیجه‌اش این می‌شود که در قبال اتفاق لحظه به جای فضا باز کردن بی‌اراده دنبال عوان سر خود به راه می‌افتم و اختیار از دستم می‌رود. آنچه متوجه آن شدم همین بی‌اهمیت دانستن لحظات بدون حضور است، که در اینطور مواقع ذهن نهایت استفاده را برای پیش بینی منظور خود انجام می‌دهد.

پس هماره روی معشوقه نگر
این به دست توست، بشنو ای پدر
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۰۹۷

بر کنار بامی ای مست مدام
پست بنشین یا فرود آ، والسلام
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۱۴۶

و این را بدانم، مراقب همین لحظات و کمین‌های من‌ذهنی باشم و مسئولیت بپذیرم، زیرا عذری پس از عمل من‌ذهنی برای من وجود ندارد و من مجبور به این اهمال‌ها نبوده‌ام.

همچو مستی کو جنایت‌ها کند
گوید او: معذور بودم من ز خود

گویدش لیکن سبب ای زشتکار
در تو بد در رفتن آن اختیار

بیخودی نامد به خود، توش خواندی
اختیارت خود نشد، توش راندی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات شماره ۴۱۰۵ الی ۴۱۰۷

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همی داند که گیرد پای جبر

هر که جبر آورد خود رنجور کرد
تا همان رنجوری‌اش در گور کرد

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ
رنج آرد تا بمیرد چون چراغ
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۱۰۶۸ الی ۱۰۷۰

مادامی که اجازه ورود و استقرار عملکرد من‌ذهنی داده شود انتظار حضور بیهوده است، مانند کج شدن تاج سلیمان که هر چه سعی کرد تا موقعیکه خواست من‌ذهنی‌اش را شناسایی نکرد و نینداخت، تاجش راست نشد.

پس سلیمان اندرونه راست کرد
دل بر آن شهوت که بودش، کرد سرد

بعد از آن تاجش همان دم راست شد
آنچنانکه تاج را می‌خواست شد
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات شماره ۱۹۰۶ و ۱۹۰۷

استمرار و جدیت و مراقبه دائمی آنهم برای ذهن شرطی شده‌ای چون من، تنها راه پیش روست، البته با صبر و باید از تلاش‌های مقطعی و پراکنده دست بردارم.

سَعِيْكُمْ شَتَّى، تناقض اندرید
روز می‌دوزید، شب برمی‌درید
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۲۵۶

با تشکر، مجید از تهران