

آن بنده آواره باز آمد و باز آمد
چون شمع به پیش تو در سوز و گداز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴

من انسان که در ذهنم آواره بین تصویرهای ذهنی از همانیدگی‌ها و دردهایم بودم، با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، این لحظه باز به درگاه زندگی آمدم و من ذهنی خود را به عدم عرضه کردم تا همانیدگی‌ها و رنجش‌ها و ترس‌ها و اضطرابات و نگرانی‌ها در تشعشع عدم گداخته شود.

چون عبهر و قند ای جان، در روش بخند ای جان
در را بمبند ای جان، زیرا به نیاز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴

ای زندگی خودت را در من به صورت شادی و خرد و عشق تجربه کن و فضا را در من باز کن و مرکز را عدم کن. مگذار در ذهن بمانم زیرا من با تمام وجود به فضاگشایی و عدم شدن نیازمندم.

ور زانکه ببندی در، بر حکم تو بنهد سر
بر بنده نیاز آمد، شه را همه ناز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴

ای زندگی اگر این لحظه مرکز عدم نشود و فضاگشایی ام کامل نشود، باز با تعهد و مداومت ادامه می‌دهم و بر تو پایبندم و این لحظه باز نیازم را بر تو با صبر و شکر و پرهیز و مداومت عرضه می‌کنم، چراکه من تمام وجودم نیاز به توست و ناز کردن برازنده زندگی و عدم است.

هر شمع گدازیده شد روشنی دیده
کان را که گداز آمد، او محرم راز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴

کندن از وابستگی‌ها، شناسایی و پرهیز و دردهشیارانه جدایی از همانیدگی، نظارت بر ذهن و پرهیز از کشیده شدن به واکنش، حفظ سکون باعث روشنائی دید عدم و گداخته شدن همانیدگی‌ها و آزاد شدن انرژی زندگی از تصاویر ذهنی و دردها می‌شود و هشپاری بر خود آگاه و محرم راز زنده شدن به زندگی می‌شود.

زهراب ز دست وی گر فرق کنم از می
پس در ره جان جانم واللّه به مجاز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴-

در این لحظه هر تجربه‌ای که زندگی از طریق من می‌کند سیری در تکامل هشپاری من است. با فضاگشایی و صبر و شکر به دویی ذهن برای خوب و بدکردن تجربه این لحظه نمی‌روم چراکه در صورت انقباض و قضاوت این لحظه، تعهد من به زندگی صدق نداشته و ذهنی است.

آب حیوانش را حیوان ز کجا نوشد؟
کی بیند رویش را چشمی که فراز آمد؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴-

سکون، آرامش، شادی بی‌سبب و هزار ترجمان پر برکت، نظم و فراوانی زندگی را من ذهنی دهانی برای نوشیدن ندارد و چشمی برای دیدنش، چراکه چشمش کور به زندگی و عدم و سکوت است.

من ترک سفر کردم، با یار شدم ساکن
وز مرگ شدم ایمن کان عمر دراز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴-

فضاگشایی کامل زمانی صورت می‌گیرد که من ترک سفر از یک تصویر ذهنی به تصویر ذهنی دیگر کنم، ترک سفر از وضعیتی به وضعیت دیگر، از مکانی به مکان دیگر و با زندگی در سکوت و عدم و تمام تجربه این لحظه ساکن، خشنود، راضی و شاکر باشم تا از تمام مرگهای ذهنی ایمن شوم و هیچ هیجان، درد و کم و زیاد شدن همانیدگی این سکوت را بهم نزنند و بی‌واکنش بوده و به ناظر کننده تبدیل شوم.

ای دل چو در این جویی، پس آب چه می‌جویی؟
تا چند صبا گویی؟ هنگام نماز آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴-

با فضاگشایی و عدم کردن مرکز ما جز لاینفک این فضای عدم هستیم و نیاز نیست که به ذهن رفته و از تصاویر ذهنی، خرد و عشق، هدایت و امنیت بگیرم و خود یا دیگران را خبر و سنی کنیم و به صورت ذهنی به دنبال دعوت خود و یا دیگران به زنده شدن به زندگی و قائم شدن هشیاری بر هشیاری باشیم. همین لحظه، لحظه انطباق هشیاری بر هشیاری و آگاهی به ذات ابدی و جاودانه است.

تجرباتی که این هفته داشتم:

-چراغ من ترک سفر کردم بسیار برای من راهنما بود، ترک سفر کردن از کمال طلبی، از تلاش ذهنی برای تغییر شرایط و اوضاع، ترک موتور خواستن، تلاش برای بخشش گری به خودم و دیگران، تلاش برای شادکردن خودم و دیگران، رضایت و خشنودی، شکر از هر آنچه هست که بهترین برای من در این لحظه است.

-تجربه سکون و آرامش و دیدن بیشتر زندگی در انسانها، وضعیتهای صبر و باز کردن فضا.

-شکر و سپاسگزاری از استاد نازنینم که در تمام مراحل سخت زندگی دست من را گرفتند و چراغ راهنمایی زندگی من شدن، چه وقتی برای اولین بار در زاهدان چشمم به گنج حضور روشن شد، چه وقتی بعد از شروع تحصیل در نروژ در چالشها دست من را گرفتند، زمانیکه با من ذهنی خود را در چالشها انداختم و باز شرایط اقامت ما در نروژ به صورت تحصیلی و کاری به خطر افتاد، زمانی که زندگی خانوادگی من در حال از هم پاشیدن بود، زمانیکه فرزندانم نیاز به کمک و پشتیبانی داشتند، در تمام این لحظات زندگی به دست آقای شهبازی نازنین و برنامه گنج حضور و یاران معنوی دست من را گرفتند و بسیار شکرگزار و سپاسگزارم و از اینکه تمرکز بیشتر بر من ذهنی بوده چه در پیام ها، چه در زندگی یا چالشها عذرخواهم و امیدوارم بتوانم با تعهد و رعایت قانون جبران خدمتگزار زندگی باشم.

چونکه کردند آشتی شادی و درد

مطربان را ترک ما بیدار کرد

مطرب آغازید بیتی خوابناک

که اَنلنی الکاسَ یا من لاراک

ای کسی که تو را نمی بینم، جامی لبریز به من بده.

انت وجهی، لاعجب ان لا اراه
غایة القربِ حجاب الاشتباه

تو حقیقت منی و تعجبی نیست که او را نبینم، زیرا غایت قرب، حجاب و اشتباه و خطای من شده است.

انت عقلی لاعجب ان لم ارک
من وفور لالتباس المشتبک

تو عقل منی، اگر من تو را از کثرت اشتباهات تو در تو و در هم پیچیده، نبینم جای هیچ تعجبی نیست.

مثنوی، دفتر ششم، از بیت ۶۶۴ تا ۶۶۷

با عشق و احترام 

نرگس از نروژ 