



پیغام عشق

قسمت چهارصد و چهل و هفتم





تفسیری از حدیث «بمیرید پیش از آن که به مرگ طبیعی بمیرید»:

از دفتر ششم مثنوی مولانا

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۴

تا نمیری، نیست جان کندن تمام

بی کمالِ نردبان نایی به بام

مولانا می گوید: تا نسبت به من ذهنی و همانیدگی‌ها بی‌واکنش نشوی، نمی‌توانی به بامِ سعادت درآیی و به منظور خداوند از خلقت زنده شوی. نردبان هرچه قدر هم که بلند باشد، اگر فقط دو پایه کم داشته باشد، تو را به بام نخواهد رساند و در کار معنوی، آن دو پایه مردن به من ذهنی است.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۰

چون نمردی، گشت جان کندن دراز

مات شو در صبح، ای شمعِ طراز

ما چون به من ذهنی نمردیم، هرچه قدر هم که عمرِ مادی کنیم، همه جان کندن و زجر کشیدن است و زندگی بی کیفیت با دردهای فراوان است. پس باید همچون شمع که با رسیدنِ روشنایی صبح بی‌رونق و بی‌فروق می‌شود، من ذهنی را در نورِ حق مات کنیم، به وسیله پذیرشِ بی‌قضاوتِ اتفاقات و صبر و پرهیز.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۱

تا نگشتند اختران ما نهان

دانکه پنهان است خورشید جهان



تازمانی که آسمان پر از ستاره باشد، یقین بدان که شب است. وقتی که ستاره‌ها بی‌فروغ و خاموش شوند، خورشید خودش را به ما نشان خواهد داد. پس باید این ستاره‌های همانیدگی را ببندازیم و دل را بر آن‌ها سرد کنیم که آفلین بی‌وفایند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۷۳۶ و ۷۳۷

نفی، ضد هست باشد بی‌شکی

تا ز ضد، ضد را بدانی اندکی

این زمان جز نفی ضد، اعلام نیست

اندرین نشأت دمی بی‌دام نیست

خداوند می‌گوید: من ذهنی بدون شک ضد حضور است. اما شکل‌گیری آن در تو برای شناسایی حقیقت زندگی، لازم بوده است. اما در این زمان و مرحله از تکامل، راهی جز نفی من‌ذهنی ندارم تا تو را به منظور اصلی از آفرینش آگاه کنم. تو مقاومت نکن تا من این پرده و حجاب را از جلوی چشمانت کنار بزنم که ادامه زندگی با من‌ذهنی از این به بعد، دیگر لحظه‌ای بدون دام و خطر نخواهد بود.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۷۳۸ و ۷۳۹

بی‌حجابت باید آن ای ذولباب

مرگ را بگزین و برادر آن حجاب

نه چنان مرگی که در گوری روی

مرگ تبدیلی که در نوری روی

مردن به منیت و نفسانیت قبل از مرگ جسمی و مرگ اختیاری به هم‌هویت‌شدگی‌ها آغاز زندگی حقیقی و تبدیل است.



نه مردن جسمی، بلکه مردن به واکنش‌های شرطی شده ذهنی.

یعنی برداشتن کنترل از روی پدیده‌ها، اشخاص و وضعیت‌ها.

یعنی پذیرش اتفاقات بدون قید و شرط و پذیرش نظم جنگل زندگی.

یعنی واقف شدن به این که من نمی‌دانم و خداوند است که همه چیز را در نیکوترین ساختار رقم می‌زند و اداره هستی را بهتر از هر کسی می‌داند.

این مرگی است که سرآغاز حیات نورانی و خدایی ماست.

مولانا در ادامه این داستان و از ابیات ۷۶۱ به بعد اشاره می‌کند که همه انسان‌ها و به‌طور کل، همه پدیده‌ها و فرم‌ها لحظه‌به‌لحظه در حال مرگ و فرسایش هستند و هر جسمی هم‌زمان با تولدش، مرگش هم شروع می‌شود.

دفتر ششم مثنوی مولانا، بیت ۷۶۱

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۶۱

در همه عالم اگر مرد و زن اند

دم به دم در نزع و اندر مردن اند

می‌گوید: همه مردم و به‌طور کل همه موجودات، در حال تحوّل و دگرگونی و به‌خصوص در حال مرگند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۷۶۲ و ۷۶۳

آن سخنشان را وصیت‌ها شمّر

که پدر گوید در آن دم با پسر

تا بروید عبرت و رحمت بدین



تا ببرد بیخِ بغض و رشک و کین

می‌گوید: سخنانی را که از انسان‌ها می‌شنوی فرض کن آخرین صحبتشان است که می‌شنوی؛ درست مانند پدری که در لحظه مرگ پسرش را وصیت می‌کند؛ تا باعث عبرت تو بشود که لحظه‌ای دیگر ممکن است هم خودت و هم اطرافیانت در این جسم نباشید. پس بدان که چه می‌گویی و چگونه رفتار می‌کنی.

همچنین آثار و امراضِ نفسانی در تو کم‌رنگ می‌شود و در دل تو نسبت به آن‌ها مهر و محبت ایجاد می‌شود. تو اگر بدانی حتی کسی که دشمن خود فرض می‌کنی، لحظاتی دیگر خواهد مرد، قطعاً این قدر به سخنان و رفتارش واکنش نشان نخواهی داد.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۶۴

تو بدان نیت نگر در اقربا

تا ز نزع او بسوزد دل تو را

می‌گوید: تو به این نیت به دوستان و نزدیکانت نگاه کن که در حال مرگند و آخرین لحظات زندگی خود را سپری می‌کنند تا دلت برایشان بسوزد و به رحم بیاید.

یکی از چالش‌های روزمره و مشکل‌تراشی‌های من‌ذهنی برای ما این است که دیگران چگونه با ما رفتار می‌کنند. کمترین درسی که مولانا به ما می‌دهد این است: می‌گوید تو فرض کن آن‌ها در حال مردن و سپری کردن آخرین لحظات عمرشان هستند تا دلت برایشان بسوزد و از کردارشان ناراحت نشوی.

ادامه تفسیری از حدیث «بمیرید پیش از آن که به مرگ طبیعی بمیرید» از دفتر ششم مثنوی مولانا

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۶۵

كُلَّ آتِ آتٍ، آن را نقد دان



دوست را در نزع و اندر فقد دان

می‌گویند: هر چیزی که آمدنی باشد قطعاً خواهد آمد، پس چنین تصور کن که دوستانت همین لحظه مرده‌اند و تو هم در حال مرگی. آیا دیگر برای چیزی ناراحت می‌شوی یا حرص مال دنیا را می‌زنی؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۶۶

ور غرضها این نظر گردد حجاب

این غرضها را برون افکن ز جیب

اگر دیدی الگوهایی مانند توقع، حرص و حسادت باعث می‌شود که به مردم و خودت این‌گونه نگاه نکنی، این غرضها را از قلبت بیرون بریز تا حجاب دیده عدم بین تو نگردد.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۷۶۷ و ۷۶۸

ور نیاری، خشک بر عجزی مایست

دان که با عاجز، گزیده معجزی ست

عجز زنجیری است، زنجیرت نهاد

چشم در زنجیرنه، باید گشاد

اگر به خاطر واکنشها و قضاوت و مقاومت با منذهنیات عاجز شدی و نتوانستی فضاگشایی کنی، ناامید نشو و مانند چوب خشکی منفعل و بی‌کار نباش و بدان با هر عاجزی یک عاجزکننده است و در این جا یک معجز قاهری به نام زندگی وجود دارد. معجزه آن قدر قدرتمند است که انسان در لحظه وقوع آن، چاره‌ای جز پذیرش و تسلیم ندارد. اما هدف زندگی فقط نشان دادن کاری خارق‌العاده نیست؛ بلکه برای این است که ما را متوجه ناتوانی عقل جزوی و قدرت و توانایی و اراده زندگی کند.



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۶۹

پس تَضَرَع کن که ای هادی زیست

باز بودم، بسته گشتم، این ز چیست؟

پس ناله کن و بگو ای هدایتگر هستی، من خوب بودم؛ چه طور شد در برابر این اتفاق، یکدفعه واکنش نشان دادم و فضا را بستم؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۷۷۰ و ۷۷۱

سخت تر افشردهام در شر قدم

که لفی خُسرَم ز قهرت دَم به دَم

از نصیحت‌های تو کر بوده‌ام

بت‌شکن دعوی و بُتگر بوده‌ام

خداوندا، چرا در زیانکاری گام‌ها را محکم‌تر فشردهام؟

چرا وقت را تلف کردم و فکر کردم مرگ هیچ‌وقت به سراغِ خودم و عزیزانم نمی‌آید. گوشم از نصیحت‌های تو سنگین بوده و خیال می‌کردم که می‌توانم با چیزها همانیده نشوم. همیشه دیگران را ملامت می‌کردم که چرا برای مال و مقام دنیا، شرافت و انسانیت را زیر پا می‌گذارند. نگو که خودم یک پا بت‌تراش بوده‌ام و برای خودم بت‌های سنگینی ساخته‌ام که کمترین شان از جنسِ فکر و باور و نقش و درد بوده‌اند و فقط ادعای بت‌شکنی می‌کرده‌ام.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۷۲

یاد صُنَعَتِ فَرَضِ تَرِ یا یادِ مَرِگِ؟



مرگ مانند خزان، تو اصلِ برگ

یادِ این کشت‌های ثانویه و این ساخته‌های دست و ذهنِ ما واجب‌تر است یا یادِ این که همه این چیزها عاقبت از بین خواهند رفت و نباید هشیاری را زندانیِ این چیزها کنیم؟ به این ترتیب که ما پیش می‌رویم، بادِ قضا برگ‌های پارکِ ما را خواهد سوزاند!

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۷۳

سالها این مرگِ طَبَلک می‌زند

گوشی تو بیگاه جنبش می‌کند

مولانا می‌گوید: سال‌ها این مرگ دارد هشدار می‌دهد.

وقتی که نزدیکان و خویشاوندانِ ما فوت می‌کنند، وقتی جسمِ ما در طول زمان تغییر می‌کند و پیر و شکسته می‌شود، در واقع مرگِ طبلِ بیدار باش را برای ما به صدا در آورده است. اما گوشِ ما دیر متوجه پیغامش می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۷۷۴ و ۷۷۵

گوید اندر نزع از جان، آه، مرگ

این زمانِ کردت ز خود آگاه مرگ؟

این گلوی مرگ از نعره گرفت

طبلِ او بشکافت از ضربِ شگفت

آن قدر صدای هشدارِ مرگ را نادیده می‌گیریم که هنگامِ جان دادن می‌گوییم: ای وای مثلِ این که نوبت ما هم رسید و باید برویم. اما دیگر خیلی دیر شده است.



حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱

مرا در منزلِ جانان، چه امنِ عیش، چون هر دم

جَرس فریاد می‌دارد که بر بندید مَحْمِل‌ها

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۱

صبحدم شد، زود برخیز، ای جوان

رخت بر بند و برس در کاروان

کاروان رفت و تو غافل خفته‌ای

در زیانی، در زیانی، در زیان

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۷۶

در دقایق خویش را دریافتی

رمزِ مردن این زمان دریافتی

آن قدر مشغولِ امور بی‌اهمیت و سطحی می‌شویم و موبه‌مو و با ظرافت، دستوراتِ من‌ذهنی را اجرا می‌کنیم و برای انباشتنِ مرکز از همانیدگی‌ها برنامه‌ریزیِ دقیق می‌کنیم که یادمان می‌رود، این جسم و حیاتِ مادی فرصت و امکانی برای تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور بوده است.

ارادتمند شما، حسام از مازندران



بانگ آب

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

به مبارکی و شادی بستان ز عشق جامی

که ندا کند شرابش که کجاست تلخکامی؟

چه بود حیات بی او؟ هوسی و چارمیخی

چه بود به پیش او جان؟ دغلی، کمین غلامی

مربوط به برنامه ۸۸+ گنج حضور

مولانا از ندای شراب زندگی صحبت می کند که این لحظه می گوید، کجاست انسان تلخکامی که او را زنده کنم؟ ندای زندگی برای زنده کردن انسان به عشق، به مبارکی و شادی. برای آزاد کردن انسان از شکنجه و هوسهای مرکز جسمی و بینا کردن چشم درون انسان به دغلبازی و حیل‌های من‌ذهنی که در این غزل، کمترین غلام نامی ده شده است. من‌ذهنی کمترین غلام است. زیرا با این که در خدمت زندگی است، اما در مقایسه با سایر مخلوقات، از پایین ترین عقل و اتصال با زندگی برخوردار است.

ندای زندگی هر لحظه در پی این است تا انسان بیدار شود و جانش از شراب زندگی مست شود. پرده‌ای که می‌ان انسان و زندگی کشیده شده و اجازه نمی‌دهد تا انسان ندای زندگی را بشنود، من‌ذهنی یا مرکز جسمی است. این جدایی که به اشتباه طولانی شده، باعث تلخکامی انسان شده است.

مولانا در قصه «کلوخ انداختن تشنه از سر دیوار، در جوی آب» جلوه‌های زیبایی از شرح حال انسان تلخکامی که گوشش به ندای زندگی شنوا شده را بیان می‌سازد.

قصه کلوخ انداختن تشنه از سر دیوار، در جوی آب



مربوط به برنامه ۸۷۷ گنج حضور

در این قصه انسانی دردمند و تشنه آب زندگی، بر لب دیوار منیت خویش نشست است. گرچه بسیار نزدیک به آب است، اما بلندی دیوار که نماد بلندی من ذهنی اوست، مانع از رسیدن او به آب آگاهی و حضور است.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۲

بر لب جو بوده دیواری بلند

بر سر دیوار، تشنه دردمند

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۳

مانعش از آب، آن دیوار بود

از پی آب، او چو ماهی زار بود

هنگامی که انسان حقیقتاً خشت یک همانیدگی را بیندازد، دیوار منیتش تا حدی کوتاه تر شده، و ندای زندگی یا «بانگ آب» که ندایی شیرین و آشنا است را به گوش جان می شنود. جان انسان از این بانگ مست می شود و از آن پس به دنبال تجربه مستی، می خواهد همانیدگی های بیشتری را بیندازد تا بیشتر و نزدیک تر بانگ آب را بشنود. جایی که انسان «خشت انداز»، یعنی کسی که یکبار تجربه عدم کردن مرکزش و شنیدن بانگ آب را داشته، «خشت کن» می گردد. یعنی انسانی که با ابزارهای تبدیل، یعنی پرهیز و صبر و شکر و همچنین عذرخواهی از زندگی و واهمانش به صورت پیوسته و متعهدانه، به دنبال شنیدن هرچه بیشتر ندای زندگی است.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۴

ناگهان انداخت او خشتی در آب

بانگ آب آمد به گوشش چون خطاب



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۵

چون خطابِ یارِ شیرینِ لذیذ

مست کرد آن بانگِ آبش چون نَبیذ

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۶

از صفای بانگِ آب، آن مُمتَحَن

گشت خشت‌انداز از آنجا خشت‌گن

در ادامه، در تمثیلی زیبا آب از تشنه می‌پرسد، چه فایده‌ای در این خشت کنی برای تو هست؟ و مولانا از زبان انسان تشنه می‌گوید که: این کار یعنی شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها کار اصلی من است. این آگاهی، روشن‌کننده و پاسخ‌دهنده این سؤال بزرگ ذهنی است که مقصود من از این سفر و گذر از دنیا چیست؟ مولانا می‌گوید: کار تو شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها و سیر مراحل زنده شدن به زندگی ست و تو باید آن قدر در این مسیر متعهدانه بکوشی تا لحظه تبدیل رخ دهد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۷

آب می‌زد بانگ، یعنی: هی تو را

فایده چه زین زدن خستی مرا؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۸

تشنه گفت: آبا مرا دو فایده است

من ازین صنعت ندارم هیچ دست



در ادامه مولانا مراحل این تجربه زیبا را شرح می‌دهد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۹

فایده اول سَمَاعِ بانگِ آب

کو بود مر تشنگان را چون رباب

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۰

بانگِ او چون بانگِ اسرافیل شد

مُرده را زین زندگی تحویل شد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۱

یا چو بانگِ رعدِ ایامِ بهار

باغ می‌یابد ازو چندین نگار

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۲

یا چو بر درویش، ایامِ زکات

یا چو بر محبوس، پیغامِ نجات

این شرح مولانا باعث شد تا از خودم بپرسم، آیا من هیچ‌یک از این فایده‌ها و نشانه‌ها را تجربه کرده‌ام؟ آیا آهنگ زیبای عالم معنا را شنیده‌ام؟ آیا از شنیدن این بانگِ جانم زنده و چابک شده است؟ آیا باغِ درونم از بارانِ بهاری زندگی با طراوت و شاداب شده است؟ و درنهایت آیا پیغامِ مبارک آزادی از حبسِ تن را به گوشِ جانم شنیده‌ام؟ در ابیات بعدی، مولانا می‌فرماید که انسان‌های زنده به زندگی از راه‌هایی غیر از آن‌چه ذهن می‌شناسد، ندای زندگی را می‌شنوند؛



مانند ارتعاشی بر دل که حتی از فاصله‌های دور قابل شناسایی و زنده‌کننده است. این ارتعاش می‌تواند به لطافت و ظرافت نسیمی، مانند بوی پیراهن یوسف باشد که چشمان یعقوب را بینا کرد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۳

چون دمِ رحمان بُودِ کان از یَمَن

می‌رسد سویِ محمدِ بی دهن

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۴

یا چو بوی احمدِ مُرسلِ بُود

کان به عاصی در شفاعت می‌رسد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۵

یا چو بوی یوسفِ خوبِ لطیف

می‌زند بر جانِ یعقوبِ نحیف

از سوی دیگر، با باز پس گرفتن هشیاری از ذهن و انداختن هر هم‌هویت‌شدگی، قد من‌ذهنی کوتاه‌تر می‌شود و جان انسان به زندگی زنده‌تر می‌شود. کندن این سنگ‌های چسبنده هم‌هویت‌شدگی و کوتاه‌تر ساختن دیوار منیت، سر فرود آوردن و سجود در برابر زندگی را موجب می‌شود، که درنهایت موجب قرب و نزدیکی بنده به حق می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۶

فایده دیگر که هر خشتی کزین

برگنم، آیم سویِ ماءِ معین



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۷

کز کمی خشت، دیوار بلند

پست تر گردد بهر دفعه که کند

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۸

پستی دیوار قربی می شود

فصل او درمانِ وصلی می بود

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۹

سجده آمد کندن خشت لُزب

موجبِ قربی که وَاَسْجُدْ وَاَقْتَرِبْ

لحظه‌ای که قرب یا نزدیکی به حق حاصل شد، انسان زنده به حضور، مست و دلخوش، از کنار ایوان زندگی، بر دنیای ذهنی می‌نگرد و در شگفتی است از این که چگونه جانس از می‌خام و اصیل زندگی که بی‌واسطه دریافت می‌کند، مست و زنده شد.

همه خَلق در کِشاکش، تو خراب و مست و دلخوش

همه را نظاره می‌کن، هله، از کنار بامی

ز تو یک سؤال دارم، بکنم، دگر نگویم

ز چه گشت زَر پخته دل و جانِ ما؟ ز خامی



با عرض سلام خدمت آقای شهبازی و همه دوستان

برگرفته از برنامه ۸۷۴ گنج حضور و تجربه‌های شخصی از قرین، انصتوا، مرض می‌دانم، قانون جبران، جفالقلم، پندار کمال و تسلیم.

برای این که قرین دیگران و اتفاقات روی من اثر نکنه، وقتی در کنارشون هستم، هر لحظه به خودم می‌گویم، توجه روی خودت باشه توجه روی خودت باشه، ساکت باش و انصتوا را گوش کن؛ یا بگو نمی‌دانم، و به این صورت هر لحظه فضاگشایی می‌کنم تا توجه من به طرف دیگری جلب نشود. برای مثال چند روز پیش دو نفر که با هم ستیزه داشتند، من به جای فضاگشایی و تکرار همین که بگویم توجه روی خودت باشه، با پندار کمال و می‌دانم پریدم وسط اونا، و شروع به نصیحت کردم و دیدم خودم تبدیل به ستیزه و خرده‌گیری شدم؛ یعنی خرده‌گیری از خرده‌گیری، بنابراین دیدم زبان حق نیستم و انصتوا را فراموش کردم و از جنس من ذهنی و مرض می‌دانم هستم؛ فهمیدم دچار کمال‌طلبی هستم و از آن‌ها توقع دارم جوری که من می‌گم رفتار کنند. بیماری کمال‌طلبی باعث واکنش می‌شود و آسیبی که به من می‌رسد از همین واکنش نشان دادن است، نه خود اتفاق. اتفاقاً اتفاق آمده که من تسلیم بشم و به صلح و آشتی با خودم و زندگی برسم.

تجربه‌ای دیگر این که، به مغازه دوستی رفتم و آن‌ها از انداختن یک عادت من مطلع بودند و شروع کردند به انتقاد کردن که من نباید این عادت را ترک می‌کردم؛ و من خواستم با اطلاعات و دانش ذهنی‌ای که دارم آن‌ها را قانع کنم که من درست می‌گم - مرض می‌دانم -

و بعد از این که از مغازه آن‌ها بیرون آمدم، متوجه شدم که هوس کردم به عادت قبلی برگردم. در صورتی که وقتی همین تجربه را با کسی دیگر داشتم و با او بحث نکردم و فقط در درون گفتم، توجه روی خودت باشه، توجه روی خودت باشه و ساکت باش، بعدش متوجه جفالقلم شدم که آرامشی رضایت‌بخش برایم نوشته؛ و به قانون تبلیغ نکردن و دعوت نکردن دیگران پی بردم و فهمیدم اگر بخوام دیگران را با من ذهنی دعوت کنم و از انداختن همانیدگی‌های خودم تبلیغ



کنم، گرفتار من ذهنی دیگران و من ذهنی خودم می شوم. چون جفا القلم هر اشارتی بدهی، برایت همان را می نویسد. مثلاً اگر نگران باشی و بخواهی نصیحت کنی، باز نگرانی را برایت رگم می زند.

این درس‌ها یادم می دهد که یا قرین دیگران نشوم و یا اگر مجبورم در کنار این اتفاقات یا اشخاص باشم، هر لحظه از گفتن «توجه روی خودت باشه» غافل نشوم. و یا وقتی ایرادات را در دیگران می بینم، فضاگشایی کنم تا اگر آن ایراد در من هم هست، شناسایی شده و قانون کن فکان توجه و هشیاری من را از آن همانیدگی آزاد کند.

تجربه دیگری که داشتم به کسی که طمع زیاد داشت، نصیحت کردم که بس کنه و کمی بعد دیدم خودم سر همان موضوع که او داشت حرص می زد، من هم از جنس حرص و طمع و حسادت شدم و انتظار داشتم که نباید از جنس حرص و طمع می شدم و ملامت را شروع کرده بودم؛ که برنامه گنج حضور را روشن کردم و قرین برنامه شدم.

باز تجربه دیگری که داشتم: مهمانی به منزل ما آمد و پس از متوجه شدن از این که من عادتاً را ترک کردم، شروع به منصرف کردن من از ترک کرد و من خدا را شکر، آن لحظه متوجه قرین او شدم و درحالی که او حرف می زد، من تسلیم بودم و اتفاق را پذیرفتم و در درون می گفتم، دوربین روی خودت باشه و بحث نکن. دوربین روی خودت باشه و نصیحت نکن. دوربین روی خودت باشه و ستیزه نکن. دوربین روی خودت باشه و تبلیغ و دعوت نکن. البته با این که توجه روی خودم بود، او تأثیری کم رنگ روی من گذاشته بود. ولی خوب با آگاهی از قدرت شکر و پرهیز و صبر و تسلیم، به آرامش رسیدم و متوجه اشارتی که دادم و اشارتی که گرفتم، شدم؛ متوجه تسلیم که برایم صلح و آشتی را رگم می زند، شدم و فهمیدم تسلیم، قربانی بودن نیست. مقاومت کردن قربانی شدن است. و وقتی تسلیم باشیم، قانون کن فکان که کل هستی را اداره می کند، درون و بیرون ما رامی سازد. متوجه جفا القلم شدم که وقتی سکوت را بدهم، برایم سکوت نوشته می شود.



آن دم که دل کند سوی دلبر اشارتی

زان سر رسد به بی سر و با سر اشارتی

پس مهمترین کاری که باید در برابر قرین انجام دهیم، توجه لحظه به لحظه و ناظر خود بودن است. یعنی دوربین را از روی اشخاص و اتفاقات بردارم و به سمت خودم بگیرم. مسئولیت رفتار دیگران با خودشان است، نه من. نه نگران آنها باشم، نه دلسوزی کنم که به راهنمایی من احتیاج دارند، چون بهتر است به صورت سکوت و سکون پیام باشم، نه با ذهن و کلمات.

من هر لحظه جسم، ذهن و احساسات خودم را بینم، و همچنین رعایت قانون جبران که همنشینی با گنج حضور و انسان‌های زنده به حضور را برایم رغم زده که می‌توانم در سخت‌ترین شرایط، با سرعت بی‌نهایت خوی آرامش و سکوت را بگیرم و قرین آنها بشوم.

بزرگترین فرصت رشد، در نمی‌دانم است و در برابر اتفاقات و دیگران بگوییم، نمی‌دانم و دانستن را به زندگی بسپاریم.

والسلام

با احترام، علی از تهران





همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com