

یک وجه از اینرسی ذهن در جهت تبدیل، بالا آوردن دردهاست. مخصوصاً با یافتن نقاط مشترکی در این لحظه از اتفاقات تا ما را دچار قضاوت و مقاومت، سپس واکنش و تغذیه شدن آن درد، نتیجتاً پایین آمدن هشیاری برای شناسایی آن درد و رو به عوامل بیرونی آوردن جهت این انقباض است، یعنی دنبال مقصر گشتن برای رفع مسئولیت خود و همینطور نتیجتاً به دنبال سببی برای گشایش و گرفتن انرژی از جهان مادی برای پرت کردن حواس خود یا خوشی آنی است.

که بعد از مدتی هیچ کدام از اینها کارساز نبوده و دردها طوری بالا می‌آیند که زندگی عادی ما مختل می‌شود و فکر و خلاقیت ما از کار می‌افتد و علناً متوجه می‌شویم تنها چیزی که ایراد دارد خودمان هستیم و هیچ راه حلی جز شناسایی ذهن، دردها و کشیدن درد هشیارانه، فضاگشایی و تبدیل نداریم.

یکی از برنامه های کمک کننده به من در هنگام بالا آمدن دردها، برنامه ۷۷۱ با تفسیر غزل شماره ۲۰ بوده، که خلاصه‌ای از بیاناتتان را ارائه می‌دهم:

چندان که خواهی جنگ کن یا گرم کن تهدید را
می‌دان که دود گولخن هرگز نیاید بر سما

ور خود بر آید بر سما کی تیره گردد آسمان؟
کز دود آورد آسمان چندان لطیفی و ضیا

ای من ذهنی من که محصولت درد بوده و الان درد ایجاد می‌کنی و یا مقاومت می‌کنی، یا تهدید می‌کنی و دود می‌کنی، هر چقدر می‌خواهی جنگ و تهدید کن، من دارم تو را نگاه می‌کنم، ما جدا از من ذهنی یک آسمان هستیم. با تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه، از جنس هوشیاری اولیه می‌شویم و دود من ذهنی به ما نمی‌رسد. حتی اگر کمی دودت به من برسد و یک ذره آسمان جمع شود، من تیره نخواهم شد چون من آسمان را از تو بیرون آوردم، و دوباره می‌توانم آسمان را بیرون بیاورم. آن انرژی که ما هستیم باید از دردی که ما حمل می‌کنیم آزاد بشود. البته این کار با عجله نمی‌شود، باید تمرکز کنیم، روی خودمان کار کنیم با راهنمایی بزرگان.

سپس به آسمان پرداخت و آن دودی بود، پس به آسمان و زمین گفت: خواه یا ناخواه بیایید، گفتند فرمانبردار آمدیم.

خود را مرنجان ای پدر، سر را مکوب اندر حجر
با نقش گرمابه مکن، این جمله چالیش و غزا

گر تو کنی بر مه تفو، بر روی تو باز آید آن
ور دامن او را کشی، هم بر تو تنگ آید قبا

پیش از تو خامان دگر، در جوش این دیگ جهان
بس بر طپیدند و نشد، درمان نبود الا رضا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

مولانا به انسانی که با فکر ها همانیده است و بر اساس دید ذهن تلاش می کند، می گوید خودت را اذیت نکن و کارهای بیهوده نکن، چرا که با خواهش زندگی از چیزهایی که ذهن نشان می دهد، دچار سرخوردگی شدی. چرا متوجه نیستی که این ذهن و دردهایش تو نیستی، تو این آسمان هستی، آیا تو واقعا فکر می کنی این جنگ و جدل ها ی تو با خودت یا دیگران مقدس هم هست؟ اگر صبر داشته باشی، زندگی برایت راه دارد و خودش ساکت می کند.

مقاومت ما در مقابل زندگی مانند تف کردن به ماه هست که به خودمان بر می گردد و ضررش به خود ما می رسد و ما با کوشش ذهنی نمی توانیم خودمان فضا را باز کنیم بلکه درد ایجاد می کنیم. این کوشش های ذهنی ما مثل کشیدن دامن زندگی است ولی چون ما فعلا ذهن داریم و با ۵ حس و فکرمان کار می کنیم، دامن او را به ذهن تبدیل می کنیم، در واقع خودمان را جمع می کنیم، به محدودیت ذهن می افتیم. در حالتی که هر لحظه خدا می خواهد به ما کمک کند که ما آسمان را باز کنیم.

قبل از ما خامان دیگری بودند که فضا را باز نکرده بودند که به بلوغ معنوی برسند و هشیاری جسمی داشتند و می خواستند بوسیله الگوهای هم هویت شده و دردها خودشان را درمان کنند و نتوانستند و تنها راه حل رضاست. اینکه بدانیم این لحظه قضا یعنی قانون زندگی اتفاق را بوجود می آورد و آن را طوری طرح کرده که بهترین اتفاق برای ماست تا از خواب ذهن بیدار بشویم و در مقابل آن باید خرسند باشیم.

گرچه که ذهن می گوید تلخ است ولی شما خوشحال باقی می مانید بعنوان هشیاری، شما شکر می کنید از اینکه این بهترین اتفاق است که قضا تدارک دیده، بلافاصله بعد از قضا، کن فکان می آید و می گوید بشو و می شود .

شما به کن فکان نه تنها معتقد هستید، عملاً عمل می کنید، در این لحظه راضی هستید از اتفاقی که دارد می افتد و در اطرافش فضا باز می کنید، شما با قضا همکاری می کنید، فضاگشایی می کنید که دردهای شما را شفا می دهد، فضا را باز می کند. یعنی آسمان را درست می کند و شما را از توی ذهن آزاد می کند.

بگرفت دم مار را یک خارپشت اندر دهن
سر در کشید و گرد شد مانند گویی آن دغا

آن مار ابله خویش را بر خار می زد دم به دم
سوراخ سوراخ آمد از خود را زدن بر خارها

بی صبر بود و بی حیل، خود را بکشت او از عجل
گر صبر کردی یک زمان، رستی ازو آن بد لقا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰-

خارپشت دردها مار هشیاری ما را می گیرد و گرد و غبار و دود ایجاد می کند تا ما را گیج کند و دید ما ضعیف بشود که کل این یک حيله است و تدبیرش زیاده خواهی است، هیجانات بد است مثل خشم و ترس، تدبیری ندارد بلکه حيله می کند که بیشتر انرژی بخورد.

ما اگر ابله شویم، برای خود درد ایجاد می کنیم، نتیجتاً چون از جنس درد می شویم برای دیگران هم درد ایجاد می کنیم و هوشیاری خود را سوراخ سوراخ می کنیم. چراکه انسان همانیده شده، چون واکنش نشان می دهد در هیجانات منفی و درد افتاده و نه صبر دارد و نه تدبیر، چراکه صبر و تدبیر از فضای باز شده می آید. یعنی ما باید فضا را باز کنیم.

ما به موقع خودمان را از همانیدگی ها بیرون نکشیدم پس باید با قضا همکاری کنیم و هم هویت شدگی را شناسایی کنیم، قضا به ما فرصت می دهد. اگر صبر داشته باشیم و با تدبیر زندگی شتابزده نباشیم، یک لحظه به زندگی وصل شده و فضا باز می شود و در اثر تسلیم اوضاع را درست می بینیم و همان یک لحظه به ما کمک می کند.

بر خارپشت هر بلا خود را مزین توهم هلا
ساکن نشین وین ورد خوان، جاء القضا ضاق الفضا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

وقتی قضا می‌آید و همانیدگی ما را نشانه می‌گیرد، ساکن نشستن ما یعنی واکنش نشان ندادن ما، ثبات داشتن ما خیلی مهم است. ما در این لحظه می‌دانیم من ذهنی فضا را خواهد بست، با قدرت زیاد فضا را گشوده نگه می‌داریم با صبر و به من ذهنی نگاه می‌کنیم و می‌گوییم، نه، نه حرکتی نکن، کسی به تو نگفته. که واکنش نشان بدهی، اصلاً کسی از تو نمی‌پرسد که تو می‌خواهی سواستفاده کنی از این به قول تو بلا، یک خارپشت درست کنی. بنشین ساکن شو و واکنش نشان نده، فضا را باز کن و نگذار این برود به تمام ابعاد زندگی و از روی شرطی شدگی همه خاصیت تلخی بگیرد. ساکن بنشینم و این ورد را بخوانیم که قضا آمده و الان ممکن است فضا بسته شود ولی من باید با قدرت خدا این فضا را باز نگه دارم .

فرمود رب العالمین با صابرانم همنشین
ای همنشین صابران آفرغ علینا صبرنا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

خدا فرموده که من با صبر کنندگان هستم، انسانی که فضا را باز می‌کند و باز نگه می‌دارد. صبر یعنی من ذهنی و دردهایش می‌خواهد فضا را ببندد و شما واکنش نشان بدهید ولی شما به عنوان هشیاری این را باز نگه می‌دارید.

صابر کسی است که زیر فشار من ذهنی صبر می‌کند، که من نمی‌خواهم این را قبول کنم، ولی شما قبول می‌کنید .

می‌گوید: ای خدا که همنشین صابران هستی به ما صبر ببار ، یعنی کسی که فضا را باز می‌کند، واقعا صبر کردن را یاد می‌گیرد . یکی دو بار به حرف من ذهنی گوش ندهیم، دیگر گوش نمی‌دهیم و به حرف زندگی گوش می‌دهیم.

رفتم به وادی دگر، باقی تو فرما ای پدر
مر صابران را می‌رسان هر دم سلام نو زما
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

در حال صبر و فضاگشایی از درون به زندگی وصل شده و خدا به ما بسته جدید خرد و شادی می‌دهد. سلام خدا هم برکت است، شناسایی ماست که ما را به عنوان خودش شناسایی می‌کند و ما خوشحال تر می‌شویم.

با عشق و احترام 

نرگس از نروژ 