

از درون خویش این آوازاها
منع کن تا کشف گردد رازها
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳-

مدتهاست که این بیت در گوش من زمزمه می‌شود. از صبح که بیدار می‌شوم تا شب که می‌خوابم این بیت را شاید صدها مرتبه تکرار می‌کنم و با کمک این بیت همانندگی را در خودم پیدا می‌کنم. لحظه به لحظه می‌بینم که آواز، آواز یک همانندگی است که می‌گوید به من نگاه کن. اکثر این آوازاها تکراری هستند. ذهن من مثل یک کودک بد اخلاق هست که همیشه در حال خواستن است. الان که دارم این پیام را می‌نویسم ساعت شش صبح است، من هر روز ساعت پنج بیدار می‌شوم تا گنج حضور گوش بدهم یا دفترچه شعرم را مرور کنم. امروز حدود سی دقیقه ذهنم مرا مشغول کارهای دیگر کرد، آواز درست کردن ساندویچ و گذاشتن صبحانه.

آواز کارهای روزمره شاید به نظر تان خنده‌دار باشد که ذهن من در نظم و تمیزی خانه شهوت و حرص دارد و هر بار که از سر کار می‌آیم، با وجود خستگی به حرف ذهنم گوش می‌دهم و شروع به کار خانه می‌کنم درحالی که دارم از شدت خستگی ضعف می‌کنم، اما ذهن ولم نمی‌کند، این آواز می‌آید و ذهن کمی مرا رها می‌کند. وقتی کار اشتباهی می‌کنم و یا حرفی می‌زنم که با حزم همراه نبوده‌است، ذهن من شروع به ملامت می‌کند و می‌خواهد هوشیاری مرا با این کار پایین بیاورد. این شعر در گوش جانم زمزمه می‌شود که آواز سگ را منع کن. البته می‌دانم که منع کردن و قطع کردن آن هم دست من نیست. اما من وقتی هشیار می‌شوم که دوباره این آواز تکراری آمد و حضور ناظر می‌شوم زندگی کمکم می‌کند تا فضا باز شود.

آواز ناموس را می‌شنیدم درحالی که فکر می‌کردم این آواز، آواز هوشیاری‌ام است و ملامت می‌کرد مرا و حس پشیمانی به من دست می‌داد که تو باز اشتباه کردی، غافل از این که آواز پشیمانی خود آواز جدایی از ذهن است. من در خودم شناسایی کرده بودم که خیلی می‌خواهم خوب پیش انسان‌ها جلوه کنم و وقتی که حرفی می‌زدم که چهره زیبایی من پیش آن‌ها خدشه‌دار می‌شد، ذهن شروع به ملامت می‌کرد؛ غافل از این که که این آواز ناموس هست نه هوشیاری‌ام. آواز زود باش و عجله کن، وقتت تلف شد، من این آواز را خیلی در خودم می‌شنوم و در دیگران با مشاهده رفتارشان می‌بینم. ذهن با این آواز هوشیاری مرا منقبض و کوچک می‌کند. در بسیاری از کارها در کانادا کار باید سریع و دقیق انجام گیرد، در محل کار من به دلیل مراجعه زیاد افراد و شلوغی کار، من مدت‌ها در خودم می‌دیدم که سرعت کارم را خیلی زیاد می‌کردم و ذهنم دایما به من دستور می‌داد که سریع انجام دهم تا کمی بار کار کم شود.

آواز جفای خلق، من ذهنی من از این که دیگران پشت سرش حرف بزنند و یا ایرادی ازش بگیرند ارتفاع می‌گیرد و بالا می‌آید. من در خودم شناسایی کرده‌ام، که وقتی کسی با من تند حرف می‌زند یا اگر کسی از من چیزی بخواهد و به نظرم دلیلی برای انجام آن نباشد، من ذهنی من ارتفاع می‌گیرد و دچار تعارض می‌شود، آن موقع من آوازاها مختلف می‌شنوم که هر کدام دیگری را منع می‌کند و می‌گوید به من نگاه کن. آواز جفای خلق در من بسیار بلند است درحالی که مولانا می‌فرماید:

این جفای خلق با تو در جهان
گر بدانی گنج زر آمد نهان

خلق را با تو چنین بدخو کنند
تا ترا ناچار رو آن سو کنند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱ و ۱۵۲۲-

از درون خویش این آوازاها
منع کن تا کشف گردد رازها

ذکر حق کن بانگ گولان را بسوز
چشم نرگس را از این کرکس بدوز
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳ و ۷۵۴-

با عشق و احترام
مریم از کانادا