



پیغام عشق

قسمت هشتصد و چهارم





داستانی از مثنوی دفتر سوم که از بیت ۱۸۹ شروع می‌شود.

با عنوان: «بیانِ «لیک گفتن» نیازمند، عینِ «لیک گفتن» حق است.»

ما به عنوان من ذهنی، این لحظه اجازه می‌دهیم انرژی زنده زندگی وارد ذهن ما شود، یا به عبارتی، توجه زنده ما، تماماً جذب ذهن شده و در ذهن یک باشنده توهمی به وجود می‌آوریم به نام من ذهنی که فکر می‌کنیم آن هستیم.

من ذهنی پر از درد است و مرتب به ما درد می‌دهد و سبب می‌شود که ما با من ذهنی به دیگران هم درد بدهیم. گرچه که من ذهنی، یا انسانی که هم‌هویت با ذهنش هست، نمی‌خواهد درد بکشد، اما چون من ذهنی پر از درد است، بنابراین درد ایجاد می‌کند، هم خودش درد می‌کشد، هم به دیگران درد می‌دهد. من ذهنی فقط به منافع خودش فکر می‌کند و به خودش خدمت می‌کند، نه به زندگی، برای این که من ذهنی «خود پذیرا»، «خود خدمت» و «خود محور» است.

من ذهنی باشنده‌ای است که زیربنایش هشیاریِ ذهنیِ من دار است، دردمند و دردزاست، برای ما درد و غم ایجاد می‌کند و نمی‌گذارد درست زندگی کنیم. ما در این جهان فرصت زیادی نداریم. ممکن است بمیریم و به مأموریت و مسئولیت‌مان که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است، نتوانیم عمل کنیم. باید زودتر به خودمان بیاییم، تا دیر نشده خودمان را از اسارت من ذهنی نجات دهیم. جان ما، هشیاری و اصل ما باید از من ذهنی رها شود، تا خودمان را از من ذهنی رها نکنیم، رنگ آرامش و شادی را نخواهیم دید.

هر عبادت یا هر کار معنوی که انجام می‌دهیم، یعنی روی خودمان کار می‌کنیم، اگر هنوز من ذهنی داریم، من ذهنی فکر می‌کند، خداوند باید نتیجه اعمال ما را به صورت مادی بدهد، چون خط‌کش مادی دارد و می‌خواهد حضور ما را اندازه بگیرد که این کار امکان ندارد.

جناب مولانا می‌خواهد به ما بگوید که من ذهنی را باید با شناسایی کنار بگذاریم. نمی‌تواند من ذهنی با ما باشد و فکر کنیم که به خدا زنده خواهیم شد. این غیرممکن است، چون من ذهنی حيله‌گر، در کار ما مداخله می‌کند و ما را پشیمان یا ناامید خواهد کرد.



اما جناب مولانا به ما امید می‌دهد و می‌گوید، در این لحظه فضا را بگشا. فقط با فضاگشایی، تسلیم، صبر، شکر و پرهیز است که می‌توانی ادامه دهی و این لحظه با خدا یکی شوی، پس مدام باید فضا را در اطراف اتفاقات باز کنیم، به این ترتیب داریم خدا را عبادت می‌کنیم.

فضاگشایی بهترین عبادت است. فضاگشایی همان بله گفتن به اتفاق این لحظه است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۹

آن یکی الله می‌گفتی شبی

تا که شیرین می‌شد از ذکرش لبی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۰

گفت شیطان: آخر ای بسیارگو

این همه الله را لبیک کو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۱

می‌نیاید یک جواب از پیشِ تخت

چند الله می‌زنی با رویِ سخت؟

انسانی در شب ذهن، خدا را صدا می‌کرد و می‌خواست من‌ذهنی را شناسایی کند و هشیاری را که در ذهن زندانی شده بود، آزاد نماید و با این الله گفتن، کامش شیرین می‌شد یعنی دروناً شاد بود و شادی بی‌سبب داشت. چون اصل ما در من‌ذهنی گیر افتاده که با شناسایی هر همانیدگی، قسمتی از هشیاری آزاد می‌شود و شیرینی و آرامش و شادی بی‌سبب در زندگی ما به‌وجود می‌آید.



شیطان، من ذهنی، که با قیاس کار می کند به او گفت: چقدر حرف می زنی؟ این که این قدر الله الله می گویی از بارگاه الهی، از خداوند، جوابی می شنوی؟

مولانا می فرماید، جواب خداوند با الله گفتن ما یکی است، یعنی وقتی ما فضا را باز می کنیم، ناظر ذهن می شویم، همانندگی ها را شناسایی می کنیم و می اندازیم، همین جواب خداوند به ماست. خیزش هشیاری در ما، جدایی ما از ذهن و شناسایی همانندگی ها، در اصل یک عمل است که ما را در این لحظه با خدا یکی می کند.

باز شیطان، من ذهنی می گوید: حتی یک جواب از بارگاه الهی به تو نمی رسد، چرا این قدر با پررویی و سماجت خدا را یاد می کنی؟

ما هم، زمانی که با تمرین معنوی، روی خودمان کار می کنیم، ممکن است شیطان، که نیروی هم هویت شدگی و انرژی درد در جهان است و نماینده اش من ذهنی ماست، ما را پشیمان کند. اگر ما یک لحظه احساس سبکی و آرامش می کنیم، همان زنده شدن به حضور است. همان جواب گفتن خداوند به ماست.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۲

او شکسته دل شد و، بنهاد سر

دید در خواب او خُصِر را در خُصِر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳

گفت: هین از ذکر چون وامانده یی؟

چون پشیمانی از آن کش خوانده ای؟



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۴

گفت: لَبَّیکم نمی‌آید جواب

ز آن همی ترسم که باشم ردّ باب

کسی که در حال نیایش بود، از این حرف شیطان، من ذهنی، دلش شکست و ناراحت سر بر زمین نهاد و خوابش برد و خُضر را که سمبل زندگی جاودانه است، در خواب دید. مثل این که الهامی به ما برسد و پیغامی از زنده شدن ما حتی برای لحظه‌ای، همان پاداش خداوند به ماست.

خُضر به او می‌گوید، چرا از ذکر گفتن فرومانده‌ای؟ چرا دیگر با خدا یا اصلت راز و نیاز نمی‌کنی؟ چرا پشیمان شده‌ای؟ همه ما این‌گونه هستیم، یک‌جایی من ذهنی ما را پشیمان خواهد کرد و می‌گوید: دیگر فایده ندارد، ولی ما نباید به حرفش گوش بدهیم، نباید رویدادها ما را ناامید کند. اگر جنس حضور در ما بیدار نشده بود، ما نمی‌توانستیم به برنامه گنج حضور گوش بدهیم.

آن شخص گفت: خدا به من جوابی نمی‌دهد که نشان قبول شدن راز و نیاز من باشد. می‌ترسم ردّ درگاه خداوند باشم، چون شیطان، من ذهنی، به من گفت که وقتی خدا را صدا می‌کنی و جوابی نمی‌گیری، ممکن است، ردّ باب، یعنی از درگاه الهی رانده شده باشی. من هم باور کردم و ناامید شدم.

اما خود زندگی دارد این کار را می‌کند و این روند تکاملی زندگی است که می‌خواهد پس از ۱۲ - ۱۰ سالگی ما از ذهن زاده شویم. ما به جهان نیامدیم که مقاومت و قضاوت کنیم، خشم، ترس، کینه، حسد، توقع، رنجش و دردهای دیگر من ذهنی را با خودمان حمل کنیم. باید تمام دردهای من ذهنی را بریزیم، و این بار گران را از روی دشمنان برداریم.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۵

گفت: آن الله تو لَبِیکِ ماست

و آن نیاز و درد و سوزت پیکِ ماست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶

حیله‌ها و چاره‌جویی‌های تو

جذبِ ما بود و، گشاد این پایِ تو

خضر که نماد زندگی جاودانه یا خداوند است می‌گوید: آن الله گفتن و نیایش تو، همان اجابت کردن یا قبول ماست. وقتی من ذهنی را شناسایی می‌کنی، ما در حال شناسایی هستیم، یا زندگی در این لحظه در حال شناسایی است، یا ما به عنوان زندگی داریم شناسایی می‌کنیم. آن کوشش، آن نیاز، آن درد و سوز تو، پیکِ از جانب ماست که تو را به این راه می‌کشاند. آن راز و نیاز را من ایجاد کردم.

وقتی ما احساس نیاز می‌کنیم، همان لطف خداوند است چون خداوند به ما اراده آزاد و حق انتخاب داده است. در این لحظه می‌توانیم انتخاب کنیم که من ذهنی باشیم یا به حضور زنده باشیم، اما وقتی متوجه می‌شویم چیزی در ما وجود دارد که مرتب به ما درد می‌دهد و به ما ضرر می‌زند، دیگر آن را نمی‌خواهیم، پس شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم. چون شناسایی، مساوی آزادی است.

ای انسان، این همه چاره‌جویی‌ها، تدبیر و تلاشی که در راه زنده شدن به ما انجام دادی، جملگی از جذبه، عنایت و کشش ما بود که پای هشیاری‌ات را از بند و دام همانیدگی‌ها باز کرد. هر کاری که در راه شناسایی من ذهنی‌ات می‌کنی من دارم انجام می‌دهم. پس تو فقط به عنوان هشیاری آگاه باش، ناظر ذهنت شو، ستیزه نکن، تا من بتوانم کارم را انجام دهم.



پس هر کاری برای شناخت هماهنگی‌ها انجام می‌دهیم، عنایت و لطف خداوند است. زندگی هر لحظه به ما جواب می‌دهد چون می‌خواهد ما را از دام و زندان ذهن نجات دهد، نه تنها خدا به ما جواب می‌دهد بلکه هر لحظه ما را صدا می‌کند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۷

ترس و عشقِ تو، کمندِ لطفِ ماست

زیرِ هر یارِ ربّ تو لبیک‌هاست

اگر جایی می‌ترسی، یعنی پرهیز می‌کنی، هشیاری و عشق، در تو پدید می‌آید، این کمندِ لطف و توجه ماست که تو را به سوی من می‌کشد. وقتی من ذهنی‌ات را شناسایی می‌کنی، دیگر به حرف من ذهنی گوش نمی‌دهی، این با جواب من یکی است، یعنی زیرِ هر یارِ ربّ تو، صدها لبیک من نهفته است. زندگی حتماً به ما جواب می‌دهد، اگر ما در این لحظه مستقر شویم، دیگر به زمان گذشته و آینده نرویم، در اطراف اتفاقات فضاگشایی کنیم، صبر و شکر داشته باشیم، این همان جواب گفتن، یا لبیک خداوند به ماست.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸

جانِ جاهلِ زین دعا جز دُور نیست

ز آنکه یارب گفتنش دستور نیست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۹

بر دهان و بر دلش قفل است و بند

تا ننالد با خدا وقتِ گزند

جان حیوانی ما، من ذهنی، چون جاهل است از حقیقت این نیایش به دور می‌باشد، یعنی نمی‌تواند در این لحظه به ستایش و نیایش خداوند بپردازد، زیرا من ذهنی در زمان است، نمی‌تواند در این لحظه باشد، فقط در این لحظه می‌توان به نیایش



واقعی خداوند پرداخت. برای همین من ذهنی مجاز به ذکر حق نیست یعنی نمی تواند خدا را عبادت کند. در دل من ذهنی و هم چنین بر زبانش، قفل و زنجیری از هوا و هوس و حماقت نهاده شده است، تا به هنگام گرفتاری و درد نتواند به درگاه خدا ناله کند یعنی من ذهنی نمی تواند تسلیم شود، کسی که من ذهنی دارد، پُر از درد است و از درگاه الهی رانده شده است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۰

داد مر فرعون را صد مُلک و مال

تا بکرد او دعوی عزّ و جلال

خداوند به فرعون، من ذهنی، صدها مُلک و مال بخشید یعنی نعمت های فراوانی به او داد، اما فرعون به جای شکر و سپاس از خداوند، ادعای خدایی کرد و گفت من خدا هستم.

ما هم، با من ذهنی ادعای خدایی می کنیم، با می دانم، با مقاومت و قضاوت، جلوی قانون قضا می ایستیم. با این که من ذهنی داریم، باز هم خداوند به ما کمک می کند تا پیشرفت کنیم، ولی پیشرفتمان را هم لیاقت خودمان می دانیم. من ذهنی ما هم، نعمت های فراوان خداوند را نادیده می گیرد و به جای شکر و سپاسگزاری ناسپاسی می کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل

خدای گفت که انسان لِرَبِّهِ لَکَنُود

به خاطر ناسپاسی ما، مقاومت، قضاوت و فضا بندی من ذهنی، استفاده از هشیاری جسمی به جای خرد زندگی، روزن دل ما، فضای درون ما بسته است. خدا گفت که انسان نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.

قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ»



«همانا آدمی، (به علت عدم استفاده از خرد زندگی و عدم فضاگشایی) نسبت به پروردگارش ناسپاس است.»

ناسپاسی ما نسبت به خداوند سبب می شود نسبت به انسان های دیگر و همه چیز ناسپاس باشیم. ما به عنوان هشیاری باید فضا را باز کنیم، درمقابل خداوند متواضع باشیم و بگوییم نمی دانم. لحظه به لحظه تسلیم را تمرین کنیم و درد هشیارانه بکشیم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۳

درد آمد بهتر از مُلک جهان

تا بخوانی مر خدا را در نهان

قانون قضا این لحظه با پیش آوردن اتفاقی به ما پیغام می دهد و ما را مورد امتحان قرار می دهد. ما به درد می افتیم، ولی این درد را به درد هشیارانه تبدیل می کنیم، چون درد هشیارانه از هر سرمایه این جهانی بهتر است. با کشیدن درد هشیارانه، ما تسلیم خداوند می شویم. خودمان را به او می سپاریم، چون در هر اتفاقی اسراری نهفته است که ما آن را نمی دانیم، پس به او توکل می کنیم و از او کمک می خواهیم تا ما را از درد و رنجی که من ذهنی به ما تحمیل کرده، رها کند.

از خداوند طلب کمک می کنیم تا هر لحظه در حال شناسایی همانیدگی هایمان باشیم و کمکمان کند که مرتب به عنوان شاهد و ناظر بر ذهنمان نظارت داشته باشیم تا از بند و دام من ذهنی رها شویم.

برگرفته از برنامه های گنج حضور

سرور از گلستان



عرض سلام خدمت آقای شهبازی نازنین و همراهان محترم گنج حضور

برداشتی مختصر، از غزل شماره ۲۵۸۲ دیوان شمس، تفسیر شده توسط آقای شهبازی در برنامه شماره ۹۱۱ گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

خواهم که روم زینجا، پایم بگرفتستی

دل را بربودستی، در دل بنشستستی

خواستم ای خدا، از پیش تو بروم ولی نگذاشتی، مانع شدی، درد دادی که تا زیاد از تو دور نشوم. با هرچیزی هم هویت شدم و به سویی آن رفتم و دست زدم، دستم را سوزاندی تا این که شاید برگردم به سویی تو. درواقع من هم با این رفتن هایم به دنبال تو بودم. کوچه به کوچه، دریا به دریا، خشکی به خشکی، دنبال تو می گشتم، غافل از این که تو همیشه در کنار من و نزدیک تر از رگ گردنم بودی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

خدا با توست حاضر، نحنُ اقربُ

در آن زلفی و بی آگه چو شانه

و آن دردهایی را که تابه حال به من دادی، یک رمزی و یک کلیدی برای کشف گنج درونم بوده تا مرا به آن نه چیزی که هستم آگاه سازی.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۳

درد آمد بهتر از ملک جهان

تا بخوانی مر خدا را در نهان



پس ای خدا، به خاطر تمام دردهایی که به من دادی، با تمام وجودم شکر می‌کنم و راضی هستم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست

اگر ببارم، از آن ابر بر سرت ببارم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

سر سُخره سودا شد، دل بی‌سر و بی‌پا شد

ز آن مه که نمودستی، زان راز که گفتستی

از آن رازی که در گوش ما خواندی، سر من ذهنی زیر سلطه عشق تو درآمد. شاید آن راز هم این باشد که ما متوجه شدیم، همه اشکالات در خود ما است و بایستی در درون خود جست‌وجو کنیم. به عنوان مثال، اگر در کسی عیب و ایرادی را می‌بینیم، باید آن ایراد را در خودمان جست‌وجو کنیم و یا اگر به دنبال هم‌هویت‌شدگی‌ها هستیم، برای راحت زندگی کردن و آرامش داشتن، درواقع آرامش حقیقی در درون خود ماست. پس ما باید بیش‌تر در درون خودمان جست‌وجوگر باشیم تا بیرون.

مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۷۵۹

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست

در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

برپر به پرِ روزه، زین گنبدِ پیروزه

ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی

حالا، مولانا در این بیت، راه حلّ جدایی از همانیدگی‌ها و عیب و اشکالاتی را که در خودمان شناسایی کرده‌ایم را می‌دهد و می‌فرماید، حالا که شما اشکالات و همانیدگی‌هایت را شناسایی کردی، بیا آن‌ها را در هشیاری‌ات نگه دار و از رفتن به‌سوی آن‌ها پرهیز کن و درد هشیارانه را با جان و دل بپذیر. ای آن‌که در سودای رسیدن به معشوق، عمری خودت را به آب و آتش این دنیایی زدی تا آن درد هشیارانه نوری را جلوی پای شما روشن سازد و راه طلب حقیقی را بیابی و بروی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

چون دید که می‌سوزم، گفتا که قلاووزم

راهیت بیاموزم، کان راه نرفتستی

زمانی که خداوند اشتیاقِ ما و عاشقانه کشیدنِ درد هشیارانه ما را می‌بیند و می‌بیند که این‌قدر ما طلب داریم و در این راه صادق هستیم، دستِ ما را می‌گیرد و می‌گوید، تو اصلاً نگران نباش، من خودم راهنمایت می‌شوم. راهی را به تو نشان می‌دهم که تابه‌حال آن راه را نرفته‌ای. هرچه زودتر تو را به مُرادت می‌رسانم، فقط کافی‌ست صبر کنی و به همین روال روی خودت کار کنی. تابه‌حال با منِ ذهنی‌ات کار کردی و راه به جایی نَبُردی، حالا از این به بعد با کمک من، با هشیاری حضور به راهت ادامه بده.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

من پیشِ توام حاضر، گرچه پسِ دیواری

من خویشِ توام، گرچه با جور تو جفتستی

مولانا، در این بیت از زبان زندگی به ما می‌فرماید، در طول این مدتی که از مادر زاده شدی و تا به این سن که رسیدی، حالا هر چند سنی که داری، من پیشِ تو بودم. حتی لحظه‌ای هم از تو جدا نبودم، زیرا لحظه‌ای اگر از تو جدا می‌شدم، تو هم این فُرمِ خاکی‌ات را ترک می‌کردی. فقط تو متوجه نبودی و مرا در بیرون جست‌وجو می‌کردی. تنها کس و کار تو من هستم. گرچه تو غافل از این موضوع هستی و با منِ ذهنی‌ات همراه شدی و دیدِ مرا گذاشتی، با دیدِ جسمی‌ات دیدی و زندگی کردی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

ای طالبِ خوش حمله، من راست کنم جمله

هر خواب که دیدستی، هر دیگ که پختستی

خداوند می‌فرماید، ای انسان که خوش‌حمله هستی و با یک شناسایی عمیق می‌توانی به هشیاری حضور زنده شوی؛ آگاه باش که هر منظور و هدفی داری، چه مادی، چه معنوی، من همه آن‌ها را برآورده خواهم کرد. هیچ نگران نباش. فقط تو خودت را به‌دست زندگی بسپار، درمقابلِ هر اتفاقی فضا را باز کن و نترس. بگذار من هشیاری جسمی‌ات را به هشیاری حضور تبدیل کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

آن یار که گم کردی، عمری ست کزو فردی

بیرونش بجستستی، در خانه نجستستی



ای انسان، برای به دست آوردن راحتی و آرامش، به دنبال همانیدگی‌های بیش‌تر و چیزهای این دنیایی رفتی، درحالی‌که خوشی آن‌ها هم انعکاسی از خوشی خداوند است، خداوندی که در درون خود تو هست. خداوند می‌فرماید، تا زمانی که به من زنده نشدی، نمی‌توانی از چیزهای این دنیایی بهره‌مند شوی و تو غافل از این، عمری به دنبال آن‌ها دویدی آخر سر هم راه به جایی نبردی، درحالی‌که از رگ گردنت به تو نزدیک بودم یا اصلاً من خود تو بودم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

این طرفه که آن دلبر، با توست در این جُستن

دستِ تو گرفته‌ست او، هر جا که بگشتستی

جای تأمل و شگفتی زیادی دارد که خداوند هر لحظه در وجود ما حاضر است و ما غافل از این، همه جا به دنبال او گشته‌ایم و می‌گردیم، به غیر از جایگاه اصلی او که خود دلِ ما انسان‌هاست. و جالب‌تر این‌که، در تمام مدت جست‌وجوی ما از اوّل ورودمان به این دنیا تا الآن، هرچند ساله که هستیم، خداوند همراه ما بوده و آن جاهایی هم که اشتباهات ما تا به حدّی بوده که خطر تلف شدنِ ما را داشته، دست ما را گرفته و نگذاشته ما از بین برویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

در جستنِ او با او، همراه شده و می‌جو

ای دوست ز پیدایی، گویی که نهفتستی

حالا بعد از این همه بینش و آگاهی‌ای که از ابیات بالا به دست آوردیم، حضرت مولانا از ما انتظار دارد که کار کردنِ دُرُست و حقیقی بر روی خودمان را متوجه شده باشیم. و در جست‌وجوی زندگی، فضا را باز کرده با خودِ زندگی و دیدی که به ما می‌دهد به دنبال او بی بگردیم که پیدایِ ناپیداست و پنهانِ آشکارست.

با عشق و احترام، مهدی از مشگین شهر



چالش‌های روزمره سلوک

چرا نمی‌توانیم پیوسته و بدون رفتن به خواب ذهن، بیدار، آگاه و مراقب باشیم. گاهی بدون آن که دلیل آن را بدانیم، میزان هشیاری ما نوسان می‌کند و در بعضی از ساعات شبانه‌روز پایین می‌آید. طبیعتاً در این شرایط، کیفیت هشیاری ما به حدی نیست که هم‌چنان بیدار و مراقب و ناظر بر ذهنمان باشیم. و از آن جایی که هنوز مرکز همانیده داریم هر یک از همانیدگی‌ها تولید فکرهای من‌دار می‌کنند و توجه زنده ما را بلعیده و ما را در ذهن می‌چرخانند.

چرا علی‌رغم عزم و تصمیم به عدم قضاوت و مقاومت، باز مرتکب آن‌ها می‌شویم؟ من‌ذهنی ابتدا با یک فکر من‌دار، به‌طور ناخودآگاه، ما را به خواب ذهن می‌برد، پس از آن با اولین اتفاق بیرونی یا درونی، قضاوت یا مقاومت اتفاق می‌افتد. هرچند که آگاهی از این فریب و فرآیند به‌سرعت برایمان اتفاق می‌افتد و متوجه به خواب رفتن هشیاری‌مان می‌شویم، اما به‌نظر می‌رسد تا هم‌هویت‌شدگی در مرکزمان باقی است این روند کم و بیش ادامه دارد.

از دیگر چالش‌های این مسیر بالا آمدن دردها هستند که می‌توانند نمودهایی از قبیل اضطراب، ترس، رنجش، ملامت و غیره داشته باشند. چرا دردها در ما بالا می‌آیند؟ این دردها مدتی طولانی است که در ما شکل گرفته و جایگیر شده و به حیات خود ادامه می‌دهند و برای تداوم حیات خود نیاز به تغذیه دارند و این غذا را با تولید افکار و ارتعاشات منفی به‌دست می‌آورند.

در زمان بالا آمدن دردها بی‌اختیار سطح هشیاری پایین می‌آید، در نتیجه ما نمی‌توانیم محتویات ذهن خود را خوب مشاهده کنیم و به‌روشنی ببینیم آن‌جا چه می‌گذرد و این بهترین فرصت برای من‌ذهنی است که در تاریکی مسکن دارد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۵۵۸

عقل جزوی، آفتش و هم است و ظن

زانکه در ظلمات شد او را وطن



اگر در این شرایط نمی‌توانیم ذهنمان را به‌طور کامل ساکت کنیم، می‌توانیم با صبر و حضور آگاهانه همراه با وضعیت در حال گذار، باشیم و از آن فرار نکنیم و از این طریق کیمیاگر دردهای خود به هشیاری حضور باشیم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۵

همره غم باش، با وحشت بساز

می‌طلب در مرگِ خود عمرِ دراز

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۴

آن بهاران مُضمرست اندر خزان

در بهارست آن خزان، مگَریز از آن

با احترام،

فرهنگ از رشت



با سلام و سپاس، بابت تلاش‌های همه همراهان

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

آن یار که گم کردی، عمری ست کزو فردی

بیرونش بجستستی، در خانه نجستستی

این طرفه که آن دلبر، با توست در این جستن

دستِ تو گرفته ست او، هر جا که بگشتستی

امروز برادرزاده نه‌ساله‌ام به منزل آمده بود، او عین این دو بیت را در یک کلمه برایم تکرار کرد.

ازم پرسید: «عمو بزرگ‌ترین آرزوت چیه؟»

گفتم: این که همین الان شاد باشم.

گفت: «خوب باش!!»

سکوت تمام وجودمو گرفت.

او برای شاد بودن، هیچ پیش‌زمینه‌ای نیاز نداشت.

این دو بیت جناب مولانا هم خیلی صریح می‌گه، به خودت بیا، تو از جنس خدا هستی، تو وصل به منبع شادی هستی.

علی از بندرعباس



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

