

از چاهِ شورِ این جهان، در دلوِ قرآنِ رو، برآ

ای یوسف، آخرِ بهرِ توست این دلو در چاه آمده

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹ برنامه ۹۲۳

خداوند در این لحظه، برای نجات بشریت دلو قرآن یا دلو غزل‌های عارفانی چون مولانا را، در چاه ذهن برایمان گذاشته و ما با خواندن و کمک گرفتن از این غزل‌ها، می‌توانیم دستگیره محکمی بسازیم و خود را از چاه ذهن بالا بکشیم.

هفته پیش اونقدر حس سبکی در خودم داشتم که با خودم می‌گفتم که انگاری یک کوله بار سنگینی را بر زمین گذاشتم. اما غافل از اینکه ذهن حيله‌گر و مکار همیشه چیزی برای رو کردن خودش داره. فکری میاد و در سرت می‌نشینه که هوشیاریت را مشغول نگه داره، تا بهت بگه از داشتن یک چنین همانیدگی باید خجالت بکشی و احساس شرم کنی، تا سرخورده و ناامیدت بکنه.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار صدر توست راه

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۹۶۱

بله زندگی واقعا در عمل به ما نشون میده که این مسیر، راهیست بی‌انتها و پایانی برای آن وجود ندارد. همان لحظه که فکر می‌کنی رسیدی، زندگی به سراغت میاد تا بهت نشان بده که رسیدنی در کار نیست. این راه جاده‌ایست بی‌انتها.

هر ندایی که تو را بالا کشید

آن ندا می‌دان که از بالا رسید

هر ندایی که تو را حرص آورد

بانگِ گرگی دان که او مردم دَرَد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۹۵۸ و ۱۹۵۹

وزوز مگس‌وار من‌ذهنی که مدام در سر می‌پیچد و آرام آرام روی حس و هیجانات ما اثر می‌گذاره. بانگِ گرگیه که هوشیاری درون ما را می‌دره و در تلاشه که هوشیاری را به ته چاه ذهن بکشه و اگه بانگِ ابیات مولانا نبود، چه کسی و چه نیروی می‌توانست دست ما را بگیره و آرام آرام از چاه ذهن بیرون بکشه؟

مثلا: همین حرص دیده شدن. لحظه‌ای که ازش غافل میشی، زحمتی را که برای بالا اومدن از این چاه شور این جهان کشیدی به هدر میدی. پرت میشی دوباره به اعماق چاه.

لب ببند و کفِ پرُزر بر گُشا

بُخلِ تن بگذار، پیشِ آور سَخا

ترکِ شهوت‌ها و لذت‌ها، سَخاست

هر که در شهوت فرو شد، برنخاست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۲۷۱ و ۱۲۷۲

این سَخا، شاخی است از سرو بهشت

وای او کز کف چنین شاخی بهشت

عُرْوَةُ الْوُثْقَى است این ترک هوا

برکشَد این شاخ جان را بر سَمَا

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۲۷۳ و ۱۲۷۴

لب و دهان ذهن را با خواندن و تکرار ابیات مولانا می‌بندم و خاموش نگه می‌دارم. با سعی و تلاش سعی دارم تا شاهد و ناظر افکارم باشم. حسادت، ناقص دیدن خود، رقابت، دید کمیابی من‌ذهنی، همه از حرص و شهوت پندار کمال سرچشمه می‌گیره. ترک این شهوتها، لذت بخش هست، به شرطی که به من‌ذهنی خودمان شک کنیم. سخاوتمندی فقط بخشش پول نیست، شاید حتی بخشش پول، راحت‌ترین کار باشه. دیدن حرص و حسادتهای خود و پذیرش و اعتراف به اونهاست که سخت‌ترین قسمت کار روی خود هست. ترک هوای نفس دستگیره محکمیه و شاخه‌ای از درخت رهایست.

تا بَرَد شاخ سَخَا ای خوب‌کیش

مر تو را بالاکشان تا اصلِ خویش

یوسف حُسنی و این عالم چو چاه

وین رَسَن صبرست بر امر اله

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۲۷۵ و ۱۲۷۶

یوسف، آمد رَسَن، در زَن دو دست

از رَسَن غافل مشو، بیگه شده‌ست

حمد لله، کین رَسَن آویختند

فضل و رحمت را بهم آمیختند

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۲۷۷ و ۱۲۷۸

دیدن و اعتراف به همانیدگیها شاید قدم اول باشه، ولی هنوز انرژی مخرب همانیدگیها وجود دارند و در حال کار کردن بر روی اصل ما هستند. پس همچنان باید هوشیار و ناظر بود و آگاه به همانیدگی‌های شناسایی شده. حالا دیگه باید رسن صبر را محکم گرفت تا زمانیکه اون همانیدگی بیفته. کی خواهد افتاد؟ نمی‌دانم. این را خداوند تشخیص میده و صلاح را او می‌داند. پس فقط رسن صبر را محکم نگه می‌دارم. ناامیدی ممنوع. یأس ممنوع. خستگی ممنوع. ترسیدن ممنوع. خجالت کشیدن برای داشتن همانیدگیها ممنوع. کار هیولای من‌ذهنی هیچ وقت تمام نخواهد شد و مهم اینه که ما از کار روی خود خسته و ناامید نشویم.

خاک بر باد است، بازی می‌کند

کژنمایی، پرده‌سازی می‌کند

اینکه بر کار است، بی‌کار است و پوست

وآنکه پنهان است، مغز و اصلِ اوست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۲۸۱ و ۱۲۸۲

خاک اتفاقات در دست خداست، زندگی بوسیله اتفاقات بازی می‌کنه. امتحان میشی که آیا می‌خواهی با اتفاق، اتفاق بیافتی و پرده‌ای جلوی چشمان هوشیاریت قرار بدی؟! اون نیروی که پشت اتفاق قرار داره را می‌خواهی ببینی یا فقط چشم‌ت به اتفاقه؟ نیروی پنهان پشت اتفاق اومده تا بهت بگه که این من‌ذهنی، توهمی بیش نیست، مغز و اصل خود زندگیست. اینه دل را هر لحظه با شاهد بودن بر افکار باید صیقل داد تا از زنگ زدگی اون جلوگیری کرد.

یا رب، مرا پیش از اجل فارغ کن از علم و عمل

خاصه ز علم منطقی در جمله افواه آمده

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹

خدایا قبل از اینکه دیر بشه و مرگ جسمی فرا برسه، هوشیاریمان را از علم و عمل من‌ذهنی رهایی بده. این راهیست به جلو و برگشتی وجود نداره. نور الهی روزی و به ناگه خودش را نشان خواهد. انشالله

با تشکر، - فریده از هلند