

با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز
و دوستان گنج حضوری جان.

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم است
از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی
دیوان شمس، رباعیات، ۱۷۵۹

وقتی که تمام تمرکز را در بیرون گذاشته‌ام از جمله روی همسر و فرزندم، چگونه ممکن است با عقل ناقص من ذهنی (که خودش را عقل کل می‌داند و می‌خواهد همه چیز و همه‌ی افراد و شرایط را تغییر بدهد، و مدام در حال ملامت، شکایت، قضاوت است!) بتوانم در این لحظه‌ی ابدی حاضر باشم؟

ما نباید در بیرون دنبال چیزی باشیم. من ذهنی مدام در بیرون جستجو می‌کند به دنبال چیزی می‌گردد. فکر می‌کند که حضور در بیرون است، یا در زمان و مکانیست که قرار است به آن جا برسد، و همیشه حرص خواستن دارد حتی در معنویت هم می‌خواهد جلو بزند و زودتر به آن برسد، و معنویتش بیشتر شود. مدام در جستجوی آن است که بداند کجا می‌رود، و قرار است چطوری برود، و اصلاً الان کجاست؟ تا معنویت را طی کند. غافل از آن که حضور و معنویت در ما هست و ما خود حضور و معنویت هستیم.

میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست
تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز
دیوان حافظ، غزل ۲۶۶

در میان روز گفتن روز کو؟
خویش رسوا کردن است ای روز جو
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۴

ما در روز هستیم. ما خودِ روشنایی و خورشید هستیم، ولی رفته‌ایم در مطبخ تنگ و تاریک دنبال روز و روزن و روشنایی می‌گردیم.

گر ز صوفی خانه گردونی ای صوفی برآ
وندرآ، اندر صفِ اِنَا لَنَحْنُ الصَّافُونَ
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

من ذهنی خودش را یک فرد معنوی می‌داند و فکر می‌کند از دیگران که روی خودشان کار نمی‌کنند برتر است، و این باعث قضاوت بیشتر در ما می‌شود. و ما باید برویم ورای معنویت و از صوفی‌گری هم بگذریم، عبور کنیم و رها شویم. اول باید از بیرون و چیزهای بیرونی دست بکشیم و نگاهم را به درون متمرکز کنم و خودم را بپذیرم، تا بتوانم شرایط و اوضاع بیرونی را بپذیرم.

علتی بدتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

من تا وقتی فکر کنم که باید کامل باشم، یا فکر کنم که چرا اینقدر خطا و اشتباه کردم، یا هنوز قرار است که خطا داشته باشم؟ مدام در این مسائل گیر کردم و نمی‌توانم خودم را بپذیرم. اول باید خودم را همان‌گونه که هستم بپذیرم، تا بتوانم اتفاقات را بپذیرم. من وقتی که با خودم، و با جهان هستی با تمام شرایط بیرونی با افراد خانواده، با آب و هوا، با ترافیک، با همه چیز در جنگ و ستیز هستم و هنوز نمیتوانم خودم را ببخشم، چطور ممکن است که بتوانم دیگران را ببخشم؟

وقتی که کینه‌ها، نفرت‌ها، بخل، حسادت‌ها، خشم‌ها، و رنجش‌های کهنه و قدیمی در عمق وجودم نقش بسته، و حاضر نیستم رهایشان کنم؟ چطور ممکن است خودم را ببخشم؟ و در لحظه‌ی حال مستقر شوم؟

باید بتوانم همه این‌ها را رها کنم، و پرونده‌ام را بسپارم دست زندگی و او را وکیل خودم قرار بدهم، زندگی وکیل قدر و قدرتمندی است که به رایگان به کارهایم رسیدگی می‌کند بدون هیچ هزینه‌ای، چون هر چه با من ذهنی بخواهم به این پرونده‌ی سیاه رسیدگی کنم نمی‌توانم اصلاً با من ذهنی امکان پذیر نیست!

آفت ادارک آن قالست و حال

خون به خون شستن محال است و محال

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت، ۴۷۲۷

پرونده‌ای که از بچگی با کینه‌ها، نفرت‌ها، دردها، رنجش‌ها، و بخل، حسادت‌ها سیاه شده چگونه می‌توان سپرد دست وکیل قلبی و دروغین! من ذهنی دار و ندار ما را به تاراج می‌برد، بعد متوجه می‌شوم وکیل قلبی از آب درآمد است. وقتی که ذره ذره‌ی وجودم را در گذشته، در کینه‌ها، دردها، حسادت‌ها، نفرت‌ها و در اتفاقات گذشته جا گذاشته‌ام، و من ذهنی‌ام گذشته، و دیگران را مقصر می‌دانم چطور ممکن است بتوانم در لحظه‌ی حال مستقر

باشم؟ وقتی که مُدام از شرایط، موقعیت‌ها، آدم‌ها، و پرونده‌ی سیاهم فرار می‌کنم، و دائم در سفر هستم، و قرار و ثبات ندارم، چطور ممکن است که در لحظه‌ی ابدی حضور پیدا کنم؟

وقتی که من سال‌هاست با خودم در قهر به سر می‌برم، چگونه می‌توانم با دیگران و شرایط بیرون در صلح باشم؟ وقتی که سال‌هاست حس حقارت دارم به خاطر خانواده‌ام، به خاطر موقعیت، مکانی و زمانی، به خاطر قَدَم، به خاطر رنگ پوستم، به خاطر بی‌سوادی‌ام، به خاطر پدر و مادرم! چگونه ممکن است من بتوانم در لحظه‌ی حال مستقر شوم؟ وقتی که دانسته و نادانسته در گذشته گیر کرده‌ام و نمی‌دانم که چطور و چکار کنم؟ و دانه‌هایی را که در گذشته کاشته‌ام نمی‌توانم بپذیرمشان، چگونه ممکن است که در لحظه‌ی حال حضور پیدا کنم؟

وقتی که با زندگی صادق نیستم، و در همانیدگی‌ها گیر کردم و حاضر به رهایی آن‌ها نمی‌شوم. چطور ممکن است بتوانم در لحظه حال حضور داشته باشم؟ هر کاری کردم دیدم که نمی‌توانم، نمی‌شود! من ذهنی رهایم نمی‌کند فقط ادعا دارد، می‌داند، جز خرابکاری هیچ کاری بلد نیست و هیچ کاری از او بر نمی‌آید. باید رها کنم و عجز و ناتوانی‌ام را به زندگی اعلام کنم که من نمی‌دانم، و من نمی‌توانم، از پس این پرونده‌ی سیاه و پیچیده بر نمی‌آیم، تا زندگی خودش برایم دست بکار شود.

جز خضوع و بندگی و اضطراب

اندرین حضرت ندارد اعتبار

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

(قرآن کریم: سوره اعراف، آیه ۵۵)

پروردگار خود را از روی تضرع و پنهانی بخوانید، او متجاوزان را دوست ندارد.

تا نمیری نیست جان‌کندن تمام

بی‌کمال نردبان نایی به بام

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۴

رحمت حق آب بُود جز که به پستی نرود

خاکی و مرحوم شوم تا بر رحمان برسم

هیچ طبیبی ندهد بی‌مرضی حَبّ و دوا

من همگی درد شوم تا که به درمان برسم

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۰

غیر مردن هیچ فرهنگی دگر

در نگیرد با خدا ای حیلہ‌گر

مثنوی، دفتر ششم، بیت، ۳۸۳۸

گفت آن یعقوب با اولادِ خویش

جُستن یوسف کنید از حدِ بیش

هر حسِ خود را درین جُستن به جد

هر طرف رانید، شکل مُستعد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ۹۸۲، ۹۸۳

سپاس از توجه شما

سارا از تهران