

با سلام و عرض ادب

مصطفی فرمود گر گویم به راست  
شرح آن دشمن که در جان شماست

زهره‌های پردلان هم بردرد  
نه رود ره نه غم کاری خورد  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۱

این رحمت زندگی است که دردهای ذخیره شده ما را به یک آن به ما نشان نمی‌دهد، ولی اگر خرس پروری کنیم به یک آن دردهای ما خود را به ما نشان می‌دهد و ما از مار درونمان که ما را نیش می‌زند به وحشت می‌افتیم.

من جز احد صمد نخواهم  
من جز ملک ابد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

آیا وقتی دردها به ما حمله می‌کنند می‌توانیم بگوییم احد؟ آیا می‌توانیم در چشم دردهایمان نگاه کنیم و با تکرار این بیت فضاگشایی کنیم و در چشم ترس خود نگاه کنیم؟ وقتی من ذهنی می‌خواهد حقارت خود را به ما تحمیل کند و به ما یادآوری کند که تو جسم هستی و ما را به گذشته ببرد، می‌توانیم به چشمانش نگاه کنیم، بگوییم من گذشته‌ام نیستم؟ من ترسم نیستم! من تو نیستم! من از جنس احد صمد هستیم. آیا وقتی من ذهنی‌ام سعی می‌کند هشیاری من را بفروشد به امیال، به مقایسه، به حسادت، به خشم، به رنجش، می‌توانم با گفتن احد صمد انکارش کنم؟

من جز ملک ابد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

توده درد من ذهنی که ما را به استرس و نگرانی آینده می‌خواهد بکشد و یا خبط و احساس گناه گذشته بکشاند، می‌توانم به چشمانش نگاه کنم، بگوییم من فقط ملک ابد را می‌خواهم؟ من می‌خواهم فقط پادشاه این لحظه باشم و آب زندگی را در این لحظه بخورم.

تاج کرمناست بر فرق سرت  
طوق اعطیناک آویز برت  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳

وقتی من ذهنی با رنجش گذشته و نگرانی و حساست برای آینده ما را به حقارت جسم می‌کشاند، می‌توانم تاج کرامت را بر سرم نگه دارم با گفتن احد صمد، ملک ابد؟

جز رحمت او نبایدم نقل  
جز باده که او دهد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

وقتی من ذهنی با دردهایش به ما حمله می‌کند، می‌توانم فضا باز کنم تا رحمت زندگی جاری شود یا سراغ جهان می‌روم و آتش دردها را با روابط، پول، باده بیرونی سرکوب می‌کنم یا اینکه صبر می‌کنم تا باده زندگی برسد.

اندیشه عیش بی‌حضورش  
ترسم که بدو رسد، نخواهم

بی‌او ز برای عشرت من  
خورشید سیو کشد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

زمانیکه در اثر حمله دردها دچار فکر همانیده پشت هم می‌شویم می‌توانیم دست به عمل، حرف زدن، واکنش زنم که مورد جرمه زندگی قرار نگیرم. فقط بنشینم و سکوت کنم؟ وقتی در سلطه دردها بی‌او می‌شوم، آیا حاضریم به عشرت جهانی پناه نبرم و دچار خوشی با سبب نشوم و صبر کنم تا فضاگشاده شود.

من مایه بادهام چو انگور  
جز ضربت و جز لگد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

هر کدام از دردهای من مایه بادهاند. با کشیدن هشیاری از هر کدام از رنجش‌ها، ترس‌ها، مسایلِ پوچ من‌ذهنی و بی اثر کردن آنها، با ایجاد فضا دور آنها با بی‌اهمیت گرفتن چیزی که ذهن در این لحظه نشان می‌دهد، دردم را زیر ضربت و لگد هشیاریم قرار می‌دهم تا مایه زندگی و شادی بی‌سبب و آرامش از آن جاری شود؟

از لذت زخم‌هاش جانم  
یک ساعت اگر رهد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

در حال کوبیده شدن دردها و ترس‌ها و نگرانی‌ها و حسادت‌ها و رنجش‌ها آیا ثبات را نگه می‌دارم تا فضاگشوده شود و دردها انرژی خود را آزاد کنند؟ در این لحظه ساکن می‌مانم؟

وقت است که جان شویم خالص  
کاین زحمت کالبد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

زمان آن شده از تمام ویژگی‌های جسمی و جنسیتی، نقش‌ها، بایدها و نیایدهای جسمی و دنیایی رها و آزاد شوم و دیگر زحمت‌نیازهای روانشناختی و جسمی و هیجانی را از خود کم کنم.

احمد گوید برای روپوش  
از احمد جز احد نخواهد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

مجموع همه است شمس تبریز  
حق است که من عدد نخواهم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۸

آیا فضاگشایی می‌کنم در حین بی‌مرادی‌ها برای خود زندگی، خود فضای گشوده شده، یا نه برای مراد؟ آیا این لحظه در هر انسانی، با هر پوشش و هر من‌ذهنی، فقط یک انسان واحد، یک هشیاری و یک زندگی واحد می‌بینم؟

لیست نیازهای مجازی:  
نیاز مجازی، نیازهایی که ما را به جسم تقلیل می‌دهند.

- نیاز مجازی به مقایسه کردن و حسادت کردن.
- نیاز مجازی به توقع داشتن و رنجیدن.
- نیاز مجازی به خشم و ترس و نگرانی و اضطراب.
- نیاز مجازی به پشیمانی و حس خبط.
- نیاز مجازی به باورمندی.
- نیاز مجازی به دردمندی.
- نیاز مجازی به باید و نباید و محدودیتهای جنسیتی.
- نیاز مجازی به دنباله‌روی افکار و اسباب ذهنی.
- نیاز مجازی به ادب مصنوعی و سلسله مراتب تقلیدی.
- نیاز مجازی به حقیر شدن و حقیر کردن.
- نیاز مجازی به خوشی‌های بیرونی.
- نیاز مجازی به تمرکز و اصلاح و راهنمایی دیگران.

نیاز مجازی به انتقاد و ملامت کردن خود و دیگران.  
نیاز مجازی به مانع‌سازی و مسئله‌سازی و دشمن‌سازی.  
نیاز مجازی به تایید و توجه و دیده شدن.  
نیاز مجازی به شهوت یاد دادن.  
نیاز مجازی به فکرهای همانیده.  
نیاز مجازی به بدآمدن و خوش‌آمدن از کسی.

با عشق و احترام  
نرگس از نروژ