

با سلام،

در غزل ۲۳۷۲ تفسیر شده در برنامه ۸۷۶ گنج حضور داشتیم:

هله، بحری شو و در رو، مکن از دور نظاره  
که بُود دُر تکِ دریا، کف دریا به کناره

مولانا در این بیت ما را ترغیب می‌کند که دست از نظاره بودن در کناره دریا برداریم، و وارد دریا شویم و مروارید درشت حضور را از اعماق دریا (که همان دل وسیع شده و باز شده خود ما است) به دست بیاوریم.

در اینجا سعی کرده‌ام تعدادی از عواملی که باعث می‌شوند ما تنها نظاره گر باشیم و به ته دریا نرویم را بیان کنم.

۱ - عدم انبساط و فضاگشایی در برابر اتفاق این لحظه.

راه سریع زنده شدن ما به زندگی، فضاگشایی لحظه به لحظه است. هر وقت چند بار فضاگشایی می‌کنیم، اما به یک باره منقبض می‌شویم، در خشکی ذهن می‌رویم و تنها نظاره گر دریا می‌شویم. این انقباض ها ممکن است یا به خاطر ادامه الگوهای شرطی شده ما در ذهن باشد، و یا به دلیل این باشند که هنوز کامل به زندگی اعتماد نکرده ایم. می‌ترسیم کامل تسلیم شویم و شیرازه امور را کاملاً به دست زندگی بسپاریم. قضا با پیش آوردن اتفاقی می‌خواهد ما را به زندگی زنده کند. اما ما به جای پذیرش اتفاق این لحظه و فضاگشایی، می‌ترسیم و دچار انقباض میشویم.

۲ - نگه داشتن دید غلط من ذهنی.

ما تا وقتی دید من ذهنی خود را نداده ایم برود، مدام اشتباه می‌کنیم و به خشکی ذهن می‌رویم. تا وقتی دید زندگی را نداشته باشیم، مدام دچار اشتباه شده و به جای عمل کردن، نظاره گر می‌شویم.

دیده ما چون بسی علتِ دروست

رو فنا کن دید خود، در دید دوست

دید ما را دید او نعم العوض

## یابی اندر دید او کلَّ غَرَض

۳ - کار کردن از روی ذهن، خودش نوعی نظاره بودن است.

خیلی وقتها ما فضاگشایی درست نمی‌کنیم، و می‌خواهیم با کارهای به ظاهر معنوی (اما در اصل از روی من ذهنی) به خدا زنده شویم. هر بار با ذهن کار می‌کنیم، از دانش منجمد شده من ذهنی و از روی بیماری «می‌دانم» عمل می‌کنیم. این عمل از روی ذهن با عمل از روی تسلیم و فضاگشایی خیلی متفاوت است. عمل از روی ذهن، نظاره بودن در خشکی است.

۴ - ترسیدن از سختیهای راه و شک کردن به اینکه «آیا ممکن است من به خدا زنده شوم یا خیر؟»، ما را منجمد می‌کند و این ترس نمی‌گذارد تا ته دریا برویم که در حضور را برداریم.

راه زنده شدن به زندگی، راه آسانی نیست. راهی پر چالش است. راهی است که درد هشیارانه دارد، و امکان لغزش در آن زیاد است. اما اگر بگذاریم ترس به ما غلبه کند و یا اینکه میزان پیشرفت خود را با ذهن بسنجیم و فکر کنیم ما که راه زیادی نرفتیم، پس چطور ممکن است به خدا زنده شویم، این ترس و شک ما را منجمد می‌کند، و جرئت ریسک کردن (قمار بازی با خدا) و انداختن همانیدگی‌ها را از ما می‌گیرد.

## مترسان دل مترسان دل ز سختیهای این منزل

که آب چشمه حیوان دلا هرگز نمیراند

۵ - پندار کمال داشتن و قدر شناسی نسبت به زندگی.

ما وقتی پندار کمال داریم، از خود انتظار می‌کنیم که بی عیب و نقص باشیم. هر بار در این مسیر، دچار لغزش می‌شویم، به جای فضاگشایی در برابر خطا و اشتباه خود و پریدن به قعر دریا، به ملامت خود می‌پردازیم و در خشکی نظاره گر می‌شویم. در این حالت قدردان و قدرشناس زندگی نیستیم که ما را تا این حد جلو آورده، و فضای درون ما را بازتر کرده است. با قدرشناسی و شاکر نبودن دچار انقباض می‌شویم، و به خشکی ذهن می‌افتیم.

۶ - ادامه الگوهای شرطی شده، به جای عمل برای تغییر دادن آنها، ما را تبدیل به نظاره می‌کند.

ما خیلی الگوهای شرطی شده داریم که از کودکی در ما جا افتاده اند. شناسایی این الگوها و انداختن آنها ممکن است زمان ببرد. اگر ما فعالانه برای شناسایی و انداختن این الگوها تلاش کنیم، در دریا پریده ایم. اما تا زمانی که تنها به صورت ذهنی در مورد این الگوها «می‌دانیم»، ولی عملاً کاری برای تغییر دادن آنها نمی‌کنیم، تنها یک نظاره گر هستیم.

۷ - عدم دادن اولویت به کارهای معنوی و عدم رعایت قانون جبران.

داشتن تعهد، هماهنگی و ممارست، شروط اساسی برای پیشرفت معنوی هستند. ما باید یک دیسپلین خاصی برای کار روی خود داشته باشیم و وقت را بیهوده هدر ندهیم. مثلاً روزانه مدت زمان مشخصی را به گوش دادن به برنامه و تکرار ابیات اختصاص دهیم. اینکه یک روز کار کنیم و یک روز کار نکنیم، مثل این است که یک روز پا در دریا می‌گذاریم، و روز بعد به خشکی می‌رویم و نظاره (نظاره گر) می‌شویم.

کار روی خود به خواندن و تکرار برنامه ها و ابیات ختم نمی‌شود. ما باید متعهد به فضای عدم بشویم. یعنی لحظه به لحظه فضاگشایی کنیم، و در صورت فضابندی و انقباض سریعاً عذرخواهی کرده و دوباره برگردیم.

۸ - عجله و صبر نکردن در موقع بالا آمدن دردها، و همینطور عمل کردن با ذهن در اینگونه موارد، سبب می‌شود که ما درون دریا نپریم.

هر وقت قضا اتفاقی را پیش می‌آورد که به وسیله آن یک همانیدگی را می‌بینیم، باید صبر کنیم و درد هوشیارانه بکشیم تا آن همانیدگی بیفتد. چنانچه عجله کنیم و در برابر دردهای من ذهنی خود قبول مسوولیت نکنیم تا این دردها با کن فکان زندگی بیفتند، من ذهنی و دردهایش ما را تضعیف می‌کند. در این حالت به جای آنکه با صبر و فضاگشایی به دریا برویم و «عملاً کاری انجام دهیم»، تنها نظاره گر می‌شویم.

با احترام،

پریسا از کانادا