

من این هفته یک برگشت به گذشته شدیدی را تجربه کردم و کیفیت‌هایی که در من‌ذهنی داشتم خودش را نشان داد، یک‌دفعه آن یلدای سفت و منجمد که خودش را از همه آدم‌ها و حتی خدا جدا می‌بیند بالا آمد، خشم و نفرت برای نصف روز بر من غلبه کرد. در این نصف روز بی‌نیازی کاذب من‌ذهنی‌ام دوباره خودش را نشان داد، کبر وحشتناکی که برخاسته از خشم است دیدم. نمی‌دانم چه شد که فضا باز شد و من کم‌کم از نوری که از فضای گشوده‌شده آمد دیدم اوه چه قدر پشت‌سرهم اشتباه کردم در این‌جا می‌خواهم تعدادی از این اشتباهات را به اشتراک بگذارم.

(۱) ناظر قوی برای خناس نبودن:

سوسمار من‌ذهنی از یک سوراخ بالا آمد و من ناظر نبودم، در نتیجه دردی که وارد شد سطح هشجاری من را پایین آورد.

(۲) جدی گرفتن اتفاق:

من رفتارهای مردم را که توهین و تحقیر تلقی می‌کردم جدی گرفتم. بنابراین اتفاق را جدی گرفتم و فضای اطراف اتفاق را شوخی گرفتم.

یار در آخر زمان کرد طَرَب سازی

باطنِ او چِدّ چِدّ، ظاهرِ او بازی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳ - برنامه ۸۷۱

خدا این لحظه طرب‌سازی می‌کند، قمار می‌کند، این فرصت را پیش می‌آورد که شناسایی کنیم باطن یعنی باز کردن فضا مجدداً و یکی شدن با زندگی که همان عشق است، اصل است اما آن‌چه که ذهن نشان می‌دهد یعنی لباسی که خدا پوشیده مهم نیست.

صلا رندان دگرباره، که آن شاهِ قمار آمد

اگر تلبیسِ نو دارد، همانست او که پار آمد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۸۸ - برنامه ۸۹۸

درست است که وضعیت‌ها عوض می‌شوند اما پشت همه وضعیت‌ها و صورت‌ها و فرم‌هایی که ذهن نشان می‌دهد خود خدا است. درست است که وضعیت‌ها لحظه به لحظه عوض می‌شوند اما ساکن روان پشت اتفاق که همان جنس اصلی ما هم هست ثابت است و خدایی است که به دنبال امتداد خودش است. منی که اتفاق را جدی گرفتم به خدا گفتم لباس عوض شد دیگر شما را به جا نمی‌آورم.

(۳) ندیدن مسبب:

علت جدی گرفتن اتفاق و ندیدن شاهِ قِمار در لباس جدید این بود که من تمرکز را روی دیگران و وضعیت‌ها گذاشتم و آن‌ها را دیدم اما از فضای اطراف اتفاق غافل شدم. یادم رفت که:

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴ - برنامه ۸۹۸

من فراموش کردم که هر خیری، هر شری، فارغ از تفسیر ذهن از زندگی می‌آید. زندگی اتفاقات را پیش می‌آورد که امتداد خودش را که در فرم گیر کرده آزاد کند اما من که سطح هشیارِ ام پایین بود، سبب را دیدم و مسبب را ندیدم.

باد را یا رب نمودی، مِروحه پنهان مدار

مِروحه دیدن چراغ سینه‌ی پاکان شده

هر که بیند او سبب، باشد یقین صورت پرست

وآنکه بیند او مسبب نور معنی دان شده

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۳۷۰ - برنامه ۸۷۵

من باد را دیدم که من را برداشت کوبید زمین اما بادران را که درواقع فرستنده باد است ندیدم. باد کن فکان که جنباننده اصلی است وجود دارد و اتفاقات را این لحظه در راستای بیداری ما به وجود می‌آورد و ما باید سینه‌مان را باز کنیم و راه بدهیم. برای این که بادبزنی که قضا است خودش را نشان بدهد، باید من قضاوت نمی‌کردم و می‌گفتم نمی‌دانم. من با فضا‌بندی عملاً گفتم خاطر جمع نیستم و مرکز را دست زندگی نمی‌دهم کاری که پاکان نمی‌کنند. پاکان که نور معنی‌دان شده‌اند مسبب را می‌بینند اما کاری با سبب‌های ذهنی ندارند. منی که با سبب کار داشتم صورت‌پرست شدم، دردپرست شدم، باورپرست شدم. حرف‌های من ذهنی را درباره خودم و دیگران جدی گرفتم.

(۴) گذاشتن نورافکن روی دیگران:

این یکی دیگر من را برد ته چاه ذهن. همین که از مسبب غافل شدم نورافکنم رفت روی دیگران. باورهای شرطی‌شده‌ای مثل این که آدم‌ها بدند، فلان‌اند بالا آمد. من شروع کردم به قضاوت کردن رفتار دیگران و کلاً به

بی‌راهه رفتیم. گذاشتن تمرکز روی دیگران به‌نظر مطلوب‌ترین حالت برای من‌ذهنی است چون خیلی راحت خودش قصر درمی‌رود، عیب خودش پوشیده می‌شود، دیگر مسئول نیست، می‌تواند دیگران را ملامت کند و در این حالت فکر پشت فکر بافته می‌شود.

(۵) اندیشه زیبا نکردن:

این واکنش شدید و خشم و کبر شدید من یک‌دفعه ایجاد نشد بلکه حاصل قضاوت‌های کوچولویی بود که من قبلش کرده بودم. من اندیشه نازیبا کرده بودم و در اتفاقات قبلی که زلزله‌های کوچک بودند فضا را باز نکرده بودم. بلکه رنجیده بودم و به دل گرفته بودم. جمع شدن این اندیشه‌های دردزا حالا باعث این واکنش شدید شد.

اندیشه‌ات جایی رود و آنکه تو را آن‌جا کشد  
ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو پیشانه شو  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۱

پیشانه شو یعنی به جای این‌که از پشت عینک وضعیت این لحظه را ببینی، با زندگی یکی شو و با عینک وضعیت نبین تا وضعیت هم روی تو اثر نگذارد، برای این امر نباید دنبال اندیشه‌های همانیده راه بیفتی، نباید قضاوت‌های ذهن را جدی بگیری، آن‌ها را نادیده هم نباید بگیری. انکار ذهنی فضاگشایی نیست. چه‌بسا هنوز این قضاوت مانند سگی گرسنه آن‌جا است و منتظر است تا در موقعیت مناسب خودش را نشان دهد. چیزی که برای من اتفاق افتاد.

(۶) بردن گندم به آسیاب دیگر:

من اولش که حس کردم سمن‌زار رضا آشفته شده مثنوی خواندم و اتفاقاً کمی هم آرام شدم اما در آن لحظه که «لی مع‌الله وقت» بود صبر نکردم.

لی مع‌الله وقت بود آن دم مرا  
لا یسَعُ فیهِ نَبیُّ مُجْتَبی

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۰ - برنامه ۸۸۰

آن لحظه، لحظه یکی شدن من با زندگی بود و هیچ پیامبر برگزیده و فرشته‌ای نباید می‌بود اما من از درد فرار کردم، در آن لحظه صبر نکردم و درد هشیارانه نکشیدم، به فکر پناه بردم، از این فکر به فکر دیگر پریدم حتی از این فاجعه‌بارتر این بود که به آسیاب‌های دیگر پناه بردم که جویشان جاری هم نبود.

گرت نبود شبی نوبت، مبر گندم ازین طاحون

که بسیار آسیا بینی که نبود جوی او جاری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۰۲ - برنامه ۸۸۶

حضرت مولانا گفته بود اگر گندمت آرد نمی‌شود، اگر همانیدگی‌هایت تندتند نمی‌افتد، اگر دردها بالا می‌آیند گندمت را از این آسیاب نبر جای دیگر، اما من بردم و درد و سرمای آن من‌های ذهنی من را سردتر کرد و ارتعاشم را پایین‌تر آورد. در این جهان آسیاب‌های من‌ذهنی بسیار زیاد است که گندم را آرد که نمی‌کنند هیچ تازه درشت‌تر هم می‌کنند و من این را در این اتفاق دیدم که درد کوچولو وقتی با درد من‌های ذهنی دیگر تشدید کرد چقدر یک‌دفعه بزرگ‌تر شد و بی‌خود لحظه‌های یک روز من را که می‌توانست صرف کاری مفید شود، هدر کرد.

(۷) ترسیدن از اولین سوزن:

وقتی که فضا باز شد و زندگی همانیدگی با درد را به من نشان داد من یک لحظه شکه شدم. دیدم زندگی طلب چیزی را در من قرار داده بود و افتادن این درد در راستای برآورده شدن همان طلب است. اما من تا درد را دیدم طلبم را فراموش کردم و به غرغر افتادم. من مثل آن قزوینی برخورد کردم که با اولین سوزن دادم به آسمان رفت و شیر ژبانی که به دنبالش بودم را فراموش کردم.

تو از خواری همی‌نالی، نمی‌بینی عنایت‌ها

مخواه از حق عنایت‌ها و یا کم کن شکایت‌ها

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۹ - برنامه ۷۷۳

عنایت خدا این لحظه با «قضا و کن‌فکان» می‌آید، خدا به من گفت تو که با اولین درد، ناله می‌کنی، می‌پری، فضا را باز نمی‌کنی پس از من نخواه که همانیدگی‌ها را نشان دهم، ادعا نکن که شیر ژبانی اگر هم می‌خواهی پاک شوی پس این‌قدر با ذهنت در کار من اختلال ایجاد نکن، ذره‌ای نارضایتی شکایت است و عین جفا است. حالا که از من کمک خواستی فضا را باز کن و ببین که من دارم با دم زنده‌کننده‌ام تو را زنده می‌کنم. کم‌ترین توجه و عمل به ذهن شکایت و ناله است و تو را در خواری ذهن اسیر نگه می‌دارد.

درنهایت هرچه‌قدر هم سخت می‌توانم رد پای پندار کمال را پشت دردم ببینم و حتی علت رنجیدن از دیگران هم به‌خاطر پندار کمال می‌بینم که انتظار داشتم آدم‌ها این‌طوری رفتار کنند و آن‌طوری رفتار نکنند. زندگی این درد بیست، سی ساله را برای اولین بار به این وضوح به من نشان داد و من تنها می‌توانم در هشیاری‌ام نگه دارم و در مسائل مربوط به این درد واکنش نشان ندهم تا کم‌کم بیفتد. این درد سال‌هاست که من را محدود کرده است، الآن نگه داشتن این درد من را حفظ نمی‌کند. اتفاقاً زندگی می‌گوید درد را رها کن من به تو کمک کنم،

این درد به تو آسیب زده، تو را محدود کرده، تو را از اصل خودت که همان جنس من است دور کرده، فکر نکن درد از تو محافظت می‌کند یا بقای تو به آن وابسته است. فکر نکن در حضور این درد اختیار داری الآن اختیار تو در دست این درد است. چه لذتی بالاتر از این که زندگی این خشت سفت و دردزا را خرد کند و خودش را آزاد کند تا من با زندگی یکی شده و اختیارم را از ذهن و دردها پس بگیرم.

خشتِ وجودِ مرا خُرد کُن ای غم، چو گرد

تا که کُنم هم‌چو گردِ گردِ سوارم طواف

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵ - برنامه ۸۶۰

ای غم، ای دوست، ای خدا، این خشت سفت و جامد من ذهنی را پودر کن تا من هم با سوار یکی شده و بتازم و دیگر برنگردم به این گرد و خاک ذهنی که دردها و باورهای شرطی شده است توجه کنم.

با تشکر

یلدا از تهران