

مراقبه با ابیات:

همانطور که آقای شهبازی گفتند تکرار ابیات بسیار مفید است. این کار چراغ‌هایی را در دل ما روشن می‌کند که آگاهی را که نیاز این لحظه ماست به ما می‌دهند. سه چراغ را به اشتراک می‌گذارم.

۱. خو و طبع مستطاب را صدا بزن:

گر قضا انداخت ما را در عذاب
کی رود آن خو و طبع مُستطاب؟
مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹۱۸

معنی ادبی بیت این است: اگر زندگی ما را در عذاب و سختی انداخت آن خو و جنسیتِ عالی ما از بین نمی‌رود.

گر قضا انداخت ما را در عذاب: عذاب چیست؟ عذاب همین منِ ذهنی و هوشیاری جسمی دردساز است. ما و بقیه‌ی انسانها به دامِ منِ ذهنی خودمان افتاده‌ایم. منِ ذهنی ما را تلخکام کرده، برای ما مانع، مساله و دشمن ساخته و اجازه نمی‌دهد که زندگی این لحظه را پر و با شادی تجربه کنیم.

اما خودِ این منِ ذهنی و دردهایی که ایجاد می‌کند را زندگی سر راه ما قرار داده تا ما را بیدار کند نسبت به جنسیتِ اصلی ما که عالی است و از جنس خدا یا زندگی می‌باشد.

گر قضا انداخت ما را در عذاب
کی رود آن خو و طبع مُستطاب؟
مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹۱۸

مصرع دوم بسیار نویدبخش است. می‌گوید این عذابی که از منِ ذهنی انسان ایجاد می‌شود به هیچ وجه قادر نیست جنسیتِ اصلی انسان را از بین ببرد. منِ ذهنی هر چقدر هم درد ایجاد کرده باشد، خوی مستطابِ ما یعنی اصل ما هنوز کامل و عالی است و ما می‌توانیم با فضاگشایی به آن زنده شویم.

چراغ جدیدی که برایم روشن شد این است که این لحظه آن خو و طبعِ مستطاب را در خود و انسانهای دیگر ببینم. منِ ذهنی دائم تلاش می‌کند که عیب‌های دیگران را ببیند و آن عیب‌ها را بزرگ کند. او به راحتی از من‌های ذهنی در بیرون و ایراداتشان سخن می‌گوید. پس بجای تمرکز روی منِ ذهنی یک انسانِ دیگر می‌گویم:

« کی رود آن خو و تبع مستطاب». وقتی به انسانها نگاه می‌کنم دائماً به یاد «خو و طبع مستطاب» آنها باشم. یعنی اگر بدترین آدم هم مقابلم قرار گرفت، خو و طبع مستطاب را در او شناسایی کنم، زیرا جنس زندگی و عشق در هیچ انسانی از بین نمی‌رود. وقتی با انسانی سخن می‌گویم من ذهنی او را صدا نکنم بلکه در همه حال زندگی و عشق را در او صدا بزنم.

آن خو و طبع مستطاب را در خودمان و دیگران با فضاگشایی، خاموشی و بیان عشق می‌توانیم صدا بزنیم.

۲. انسان از جنس پیرشدنی نیست:

گر گدا گشتم، گدارو کی شوم؟
ور لباسم کهنه گردد، من نُوام
مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹۱۹

من ذهنی گدای این جهان است ولی اصل انسان نسبت به آن بی‌نیاز است، زیرا اصل انسان از جنس زندگیست.

یکی از پیغام‌های جدید مصرع دوم این است که انسان در اصل پیر نمی‌شود. این فقط لباس انسان یعنی جسم خاکی او است که پیر میشود ولی خود اصلی او با مرور زمان پیر نمی‌شود بلکه نو است. این نوبی را در انسانهای زنده به حضور می‌بینیم. آنها وقتی سن جسمشان بالا می‌رود ولی بیشتر به زندگی زنده می‌شوند در اصل جوان‌تر و خلاق‌تر می‌شوند. پس انسان زنده به زندگی در سنین بالا هم قدرتمند، خلاق و پر از جوانی و نوبی می‌باشد، زیرا زندگی همیشه نو و شاداب است.

۳. توکل و تسلیم تمام در غم و راحت:

جُز توکل جز که تسلیم تمام
در غم و راحت همه مکرست و دام
مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸

از دید ذهن وضعیت‌ها گاهی بصورت سختی و چالش و گاهی به صورت بسیار زیبا و خوش آیند تجربه می‌شوند. اینکه در غمها و سختی‌ها باید تسلیم شویم و به زندگی توکل کنیم را بارها شنیده‌ام. اما چراغ جدید این است که مولانا همان تسلیم تمام و توکل را برای راحتی نیز واجب می‌داند.

همانطور که در برنامه‌ی ۸۷۱ گنج حضور یاد گرفتیم اتفاقات بازی زندگی هستند و اصل زندگی که مهم و جدی است می‌خواهد ما را با فضاگشایی اطراف اتفاقاتی که پیش می‌آورد هر چه بیشتر به خودش زنده کند. بعضی از این اتفاقات برای ما سخت هستند و حالت چالش دارند، باید اطراف آنها فضاگشایی و به زندگی توکل کنیم. اما بعضی اتفاقات هم خوش‌آیند و زیبا هستند، نکته‌ی مهم این است که آنجا هم فضاگشایی کنیم و کاملاً به زندگی توکل داشته باشیم. وضعیت‌های زیبای زندگی این قابلیت را دارند که من ذهنی در ما بسازند. این زمانی رخ می‌دهد که ما به آن وضعیت بچسبیم و به دامش بیفتیم، آن وقت دیگر نمی‌توانیم آزادانه با آهنگ زندگی برقصیم، بلکه می‌خواهیم آن وضعیت به ظاهر عالی را نگه داریم. فقط توکل لحظه به لحظه و ابراز نیازمندی به زندگی کمک می‌کند تا با یک وضعیت به ظاهر زیبا هم‌هویت نشویم.

پس کار انسان همیشه این است که فضا باز کند، به زندگی نیازمند باشد، به او توکل کند و خرد این لحظه را مستقیماً از خود زندگی بگیرد. به این ترتیب اجازه می‌دهیم زندگی از طریق ما نفس بکشد، ببیند، بشنود، کار کند و وضعیت‌ها را تجربه کند.

جُز توکُل جز که تسلیمِ تمام
در غم و راحت همه مکرست و دام
مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸

با عشق و احترام، سارا از آلمان