

با سلام و درود  
سوالاتی برای نظارت بر کار خودم در این لحظه:

آیا بی‌قید و شرط و قبل از رفتن به ذهن تسلیم می‌شوم؟  
این لحظه را با پذیرش آغاز می‌کنم؟ آیا اطراف وضعیت این لحظه فضا را باز می‌کنم؟  
آیا مرکز عدم است؟

آیا مراقب هستم که از طریق من ذهنی عمل نکنم؟ آیا مراقبم فکری که می‌آید از من ذهنی است یا از حضور؟ آیا چک می‌کنم که الان مرکز عدم است یا نه؟ آیا من عذرخواهی اصیل می‌کنم؟  
آیا تمام مسئولیت وضعیتم، احوالم، هوشیاریم در این لحظه را بر عهده‌ی خودم گرفته‌ام؟  
آیا قبول دارم وضعیت فعلی من ساخته دست خودم است و نتیجه طرز دید و فکر و عمل خودم است و انعکاس جنسیت مرکز خودم است؟

آیا یک بیت را که می‌خوانم، در خودم تغییری ایجاد می‌کنم؟  
آیا از ته دلم ایمان دارم که من می‌توانم عوض بشوم؟ یا در جبر و کاهلی من ذهنی هستم؟  
آیا می‌دانم ابیات جناب مولانا ستاره‌های دیوسوز هستند و هر کدام از آن‌ها می‌تواند چشم من ذهنی را کور کند، دست من ذهنی را کوتاه کند؟ آیا به اندازه کافی ابیات را تکرار می‌کنم، ابیات را حفظ می‌کنم تا در چالش‌ها یادم بیایند؟

آیا گوش پندشون دارم؟ آیا می‌دانم تنها چاره من گرفتن پند از بزرگان و عمل کردن به آنهاست؟ می‌دانم که در غیر این صورت باید منتظر اتفاقات بسیار ناگوار باشم تا توسط آنها سرم به سنگ بخورد و بیدار بشوم؟  
آیا می‌خواهم با انتخاب خودم همانندگی‌ها را بیندازم یا می‌خواهم آن قدر کار را کش بدهم که به ریب‌المنون بکشد و نهایتاً هم عمرم و هم امکاناتم تلف بشوند؟

آیا به‌طور قطع و یقین فهمیده‌ام که تنها علاج من این است که فضا را باز کنم و عشق شمس‌الدین مرا نجات بدهد؟  
آیا می‌دانم جوهر اصلی وجود فضا و سکوت است و تنها پناه مرکز عدم است؟  
آیا آگاه هستم که ذهن من دار خودم و حرف زدن خودم، دام خودم است و سبب‌سازی و راه‌حل‌هایش هم عامل گرفتاری من و به تله افتادن هوشیاری زنده‌ام است؟

آیا من در این لحظه رضایت دارم؟ یا به شکایت و انتقاد مشغول می‌شوم؟  
وقتی بی‌مراد می‌شوم، رفتارم را تماشا می‌کنم و به دنبال گرفتن پیام و شناسایی همانندگی در خودم هستم؟ یا واکنش نشان می‌دهم و ناله می‌کنم و انگشت اتهام را به سوی بیرون نشانه می‌گیرم؟

آیا اتفاق این لحظه برای من مهم است یا فضای گشوده‌شده؟  
آیا آگاه هستم که رویداد این لحظه فرصت شناسایی همانندگی‌ام است؟ آیا متوجه هستم که هر لحظه زندگی از طریق رویدادها و وضعیت‌ها می‌خواهد یک پیغامی به من بدهد؟ آیا ساکن و ناظر می‌مانم تا پیغام را بگیرم یا می‌روم در هیجانات و واکنش‌ها قربانی می‌شوم؟

آیا متوجه هستم انسان در هر وضعیتی که هست، توانایی طلوع خورشید از درونش را دارد و یا هنوز در عمرخواهی زاغ گیر کرده‌ام و فکر می‌کنم جایی در آینده خیالی به این قابلیت می‌رسم؟  
آیا خورشیدی که از درون بزرگان، از درون جناب مولانا طلوع کرده را می‌بینم؟ آیا متوجه هستم پند بزرگان پیام خورشید زندگی است؟  
آیا می‌بینم که خودم جلوی طلوع این خورشید را گرفته‌ام و ناموس و پندار کمال توهمی خودم است که روی خورشید را پوشانده؟

آیا می‌دانم نفس من و شیطان یکی هستند؟ آیا می‌دانم نفس من بزرگترین و بدترین دشمنم است و جلوی عقل کل را گرفته؟ آیا می‌دانم عامل تمام کارافزایی‌ها و دردهایم من خودم است؟

آیا متوجه هستم که هر صدایی که از درون یا بیرون مرا ناامید می‌کند و به من ترس می‌دهد، صدای غول است که دارد مرا می‌کشد به سمت چاه افسرگی و کاهلی؟ آیا آگاه هستم که هر صدایی که در من حرص ایجاد می‌کند، در من الگوی هر چه بیشتر بهتر را بالا می‌آورد، خوی گرگی است که می‌خواهد زندگی مرا در جهد بی‌توفیق به تباهی بکشد؟ آیا آگاه هستم که هیچ بانگ درد یا حرص‌آلود از خردکل نیست؟  
آیا هنوز دل من با حرف‌های من ذهنی به لرزه درمی‌آید؟ آیا توجه‌ام را روی نشخوار ذهنی متمرکز می‌کنم؟ یا کلاً آن را بی‌اعتبار و غیرجدی کرده‌ام و روی رعایت خاموشی مراقبه می‌کنم؟

آیا این لحظه حواسم هست که فرمان آنصتوا را رعایت کنم؟ آیا حواسم به قرین اصلیم که خود زندگی‌ست هست، که من نباید بیشتر از او حرف بزنم و گرنه یقیناً از ریشه‌ام جدا شده و در جهل گم می‌شوم؟

آیا در اطراف من رفقای سست‌نهاد هستند؟

آیا مراقب هستم که به طعنه‌های دیگران، سوت‌زدن‌های دیگران، ملامت دیگران که می‌خواهند مرا از این راه منحرف کنند توجه نکنم و با ایمان کار خودم را پیش ببرم؟

آیا مراقب اثر قرین هستم؟ می‌دانم ناظر می‌تواند جنس مرا تعیین کند؟ می‌دانم من‌های ذهنی می‌توانند مرا به سمت همانندگی‌ها بکشند؟ یا ادعای پهلوانی دارم و خوم را در معرض اثر هر قرین نامناسب قرار می‌دهم؟  
آیا مراقب هستم با کسانی که سست‌عهد هستند، کمیابی‌اندیش هستند، قرین نشوم؟ یا می‌ترسم تنها بمانم؟

آیا شناسایی کرده‌ام که هر انسانی مثل یک درخت با ریشه‌اش به زندگی وصل است و دیگر دست از سبیل دیگران برداشته‌ام؟  
آیا تمرکز من تنها روی خودم است؟ یا نه هنوز هم مشغول کنترل دیگران با نصیحت کردن و درست کردن آنها هستم؟  
آیا آگاه هستم که میل به امر و نهی کردن و تغییر دادن دیگران، ناشی از پندار کمال و خود برتر بینی و خوی درندگی و شهوت معروف شدن است؟

آیا می‌دانم هر اشکالی که در دیگران می‌بینم در خودم هست یا حداقل پتانسیلش هست؟ آیا می‌دانم هر موردی که مرا تحریک می‌کند یا به واکنش یا هیجان می‌اندازد، حتماً از آن جنس در خودم هم هست؟  
آیا پس از ایجاد اصطکاک با هر موردی به خودم برمی‌گردم و فضا را باز کرده و از آن چیز جدا می‌شوم؟ یا مشغول ستیزه شده و از جا درآمده و همراه با آن به هپروت می‌روم؟

آیا عزیزانم را به خاطر خدا دوست دارم؟ زندگی را در آنها می‌بینم و زندگی درون آنها را دوست دارم؟ یا به خاطر یک سبب‌سازی آنها را دوست دارم؟  
آیا می‌دانم که عمر این لحظه نوبه‌نو می‌رسد و یا خودم را امتداد خاطرات حافظه‌ام می‌دانم؟  
آیا با فضاگشایی قدم این لحظه را با صنع و خلاقیت برمی‌دارم؟ یا نه برای خودم قصه‌ی غصه و یا داستان حماسی ساخته‌ام و دارم می‌روم به سوی آینده تا آن را به ثمر برسانم؟!

آیا معنویت برای من منظور زنده‌ای است که در این لحظه محقق می‌گردد؟ یا نه آن را تبدیل به یک هدف تصویری کرده‌ام که در آینده به آن خواهیم رسید؟

آیا می‌دانم رسیدن به منظور زندگی در دو قدم که در همین لحظه برداشته می‌شود میسر است؟ که یک قدم از می‌دانم خودم، از پندار کمال، از ناموسم از دردم از شهواتم از سبب‌های ذهنی از سرگذشت برمی‌دارم و به فضای گشوده این لحظه می‌آیم و در آنجا ساکن می‌شوم و بعد از آن فقط تماشاگر می‌شوم و اجازه می‌دهم قدم بعدی را خود قضا و کن‌فکان بردارد!  
آیا وقتی فضا را باز می‌کنم همان‌جا می‌مانم؟ آیا فضا را باز نگه داشته‌ام یا نه گرفتار دام رفت و برگشت هستم؟

آیا هر قدمی که می‌خواهم بردارم به خودم سوءظن دارم؟ به خودم شک می‌کنم که نکند دارم از طریق مریضی‌ذهنی می‌بینم و عمل می‌کنم؟  
حزم و صبر و تانی دارم یا نه بی‌درنگ و بدون تأمل می‌دوم و هر کاری که شرطی‌شدگی‌ها اقتضا می‌کنند، انجام می‌دهم؟

آیا می‌دانم برای اینکه جان اصلی‌ام رشد بکند، دیگر نباید از دیو شیر بخورم؟ آیا مراقب هستم دیگر از چراگاه شهوات نچرم، دنبال شیر کشیدن از همانندگی‌ها نباشم، ناموس و پندار کمال و هرچه بیشتر بهتر را تغذیه نکنم؟  
دنبال خودنمایی هستم یا نیست شدن؟ دنبال برتر درآمدن هستم یا کوچک شدن؟  
دنبال ساختن آبرو و حیثیت هستم یا در پی شکسته شدن ناموس و رها شدن هستم؟

آیا من دنبال دیده شدن و به حساب آورده شدن و قدردانی شدن و گرفتن تایید و توجه هستم؟ می‌خواهم معشوق باشم؟ یا اندازه‌ام صفر است و عاشق هستم و دارم به سوی معشوق اصلی می‌روم؟

آیا من فراوانی‌اندیش هستم؟ آیا من رواداشت دارم؟ آیا میل به خدمت، میل به کمک دارم؟ یا نه گرفتار دید کم‌یابی هستم، اسیر مقایسه و رقابت بوده و خسیس و بخیل و حسود هستم؟

آیا قانون جبران را در تمام ابعاد انجام می‌دهم؟  
تمام کوشش خود را به کار می‌گیرم؟ تمام توان و تمرکز را در کار می‌گذارم؟  
آیا از تمام امکاناتم برای شکوفایی ابعاد وجودی خودم استفاده می‌کنم؟  
آیا حواسم هست که هرچقدر می‌گیرم، حداقل به همان میزان جبران کنم و اگر امکان دارد بیشتر هم بدهم؟

آیا پیشرفت معنوی را با خط‌کش ذهنی می‌سنجم و مقایسه می‌کنم؟ یا می‌دانم که ذات اصلی‌ام چندی و چونی و چگونگی ندارد؟

آیا انتظار دارم کار معنوی به صورت فرم خاصی نتیجه بدهد؟ آیا از کار معنوی توقع معجزه دارم؟ آیا اثرگذاری کار معنوی را در بوته‌ی آزمایش و امتحان قرار می‌دهم؟ آیا می‌خواهم درستی یا نادرستی معنویت را اثبات کنم؟ یا نه دیگر آگاه شده‌ام که این من هستم که این لحظه زیر آزموده شدن قرار دارم و به جای بالا آمدن با دید و عقل جزوی اینها را قربانی دید نظر و خردکل می‌کنم؟

آیا می‌خواهم معنوی بودن خودم را به دیگران ثابت کنم؟ آیا سعی می‌کنم معنویت را به دیگران شناسانم؟ آیا در این مورد به بحث و جدل می‌پردازم؟

آیا برای خدا، زندگی، ذات خودم تعریف و نشان و مثال در نظر می‌گیرم؟ یا می‌دانم هرچه در این مورد به ذهن و به زبان دربیاید مفرغ و خیال باطل است؟

آیا دنبال به تعریف درآوردن خدا و سوال پرسیدن و جست‌وجوی نشان زندگی و امتحان گرفتن از معنویت هستم؟ یا نه متوجه شده‌ام که همین تعریف‌کننده، سوال‌کننده، جست‌وجوگر، امتحان‌گیر باید فنا بشود؟ چرا که روپوش زندگی همین پندارها است!

آیا می‌خواهم متعهد باشم؟ آماده کار هستم؟ آیا دیگر هیچ لحظه‌ای را نمی‌خواهم تلف کنم؟ مراقب هستم مرکزم پیوسته و همیشه عدم بماند؟

با سپاس، الناز از آلمان