

سفر از هشیاری جسمی به هشیاری حضور:

چهار چراغ از داستان سه ماهی که در برنامه ۹۱۳ گنج حضور تفسیر شد را به اشتراک می‌گذارم.

خلاصه‌ی بخشی از داستان از این قرار است که سه ماهی به نام‌های عاقل، نیم‌عاقل و ماهی مغرور ابله در یک آبگیر زندگی می‌کنند. وقتی ماهیان متوجه می‌شوند که صیادان قصد به دام انداختن آنها را کرده‌اند، ماهی عاقل ناگهان و بدون تاخیر و مشورت با بقیه‌ی ماهیان، عزم بیرون شدن از آبگیر و رسیدن به دریا را می‌کند:

آنکه عاقل بود عزم راه کرد

عزم راه مشکل ناخواه کرد

گفت: با اینها ندارم مشورت

که یقین سستم کنند از مقدرت

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۶ و ۲۲۰۷

ماهی عاقل پس از پیمودن سفر، عاقبت به امن و عافیت دریا می‌رسد. ولی ماهی نیم‌عاقل در آبگیر تاخیر می‌کند تا اینکه بالاخره صیادها با دامها می‌رسند و او حقیقتاً تلخ‌کام می‌شود. این تلخی یعنی درد کشیدن است که به ماهی نیم‌عاقل می‌فهماند که بله، باید تو هم از این آبگیر بروی. پیغامی که این داستان به من داد این بود که روش ماهی نیم‌عاقل، یعنی تاخیر در هوشیاری جسمی را ادامه ندهم. بلکه ماهی عاقل را الگوی عمل خود قرار دهم.

چراغ اول: لزوم به رفتن

ما نباید به این بسنده کنیم که حالمان با برنامه گنج حضور بهتر شد و به آرامش نسبی رسیدیم. این کافی نیست. تا زمانی که در آبگیر ذهن و هوشیاری جسمی زندگی می‌کنیم، در خطر این هستیم که مرکز ما به یک جسم آفل تبدیل شود و با آن جسم آفل کم و زیاد شویم.

۲- پذیرش چالش بعد از آگاهی و نترسیدن:

رفتن از هشیاری جسمی برای ذهن ترسناک است. برای هشیاری جسمی، یعنی هشیاری پنج حسمان، هشیاری حضور که بی‌زمان و بی‌مکان است، ناشناخته و ترسناک می‌باشد. ولی معنی حُفَّتِ الْجَنَّةِ، یعنی بهشت زیر سختی‌هاست، خودش را اینجا نشان می‌دهد. باید بدون اینکه از ذهن بپرسیم، خود را در سفر معنوی به قضا و کن‌فکان بسپاریم. مولانا در غزل ۳۱۲۰ تفسیر شده در برنامه‌ی ۹۰۸ مثال پشه‌هایی را می‌زند که خودشان را به باد تند صرصر می‌سپارند. آن پشه‌ها محله خودشان را خوب می‌شناسند. ولی اصلاً نمی‌دانند که باد تند آنها را کجا و با چه سرعتی می‌برد. اما با اینحال

نمی‌ترسند و خود را به باد صرصر می‌سپارند. کن‌فکانِ زندگی به پشه که نمادِ هوشیاری جسمی است، دلِ فیل می‌دهد و آن پشه کوچک را با بهترین پاداش که زنده شدن به زندگیست، از کوچکیش در نقش پشه می‌رهاند.

گروهی ز پشه که جویند صرصر
بود جذبِ صرصر، که کرد اقتضایی

که صرصر به پشه دلِ پیل بخشد
رهاند ز خویشش به حسنُ الجزایی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۱۲۰

۳- تنها و پنهان رفتن:

در مسیر تبدیل همسفران معنوی بسیار کمک می‌کنند. اما رفتن به فضای یکتایی را باید تنها و پنهان انجام دهیم، یعنی در خلوت، در اعماق وجود و سکوتِ خودمان. زندگی برای ما کافی است.

گفت: بهر شاه، مبذول است جان

او چرا آید شفیع اندر میان؟

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۵۹

حتی یک فرشته مثل جبرئیل، حتی یک انسان زنده به حضور مثل مولانا هم نمی‌تواند با ما بیاید. ماهی عاقل نیز تنها و ناگهان عزم سفر می‌کند. این بیت و داستان ماهی‌ها اشاره می‌کنند که انسان تنها با زندگی و پنهان از همه، به‌خصوص پنهان از ذهن خودش، به فضای یکتایی می‌رود و به هشیاری که در مکان و زمان نیست، زنده می‌شود.

۴- به هیچ عنوان تقلید و مشورت نکردن:

وقتی بوی آگاهی و زندگی را احساس و عمیقاً درک کردیم که ذهن جای زندگی نیست، باید برویم، بدون اینکه با کسی مشورت کنیم. به هیچ وجه نباید به اطرافیانمان نگاه کنیم. معیار حتی قرین‌های معنوی ما نیستند. زیرا زندگی روی هر فردی به شکل خاصی کار می‌کند و زندگی در هر انسانی بی‌نظیر است. این چراغ می‌گوید تو یک نفر انسانی، اراده آزاد داری و تو مسئول این هستی که آگاهی را که زندگی به شخص تو می‌دهد، بگیری و به عمل درآوری. آن را با اطرافیان مقایسه نکن. تو نمی‌دانی آنها در چه وضعیتی هستند.

هشیاری جسمی از تبدیل می‌ترسد. زیرا او فقط فرم‌ها را می‌شناسد. ولی با عقلِ ذهنی هم می‌توان درک کرد که آن هشیاری که زیباترین فرم‌ها را ایجاد کرده، برای ما زیباتر است. اگر ما مزه سیب را خیلی دوست داریم، پس حتماً کسی را که سیب را آفریده، از خود سیب بیشتر دوست داریم. در این رابطه بیت ۴۶۵۲ از دفتر ششم مثنوی می‌گوید:

زان زبونِ این دو سه گلدسته‌ایم
که در گُزار بر خود بسته‌ایم
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۲

و همچنین مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۸:
دام را پدُران، بسوزان دانه را
باز کن درهایِ نو، این خانه را

- با عشق و احترام، سارا از آلمان -