

تو مراقب باش و آگه، گه و بی گه که ناگه

مثل کحل عزیزی شه ما در بصر آید

مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

مولانا در غزل ۷۶۲ از دیوان شمس تمام تصورات ذهن را در خصوص اینکه چه موقع و چطور به حضور خواهی رسید، زیر سوال می برد و ما را از این حيله ذهن آگاه می سازد. او تاکید می کند که فقط مراقب باش. اما مراقب چه باشم؟

اگر می خواهی هوشیاری ات کفن ذهن را بدرد و از گور ذهن خارج شود، باید مراقب لحظه به لحظه هوشیاری ات باشی. باید مراقب بود تا ذهن هر لحظه هوشیاری ات را به تله نیندازد. ناخن زهرآلودش را به دامن یوسفیت تو نکشد. حضرت مولانا در مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱ راه حل را به ما نشان می دهد. آقای شهبازی بارها فرموده اند که باید زمانی که حالت خوب است، روی خودت کار کنی تا در مواقع چالش بتوانی به جای فتوی گرفتن از ذهن و یا بیرون از قلبت فتوی بگیری.

جناب مولانا می فرماید:

شرع بهر دفع شرع رایی زند

دیو را در شیشه حجت کند

برای مراقب بودن، هر لحظه باید دیو ذهن را در شیشه دلیل و برهان قرار داد، یعنی تحت کنترل قرار دهیم، قوانینی را برایش در نظر بگیریم تا عملکردمان با تکرار و تمرین در دامنه این قوانین قرار بگیرد. اما این بدان معنی نیست که ذهن، کلب معلم شود و ما ذهن تقلبی را به عنوان هوشیاری به همگان عرضه کنیم. تا زمانی که پرهای هوشیاری مان قوی نشده است ما به این قوانین نیازمندیم و برای اجرای این قوانین در هر لحظه نیاز به مرکز عدم به کمک نیروی تقوی داریم. اتقوا یعنی هر لحظه مراقب باش تا زندگی را پُر زندگی کنی و مسئله ایجاد نکنی.

۴۶ سال در طول عمرم قبل از آشنایی با گنج حضور را در ذهنم حمایت و پیروی کردم، تمام کوشش‌م را می کردم تا ذهن را خوشحال و راضی نگاه دارم. حالا در طول ۴ سال آشنایی با گنج حضور تغییرات زیادی در دید و عملکرد من صورت گرفته است اما هنوز بسیاری از شرطی شدگی های ذهنم از بین نرفته اند. برای از دست دادن این شرطی شدگی و یا راندنشان به حاشیه نیازمند اجرای قانون اساسی هستیم.

۱. مقاومت ممنوع

در حقیقت هر عدو داروی توست
کیما و نافع و دلجوی توست

که ازو اندر گریزی در خلا
استعانت جویی از لطف خدا

در حقیقت دوستان دشمن اند
که زحضرت دور و شغولت کنند
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۴

مقاومت یعنی ذهن من با هر اتفاقی چه در بیرون یا فضای ذهن کار دارد و از آن زندگی می خواهد. در حالیکه جناب مولانا می فرماید: هر دشمن و هر اتفاق بد داروی توست و کیمیایی است که مس تو را به طلا تبدیل می کند یعنی به پروسه آزاد شدن هوشیاری از ذهن کمک می کند. اما چگونه؟ با فضا گشایی. زمانی که اتفاق دردناکی می افتد یعنی اتفاقی که ذهن آن را بد می داند و تو فضاگشایی می کنی و اتفاق را می پذیری، یعنی تو از دست همانیدگی به مرکز عدم فرار می کنی و از لطف پروردگار کمک می طلبی. به زندگی اقرار می کنی که من به تو نیازمندم. آقای شهبازی فرمودند هر چیزی که ذهنم نشان می دهد، من را عصبانی نمی کند و برای من کافی هست، در نتیجه من قانع هستم.

۲. قضاوت ممنوع

ذهن من چیزی نمی داند، پس نباید هیچ موقعیت یا فردی را قضاوت کنیم.

هر که در آید که منم بر سر شاخش بزیم
کاین حرم عشق بود، ای حیوان نیست اغل
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۲۵

در مقابل هر اتفاق، گفتار، رفتار افراد چه در خانه یا محل کار باید فضا را باز کنیم. یعنی به آنچه ذهنم قضاوت می کند، واکنش نشان نمی دهم، بلکه عمل و رفتار من بر اساس فضای گشوده شده باشد. اینجا فضای یکتایی است نه طویله که من با حس های پنجگانه ام قضاوت کنم.

پنبه اندر گوش حس دون کنید

بند حس از چشم خود بیرون کنید

پنبه آن گوش سر گوش سر است
تا نگردد این کر آن باطن کر است

بی حس و بی گوش و بی فکر شوید
تا خطاب ارجعی را بشنوید
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۶

۳. شکایت ممنوع.

اصل رضایت است. شکایت و رضایت دو روی یک سکه هستند. اگر شاکی باشیم در مثلث همانیدگی می افسیم و اگر راضی باشیم در مثلث واهمانش قرار می گیریم. از هیچ موقعیت، فرد و هیچ ذره ای نباید شکایت داشته باشیم. شکایت جفای زندگی را همراه دارد.

لذت بی کرانه ای است عشق شده است نام او
قاعده خود شکایت است ورنه جفا چرا بود
مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰

رضایت باران رحمت پروردگار را به همراه دارد

هزار ابر عنایت در آسمان رضاست
اگر بیارم از آن ابر بر سرت بارم
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳

۴. اقرار و اعتراف به زندگی که من همانیده هستم و کمک طلبیدن از زندگی برای خم کردن من ذهنی ام ملامت کردن خود و دیگران ممنوع.

اگر اشتباه کردم خودم را ملامت نمی کنم، بلکه فوراً به اشتباهم اعتراف می کنم و می دانم که برگشت من به لحظه و اقرار اشتباهم یعنی گذر از باب صغیر و ملامت کردن خود که ابزار من ذهنی است یعنی ناز کردن به زندگی که تو نمی دانی چه چیزی برای من بهتر است

۵. رنجش و توقع ممنوع

ذهن من به این دلیل از اعمال و رفتار اطرافیانش می رنجد که از آنها زندگی می خواهد و به اصطلاح توقع دارد؛ این کلمه توقع و رنجش را در ذهنم باید کم رنگ و سپس پاک کنم. چون سبب مانع سازی و مسئله سازی و دشمن سازی می شود و من را در مثلث همانیدگی و قضاوت و مقاومت می اندازد، اینگونه است که ذهن می رنجد ؛ اما من ذهنم نیستم.

عمر رفت و تو منی داری هنوز
راه در نایمینی داری هنوز

زخم کاید بر منی آید همه
تا تو می رنجی منی داری هنوز

صد منی می زاید از تو هر نفس
وی عجب آبستنی داری هنوز
عطار، غزل ۴۱۳

۶. حسادت، مقایسه ممنوع
حسادت مهم ترین هیجان ذهن بعد از ترس است. خودم را با کسی مقایسه نمی کنم، چون هر انسانی بی نظیر است و نمی شود با دیگری مقایسه شود.
مقایسه حس حسادت و خود کم بینی و یا حس خو برتر بینی ایجاد می کند. می دانم که نقایصی دارم و از زندگی می خواهم این نقایص را در آینه اش به من بنمایاند تا بتوانم با کار کردن روی خود به تدریج با تمرین و تکرار آنها را محو نمایم.

تو به هر صورت که آیی بیستی
که منم این، والله آن تونیستی

این تو کی باشی که تو آن اوحدی
که خوش و زیبا و سرمست خودی
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴-۸۰۶

خواجه تو عارف بده ای نوبت دولت زده ای
کامل جان آمده ای دست به استاد مده
مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۸۴

بنگر صنعت خوش، بشنو وحی قلوبش
همگی نور نظر شو، همه ذوق از نظر آید
مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

من می دانم که صنعت تبدیل زندگی بدون ایراد است و من را به سوی خودش می کشاند، پس برای اینکه ذوق و خلاقیت در من ایجاد شود باید خاموش باشم تا او در ذهن و قلب من حکاکی نماید.

۷. حبر و سنی کردن دیگران ممنوع
وقتی دیگران را نصیحت می کنم، پندار کمال درمن بالا می آید و از اصل خودم دور می شوم. وظیفه من تنها تمرکز روی خودم هست. زندگی روی دیگران هم کار می کند اما به طریقی دیگر که فقط خودش می داند.

تا کنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می کنی

متصل شد چون دلت با آن عدن
هین بگو مهراس از خالی شدن
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

۸. خشمگین شدن و واکنش نشان دادن به طرف مقابل ممنوع
حتی اگر ذهن فکر می کند که حق با اوست نباید گولش را بخوریم . اجازه دهیم که فضا را ببندد، مگر با فضای گشوده شده صحبت کنیم

خشم خود بشکن، تو مشکن تیر را
چشم خشم از خون شمارد تیر را

بوسه ده بر تیر و پیش شاه بر
تیر خون آلود از خون تو تر
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۷

مطمئن باش در این حالت خداوند یکی از همانیدگی های تو را که در مرکزت قرار دارد نشانه گرفته است، والا تو اینقدر عصبانی نمی شوی؛ پس به جای خشمگین شدن باید از زندگی تشکر کرد که این همانیدگی را به من نشان داده است.

۹. ناامید شدن ممنوع

صبر و تلاش در جهت تغییرخود با تکرار تعهد و تحمل درد هوشیارانه و آگاهی به این نکته ارزشمند که من نمی دانم این تغییرات چقدر زمان می برد و فقط مهم کار کردن بر روی خود بطور مداوم و متعهدانه تا جبهه ذهن را شکافم به آرامش نخواهم رسید

یسر با عسر است هین آیس مباحث
راه داری زین ممات اندر معاش

روح خواهی جبهه بشکاف ای پسر
تا از آن صورت برآری زود سر

هست صوفی آنکه شد صفوت طلب
نه از لباس صوف و خیاطی و دب
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۱-۳۶۳

پرده های دیده را داروی صبر
هم بسوزد هم بسازد شرح صدر
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۱

۱۰. پنهان پری کردن

بود عبدالغوث هم جنس پری
چون پری نه سال در پنهان پری
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۷۴

من می دانم که اطرافیانم همه من ذهنی دارند و من هم هنوز نتوانسته ام من ذهنی ام را تحت کنترل هوشیاری ام در بیاورم. و زمان هایی من ذهنی خرابکاری می کند و من باید تنها این راه را بروم و در خفا حرکت کنم، چون

معنویت و عرفان برای شخصی که بسیار نزدیک به من است معنایی ندارد و چه بسا از اینکه من روی خودم کار می‌کنم زیاد رضایت ندارد، البته که تغییرات من به طور پنهانی روی او هم تاثیر گذاشته است.

۱۱. ترس و عجله ممنوع

ترس و عجله با هم می‌آیند، وقتی می‌ترسم، ذهن من تند و تند فکر می‌کند و در کار عجله می‌کند و سپس خرابکاری می‌کند.

ترس و نوامیدیت دان آواز غول
می‌کشد گوش تو تا قعر سفول

هر ندایی که ترا بالا کشید
آن ندا می‌دان که از بالا رسید

هر ندایی که ترا حرص آورد
بانگ گرگی دان که او مردم درد
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷-۵۹

من از عهده هر کاری با مرکز عدم بر می‌آیم، پس باید مرکز را عدم کنم تا بتوانم از عهده تغییرات و چالش‌های جدید بر آیم.

۱۲. شکر- شکر

زانکه شاکر را زیادت وعده است
آنچنانکه قرب مزد سجده است
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

ذهن فکر می‌کند که اگر همه چیز و همه تغییرات مطابق پارک او انجام بگیرد، باید شکر کند. اما من خدا را شاکر هستم که با انداختن من در چالش‌ها سرگین ته جویم را به من نشان می‌دهد.

هیچ کس را مکر و فن سودی نکرد
پیش بازی‌های مکار قضا

این قضا را دوستان خدمت کنند

جان کنند از صدق ایثار قضا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۸

خدا را شاکر هستم کخ در راه من جناب مولانا و آقای شهبازی نازنین و مهربان را قرار داد که پرده از روی چشمهایم تا حدودی برداشته شده و من دیدم نسبت به همه چیز و همه کس تغییر کرده است. من بسیار حسود، مقایسه گر و مضطرب، ناامید بودم و حس حقارت بسیار زیادی داشتم اما تمام این خصوصیات از من تا حدودی بالای ۹۰ درصد رفته است.

۱۳. تسلیم

نیست کسبی از توکل خوب تر
چیست از تسلیم خود محبوب تر

بس گریزند از بلا سوی بلا
بس جهند از مار سوی اژدها

اتفاق هر چه باشد باید بپذیرم و به حرف ذهنم گوش ندهم. به بیان دیگر به خدا و زندگی از شر مار پناه ببرم تا ذهنم با فکر پشت فکر من را به دهان اژدها نیندازد.

با تشکر

مریم از کانادا