

چراغ‌هایی که در هفته‌های اخیر با استفاده از اشعار حضرت مولانا، تفسیرهای شما و جمع‌بندی دوستان در من روشن شده و کمک کرده است را به اشتراک می‌گذارم.

(۱) اتفاق این لحظه بازی زندگی است.

یکی از بزرگ‌ترین چراغ‌ها در این روزها تمرکز روی این موضوع است که اتفاق این لحظه هرچه که می‌خواهد باشد و هرچو که ذهن من می‌خواهد نشان دهد بازی زندگی است و من نباید دل‌کی باشم که این لحظه بازی را، یعنی اتفاق را جدی می‌گیریم.

یار در آخر زمان کرد طَرَبِ سازی

باطنِ او جِدِّ جِدِّ، ظاهرِ او بازی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

اتفاق این لحظه فقط یک کارکرد دارد آن هم این که من را از خواب ذهن بیدار کند. من دو انتخاب دارم. فضا را باز کنم پیام اتفاق را بگیرم یا این که با مقاومت و قضاوت در دام سبب‌های ذهنی خودم بی‌فتم. در این صورت دیگر محرم اسرار نیستم و پیام اتفاق را نمی‌گیرم چون از جنس اتفاق شده‌ام.

(۲) موافقت با اتفاق خودش مقاومت است.

همین که من اتفاق را قضاوت کنم، به ذهن ببرم و با الگوهای شرطی‌شده خودم بسنجم دیگر کار تمام است. مهم نیست حاصل این استدلال ذهنی موافقت با اتفاق یا مخالفت با آن است. در خودم شناسایی کردم گاهی حتی اصواتی مثل آه یا به، به معنی عدم فضاگشایی است. ذهن نمی‌تواند باد را ببیند، ذهن نمی‌تواند بادران را ببیند اصلاً ذهن برای این کارها نیست بنابراین وارد شدن ذهن یعنی عدم فضاگشایی و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه. ذهن یک لحظه خوشحال و یک لحظه ناراحت است. موافقت و مخالفتش هم براساس خط‌کش خودش یعنی هرچه بیشتر بهتر است بنابراین استدلال ذهنی یا موافقت و مخالفت ذهنی پذیرش نیست.

پای استدلالیان، چوبی بود

پای چوبین، سخت بی تمکین بود

همان‌طور که پای چوبین تمکین ندارد، انعطاف ندارد و کنترلش دست سر نیست. استدلال ازطریق ذهن و هم‌هویت‌شدگی‌ها نیز انعطاف، توانایی فضاگشایی و توانایی قبول ندارد و در دست زندگی نیست.

۳) در فضاگشایی با خودم هیچی نبرم.

موقعی که اتفاق پیش می‌آید نباید فرار کنم. تندتند اشعار حضرت مولانا را تکرار نکنم، به متن نوشتن پناه نبرم، با کسی صحبت نکنم، به فضای اجتماعی یا سریال پناه نبرم، با خوردن خودم را مشغول نکنم، حتی با درس و کار هم از اتفاق فرار نکنم. هرچه‌قدر هم که درد دارد و ذهن می‌خواهد فرار کند یا انکار کند بمانم و ناظر باشم. فرار کردن از اتفاق به هر شکلی یا انکار آن باعث می‌شود باز هم تکرار شود. اتفاق این لحظه آمده است تا یک همانیدگی را نشان دهد بنابراین نامه را باز کنم و بخوانم. ببینم آیا این چیزهایی که دارم حمل می‌کنم ارزش حمل کردن را دارد. حتی اگر می‌ترسم، حتی اگر حس نقص می‌کنم، حتی اگر فکر می‌کنم یک همانیدگی بیفتد من می‌میرم باز هم بمانم و فرار نکنم.

لِی مَعَ اللَّهِ وَقْتُ بُوْدِ أَنْ دَمَ مَرَا

لَا يَسَعُ فِيهِ نَبِيٌّ مُجْتَبَى

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۰

«برای من لحظه فنا وقتی بود که تنها با خدا باشم به نحوی که هیچ پیامبر برگزیده‌ای در آن مقام یا حال جا ندارد.»

این لحظه، لحظه میقات یا ملاقات من با خدا است. هیچ پیامبر برگزیده و فرشته‌ای در آن نمی‌گنجد چه برسد به کارها و چیزهای دنیوی. اتفاق این لحظه و فضاگشایی دربرابر آن تنها فرصت من برای زنده شدن به زندگی است. یا می‌مانم و بالاخره زنده می‌شوم یا فرار می‌کنم و اتفاق دائماً تکرار می‌شود و همانیدگی هم نمی‌افتد.

۴) ناامید نشوم از افتادن همانیدگی‌ها

مهم نیست چه قدر همانیدگی دارم و مهم نیست این باورها، دردها، رنجش‌ها چه قدر لزب یعنی چسبنده هستند. حضرت مولانا نوید داده است که زندگی حساب تک‌تک این همانیدگی‌ها را می‌رسد.

شمارِ برگ اگر باشد یکی فرعونِ جباری

کفِ موسی یکایک را به جایِ خویش پُشناند

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۲

حتی اگر به تعداد برگ‌های درختان یعنی خیلی زیاد هم همانیدگی داشته باشیم، کف موسی یعنی فضاگشایی در برابر اتفاق این لحظه تمام همانیدگی‌ها را نشان داده و آن‌ها را می‌کند شرطش فضاگشایی درست، بدون دخالت و ناظر ماندن است.

(۵) عدم عجله

عجله با ذهن و تلاش ذهنی برای کردن همانیدگی‌ها مثل دست و پا زدن در مرداب است. فقط باعث می‌شود بیشتر در مرداب فرو بروم.

مکرِ شیطان ست تعجیل و شتاب

لطفِ رحمان ست صبر و احتساب

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰

حسابگری ذهنی، مقایسه و عجله ذهنی کردن برای به حضور رسیدن مکر شیطان یعنی من ذهنی است و صبر و احتساب لطف زندگی است. زندگی صبر دارد و فضاگشا است من هم به عنوان امتداد زندگی باید این لحظه را با صبر و شکر شروع کنم. در فضاگشایی باید ناظر آرام بدون عجله و بدون ناامیدی باشیم. مثل آینه خاموش و گویا باشیم.

همچو آینه شوی خامش و گویا تو اگر

همه دل گردی و بر گفت زبان نستیزی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۲

من آینه‌ای می‌شوم که به اتفاق این لحظه نمی‌چسبم و آن را جدی نمی‌گیرم. آینه دودستی به اتفاقات یا چیزها نمی‌چسبد و نمی‌گوید: بگذار شما را ببینم یا شما را نشان بدهم. شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها هم با ذهن، با عجله، به زور و با حرف زدن نیست. تنها راه ناظر بودن است. بنابراین حتی با فکرهای خودم هم ستیزه نمی‌کنم.

بس کن ای مستِ مُعْرِیدِ ناطقِ بسیارگو

بینمت خاموشِ گویان چون کفه میزان شده

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۰

زندگی می‌خواهد ببیند که من مست غرور، عربده‌کش، حراف ذهنی و بسیار گو نیستم. کم‌ترین حرکت ذهن عربده‌کشی است. ترازو و آینه فضای گشوده‌شده و خود زندگی است. هیچ اتفاقی و هیچ فکری آن قدر مهم نیست که من را از آینه بودن دریاورد و به عربده‌کشی بیندازد.

۶) زندگی با طرب کار می‌کند

با دعوا با من ذهنی، با گریه کردن، با حس نقص به‌خاطر همانیدگی، رهایی از من ذهنی رخ نمی‌دهد.

خُنک آن دَم که شبِ هَجَر بگوید که: شبت خوش

خُنک آن دَم که سلامت کند آن نورِ نهاری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۱۴

برای این که من ذهنی بگویم: رفتم دیگر من را به خیر و تو را به سلامت من باید مثل سنقر نهایت احترام و فضاگشایی را درمقابلِ من ذهنی داشته باشم. ذهن تمام تلاشش را می‌کند که من را از حالت تسلیم خارج کند

من در مسجد یعنی در فضاگشایی می‌مانم و می‌گویم ای محترم، ای بنده‌نواز، ای روشنی از تو غافل نیستم.
من ذهنی وقتی می‌رود که کارش تمام شده باشد یعنی من جز فضاگشایی کاری نکنم.

در آن مجلس که گردان کرد از لطف، او صُراحی‌ها

گرانقدر و سُبُک دل شد دل و جان از طرب، ما را

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۷۱

در حالت فضاگشایی خدا از روی لطف و کرم جام من را پر از شراب می‌کند. از این می‌دل من سبک و پر از شادی بی‌سبب می‌شود. زندگی با شادی و طرب کار می‌کند نه با عزا و ستیزه. دل و جان من از طریق تجربه شادی عوض می‌شود. زندگی از جنس شادی است و اگر قرار باشد خودش را در من نمایان کند به‌صورت شادی بی‌سبب نمایان می‌کند.

یلدا از تهران