

چرا عشق ابتدا آسان به نظر می‌رسد و بعد سخت می‌شود؟

آلا یا ایها لساقي ادر کاسا وناولها
که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها
حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱

«هان ای ساقی جام شراب را به گردش درآور و به من بده، چرا که عشق ابتدا آسان در نظرم جلوه‌گر شد، اما در پایان دشوار و سخت بود.»

بسی این کار را آسان گرفتند
بسی دشوارها آسان نماید
مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۸۲

چرا «عشق» یعنی تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور ابتدا آسان به نظر می‌رسد؟
چون عشق در ما حاضر است و جنس اصلی ما است و در صورت فراهم شدن شرایط، خود رانشان می‌دهد. شرط اصلی، آگاه شدن به این است که؛ «ما هشیاری جسمی نیستیم و منظور از آمدن ما به این جهان، تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور و پخش برکات آن به کائنات است». و در این راه موتور اصلی هدایت و پرورش خود خداوند است. این امر یعنی پتانسیل تبدیل به صورت فطری در انسان گذاشته شده است، مانند نوزاد که وقتی متولد می‌شود به صورت غریزی و بدون آموزش بیرونی سینه مادر خود را می‌مکد.

پس چرا ماموریت پخش عشق اگرچه در اول آسان به نظر می‌رسد، سخت می‌شود؟

طبق این برداشت که برگرفته از برنامه ۶۰۱ گنج حضور با اجرای آقای شهبازی است، علل آن بیان و در ادامه راهکارهایی طبق این برنامه ارائه می‌شود.

(اشعار برگرفته از غزل ۶۸۲ دیوان شمس مولانا هستند.)

۱- مهم‌ترین علتی که کشف هشیاری حضور را مشکل می‌کند، استفاده از ذهن است. چگونه متوجه بشویم در ذهن هستیم؟

- رسیدن به حضور را در کنار اهداف مادی خود قرار بدهیم و بازه زمانی در آینده برای آن در نظر بگیریم.
- برای دستیابی به هشیاری حضور، در ذهن عجله کنیم و خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم.
- خود را مستحق بدانیم! بر اساس تلاش و بازه زمانی که در این راه هستیم، امتیازی برای خود قایل شویم.

انبار هشیاری ما به صورت لحظه به لحظه پر می‌شود و هرچه در این لحظه ماندگار باشیم و به گذشته و آینده نرویم، پربارتر خواهد بود.

یکی لحظه از او دوری نباید
کز آن دوری خرابی‌ها فزاید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

۲- هشیاری جسمی و من‌ذهنی را نمی‌خواهیم از دست بدهیم و این کار را به ضرر خود می‌دانیم. ما غافلگیر شدیم و از نظر عقل جزوی مان، قربانی هشیاری جسمی و من‌ذهنی، غیر ممکن است.

چرا آسان باشد کار دشوار
که تقدیر از کمین عقلت رباید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

۳- زندگی خواستن از اتفاقات و وضعیت‌ها مانع تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور می‌شود. ما نظم من‌ذهنی خود را می‌خواهیم! و این ما را در هشیاری جسمی نگه می‌دارد.

به هر حالی که باشی پیش او باش
که از نزدیک بودن مهر زاید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

۴- مسئولیت هشیاری خود را در این لحظه به عهده نمی‌گیریم و من‌ذهنی خود و دیگران را برای اتفاقات ملامت می‌کنیم. به یاد داشته باشیم که من‌ذهنی فقط با ملامت می‌تواند زنده بماند.

اگر تو پاک و ناپاکی بگریز
که پاکی ها ز ناپاکی فزاید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

چچه کنیم که این دشواری به آسانی تبدیل شود؟

۱- ذهن را بیکار کنیم. از خدا طلب کنیم که من نمی‌خواهم با ذهن خلاقیت کنم، بلکه می‌خواهم ای خدا! «ذهن تو را بخوانم». خدایا به ما نوری بده که از هشیاری جسمی در آن چیزی نباشد. ولی ما این را از ته دل نگفته‌ایم!

به خدا بگوییم: «می‌خواهم اسرار و شادی تو را به این جهان بیاورم و نگذار من ذهنی‌ام در این کار دخالت کند. اسرار را عینی بگیرم، یعنی در حالی که اسرار را می‌خوانم در من زنده بشود و همین الان تجربه اش کنم، نه اینکه در ذهن حرفش را بزنم و هیچ اثری در من نداشته باشد!

۲- حضور ناظرمان را قوی کنیم. ما که به این برنامه گوش می‌دهیم، با حضور ناظرمان گوش می‌دهیم و با آن ادامه می‌دهیم و من ذهنی ما خیلی وقت پیش حوصله‌اش سر رفته است! تلبش مستقیم انرژی زندگی با حضور ناظر است. وقتی حضور ناظر هستیم، چراغی داریم که در شب ذهن و جهان حرکت می‌کند و این خرد و زیبایی به وسیله من در این لحظه به جهان می‌ریزد.

۳- اعتراف به ناتوانی و ندانستن خودمان در ذهن. اگر شما بدون استفاده از اسباب و علل ذهنی کار کنی و در درون اعتراف کنی که توانایی نداری، به شما توانایی می‌دهد. اگر بگویی نمی‌توانم و حقیقتاً غم دارم و غم از ذهنم آمده و بلد نیستم که با ذهنم آن را رفع کنم، به شما کمک می‌کند. کسی که می‌خواهد زندگی کمکش کند به بحث و جدل ذهنی نمی‌پردازد.

۴- ناامید نشویم! این تعلیمات را نمی‌توانیم بلافاصله عمل کنیم چون معتاد به هشیاری جسمی و شرطی شدگی‌های ناشی از آن شدیم. سال‌ها خود را من ذهنی می‌دانستیم و برای رهایی از آن پرده‌های توهمی باید کنار بروند.

۵- صبر کنیم. صبر یعنی من ذهنی فعلاً خاموش شده و شما مجال به قضاوت‌های او نمی‌دهید و لحظه به لحظه آگاه هستید. صبر به این صورت نیست که یادمان برود و در زمان و در خواب مقاومت باشیم و بگوییم صبر می‌کنیم.

۶- درد هشیارانه را بپذیریم و از آن فرار نکنیم تا شناسایی همانندگی‌ها و دردها صورت گیرد و هشیاری حضور آزاد شود.

۷- عمل ما به تعلیمات مولانا، موجب بودن در این لحظه می‌شود و بودن در این لحظه، مهم‌تر از عمل است. اگر این لحظه به زندگی زنده باشیم، تشعشعاتی صادر می‌شود که تشعشع شادی و آرامش و برکت است و انسان‌ها را به صبر و حق تشویق می‌کند.

۸- به هیچ عنوان به من ذهنی خودمان و من‌های ذهنی دیگران واکنش نشان ندهیم. با واکنش نشان دادن به من‌ذهنی خودمان و همچنین من‌های ذهنی دیگران باعث می‌شویم آنها خودشان را جدی بگیرند.

چگونه به من ذهنی خودمان واکنش نشان می‌دهیم؟ با ملامت کردن و ناامید شدن، به اعمال من‌ذهنی خود واکنش نشان می‌دهیم.

۹- دست از طلب بر نداریم! و از حلقه یاران به هیچ عنوان دور نشویم که جدایی می‌آورد و کاری بیهوده است.

جدایی را چرا می‌آزمایی؟
کسی مر زهر را چون آزماید؟

گیاهی باش سبز از آب شوقش
میندیش از خری کو ژاژ خاید

سَرک بر آستان نه همچون مسمار
که گردون اینچنین سر را نساید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲
-مسمار: میخ بزرگ
-ژاژ خاییدن: کار بیهوده کردن

با تشکر
-نصرت. سنندج