

با عرض سلام

«جان هوایی»

جان هوایی چیست؟

همین مریضی من ذهنی درون ماست که هیچ وقت راضی نیست، هیچ وقت ساکن نیست، هیچ وقت خاموش نیست، فقط می خواهد، همیشه فعال است. نمی داند برای چه می خواهد، فقط می خواهد.

هیچ وقت از چیزی که هست راضی نیست، هیچ وقت خودش را دوست ندارد، احساس ناکافی بودن و کمبود دارد، همیشه در جستجوی چیزی است که راضی اش کند، ولی وقتی به آن چیزها رسید باز هم می خواهد، هیچ وقت سیر نمی شود. می خواهد، می خواهد، می خواهد، نمی داند برای چه، فقط می خواهد، فقط می خواهد فرار کند از وضعیت فعلی.

مقاومت ما هم به خاطر همین جان هوایی و خواستن های پی در پی آن است. ما به طور عادی، هر لحظه و همیشه در مقاومت هستیم، چون هیچ موقع از این لحظه راضی نیستیم و به دنبال آرامش و خوشبختی در اتفاقات بعدی هستیم. مثلاً مشغول کاری هستیم، ولی همه اش در این فکر هستیم که سریع تمام بشود و سراغ کار بعدی برویم، و به همین دلیل بیشتر کارها ناقص می ماند و یا اصلاً غلط می شود و در نتیجه باعث کارافزایی می شود.

خواستن های ما بستگی به همانندگی های ما دارند. هر چیزی را که در ذهنمان به داشتن آن فکر می کنیم و با آن فکر، احساس خوشی می کنیم را مدام می خواهیم. مدام در فکر زیاد کردن آن چیز هستیم. مثلاً اگر کسی با گرفتن تأیید و توجه هماننده هست، مدام می خواهد با چیزهای مختلف تأیید و توجه بگیرد، مدام با فکر آن ها خوشی می گیرد.

چرا ما می خواهیم؟ چرا برای بدست آوردن یک چیز، خودمان را می کشیم و حاضریم برای بدست آوردن آن با همه بجنگیم؟ چون فکر می کنیم که اگر آن چیز را داشته باشیم، دیگر خوشبخت خواهیم شد. فکر می کنیم زندگی در آینده است.

بارها و بارها امتحان کردیم و دیدیم علاوه بر این که به زندگی نرسیدیم، دوباره عطش ما برای آن چیز بیشتر می شود. در نتیجه شروع به مانع سازی می کنیم و دوباره فکر می کنیم برای خوشبختی باید بیشتر از آن داشته باشیم. این قدر ادامه می دهیم تا دردهای حاصل از خواستن، ما را از پای در بیاورند.

دردهای ما هم از همین خواستن ما نشأت می گیرد. خودمان هر لحظه می خواهیم و از دیگران هم توقع داریم که چیزها را به ما بدهند. مدام می ترسیم، مدام حسادت می کنیم، چون یک چیزی را می خواهیم. از دیگران کینه داریم، چون چیزی که از آن ها خواسته ایم را به ما ندادند.

خلق در زندان نشسته، از هواست

مرغ را پرها بیسته، از هواست

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۴

می گوید مردم در زندان ذهن نشسته اند از هواست. همین طور مرغ پرش بسته است، برای این که آمده دانه بخورد و در دام افتاده است.

شهوت ناری، یعنی همین خواستن های من ذهنی، با زیاد شدن چیزها کم نمی شود، بلکه با پرهیز کم می شود. یعنی نمی شود بگوییم که ما یک کار را آن قدر تکرار می کنیم تا بالاخره سیر بشویم.

شهوت ناری براندن کم نشد

او بماندن کم شود، بی هیچ بد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۳

-بد: گزیر

تا که هیزم می نهی بر آتشی

کی بمیرد آتش از هیزم کشی؟

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۴

چونکه هیزم باز گیری، نار، مُرد

ز آنکه، تقوی، آب، سوی نار برد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۵

می گوید تا زمانی که روی آتش هیزم می نهی، آتش خاموش نمی شود. اما اگر هیزم را باز بگیری، قشنگ درک کنی که این چیزهایی که در مرکز تو هستند به تو زندگی نمی دهند، در این صورت نمی روی طرف آن ها. در نتیجه آب زندگی، نیروی شفا بخش زندگی می تابد به درد و آن «شهوت ناری» را ساکت می کند.

مولانا در ابیات زیر به ما راه‌حل می‌دهد. می‌گوید که اگر روی خودمان کار کنیم و فضا را باز کنیم و مست زندگی بشویم، دیگر مستی ما به شهوت و خواستن‌های من‌ذهنی فروکش می‌کند و دیگر میلی به آن‌ها نداریم.

باز این مستی شهوت در جهان
پیش مستی ملک دان مستهان
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۲۰

می‌گوید که این مستی شهوت که ما چسبیدیم به آن، در مقابل مستی ملک یعنی مستی‌ای که موقع حضور به ما دست می‌دهد، بسیار خوار و ذلیل است.

مستی آن مستی این بشکند
او به شهوت التفاتی کی کند؟
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۲۱

وقتی که از جنس حضور می‌شویم و شادی زندگی را تجربه می‌کنیم، این مستی غلبه می‌کند به مستی شهوت و دیگر علاقه‌ای به خوشی‌های بیرون نداریم.

آب شیرین تا نخوردی، آب شور
خوش بود، خوش چون درون دیده نور
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۲۲

می‌گوید تا زمانی که آب شیرین نخوردی، آب شور به‌نظر خوش می‌آید و آدم مثل نور چشمش آن را دوست دارد.

یعنی تا زمانی که شادی حضور و آرامش حضور را تجربه نکردیم، این شیرینی‌های بیرون به‌نظرمان مثل نور چشمان عزیز می‌آید. وقتی آن را تجربه کردیم، این را رها می‌کنیم.

قطره‌ای از باده‌های آسمان
برکند جان را ز می وز ساقیان
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۲۳

می‌گوید یک قطره از باده‌های آسمان که در اثر باز شدن فضا می‌آید، جان ما را از می‌های بیرونی و از ساقیان بیرونی می‌کند.

و همچنین:

این هوا را نشکند اندر جهان
هیچ چیزی همچو سایه‌ی همراهان
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۵۸

می‌گوید سایه همراهان معنوی، خواست من‌ذهنی را کم می‌کند. یکی از تحریک‌کنندگان هوا یعنی خواستن من‌ذهنی، تقلید از من‌های ذهنی بیرون است. قرین شدن با همراهان معنوی، این هوا را می‌شکند.

با سپاس و احترام
-فرشاد از خوزستان