

با سلام.

کارافزایی، نورافزایی، و یکی کردن غم خود

ما در این لحظه دو تا انتخاب داریم، کارافزایی کنیم یا نورافزایی. هر عمل و کاری که با ذهن انجام می‌دهیم به کارافزایی ختم می‌شود و هر عملی که با سبکی و از روی حضور انجام می‌دهیم، نورافزا می‌شود.

این نور افزایی را اول در وجود خود به صورت حس سبکی و رهایی و آرامش و شادی بی سبب تجربه می‌کنیم، و سپس آن را به صورت فیزیکی با پراکندن عشق و شادی در جهان هستی و در جهان فرماها بروز می‌دهیم.

هر انبساطِ درون نورافزا است. نوری که اول در درون خود تجربه می‌کنیم و سپس در جهان هستی پخش می‌کنیم.

و اما در مقابل هر انقباضی و هر مقاومتی کارافزا و دردافزا است. آن را هم ابتدا در درون خود به صورت درد و گرفتگی و غم و غصه تجربه می‌کنیم و سپس به صورت درد به انسانهای دیگر و به کل جهان هستی منتقل می‌کنیم.

یک راه عملی برای زیاد کردن نورافزایی و کم کردن کارافزایی این است که ما غم خود، یعنی مقصود خود را یکی کنیم، و غم ما تنها غم دین باشد. یعنی تنها دنبال این باشیم که به خدا زنده شویم، و در همین راستا مرتب درون خود را عدم کنیم و فضاگشایی کنیم.

گفت: رو هر که غم دین برگزید

باقی غمها خدا از وی برید

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷

وقتی که ما انواع و اقسام مقصودها و هدفهای ذهنی در این دنیا داشته باشیم و با ذهن و بدون فضاگشایی دنبال این هدفها برویم، قطعاً در حال کارافزایی هستیم. کارهایی که به این صورت انجام می‌دهیم، هم برای خودمان سنگینی و درد دارد و هم برای دیگران. هیچ ثمره و بار و محصولی هم ندارد.

تو از آن بار نداری که سبکسار چو بیدی

تو از آن کار نداری که شدستی همه کاره

دیوان شمس، غزل ۲۳۷۲

اما اگر مقصود ما تنها زنده شدن به خدا باشد، و حتی کارهای بیرونی خود را هم هم‌راستا با این مقصود کنیم، آن وقت هر کاری که بکنیم به افزودن نور در جهان هستی ختم میشود.

با احترام،

پریسا از کانادا