

با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان همراه؛

همچون مستی، کو جنایت‌ها کند
گوید او: معذور بودم من ز خود

گویش لیکن سبب ای زشتکار
از تو بد در رفتن آن اختیار

بیخودی نامد به خود، توش خواندی
اختیار خود نشد، توش راندی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات شماره ۴۱۰۵ تا ۴۱۰۷

در این سه بیت به خاطر تأکیدی که آقای شهبازی داشتند، تأمل کردم و سعی کردم هر روز آنها را تکرار کنم. بعد از مدتی حفظ و تکرار و تأمل در آنها، دریافتم این ابیات چگونگی در لحظه بودن ما را به عنوان امتداد خدا نشان می‌دهد که آیا این لحظه اختیار را به من اصلیات می‌دهی یا اختیار را به من ذهنیات و مست از خاصیت‌های غرور و حس وجود او می‌دهی؟

چالشی چند سال پیش با همسر داشتم که با کار و تمرکز روی خود، حلّ این چالش را به زندگی سپردم. من ذهنی همیشه من را تشویق می‌کرد و می‌گفت: «دیدی از حل این چالش برآمدی، آفرین!» و عبارتی نور و هدایت را از خود می‌دانست!

زندگی گاه گاه، اتفاقاتی پیش می‌آورد که به من گوشزد کند هنوز آن خاصیت‌های من ذهنی، یعنی حس خبط، که ناشی از حس وجود من ذهنی است، در تو وجود دارد و تو نیست مطلق نشدی. پس در اتفاقاتی که برای بیداری تو از خواب ذهن بوجود می‌آورم، تیز باش! و نگذار من ذهنیات تو را مست و بیهوش کند و اختیار من اصلیات را به دست بگیرد و از قضا این اتفاقات مکرراً می‌افتاد، یعنی همسر من سخنانی می‌گفت که حس خبط من را تحریک می‌کرد. بارها در برابر این رفتار و احساسم فضاگشایی کردم ولی در این بین مواردی هم بود که من ذهنی اختیار من را در حالیکه از حس وجود مست شده بودم، به دست گرفته بود!

زین کمین بی‌صبر و حزمی کس نجست
حزم را خود صبر آمد پا و دست

حزم کن از خورد، کین زهرین گياست
حزم کردن زور و نور انبیاست

گاه باشد کو به هر بادی جهد
کوه کی مر باد را وزنی نهيد
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۲۱۳ تا ۲۱۵

من ذهنی همیشه در کمین ماست و به این راحتی دست از سر ما برنمی‌دارد. اگر حتی فکر کنی، همانیدگی‌هایت را انداختی ولی دردهای نهفته از تاثیر این همانیدگیها از جانت بطور کامل شسته نشده است و باید حزم داشته باشی، یعنی تأمل کنی و بدانی درد داری و هر لحظه همانیدگی با درد را در مرکز قرار ندهی. و برای این باید در لحظاتی که دردهایت بالا می‌آید، حضور ناظر شوی و به این وسیله اختیارات را دست زندگی بدهی. یا اگر نمی‌توانی حضور ناظر را فعال کنی، ابیات مربوط به آن وضعیت را بخوانی، تا تکرار آنها و نور برآمده از آنها، حضور ناظر تو را فعال کند و وارد فضایی شوی که تو و زندگی در آن هستی و در آن فضا «نور» یعنی قدرت شناسایی و «زور» یعنی قدرت عمل خود را از زندگی بگیری. و تن به واکنشهای نابخردانه من ذهنی ندهیم و با حضور ناظر شدن فکر و عمل خود را دست زندگی بدهیم.

با تمرین حضور ناظر شدن، ریشه‌های ما در هشیاری اصلی‌مان عمیق می‌شود و اتفاقاتی که هیجانات ما را تحریک می‌کنند، ما را به راحتی از جا بلند نمی‌کنند که اختیاراتمان را دست آنها بدهیم. بلکه ما مانند کوهی، ریشه عمیق در هشیاری اصلی خود داریم و به این ترتیب با عدم پاسخگویی به هیجانات فعال، هشیاری خود را از آنها آزاد می‌کنیم و آنگاه زندگی به ما می‌گوید:

چون به من زنده شود این مُرده تن
جان من باشد که رو آرد به من

من کنم او را ازین جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخششم

جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از کوی اوست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۴۶۷۸ تا ۴۶۸۰

با ندادن اختیار به فکر و هیجانات من‌ذهنی و استفاده از حزم و تأمل که با استفاده از تکرار ابیات مولانا و صبر بوجود می‌آید، هشیاری به تله افتاده در این هیجانات و افکار منفی آزاد می‌شود و به هشیاری اصلی مان می‌پیوندد. انباشتگی هشیاری حضور در ما، هشیاری ناظر ما را تیز و سریع می‌کند و در اتفاقات زودتر خود را نمایان می‌کند.

در هشیاری ناظر بر من‌ذهنی، ما و خدا یکی هستیم و عقل و قدرت و هدایت و حس امنیت او وارد فکر و عمل ما می‌شود و حرف و عمل نابخردانه انجام نمی‌دهیم و بدین ترتیب اتفاقات باعث بیداری ما از خواب ذهن می‌شوند. بخاطر این بخشش زندگی، بصورت اتوماتیک، حالت شکر و تواضع به ما دست می‌دهد و بیشتر تمایل پیدا می‌کنیم که لحظات حضور ناظر خود را بیشتر کنیم.

و به اینصورت، وارد حرم یعنی خانه زندگی می‌شویم. وارد حرم زندگی شدن، یعنی زندگی با نور خود، بیشتر و بیشتر درد و همانیدگیهای ما را نشان می‌دهد و از نور هدایت و شناسایی خود ما را برخوردار می‌کند و قدرت انداختن آنها را به ما می‌دهد. مدتی تعداد واکنشهای بیرونی و درونی من کم شده بود. وقتی همسرم را به صورت «وزنه‌ای معنوی» دیدم که مرا وادار به تحریک می‌کند و آنگاه متوجه شدم تحریک کننده و تحریک شونده از جنس زندگی نیستند و هر دو را نگاه می‌کنم و می‌دانم من، آن هشیاری هستم که اختیار خود را دست آنچه غیر زندگی است نمی‌دهم.

قوت از حق خواهم و توفیق و لاف
تا به سوزن برکنم این کوه قاف
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۳۸۸

اگر نور شناسایی و قدرت و جسارت صبر را زندگی نصیب من نکند، از پس انداختن من‌ذهنی بر نمی‌آیم و آن زمانیکه با «فضاگشایی» این نور و قدرت نصیب من شود، من‌ذهنی دیگر برای من مانند کوه، استوار و سنگین نیست و از پس آن برخواهم آمد! پس تا زمانی که توانایی فضاگشایی را به درستی در خود نمی‌بینم به تکرار و حفظ و تأمل در ابیات مولانا ادامه می‌دهم و صبر و حزم را پیشه می‌کنم و اختیارم را به دست ابیات مولانا می‌دهم و اختیار را از من‌ذهنی و دردها و هیجانات او می‌گیرم.

حافظان را گر نبینی ای عیار
اختیارت را ببین بی‌اختیار
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۰۸۱

با تشکر، -نصرت از سنندج