

با سلام

هر که به جوبار بُود، جامه بر او بار بُود
چند زیان است و گران، خرّقه و دستار مرا
دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

چرا ما لحظات «لی مع الله وقت» را نمیتوانیم درست تجربه کنیم. مولانا در دفتر چهارم مثنوی، بیت ۲۹۶۰ می‌فرماید:

لی مع الله وقت بود آن دم مرا
لَا يَسَعُ فِيهِ نَبِيٌّ مُجْتَبَى

یعنی آن دم (که همین لحظه است) وقت یکی شدن من با زندگی بود. جایی که حتی پیامبر برگزیده خدا هم راه پیدا نمی‌کند.

همه ما به طور طبیعی باید بتوانیم لحظات یکی شدن خود با خدا را تجربه کنیم. جایی که فضای درون کاملاً باز است، و هیچ چیز دیگر جز خدا و زندگی در آن راه ندارد. جایی که فقط ما هستیم و زندگی.

اما چرا وقتی در حالت سکوت و سکون نسبی قرار می‌گیریم و تا حدودی فضا باز است، این فضای خالی و سکوت و سکون زیاد با ما نمی‌ماند. مثل یک صید وحشی از ما می‌گریزد.

همه آهنگِ لقا کن، خمش و صید رها کن
به خموشیت میسر شود آن صید و حوشت
دیوان شمس، غزل ۴۰۴

زندگی مثل یک صید وحشی است، مثل یک آهوی زیبای وحشی. اگر در یک صحرای گسترده ما به دنبال صید بدویم، او از ما فرار می‌کند. اما اگر در همان جا که هستیم، ساکت باشیم و سکون و قرار داشته باشیم، همان آهوی وحشی آرام آرام به ما نزدیک می‌شود و در کنار ما قرار می‌گیرد.

آمدن زندگی و وصل شدن ما نیز به همین صورت است. تا با ذهن دنبال گرفتن زندگی می‌دویم، زندگی از ما می‌رمد. اما وقتی خاموش می‌شویم، خودش می‌آید و تمام وجود ما را در بر می‌گیرد.

اما چرا این لحظات وصل و خاموشی اینقدر کوتاه هستند؟ اگر در لحظاتی که فضا را گشوده ایم و نسبتاً آرام هستیم، ناظر باشیم، خواهیم دید که فکرها می آیند و می خواهند ما را به خود بکشند. تا وقتی که دنبال فکرها نرویم، این فکرها هیچ آسیبی نمی توانند به ما برسانند. فکرها هستند و ما هم به صورت فضای اطراف آنها هستیم. اصلاً خاموشی، به معنای نداشتن فکر نیست. فکرها بسته های انرژی هستند. فرم هستند. میتوانند همان جا که هستند باشند و هیچ ایرادی هم ندارد. قسمتی از تجربه ما به عنوان هشیاری در قالب فیزیکی انسان همین است که بتواند این فکرها و بسته های انرژی را ببیند، و دیدن فکرها ذاتاً مانعی برای یکی شدن ما با زندگی نیستند، البته تا زمانی که ما فضای اطراف فکرها باشیم. مشکل از جایی آغاز میشود که یک فکر ما را می کشد و تسلسل فکری ایجاد می شود. یکهو می بینیم که فکر ما را از جنس خود کرده است، و ما هم مثل فکر تبدیل به یک جسم شده ایم و دیگر فضای اطراف فکر نیستیم، بلکه خود فکر شده ایم. با فکر بالا و پایین می شویم و این فکرها، باعث ایجاد هیجانات در ما، چه خوب و چه بد، می شوند.

اما سوال اینجاست که چطور یک فکر که تنها یک فرم کوچک و حقیر است، می تواند چنین اثر زیادی روی ما بگذارد، به گونه ای که حتی ما را که از جنس فضای خالی و عدم هستیم را از آن فضای یکتایی با خدا بیرون بکشد؟

فکرها به خودی خود قدرت و نیرویی ندارند. فکر در برابر قدرت و عظمت زندگی، مثل کاه است در برابر باد. اما ما با هشیاری خود به فکرها قدرت و نیرو تزریق می کنیم. ما موقعی این کار را انجام میدهیم که با چیزی هم هویت می شویم. وقتی یک چیز خارجی اینقدر برای ما مهم میشود که به مرکز دل خود می آوریم، و از آن هویت می گیریم، آن وقت فکر آن چیز بر ما سلطه و سیطره پیدا میکند. فکر آن چیز میتواند ما را به شدت به خود بکشد و فضای درون ما را ببندد.

برای همین است که مولانا میگوید، خرقة و دستار (یعنی همانیدگیهای ما) سنگین و گران هستند، و به ما زیان می زنند.

**هر که به جوبار بُود، جامه بر او بار بُود
چند زیان است و گران، خرقة و دستار مرا!**

پس ما به طور اصیل و در حالت طبیعی خود، در جویبار زندگی قرار داریم. کسی که در آب می رود، باید لباس خود را در آورد تا بتواند راحت شنا کند. پوشیدن لباس او را سنگین می کند و نمی گذارد آزاد شنا کند. ما هم که در فضای یکتایی هستیم، باید آن «ساکنِ روان» بشویم. سکون ما از وصل ما به زندگی حاصل می شود، و روانی

ما هم همین کارهایی است که در دنیا در هنگام وصل انجام میدهیم و انرژی زندگی ما را به حرکت و جریان در می آورد و خرد و عشق زندگی از طریق ما در دنیای فیزیکی جاری می شود.

اما کافی است یک همانیدگی و فکر آن به مرکز دل ما بیاید. آن وقت همان فکر، مثل یک لباسی میشود که در جویبار پوشیده ایم، اجازه حرکت و شنای ما را می گیرد.

به همین دلیل است که آقای شهبازی اینقدر تاکید دارند که همانیدگیهای خود را بیندازید. وقتی سکوت را حتی به صورت نسبی تجربه میکنیم، و فضا را باز می کنیم، این همانیدگیها و فکرهای آن اجازه نمی دهند که این لحظات یکی شدن ما با خدا، و به قول مولانا «لی مع الله وقت» به اندازه کافی ادامه پیدا کند، و در نتیجه همین فکرهای همانیده ما را سریع از آن فضا بیرون می آورند.

با احترام،

پریسا از کانادا