



## پیغام عشق

قسمت دویست و پنجاه و ششم





خانم شکوه



با سلام

وقتی در زندگی چالش و محدودیتی اتفاق می افتد که در ما غم، ترس و یا خشم و میل به سرکشی ایجاد می کند، ممکن است فکر کنیم که از جنس حضور نیستیم و این کوشش ما برای تبدیل شدن و عاشق شدن، و به معنای واقعی مهربان، اصیل و قابل اعتماد شدن، بیهوده است. غزل شماره ۱۳۰۵ دیوان شمس به زیبایی ما را در چنین مواقعی راهنمایی می کند.

کعبه جانها تویی، گرد تو آرام طواف  
جغد نیم، بر خراب هیچ ندارم طواف

باز کسی حرفی زده است، یا اتفاقی افتاده است، خبری منتشر شده است، و من جرقه ی فکرهای مخرب را در ذهنم می بینم. وقتی ذهن خاموش باشد، راحتتر می شود شروع فکرها را دید. میل به مقاومت، ستیزه و سرکشی را در خودم حس می کنم، اما سکوت می کنم، چون می دانم توجه به این فکرها و عمل کردن بر اساس آنها چه عواقب شومی به دنبال دارد. پس ای زندگی، من کبوتر بام تو هستم و فقط گرد تو می گردم، چون نتیجه ی آن را دیده ام، چون ه ربار دور تو گشتم، زندگی ام بهتر شده است، روابطم بهتر شده است، کارم رونق گرفته است، تنم سالمتر شده است، و مهمتر از همه، در دل بدترین بحرانها و بی ثباتی های اطرافم، به آرامش و ثبات رسیده ام.

پس من دیگر مثل جغد بر فراز این فکرها و باورهای کهنه و خراب نمی چرخم، چون می دانم که به جز شومی، خفت و ناکامی حاصلی برایم ندارند.

پیشه ندارم جزین، کار ندارم جزین  
چون فلکم، روز و شب پیشه و کارم طواف

پس کار من فقط این است که به این لحظه و کاری که در دست دارم، دقت کنم و اگر دچار افکار، احساسات، و هیجانات منفی شده ام، در اطراف آن فضاگشایی کنم. از رفتن به گذشته و آینده پرهیز کنم، اگر نمی دانم باید چه بگویم و دست به چه کاری بزنم، سکوت کنم، هرگز از سکوت کردن پشیمان نخواهم شد. همیشه فرصت برای حرف زدن و دست به کار شدن هست. اگر هم لازم است حرفی بزنم و یا اقدامی بکنم، باید هر کلمه و هر قدم را با دقت انتخاب کنم؛ هر جمله ام را چند بار برای خودم تکرار کنم و ببینم آیا اثری از خشم در آن هست یا نه؟ آیا دارم کسی را بر اساس برداشت شخصی خودم که ممکن است اشتباه باشد، محکوم می کنم؟ و یا صادقانه سعی در روشن کردن مساله دارم؟ اگر دست به کاری می زنم، آیا دارم به اتفاقی که اطلاع کاملی از آن ندارم، براساس تحریک و حدس های جمع، و از روی دید محدود بین و ترسوی ذهن، واکنش نشان می دهم و یا از روی خرد و دانایی؟

آیا مسئولیت سهم خودم را در اتفاقی که افتاده است شناخته و پذیرفته ام؟ و آیا این قدمی که برمی دارم برای رشد روحی و معنوی من لازم است؟ البته اینطور زندگی کردن کار و وقت می برد، زحمت کشیدن می خواهد، اما نباید فراموش کنم که من فرزند جانم و پیشه ی من عاشقی است، نه سرکشی! و باید در این راه زحمت بکشم و روز و شب کارم تمرکز روی یاد گرفتن این پیشه و تمرین عملی آن باشد. نه اینکه باز از اندیشه ای و اتفاقی احساس بدبختی کنم و در افکار خود غرق شوم و غمگین و افسرده و نا امید بشوم! من عاشق حال نیستم، من عاشق زندگی هستم و این عشق مستقل از اتفاقات زندگی فردی و اجتماعی من است.

بهتر ازین یار کیست؟ خوش تر ازین کار چیست؟  
پیش بت من سجود، گرد نگارم طواف

و آیا حامی و یآوری بهتر از زندگی می شناسم؟ و آیا کاری بهتر از تامل و فضاگشایی که من را از حمایت "او" برخوردار می کند، وجود دارد؟

رخت کشیدم به حج، تا کنم آنجا قرار  
برد عرب رخت من، برد قرارم طواف

من سعی کردم با ذهن، حضور و آرامش را تجربه کنم. با انجام یکسری آداب و اصول دینی یا با پیروی از یک مکتب خاص، اما از آنجایی که جایگاه مقدسی که برای خودم ساخته بودم در ذهن قرار داشت، ذهنی که وادی افکار من دار است، اگر اندک حضوری هم حاصل می شد، به چشم بر هم زدنی غارت می شد، و خود فکر کردن در مورد نحوه ی انجام این آداب و چندی و چونی اش من را از حضور خارج و آرامش من را از بین می برد. چرا که ذهن می خواهد همه چیز را صاحب شود، و همه چیز را تجزیه و تحلیل کند و بسنجد و خوب و بد کند، حتی حضور و آرامش را.

تشنه چه بیند به خواب؟ چشمه و حوض و سبو  
تشنه وصل توأم، کی بگذارم طواف؟

اما چه کنم که در خواب ذهن هستم، و همچون تشنه که وقتی به خواب می رود، چشمه و حوض آب و پیاله می بیند من هم که تشنه ی آگاهی و حقیقت هستم، وقتی در خواب ذهن هستم، حقیقت را به شکل یکسری باور که در چهارچوب خاصی قرار گرفته است و باید با آداب خاصی به آن دست یافت می بینم. درست است که در ذهن بسر می برم، اما در اصل تشنه ی رسیدن به تو هستم و هرگز از طواف دست بر نمی دارم، حتی اگر با ذهن باشد.

چون که برآرم سجود، باز رهم از وجود  
کعبه شفیع شود، چون که گزارم طواف

اما اگر یاد بگیرم که فضاگشایی کنم و بجای گشتن به دور باورها، به دور فضای گشوده شده بگردم، این فضا  
شفاعت من را می کند و من از ذهن و باورهایی که با آنها هم هویت شده ام، رها می شوم.

حاجی عاقل طواف چند کند؟ هفت هفت  
حاجی دیوانه ام، من نشمارم طواف

و وقتی از ذهن رها شوم، دیگر مثل حاجیان عاقل، مثل وقتی در ذهن بودم، طبق اصول شرعی هفت بار به دور  
کعبه طواف نمی کنم، یعنی دیگر به فکر چونی و چندی کار کردن به روی خود و یا مدت زمان آن نیستیم، بلکه هر  
لحظه، هر کجا که باشیم، فضا را باز می کنیم و چون حاجی دیوانه ای که عقل و هوشش از سرش پریده باشد، گرد  
فضای گشوده شده بی شمار طواف می کنیم؛ آنقدر تمرکز می کنیم تا وصل حاصل شود.

گفتم گل را که خار کیست؟ ز پیشش بران  
گفت: بسی کرد او گردِ عذارم طواف

و وقتی با فضای گشوده شده به "او" وصل می شوم، از "او" می پرسم، این ذهن من به چه درد می خورد؟ آنرا از من بگیر که کاری جز ایجاد درد و کارشکنی در مسیر رشد معنوی من ندارد. و او می گوید: تو با این ذهن راه درازی را آمده ای، درست است که برای رشد معنوی به آن نیازی نداری، اما برای بقا و همینطور برای برداشتن اولین قدمها در مسیر معنوی به آن نیاز داری.

گاهی که خسته و یا بیمار می شوم و نمی توانم فضا گشایی کنم، و برای خودم و دیگران درد ایجاد می کنم، به خودم می گویم من با این ذهن هرگز به حضور نمی رسم و تلاش بیهوده می کنم. این بیت مولانا می گوید که ذهن مثل خار روی ساقه گل است، خوب که دقت کنی انتهای آن به ساقه وصل است. شاید همین تلاش و خواسته ی ذهنی هم برای رسیدن، برای "او" کافی است تا تو را پیش خودش نگهدارد و از خود نراند. در واقع مولانا می گوید: وقتی در ذهن و در افکارت فرو می روی، وقتی بنظر می آید حقیر شده ای، از خودت نا امید نشو، بدان که زندگی همیشه در تو زنده است، پس در مقابل این حال هم سجده کن، فضا را برای درد ها باز کن، و نگران نباش، اگر این کار را بکنی از بهشت "او" رانده نمی شوی.



گفت به آتش هوا: دود نه در خورد توست  
گفت: بهل تا کند گرد شرارم طواف

همانگونه که هوا به آتش می گوید: دود سیاه شایسته و برازنده ی تو نیست. و آتش پاسخ می دهد: بگذار تا با همه سیاهی به گرد روشنایی من بچرخد.

این مثال هم در مورد با ذهن به دنبال حقیقت وجودی خود گشتن است. وقتی با ذهن به گرد حقیقت می گردیم، چون دود بدور نور آتش، آن را می پوشانیم و از زیبایی آن می گاهیم و آزاردهنده و نامطبوع هستیم، با ذهن خود این سیاهی و تباهی را تشخیص می دهیم و خود را ملامت می کنیم، که اینطور نمی شود به حضور رسید، اما باز هم زندگی ما را از خود نمی راند و همینکه می خواهیم به او زنده شویم برای زندگی با ارزش است، ولو هنوز در ذهن باشیم.

عشق مرا می ستود کاو همه شب همچو ماه  
بر سر و رو می کند گرد غبارم طواف

می دانم که حتی وقتی با ذهن حضور را می طلبم و حقیقت را جستجو می کنم، عشق من را می ستاید، چرا که تمام این مدت که در تاریکی ذهن بسر می برم، سر و روی چون ماهش را از پس غبار افکارم می بینم که دلسوزانه، چون مادری مهربان به دورم می چرخد تا راهم را پیدا کنم.

همچو فلک می کند بر سر خاکم سجود  
همچو قَدَح می کند گردِ خمارم طواف

چون خورشید که با همه ی عظمت بر خاک زمین نماز برپا می کند و با نورش زمین را گرم می کند، "او" نیز با همه ی عظمت من خاکی را قابل می داند و بر قلبم قدم می گذارد و آنرا گرم می کند، و خماری در ذهن بودن مرا با چرخاندن مدام شراب عشق دفع می کند.

خواجه عجب نیست اینک من بدوم پیشِ صید  
طُرفه که بر گردِ من کرد شکارم طواف

و آیا این عجیب نیست که آنچه من مشتاق به دست آوردنش هستم، اینچنین به دور من می گردد؟! آری، تعجب آور نیست که صیاد به دنبال صید باشد، اما چرخیدن صید به دور شکارچی، إعجاب انگیز است.

چار طبیعت چو چار گردن حمال دان  
همچو جنازه مباح بر سر چارم طواف

پس باید این چهار بعد، یعنی بعد جسمی، بعد حسی و هیجانی، بعد فکری، و جان جسمی خود را چنان تعلیم دهیم که در مسیر معنوی مرا حمل کنند و در خدمت من باشند، نه اینکه من را چون مرده ای بی اختیار با هر اتفاقی به هر سو ببرند.

هست اثرهای یار در دمن این دیار  
ورنه نبودی برین تیره دیارم طواف

هنوز در خرابه های سرزمین جسم خاکی من آثاری از "او" باقی مانده است، وگرنه اینگونه به گرد این دیار تیره از دردها طواف نمی کردم.

درست است که گذر زمان و درد زخم های حاصل از هم هویت شدگی ها، جف القلم ها، و ریب المنون ها، جسم و روان مرا فرسوده است، ولی هنوز عهد الست را بخاطر دارم. اگر هیچ چیز دیگر برایم باقی نمانده باشد، هنوز اندک رمقی هست و طلب وصلی. هر چند راه را در ذهن تاریک خود گم کرده ام، اما دلم روشن است، بوی خوشش را هنوز به خاطر دارم، و در آنچه از "او" باقی مانده است، در طبیعت، در شعر و ادب، در هنر و موسیقی تشخیص می دهم و با قرین شدن با آنها و انسانهای به حضور رسیده، راه خود را بسوی "او" پیدا می کنم.

عاشقِ ماتِ وِیم، تا ببرد رخت من  
ورنه نبودی چنین گردِ قمارم طواف

و در این راه دیگر از باختن هم هویت شدگی ها نمی هراسم، که من عاشق باختن به "او" هستم، وگر نه اینچنین روز و شب در قمارخانه ی زندگی دار و ندارم را تاخت نمی زدم.

سرو بلندم که من، سبز و خوشم در خزان  
نی چو حشیشی بود گردِ بهارم طواف

من همچون آن سرو بلند باغ یکتایی هستم که بدون توجه به گذر فصل های خوب و بد اتفاقات، در جوانی و کهنسالی، همیشه شاد و شکر گزار هستم، نه همچون گلها و بوته هایی که تنها در فصل بهار می رویند. منظور این است که من در هر حال، چه اتفاقات دور و برم خوب باشد و چه بد، شکر می کنم و با اتفاقات بالا و پایین نمی شوم. مثل انسانهایی نیستم که تنها وقتی اوضاع بر وفق مرادشان است شادی می کنند و شکر می کنند و تا اوضاع خراب می شود، غمگین و افسرده می شوند و بر زندگی خشم می گیرند.

از سپه رشک ما تیر قضا می رسد  
تا نکنی بی سپر گردِ حصارم طواف

تا وقتی هم هویت شدگیها را در مرکز خود قرار می دهیم، تیرهای قضا بر ما فرود می آیند، تا بدانیم که نباید بدون سپر فضاگشایی در این دنیا زندگی کنیم. محدودیت ها و محرومیت هایی که در زندگی فردی یا اجتماعی تجربه می کنیم در نتیجه ی عدم آگاهی از حقیقت وجودی مان و تن به اسارت ذهن دادن است. تا وقتی خود را ارزشمند ندانیم، فراوان اندیش و به معنای واقعی شکر گزار نعمت ها نباشیم و قانون جبران را رعایت نکنیم، هر روز محدودیت بیشتری اعمال می شود. فضاگشایی همچون سپری روح ما را در مقابل ناملایمات زندگی محافظت می کند.

هر چقدر من ذهنی برای ما دشمن می سازد و دردسر ایجاد می کند، فضاگشایی از ما مراقبت می کند و صلح و آشتی و برکت به همراه می آورد.


خشت وجود مرا خرد کن ای غم، چو گرد  
تا که گنم همچو گرد گردِ سوارم طواف

پس ای زندگی خشت سفت ذهن من را در هم بشکن و گرد کن تا مثل گرد در پی دلم که سوار عشق است و در راه تو بی وقفه می تازد بلند شوم. تا وقتی در چهارچوب خشک ذهن می خواهیم به حضور برسیم، دست و پایمان بسته است، سبک و چابک نیستیم و کند پیش می رویم؛ اگر بگذاریم این چهارچوب سفت باورها به دست زندگی در هم بشکند، چابک و سریع سوار بر اسب عشق می تازیم و از ذهن تنها گردو غباری در پی ما بصورت حرف ها و نوشته های ما بلند می شود که آن را هم سریع از تن خود می تکانیم و به راه خود ادامه می دهیم.

بس کن و چون ماهیان باش خموش اندر آب  
تا نه چو تابه شود بر سرِ نارم طواف

بس کن و مثل ماهیان در اقیانوس حضور، خاموش شنا کن، تا صید ماهیگیر ذهن نشوی و روی آتش افکار خود کباب نگردی. وقتی بالاخره توانستی ذهن را خاموش کنی و با فضاگشایی حضور را تجربه کنی، راز خود را فاش نکن تا باز به ذهن نیفتی.

پس در این راه روز و شب، چه در ذهن باشیم چه فارغ از ذهن، چه اتفاقات دور و بر ما خوب باشند و چه بد پیش می‌رویم. که "او" نیز مشتاق وصل ماست و در هر حالی که باشیم همیشه امتداد "او" و در کنار "او" هستیم، چون خار روی ساقه گل یا دود به دور شمع، باشد که روزی همه عطر "او" شویم و نه خار، همه نور "او" گردیم و نه دود.

با احترام شکوه 



آقای علی از رشت





باسلام خدمت استاد عزیز و مهربان و همه اعضای محترم برنامه گنج حضور

قانون اساسی من ۳۳ اصل دارد و امروز میخواهم درمورد اصل چهارم آن صحبت کنم و اگر صلاح دانستید آن را با بقیه همراهان به اشتراک گذارید. فصل چهارم رنجش، قهر و تلافی جویی را کنار بگذارم. "من ذهنی همیشه از دیگران توقع دارد، بیشتر از آنچه که باید از خودش انتظار داشته باشد از بقیه اطرافیانش انتظار دارد. انتظار دارد به او احترام بگذارند، درکش کنند، خواسته هایش را برآورده کنند و غیره. اگر این توقعات برآورده نشود به ویژه از طرف نزدیکانی مثل همسر و فرزندان، آشفته و رنجیده می شود. رنجش ها به مرور زمان افزایش می یابند و روی هم انباشته می شوند و برای خود و بقیه مردم به ویژه عزیزانش نظیر همسر و فرزندان ایجاد درد میکند. گاهی اوقات من ذهنی با قهر کردن واکنش نشان می دهد.

چرا قهر میکنیم؟ میخواهیم دیگران را تغییر دهیم، به آنان بفهمانیم که اشتباه میکنند و باید به گونه ای دیگر با ما رفتار کنند، توقعات ما را برآورده کنند. حتی گاهی واکنش ها شدیدتر است، اقدام تلافی جویانه میکنیم، من ذهنی با تلافی کردن احساس خوبی دارد چون بزرگتر و قوی ترمی شود، اگر تلافی نکند حس کوچک بودن و حقارت میکند؛ بنابراین با تلافی و انتقام واکنش نشان می دهد، غافل از اینکه هر واکنشی منجر به بزرگتر شدن من ذهنی میشود.

مولانا در دفتر سوم میفرماید:

آفت ادراک آن قال است و حال  
خون به خون شستن محالست و محال

-مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷

آفت زنده شدن به زندگی یا خدا، واکنشها، حرف زدنها و حال من ذهنی است. من ذهنی دایما در جستجوی حال بهتر است. در جهان جستجو میکند، با تصور اینکه رنجش، قهر و تلافی حالش را بهتر میکند، در حالیکه مولانا میگوید: خون به خون شستن محال است، من ذهنی را با خودش نمیتوان از بین برد یا کوچک کرد. واکنشهای من ذهنی تنها او را قوی تر میکند پس به خودم یادآوری میکنم از رنجش، قهر و تلافی پرهیز کن.

با تشکر علی از رشت



خانم زهره از کانادا



## هم‌هویت شدگی با درد

بارها در برنامه گنج حضور و از زبان استاد شهبازی شنیده‌ایم که همانیدگی‌های ما عمدتاً سه دسته هستند: داشته‌های فیزیکی، باورها، و دردها. و همیشه آقای شهبازی تاکید می‌کردند که هم‌هویت‌شدگی با درد تقریباً مهم‌ترین و مشکل‌ترین دسته همانیدگی‌هاست. وقتی نورافکن را روی خودم میتابانیدم، می‌دیدم که به برکت آشنایی با برنامه گنج حضور و کار کردن روی خودم تا حدود زیادی توانسته‌ام از همانیدگی با داشته‌های فیزیکی‌ام رها شوم و یا آگاهانه بینمشان؛ در مورد باورها هم همین‌طور بود. شاید سال‌ها قبل این‌گونه بود که برای دفاع از باورهای سیاسی و مذهبی‌ام با دیگران بحث می‌کردم، اما در سالهای اخیر این موضوع هم خیلی کم‌رنگ شده و در درونم به صلحی با باورهای کهنه‌ام رسیده‌ام و خیلی جدی‌شان نمی‌گیرم. اما در مورد هم‌هویت‌شدگی با دردها هر بار که روی خودم کار می‌کردم سعی می‌کردم، اتفاقات تلخ گذشته را به نحوی شناسایی کنم و بیندازم؛ تا حدود خیلی زیادی هم موفق بودم.

اما همانیدگی با درد فراتر از اینهاست. داستان زندگی همه ما در گذشته پر از اتفاقات ریز و درشتی است که برای ما به نوعی خوشایند نبوده است. اتفاقات ناخوشایندی از جمله روابط مسموم، شکست‌های مالی، از دست دادن عزیزان، بیماری، و صدها مورد دردهای ریز و درشت دیگر که در داستان زندگی ما به نوعی پیدا می‌شود. ما در مسیر کار کردن روی خودمان، یاد می‌گیریم که این دردها را شناسایی کنیم و بیندازیم.

اما موضوع دیگری که در رابطه با هم هویت شدگی با درد وجود دارد، اتفاقاتی است که در هر لحظه رخ میدهد و قضا و کن فکان هر لحظه این دردها را به ما نشان میدهد. باید هر لحظه همانیدگی با درد را برای خودم یادآوری کنم:

هر بار که از دست کسی می‌رنجم و نمی‌توانم فضاگشایی کنم یعنی هنوز با درد «رنجش» هم هویتیم.  
 هر بار که در مقابل اتفاقات واکنش منفی مثل خشم یا ترس نشان می‌دهم، یعنی با درد «خشم و ترس» همانیده‌ام.

هر بار که حسادت میکنم یعنی هنوز با درد «مقایسه» و خود جسم بینی هم هویتیم.  
 هر بار که درباره پولم و کم و زیاده شدنش غصه می‌خورم یعنی با درد «کم‌یابی اندیشی» هم هویتیم.  
 هر بار که درباره دیگران غیبت می‌کنم و قضاوت می‌کنم یعنی با درد «قضاوت» هم هویتیم.  
 هر بار که درباره آینده نگران می‌شوم یعنی با درد ناشی از ترس و «مقاومت» هم هویتیم.  
 هر بار که خودم را ملامت می‌کنم یعنی با درد خود کم بینی و «حقارت» هم هویتیم.

زنده شدن به فضای ابدیت و بی‌نهایت یعنی بی‌نهایت بار شناسایی و فضاگشایی در مقابل اتفاقات این لحظه که با هر اتفاق یکی از همانیدگی‌های ما به خصوص همانیدگی با درد، برای ما نشان داده می‌شود.

با تشکر از آقای شهبازی و همه عزیزان

زهره از کانادا



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

