

بنام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۶۶ گنج حضور

پس تو خود را صید می‌کردی به دام
که شادی محبوس و محرومی ز کام

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶

ما وقتی حرص چیزی را می‌زنیم و آن را در مرکز می‌گذاریم و لحظه حال را بخاطر آن چیز از دست می‌دهیم، در اصل آن را صید نمی‌کنیم بلکه اجازه می‌دهیم هشیاری ما را من‌ذهنی صید کند. ما را باز هم از زندگی و شادی بی‌سبب و آرامش دورتر کند. برای مثال: آیا شهرت طلبی، مقام، دارایی و اشیاء، باور و تعصب و یا انسان‌های دیگر را ملاک زندگی و زنده بودن و شادی می‌دانیم و یا تدبیر و حکمت و فضای گشوده درونی و شادی بی‌سبب را؟

همچو گورِ کافران، بیرون حُلّ
اندرون، قهر خدا عَزَّوَجَلَّ

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۷

- حُلّ: زیورها، پیرایه‌ها، جمع حُلّه
-عَزَّوَجَلَّ: گرامی و بزرگ است، از صفات خداوند

من‌ذهنی ما با تقلید شکل گرفته و اصل و عمق بی‌نهایت و روشن بینی و شادی بی‌سبب را فراموش کرده و ادامه این روش باعث درونی پر از درد و رنج و کم بینی و حس کافی نبودن و حس تنهایی و گدایی از دیگران می‌شود. اگر ظاهر و وضعیت و مقام و شهرت دیگران و به طور کلی دید ما بر بیرون دیگران باشد و آنها را با داشته‌ها و دارایی و از این قبیل چیزها مورد قضاوت و برتری قرار دهیم، یعنی هنوز گرفتار من‌ذهنی هستیم و هنوز هشیاری و زندگی کردن در لحظه حال و حس کافی بودن و شادی بی‌سبب را تجربه نکردیم. وگرنه می‌فهمیدم که حتی پادشاهانی بودند که در درون می‌سوختند و حس کم بینی داشتند و حسود بودند و خشم و تنفر داشتند و حرص و طمع داشتند و زندگی را تلف کردند و نتوانستند فضا را باز کنند و برای زنده شدن دیگران مفید باشند.

قبض دیدی چاره آن قبض کن
ز آنکه سرها جمله می‌روید ز بُن

بسط دیدی، بسط خود را آب ده
چون بر آید میوه، با اصحاب ده

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۶۲ و ۳۶۳

شناسایی مساوی است با آزادی، بطوری که هر قبض و گرفتگی و هیجانی که بخاطر فکر و وضعیتی پیش آمد اگر همان لحظه با تمام فشاری که دارد، درد هشیارانه بکشیم و تعهد به تسلیم و انبساط و گذشت و چشم‌پوشی داشته باشیم، به مرور زمان قدرت فضاگشایی بالا رفته و به جایی می‌رسد که دیگر حتی درد هشیارانه را با عشق و شادی و شکر پشت سر می‌گذاریم. زیرا که با قانون قضا و بازی کائنات هماهنگ می‌شویم و بیم و ترسی دیگر وجود نخواهد داشت و دیگر می‌توانیم بدون اینکه ادعا کنیم و یا کنترل کنیم و یا نصیحت و تحمیل و خودنمایی کنیم، ارتعاشی نیک و آرامش بخش باشیم.

و یا حداقل ارتعاشی باشیم که دیگران را به واکنش دعوت نمی‌کند و این باعث روشنی هشیاری در چشم و دل و گوش و ذهن ما می‌شود .

ای که تو از ظلم، چاهی می‌کنی
از برای خویش، دامی می‌کنی

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۱۱

پس تو را هر غم که پیش آید ز دَرْد
بر کسی تهمت مَنِه، بر خویش گرد

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳

ماندن و لانه ساختن در ذهن مثل افتادن در ته چاهی عمیق و تاریک و بی‌انتهاست که جز درد و رنج و ترس چیزی گیر ما نمی‌آید. در این چاه مشغول حصار کشی و تعصب سازی و کنترل کردن و دشمنی و خودنمایی و توجه طلبی و ترحم طلبی و گدایی و چسبیدن و زرنگ بازی و دشمنی و حرص می‌شویم. و به دنبال سراب لذت و خوشی می‌دویم و زندگی و شادی بی‌سبب و سبک بالی و روشن بینی را از دست می‌دهیم.

کی فرستادی دمی بر آسمان
نیکویی، کز پی نیامد مثل آن؟

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ کردار تو

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۴۵۹ و ۲۴۶۰

آیا واقعا و صادقانه تا به حال شده که تسلیم شویم و توکل کنیم و برای مدتی و یا سر موضوعی پذیرش و گذشت کنیم و امور را به نیروی برتر بسپاریم؟ و یا با مداومت بجای خشم، محبت و بجای شهوت، رفاقت و عشق و بجای اعتیادها، سلامتی و بجای حرص و طمع، بخشش و فراوانی بینی را جایگزین کنیم و حال خوش و شادی بی‌سبب را تجربه کنیم؟ امتحان کردن اینها بقدری قلب گشوده و زخمی و کمی شجاعت و وجود و هشیاری می‌خواهد، کمی نادیده گرفتن نفس امر کننده و افکار پشت سر هم که بی‌اهمیت دیده شوند و کمی صبر و درد هشیارانه در برابر هیجانات ذهنی و بعد از این مراقبت‌ها شادی و آرامشی تجربه می‌شود که هیچ قرص و مواد و تفریحی نمی‌تواند به پای آن برسد. زیرا بیست و چهار ساعته و همیشگی در لحظه حال و عمقی خدا گونه فرورفتن کجا و لذت گذرا و خمار کننده کجا.

دید خود مگذار از دیدِ خسان
که به مُردارت گشند این کرکسان

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۹

دید اصیل و خدا گونه ما که همان هشیاری حضور و ساکن در لحظه حال است، می‌تواند عقل درست و هدایت درست را از زندگی دریافت کند.

اما دید من ذهنی و تقلبی مدام در گذشته و آینده است و جز ترس و اضطراب و مقایسه و حسرت و شهوت رانی و عجله و ناشکری و واکنش گری چیزی نمی داند و این دید ما را می تواند تلف کند. حال چه من ذهنی خودمان باشد و چه من ذهنی دیگران .
پس متوجه باشیم در برابر من ذهنی صبوری کنیم و واکنش نداشته باشیم و با صبر و حوصله و شکر به و رای خواسته ها و هیجاناتش برویم.

با سپاس از همه،
علی از تهران