

سلام،

برگرفته از برنامه شماره ۳ گنج حضور:

مُطْرَبِ عَشْقِ اَبْدَم، زَخْمَةُ عَشْرَتِ بَزْنَمِ
رِيشِ طَرْبِ شَانِه كِنَم، سَبَلَتِ غَمِّ رَا بِكِنَمِ
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵)

-سیلت: سبیل

زندگی می گوید: من شادی هستم، شادی عشق ابدی. ما ابدی را با ذهن، بی نهایت زمان آینده می دانیم اما ابدیت و بی نهایت، دو صفت خدایی ست که اگر به این دو صفت زنده شویم می توانیم درک کنیم که انسان اصلاً چیست؟! ابدیت یعنی آگاهی به این لحظه که تا بی نهایت ادامه دارد.

«مُطْرَبِ عَشْقِ اَبْدَم» یعنی ذات من از جنس شادی ست و من درد و غم را نمی شناسم، چون با ذات اصلی من سازگاری ندارد. پس به هر کاری که دست می زنم شادی، خرد و آرامش خدایی به آن کار می ریزد. و سبیل غم را می کنم و رسوایش می کنم.

آیا شما هر کاری که می کنید شادی خدایی با آن عجین می شود و به آن کار می ریزد؟ آیا با هر کسی که برخورد می کنید می توانید به او عشق و آرامش را ارمغان دهید؟

هرچه ما شادتر و آرامتر می شویم به ذات اصلی خودمان نزدیکتر می شویم. کار اصلی ما هم، این است که به شادی خدایی دست پیدا کنیم و گذشته پر درد خود را رها کنیم و ببخشیم. ببخشیم یعنی به بی اساس و توهمی بودن دردهایمان پی ببریم. رهایی از رنجش ها و دردهای ما فقط توسط خود ما انجام می شود و مسئول آن فقط خود ما هستیم. هیجانان ما مثل خشم و رنجش باید عمر بسیار کوتاهی مثلاً یک یا دو دقیقه داشته باشند، نه این که ۲۰ سال آن را با خود حمل کنیم.

مثالی می زنم. زمانی که سنگی را بر روی سطح اقیانوس می اندازیم، چند دایره روی آب تشکیل می دهد و بعد از مدت بسیار کوتاهی آن دایره ها از بین می روند. هیجانان ما هم همین طور باید باشند تا بتوانیم دایم به زندگی وصل باشیم و شادی ابدی داشته باشیم. برای رسیدن به چنین شادی اصلی برنامه گنج حضور، راه را برای شروع تمرین معنوی به سادگی به ما نشان داده است.

با سپاس فراوان از آقای شهبازی.

لی لا