

با سلام و عرض ادب خدمت آقای شهبازی و بینندگان گنج حضور
موضوع پیام: خارپشت رنجش

خداوند هر لحظه در کار جدید است و اتفاق هر لحظه حامل پیغامی از طرف زندگی است برای بیداری ما. اما انسانی که آگاه نیست، تمام قد در مقابل اتفاق این لحظه که طبق قضا و اراده الهی است می ایستد، مقاومت و قضاوت می کند و واکنش های ذهنی نشان می دهد. یکی از این واکنش های ذهنی رنجش است که معمولاً در اثر ناکامی در توقعات من ذهنی از دیگران و شرایط بیرونی برای گرفتن آن چه که مهم می داند و در آن زندگی را می بیند، به وجود می آید. رنجش یک قبض است. مولانا در دفتر سوم، بیت ۳۶۲ می فرماید:

قبض دیدی چاره آن قبض کن
ز آن که سرها جمله می روید ز بُن
- (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)
- بُن: ریشه

اگر چاره رنجشمان را نکنیم مثل یک زخم مداوا نشده، دائماً چرک می کند و هر روز عمیق تر می شود. همان طور که زخم چرکین، عفونت را به بافت های اطراف بدن منتقل می کند، رنجش درمان نشده هم دائماً زهر خود را به فکر و عمل ما می ریزد و ما این گونه با دردی کهنه در وجودمان، دردسازی می کنیم و خودمان هم ناآگاهانه بسیار درد می کشیم. اما چاره این رنجش چیست؟ شاید اگر از همان ابتدا، رنجشمان را ناظر بودیم و شناسایی می کردیم و با تکرار این ابیات طلایی از مولانا در دفتر ششم، اجازه نمی دادیم تا این حد زخم رنجش در وجودمان کهنه شود.

گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

چون نخواهی، من کفیلم مر تو را
جنت المأوی و دیدار خدا
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)
- جنت المأوی: یکی از بهشت های هشت گانه

در این لحظه طبق قضا و اراده الهی اتفاقی می افتد که درد کهنه رنجش ما را بالا می آورد، ناگهان خود را در سیاهی و تاریکی دردها و اتفاقات گذشته و کینه و انتقام می بینی. این درد و مود سیاه از رنجش های کهنه مثل همان جوجه تیغی است که دم مار را می گیرد، مار در اینجا ما هستیم. اگر مار واکنش نشان بدهد، خود را به تیغ های جوجه تیغی می زند. این قدر می زند تا زخمی و کبود می شود و از بین می رود.

بر خارپست هر بلا خود را مزن تو هم، هلا!
ساکن نشین، وین ورد خوان: جاء القضا ضاق الفضا
- (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰)

قضا اتفاق این لحظه است و فضای تنگ شده همان رنجش بالا آمده است. حال با این مود سیاه بالا آمده از این رنجش های کهنه چه باید کرد؟ دقیقاً همان کاری را باید انجام داد که از همان ابتدا در هنگام ایجاد رنجش باید انجام می دادیم یعنی فضاگشایی و اهمیت ندادن به هر آن چه که ذهن نشان می دهد. فقط شاهد و ناظر این حس بالا آمده باشیم، در پذیرش کامل باشیم که من این رنجش ها را دارم، پرهیز کنیم از سبب سازی

ذهن و دنبال راه‌حل‌های ذهنی گشتن برای خلاصی از این درد. نه خود را ملامت کنیم نه دیگران را، هر آن‌چه را که ذهنمان در این مورد نشان می‌دهد و مهم می‌داند را بی‌اهمیت کنیم حتی همین احساس منفی که من چرا این رنجش را دارم یا چرا هنوز درد از من پاک نشده است، تا در فضای گشوده‌شده خود زندگی ما را و تمام زخم‌هایمان را درمان کند. درمان در سکوت ذهن می‌رسد.

أَنْصِتُوا بِبِذِيرٍ، تَا بَرِ جَانِ تُو
أَيِدُ از جَانَانِ، جَزَايِ أَنْصِتُوا
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)
-أَنْصِتُوا! خَامُوشِ بَاشِيدِ

این‌که خود را قربانی اتفاقات بدانیم و هر بار با بالا آمدن آن‌ها واکنش‌های تکراری نشان بدهیم، فکرهای دردساز بکنیم، خشمگین بشویم، ملامت کنیم، اتفاقات گذشته را دوباره یادآوری و در زوایای مختلف ذهنی بررسی کنیم و خود را حق به‌جانب بدانیم و از همه بدتر به دنبال کینه و انتقام و بدخواهی برویم، این یعنی ما اسیر جبرِ ذهن شده‌ایم. جبر من‌ذهنی می‌گوید این اتفاق افتاده، دیگران مقصرند و تو قربانی هستی و این درد همیشه باید با تو باشد، نکند آن را فراموش کنی!

بَرِ دَرِخْتِ جَبْرِ تَا كِي بَرَجْهِي
اَخْتِيَارِ خَوِيْشِ رَا يَكِ سُو نَهِي؟
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۴)

هَمْچُو آنِ اَبْلِيسِ وَ ذُرِّيَّاتِ او
بَا خِدا دَرِ جَنْگِ وَ اَنْدَرِ گَفْتِ وَگُو
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۵)
-ذُرِّيَّاتِ: جَمْعِ ذُرِّيَّةٍ بَه‌مَعْنَى فِرْزَنْدِ، نَسْلِ

جبر یعنی من می‌خواهم منقبض بمانم، نمی‌توانم اتفاق این لحظه را با تسلیم بپذیرم، نمی‌توانم فضاگشایی کنم، با ذهنم دنبال راه‌حل می‌گردم، نمی‌توانم ناظر به دردم باشم، به قضا و کُنْ فَكَانَ خداوند اعتقاد و اعتمادی ندارم. انسان رنجیده فراموش کرده است که خداوند تاج پادشاهی‌اش را بر سر او گذاشته و انگشتر شاهی‌اش را در انگشت او کرده است تا حاکم و فرمانروای تمام چیزهایی بشود که با ذهنش می‌بیند. انسان اراده و قدرت انتخاب دارد که یا خود را در سیاه‌چاله‌ی ذهن بیندازد و یا انگشتر شاهی خداوند را به انگشتش کند.

خَاتَمِ شَاهِيْتِ دَرِ اَنْگِشْتِ كَرْدِ
تَا كِه شُوِي حَاكِمِ وَ فِرْمَانِرُو
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰)

تَاجِ كَرْمَنَاسْتِ بَرِ فِرْقِ سَرْتِ
طُوقِ اَعْطِيْنَاكَ اَوِيْزِ بَرْتِ
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)
-طُوقِ: گَرْدَنِبَنْدِ

بنابراین هر زمان مود سیاه درد و رنجش‌های کهنه بالا می‌آید با تکرار این ابیات به خود یادآوری می‌کنم که تو از همه این دردها و همه این همانی‌گی‌ها و هر آنچه در جهان می‌بینی با ذهن، بالاتر هستی. خودت را این‌قدر حقیر نکن که اسیر جبرِ خُروب و دردهایش شوی و بگویی نمی‌توانم و می‌خواهم درد را ادامه بدهم. به کمک زندگی و فضاگشایی به اصلت بازگرد و به او متصل شو، خواهی دید که وقتی زندگی در مرکز است حاکم و فرمانروای هر آنچه که ذهن نشان می‌دهد هستی. مثل یک پادشاه که همواره ناظر بر دولتش است، تو هم ناظر بر دردهایت باش و با واکنش و مقاومت به آن‌ها غذا نده. بگذار در فضای اتصال تو با زندگی و بی‌اهمیت کردن هر آنچه ذهن نشان می‌دهد، این دردها آن‌قدر گرسنه بمانند تا کم‌کم بمیرند.

با احترام
آتنا از کانادا