

پوزبند من‌ذهنی، عشق و قانون‌های همراه عشق

ذات ما به‌گونه‌ای است که در هر لحظه دنبال زیبایی و خوشبختی و صفات مثبت می‌گردد. حتی یک من‌ذهنی دردمند هم دنبال خوشبختی است. اما دید اشتباه و نگاه اشتباهش به زندگی و عینک همانیدگی‌هایش او را به مسیر درد و بلا گرفتار می‌کند، درواقع آدرس اشتباهی می‌رود. یعنی ما نیاز به خوشبختی و عشق را از اصل خودمان نمی‌توانیم حذف کنیم، فقط سکانش را می‌چرخانیم. به جای این که به جهان نگاه کنیم، به مرکز عدم نگاه می‌کنیم. به جای این که طمع چیزها را داشته باشیم، طمع عشق و مرکز عدم هرچه بیشتر را بدون مقاومت و قضاوت می‌توانیم داشته باشیم.

اما خب ما باید در مرکز عدم، صبر داشته باشیم. من خودم به‌شخصه وقتی در حد توانم پرهیز و شناسایی می‌کنم، می‌بینم که بدون صبر نمی‌شود و عشق به یکباره شاید خودش را به من نشان ندهد و باید ذره‌ذره این تجربه‌ی عشق را تجربه کنم. پس صبر نیاز دارم. با صبر، عاشق بودن وفاداری خودمان را به معشوق ثابت می‌کنیم و در نقطه‌ای آن‌طور که باید عشق را تجربه خواهیم کرد. تجربه‌ای روزافزون و بی‌منتها. آن‌جا است که تمام ساختار طمع و بازمانده‌های شهوت به داشتن چیزها در ما فرو می‌ریزد.

پوزبند وسوسه عشق است و بس  
ورنه کی وسواس را بسته‌ست کس  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت (۳۲۳۰)

فقط عشق است که مانند آبی بر روی آتش حرص و درد عمل می‌کند. حال این نکته خیلی برایم مفید بوده که ما که داریم ذره‌ذره پیشرفت می‌کنیم، حتماً بویی از عشق برده‌ایم. حتماً تا این‌جای کار قدرت تشخیص و شناسایی و حزم و صبر که از خصوصیات عشق است را تجربه و استفاده کرده‌ایم و گرنه که در این مسیر نمی‌ماندیم، پس حتماً از این خصوصیات بهره برده‌ایم.

یکی از برکات عشق، ترازو است.

چون ترازو دید خصم پُر طَمَع  
سرکشی بگذارد و گردد تبع

ور ترازو نیست، گر افزون دهیش  
از قسم راضی نگردد آگهیش  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت (۱۴۹۴)

-خصم: دشمنی  
-قسم: قسمت‌ها

معنی ادبی به این صورت است که وقتی یک من‌ذهنی تصمیم می‌گیرد که طبق ترازو و قانون زندگی عمل کند، سرکشی و طمع من‌ذهنی‌اش فروکش می‌کند. ولی اگر هنوز چیزی به‌صورت قانون و یک نوشته‌ی مکتوب وجود ندارد، اگر یک‌عالمه نعمت هم به او بدهی، باز هم بیشتر می‌خواهد و هیچ بویی از شکر و میزان سهمش نمی‌برد، چون فقط نسبت به طمعش آگهی دارد.

طبق این ابیات، ترازو را می‌توان به معنای مجموعه قوانین خداوند در نظر گرفت که مجری عدل هستند. مثل قانون جبران، قانون مزرعه، قانون شکر و غیره. این آگاهی شدیداً به من کمک می‌کند، که قدم‌های استوار بردارم و متعهد به مرکز عدم باقی بمانم. ما برای این که به مرکز عدم و عشق متعهد باقی بمانیم، نیاز به رعایت قانون‌های عشق داریم. در شهر عشق باید قانون شهر را اجرا کنیم، همانند قانون اساسی. قانون‌ها را می‌توانیم از مولانا یاد بگیریم.

این موضوع در دنیای بیرون هم هست. مثلاً در هنگام عقد قرارداد و مذاکره، طرفین باید خواسته‌های خود، سهم خود، چه چیزی قرار است دریافت کنند و چه چیزی به‌ازای آن قرار است پرداخت کنند را باید دقیقاً به‌صورت مکتوب و مهر و امضا شده تهیه کنند تا راه طمع و زیاده‌خواهی من‌های ذهنی احتمالی را ببندند. اگر همچنین کاری صورت نگیرد، ممکن است یک نفر ادعا کند که من بیشتر می‌خواهم. درمورد زندگی ما هم به همین صورت است. مثلاً قانون‌های شخصی زیر را در نظر بگیریم:

من نسبت به تمام چیزهایی که ذهنم نشان می‌دهد سخت‌گیر هستم و آن‌ها را به‌هیچ‌عنوان به مرکز راه نمی‌دهم و بدون هیچ قضاوت و مقاومتی از آن‌ها پرهیز می‌کنم. هرچقدر هم زیبا و مهم جلوه کنند، ارزشی ندارند و نهایتاً یک وسیله‌ای و بهانه‌ای هستند که اطرافشان فضا را باز کنم.

من باید در روز حتماً یک تا دو ساعت ورزش کنم، جهت سلامت جسم و تمامی ابعادم.  
من باید روزی مثلاً سه تا چهار ساعت مولانا مطالعه کنم و روی تک‌تک ابیات تأمل کنم. از هر بیتی به سادگی عبور نکنم. ببینم چه کاربردی در زندگی‌ام دارد. ابیات کلیدی‌ام را هر روز بارها تکرار کنم.  
من تنقلات مضر، سیگار، مشروب، مواد مخدر، نوشابه، قند، فست‌فود مصرف نمی‌کنم، جهت سلامت جسم و تمامی ابعادم.

من نکات یادگرفته از گنج حضور در این هفته را در فلان روز به صورت پیام معنوی درمی آورم و با دوستان به اشتراک می گذارم. و یک عالمه قانون دیگر.

مثلاً در مثال اول که مربوط به پرهیز بود:  
فرض کنیم دو نفر دارند با برنامه گنج حضور پیش می روند. یکی این قانون و ترازو را به صورت مکتوب و جدی برای خود نوشته است و دیگری هم چیزی ننوشته و هنوز سردرگم است.  
نفر اول یقین دارد که باید پرهیز کند. اگر وسوسه انگیزترین چیز هم سراغش برود، سریعاً خودش را جمع می کند و پرهیز می کند. چون برایش به صورت یک ترازو و اصل و قانون درآمده که باید بر تصاویر سخت گیری و پرهیز کند.  
اما نفر دوم هنوز شک دارد و به احتمال خیلی خیلی زیاد وسوسه بر او غلبه می کند. و دچار بضع بسین می شود و مدت بیشتری را در ذهن، زندانی باقی می ماند.  
من خودم یک عمر مثل نفر دوم بودم، دیگر نمی خواهم باشم، چون هیچ راه میانبر و راه فراری نیست. اگر شل کار کنیم، من ذهنی بر ما غلبه می کند، نباید من ذهنی را دست کم بگیریم، باید قوی کار کنیم.  
ترازو داشتن طبق این ابیات به ما کمک می کنند، که قوی و جدی کار کنیم و متعهد به عشق باقی بمانیم.  
تعهد به عشق منجر به تجربه لذت بی کرانه ی عشق خواهد شد و به جایی می رسیم که پوزبند محکمی بر وسوسه های من ذهنی زده خواهد شد.

شاد باشید.  
-اشکان