

سلام خدمت شما و همه همراهان،

یار بد چون رست در تو مهر او

هین ازو بگریز و کم کن گفتگو

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۴

برکن از بیخش که گر سر بر زند

مر ترا و مسجدت را بر کند

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۵

حضرت مولانا می‌فرمایند از یار بد فرار کن که اگر در تو رشد کند هم جسم تو را بیمار می‌کند و از بین می‌برد و هم

هوشیاری حضور تو را می‌زددد و زندگی تو را به درد تبدیل می‌کند. اصلاً این یار بد کیست یا چیست؟

بزرگترین یار بد من‌ذهنی خودمان است که با آن می‌نشینیم و در فکرهای پشت سر هم به گذشته و آینده می‌روییم و درد

تولید می‌کنیم. به فکر اینکه دیگران آن چیزی که می‌خواستیم به من ندادند، رنجشی از کسی داریم و هنوز به آن فکر

می‌کنیم.

تجربه‌ای از این یار بد که من‌ذهنی خودم هست را با شما به اشتراک می‌گذارم. چون پرستار هستم درد و بیماریهای جسمی

و روانی بسیاری را می‌بینم و می‌شنوم و این دیدن درد انسانها و شنیدن دردهایشان به من درد می‌داد. گاهی به اتاق کارم

می‌رفتم و برایشان گریه می‌کردم و این کار مرا خالی از انرژی می‌کرد. یک روزی که جایی در خارج از محل کارم بودم،

خانمی بدون اینکه من حرفی بزنم شروع به گفتن از دردهایش کرد که انگار تمامی نداشت و بعد از رفتن آن خانم آن قدر

خالی شده بودم که تا چند ساعت حالم بد بود.

چند روزی از آن موضوع گذشت و من متوجه چیزی شدم. متوجه شدم که من به جای اینکه فضا را باز کنم قربانی اتفاق

می‌شوم. و درون خودم شروع به ستیزه و قضاوت می‌کنم که این شخص چه می‌گوید؟

چرا اینقدر از درد می‌گوید؟ نمی‌خواهم بشنوم. من بجای اینکه فضا را باز کنم، تسلیم باشم و ناظر افکار خودم و ناظر بر

اتفاق شوم قربانی اتفاق می‌شدم و برای همین به درد می‌افتادم.

یاد گرفتم که وقتی بصورت اتفاقی یا در محل کار در شرایطی قرار می‌گیرم که کسی از درد سخن می‌گوید باید فضا را باز کنم و در عین ناظر بودن تسلیم بمانم تا آن درد را جذب نکنم. بله این یار بد درون خودم بود که مرا به درد می‌کشاند و زندگی زنده این لحظه را می‌دزدید. و به جسم و روح من صدمه می‌زد.

و درس دیگر این بود که حتما من هم به دیگران درد می‌دهم که درد را جذب می‌کنم. و وقتی دقیق‌تر شدم متوجه شدم بله من هم به دیگران به نحوی درد می‌دهم.

چونک دندان تو کرمش در فتاد

نیست دندان برکنش ای اوستاد

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۳۵

این من‌ذهنی یک دندان کرم خورده است که فقط بدنبال این می‌گردد که درد را بگیرد و درد بدهد تا زنده بماند. ولی حقیقت این است که ما همانند درختی هستیم که هم شاخه‌های خوب و سالم داریم و هم شاخه‌های خراب یعنی هم هوشیاری جسمی در ما هست هم هوشیاری حضور و بسته به اینکه چقدر شاخه‌های خراب را از بیخ برمی‌کنیم درخت وجود ما با هوشیاری حضور رشد می‌کند و میوه حضور می‌دهد.

من‌ذهنی آب هوشیاری حضور ما را می‌مکد تا شاخه‌های خراب را حفظ کند. اما تنها چاره این است که شاخه‌های خراب یعنی من‌ذهنی را از بیخ برکنیم تا رها شویم. پس هر چیزی که به ما درد می‌دهد را باید شناسایی کنیم و بیندازیم تا در نهایت آن شیرینی حضور را بچشیم.

آب هُش را می‌کشد هر بیخ خار

آب هوشت چون رسد سوی ثمار؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۵

هین بزن آن شاخ بد را خُو کنش

آب ده این شاخ خوش را نو کنش

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۶

هر دو سبزند این زمان آخر نگر

کین شود باطل از آن روید ثمر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۷

آب باغ این را حلال آن را حرام

فرق را آخر بینی، والسَّلام

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۸

پس باید با فضاگشایی فقط کشت اول را که خداوند کاشته آب دهیم که در انتها همین کشت است که می‌روید و هر چیزی

که با من ذهنی کاشته‌ایم فاسد است و از بین می‌رود پس بهتر است خودمان آنها را از بیخ برکنیم.

با سپاس، لیلا