

به نام خدا

برزگر، مسیحا؛ ۱۳۴۰ -

سپیده دم بیداری / مسیحا برزگر - تهران: اجتماع، ۱۳۸۳ .

۱۳۶ص. -- (اشراق‌ها ۲)

ISBN 964 _ 8095 _ 15 _ 9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .

۱. شعر منثور فارسی - قرن ۱۴. الف. عنوان

س ۲ PIR۷۹۶۳/۵۳۶۵ س ۴۴۴ب ۶۲/۱فا ۸

۱۳۸۳

۱۳۸۳

۳۶۶۹۶ - ۸۳م

کتابخانه ملی ایران

اشراقها

سپیده دم بیداری

مسیحا برزگر

اشراقها

سپیده دم بیداری

مسیحا برزگر

ناشر: دفتر مطالعاتی انتشاراتی اجتماع

تلفکس: ۶۴۳۷۳۰۷

لیتوگرافی: تندیس

چاپ: ستاره سبز

صحافی: معین

چاپ اول: ۱۳۸۴

شماره: ۳۰۰۰ نسخه

شابك: ۹-۱۵-۸۰۹۵-۹۶۴

۱۰۰۰ تومان

تقدیم به:

مغری نجفی بزرگ

به پاسِ قلبی قشنگ و مهربان که در سینه‌اش می‌تپد.

م. ب.

سپیده‌دم بیداری

زندگی، فرصتی‌ست یکباره و تکرارناپذیر. زندگی، فرصتی‌ست تا خود را پیدا کنی. بسیاری از آدم‌ها این فرصت یکباره را ضایع می‌کنند. معدودند آدم‌هایی که از این فرصت یکباره استفاده می‌کنند و خود را می‌شناسند. برای پیدا کردن خود، باید به درون سفر کرد. دلمشغولی نسبت به قدرت، پول، شهرت و اعتبار، فرصت را از کف تو می‌رباید. مهم‌ترین

اشارات

دل‌مشغولی تو باید این باشد: «کیستم؟» تا پاسخ این پرسش را نیافته‌ای، آرام‌نگیر. در ژرفای دلت عزم کن که به پاسخ این پرسش بررسی. عزم تو، دانه‌ای است که جوانه خواهد زد و خواهد بالید.

زندگی، فرصتی است یکباره و تکرارناپذیر.
زندگی، فرصتی است تا خود را پیدا کنی.

هستی باید در تو به رقص درآید. تا این اتفاق نیفتد،
زندگی تو به رقص در نمی‌آید. هستی باید در تو به
شادمانی پردازد. تا این اتفاق نیفتد، طعم شادمانی را
نمی‌چشی. تو خود حجاب خودی، از میان برخیز. بین
خود و هستی حایل نشو. صورتکِ نَفْس را زمین
بگذار. «من» را محو کن. خالی شو از «من». پذیرا و
گشوده باش. وقتی از «من» تهی شدی، خداوند نیز باران
سیل آسای رحمت و شادمانی را بر دل و جانت می‌بارد.

تو خود حجاب خودی، از میان برخیز.

زندگی، سفر است. زندگی، ایستا نیست، پویاست. زندگی، مدام به سوی ناشناخته می‌رود. اما ما می‌ترسیم و به شناخته‌ها می‌آویزیم. ما مانع جاری شدنِ زندگی می‌شویم. ما زندگی خود را آزاد نمی‌گذاریم تا به سوی ناشناخته سرازیر شود و رقص‌کنان به دریا برسد. ما می‌ترسیم. زندگی، رود است، اما ما آن را به مردابِ وا همه‌های خویش می‌ریزیم. مرداب شدن، مرگ است. رود است که زنده است. مرداب هرگز به جایی نمی‌رود. مرداب می‌گندد، می‌خشکد، می‌پوسد. مرداب نمی‌تواند پاك و

تازه و جوان بماند. اما رود، همیشه پاك و تازه و جوان است. رود، همیشه خندان است، زیرا مدام با شگفتی‌های تازه‌ی در راه روبرو می‌شود. هر لحظه‌ی رود، ماجرای تازه و شگفت است.

هر لحظه‌ی زندگی، سرشار است از شگفتی‌ها و تازه‌ها. زندگی رازیست که نه آغازی دارد و نه پایانی.

رود باش و همیشه جاری باش. مدام، رقص‌کنان، به سوی دریا برو و نترس. به چیزی نجسب. جاری باش تا نگندی. جاری باش تا پویا و جوان باشی. بدن، پیر

اشراق‌ها

می‌شود، اما روح همیشه جوان می‌ماند. روح زمانی پیر می‌شود که ما به چیزی بچسبیم و از رفتن بمانیم. آنگاه مرگ پایانِ ما نخواهد بود، بلکه شروعی تازه خواهد بود: دری تازه گشوده می‌شود.

رود باش و همیشه جاری باش.
مدام، رقص کنان، به سوی دریا برو و تترس.
به چیزی نچسب. جاری باش تا نگذاری.

نه برای نَفْس، بلکه برای هستیِ کُل زندگی کن. نی ای
باش و بر لبانِ خداوند بنشین. بگذار خداوند زیباترین
نغمه‌هایش را با تو مترنم سازد. خود را از خود خالی
کن. این مهم‌ترین دستاوردِ زندگیِ تو خواهد بود. وقتی
خود را از خود خالی کنی، حادثه‌ای عظیم در تو اتفاق
خواهد افتاد. چیزی از ماورا درونِ تو را سرشار
خواهد کرد. چیزی از فراسو در تو به رقص در خواهد
آمد.

حادثه‌ی مهمی که در تو اتفاق می‌افتد، خداست. خدا
شخص نیست. خدا نامی‌ست برای ذاتی که همه‌ی

اشراق‌ها

هستی را از خود پُر کرده است. خدا وِرایِ طوَرِ عقل است. عقل از فهمِ خدا عاجز است. فقط باید خود را وقفِ خدا کرد. این تنها کاریست که از دستِ ما برمی‌آید. این تنها راهِ دستیابی به يكِ زندگيِ خوب و پاك و زیباست.

کسی که وقفِ خدا نشده، مُرده‌ایست که در تابوتِ بدنِ خویش حمل می‌شود. زندگيِ چنین آدمی، تکرار است و ملال و یأس.

عقل از فهمِ خدا عاجز است.

مرگ، مغالطه‌ای بیش نیست. آدمی نه به دنیا می‌آید و نه می‌میرد. تولد و مرگ، دو پرده در نمایش عظیم زندگی‌اند. تولد، آغاز نیست. مرگ، پایان نیست. تو پیش از تولد بوده‌ای و بعد از مرگ نیز خواهی بود. دین به تو کمک می‌کند تا این نکته را خوب بفهمی. تجربه‌ی جاودانگی، تنها راه‌رهایی از تمامی ترس‌ها و اضطراب‌هاست. همه‌ی مشکلاتِ روحی، ریشه در ترس از مرگ دارند. وقتی مفاهیم تولد و مرگ محو می‌شوند، همه‌ی ترس‌ها فرو می‌ریزند. آنگاه از همه‌ی کابوس‌ها خلاص می‌شوی. به آزادی و روشنی و

اشراقها

آرامش می‌رسی. آواز می‌خوانی، پای می‌کوبی و دست
می‌افشانی. زیرا اکنون زندگیت به ضیافتی الهی تبدیل
شده است.

تولد و مرگ، دو پرده در نمایش عظیم زندگی‌اند.
تولد، آغاز نیست.
مرگ، پایان نیست.

همه‌ی چیزهای بزرگ و باشکوه، موهبتِ هستی‌اند. این‌ها حاصلِ تلاشِ ما نیستند. این‌ها فقط در غیابِ «من» ما اتفاق می‌افتند. این‌ها چیزهایی نیستند که وصال‌شان را به کوشش‌های ما بدهند. گرچه دل آن‌قدر که می‌تواند باید بکوشد. عشق هنگامی اتفاق می‌افتد که تو در میان نباشی. سعادت هنگامی دست می‌دهد که تو در میان نباشی. بنابراین، موهبتِ الهی همواره می‌بارد، اما تو آماده‌ی گرفتنِ آن‌ها نیستی. نفس، استحقاقِ گرفتنِ موهبتِ الهی را ندارد. ما هنگامی می‌توانیم موهبت‌های هستی را بگیریم که خود در

اشراق‌ها

میان نباشیم. هرچه خالی‌تر از خود باشی، بهتری.
هستی، بخشنده است. هستی، غنی‌ست. این ماییم که
در را به روی هستی بسته‌ایم. این ماییم که استحقاقِ
گرفتنِ موهبت‌های هستی را نداریم.

عشق هنگامی اتفاق می‌افتد که تو در میان نباشی.
سعادت هنگامی دست می‌دهد که تو در میان
نباشی.

مراقبه، راه است، روش است، تکنیکی برای پیدا کردن خانه است. خانه، در درونِ توست. خانه، همواره در تو بوده است. خانه، همواره در تو خواهد بود. تو سرگردانی، در ظلمت به سر می‌بری. تنها راه، آن است که به خویشتنِ خویش برگردی و خود را ببینی. وقتی به خویشتنِ خویش برگردی، همه جا را روشن خواهی دید. از این لحظه به بعد، نه تاریکی وجود دارد و نه کوری. همه چیز شفاف خواهد بود. همه‌ی گره‌ها باز خواهند شد. عُقده‌ها برطرف می‌شوند و زندگی به جشنی باشکوه تبدیل می‌شود.

اشراقها

تا می‌توانی به مراقبه و تأمل پرداز. فَإِذَا فَرَغْتَ
فَأَنْصَبْ. تا فرصتی دست داد، خود را با مراقبه به
هستی کُل وصل کن.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ.
تا فرصتی دست داد،
خود را با مراقبه به هستی کُل وصل کن.

تجربه‌ی باطنی خداوند از طریق تَفَقُّه و مراقبه حاصل می‌شود. جُز حاصل این تجربه‌ی ناب، هرچه هست، زاده‌ی ترس و طمع ماست. مراقبه‌ی صحیح، مستلزم کنار گذاشتنِ فکرها و دغدغه‌هاست. باید حتی فکر درباره‌ی خدا را نیز کنار گذاشت.

هرچه گویی، ای دَم هستی، از آن
پرده‌ای دیگر بر او بستی، بدان
فکرها، دغدغه‌ها و تمناها را کنار بگذار و تجربه کن.

باید حتی فکر درباره‌ی خدا را نیز کنار گذاشت.

اگر واقعاً طالب بصیرت و فرزانگی هستی، باید حجابِ دانسته‌ها را نیز کنار بزنی. این جهل نیست که حجابِ بصیرت است، بلکه جهلِ مرکّب است که تو را از دیدنِ حقیقت محروم می‌کند. جهلِ مرکّب، آن است که تو ندانی و گمان کنی که می‌دانی. جهلِ مرکّب، غرورِ تو نسبت به دانسته‌هایت است. دانسته‌های تو، تجربه‌های زیسته‌ی تو نیستند. هر آنچه که تجربه‌ی زیسته‌ی تو نیست، عاریتی است. آن‌ها را کنار بگذار تا به فهمی حقیقی از حقیقت برسی.

از دریچه‌ی چشم‌های دیگران به زندگی نگاه نکن. تو

نمی‌توانی از دریچه‌ی چشمِ دیگران چیزی ببینی. به خود زحمت نده. تو چشمانِ زیبا و دقیقِ خود را داری. چرا عاریتی ببینی؟ چرا عاریتی زندگی کنی؟ چرا از دیگران تقلید کنی؟ نگاه کردن از دریچه‌ی چشمِ دیگران، لطفی ندارد. آن‌ها نمی‌توانند به نگاهِ تو شور و شعور و شعر ببخشند. شور و شعر و شعور، در نگاهِ خودِ توست.

از دریچه‌ی چشم‌های دیگران به زندگی نگاه نکن.

انسان دوست دارد به هر طریقی که شده است به سعادت و خوشبختی دست پیدا کند: با جمع کردن پول، با کسب قدرت، با کسب شهرت و مقام و احترام، با کسب دانش و اطلاعات. اما همه‌ی این راه‌ها به بن بست منتهی می‌شوند. این‌ها از بخشیدن سعادت عاجزند. احساس سعادت، فقط از یک راه حاصل می‌شود: روشنی. هرچه بیشتر روشن شوی، خود را سعادتمندتر احساس می‌کنی. هرچه تیره‌تر باشی، خود را بدبخت‌تر احساس می‌کنی. روشنی، گلبرگ‌های وجودت را یکی یکی باز می‌کند و تو را شکوفا می‌کند.

ما به غنچه می‌مانیم. ما بسته‌ایم. وقتی بصیرت یا روشنی می‌آید، غنچه‌ی وجود ما باز می‌شود. انسان به نیلوفر می‌ماند. هر کسی بذر نیلوفر را در خاکِ دل خویش دارد. همتی لازم است تا این بذر جوانه بزند و بیابد. ما چنان با تیرگی درونِ خویش خو گرفته‌ایم که تیرگی، طبیعت ما شده است.

از این لحظه به بعد سعی کن بر عمل و سخن و اندیشه‌ات نور بپاشی. شاهد این سه بُعدِ حیاتِ خویش باش. شهود را به طبیعتِ خویش تبدیل کن. اگر شاهدِ ابعادِ سه‌گانه‌ی وجودِ خود شوی، به رمز و رازِ هنری

اشراقها

بزرگ دست می‌یابی : هنر تبدیلِ قاره‌ی تاریکِ وجودت
به سرزمینی روشن و سبز.

انسان به نیلوفر می‌ماند.
هر کسی بذر نیلوفر را در خاکِ دلِ خویش دارد. همتی
لازم است تا این بذر جوانه بزند و ببالد.

هر پدیده‌ای یکه و بی‌بدیل است. خداوند هرگز پدیده‌ای را تکرار نمی‌کند. خداوند بدیعُ السماوات و الأرض است. یعنی هرچه در آسمان‌ها و زمین است، تکراری نیست. او همواره آفریننده‌ی تازه‌هاست. او آفریننده‌ی اصل است، نه کُپی و بَدَل. او حقیقتاً آفریننده است و تکرار نمی‌کند. اما انسان، که باید خدای‌گونه و خلاق باشد، مدام زندگیش را تکرار می‌کند. ما سعی می‌کنیم خودمان نباشیم و کسی دیگر باشیم. به همین دلیل، مدام شکست می‌خوریم. انسان فقط می‌تواند خودش باشد. جُز این، چاره‌ای وجود

ندارد. خود نبودن و تقلید از زندگی دیگران، قصه‌ی
غمبارِ زندگی ماست. به خودت احترام بگذار، خودت
را دوست داشته باش، خودت را پذیرا شو، خودت
باش. خداوند تو را یکه و بی‌نظیر آفریده است. لازم
نیست کسی دیگر باشی. با نورِ وجودِ خودت بین و گام
بردار. بی‌تردید، سعادت‌مند خواهی بود.

به خودت احترام بگذار، خودت را دوست داشته باش،
خودت را پذیرا شو، خودت باش.

وقتی کاری را خلاقانه انجام می‌دهی، احساس رضایت و خرسندی می‌کنی. وقتی اثری هنری را تمام می‌کنی، سکوتی ژرف تو را فرا می‌گیرد. احساس می‌کنی که زندگی معنا پیدا کرده و تو کاری کارستان را به انجام رسانده‌ای. خلاقیت، ساحتِ خدای گونگی انسان است. خلاقانه زندگی کن و همواره بیافرین. بدین سان، مظهرِ آفرینندگی خداوند خواهی شد. فرجام آفرینندگی تو، شکوفاییِ روشنی و آگاهیِ توست. با رسیدن به مقام شکوفایی، دیگر هرگز خداوند را، حتی برای لحظه‌ای نیز، ترك نخواهی کرد. آنگاه سفر را با خداوند ادامه

اشراقها

خواهی داد. مجذوبِ سالک خواهی شد. یعنی چون تو
را می‌برند، می‌روی. صعود، از قله آغاز می‌شود.

خلاقانه زندگی کن و همواره بیافرین.
بدین‌سان، مَطْهَرِ آفرینندگیِ فداوند خواهی شد.
فرجامِ آفرینندگیِ تو، شکوفاییِ روشنی و آگاهیِ
توست.

خود را برای روز آماده کن. خورشید بر در خانه‌ات می‌کوبد. خواب را در شطّ شب بشوی و بیدار شو. دیگر خود را زیر روانداز پنهان نکن. نفس فریبت می‌دهد و می‌گوید: «چند دقیقه‌ی دیگر بخواب. قدری درنگ کن.» به وسوسه‌های نفس اعتنا نکن. این چند دقیقه‌های نفس، هرگز تمام نمی‌شوند. نفس همواره بیداری تو را به تعویق می‌اندازد. نفس می‌خواهد همیشه در خواب بمانی. زیرا در خوابِ توست که نفس زنده است. با بیداری تو، نفس می‌میرد. نفس به رؤیا می‌ماند. وقتی تو بیدار می‌شوی، رؤیا پایان

اشراقها

می یابد. بنابراین، دیگر درنگ نکن. صبح آمده است و
بر در می کوبد. برخیز. در را باز کن. با صبح دیدار کن.
نوبتِ عاشقی فرا رسیده است.

درنگ نکن.
صبح آمده است و بر در می کوبد.
برخیز. در را باز کن.
با صبح دیدار کن.
نوبتِ عاشقی فرا رسیده است.

آدم‌ها هزار و يك کار انجام می‌دهند، اما به خانهِ وجودِ خود باز نمی‌گردند. اگر احساسِ بدبختی می‌کنند، دیگران را مسئولِ بدبختیِ خود می‌دانند. هزار و يك بهانه وجود دارد تا ما به خانهِ وجودِ خود بازنگردیم. این بهانه‌ی همیشه در دسترس ماست. اگر نتوانیم آن‌ها را پیدا کنیم، آن‌ها را می‌سازیم. اما هیچ بهانه‌ای نمی‌تواند به ما کمک کند. بهانه‌ها فقط می‌توانند احساسِ بدبختیِ ما را تشدید کنند. تنها دلیلِ احساسِ بدبختیِ ما، آن است که از خودمان دور شده‌ایم. بنابراین، هرگاه احساسِ بدبختی و یأس کردی،

اشراق‌ها

به تأمل پرداز. سکوت کن. احساس بدبختی خود را تحت نظر قرار بده. با این احساس خود یگانه نشو. بر آن اشراق پیدا کن. هرچه بیشتر بر این احساس اشراق پیدا کنی، این احساس کمرنگ‌تر و کمرنگ‌تر می‌شود. ناگهان متوجه می‌شوی همان چیزی که مایه‌ی بدبختی تو شده بود، اکنون حسی از خوشبختی و توان به جانت می‌ریزد. تو به منزل رسیده‌ای.

به تأمل پرداز. سکوت کن.

خداوند، بی‌منتها و بی‌مرز است. ما خود را در مرزهای بدن و ذهن‌مان محصور کرده‌ایم. به همین دلیل، از خویشتنِ خویش‌مان دور افتاده‌ایم. مرزها ما را دور نگه می‌دارند. خود را از حصارها و مرزها خلاص کن. نمی‌گوییم خود را از شرّ بدن رها کن. بدن خوب و کامل است. بدن، خانه‌ی توست. در آن زندگی کن. اما گمان نکن که فقط بدن هستی. تو در بدن زندگی می‌کنی، اما بدنِ خویش نیستی. تو در ذهنِ خویش زندگی می‌کنی، اما ذهنِ خویش نیستی. وقتی خود را کاملاً منطبق و یگانه با بدن و ذهنِ خویش

اشراقها

نیینی، ناگهان احساس بی‌مرزی و بی‌منتھایی می‌کنی. خدای‌گونگی را احساس می‌کنی. از احساس قطره‌گی رها می‌شوی. دریا می‌شوی.

لازم نیست در جایی بخصوص دنبال خدا بگردی. لازم نیست دریا را بجویی. فقط کافیست به دریا ملحق شوی، دریا شوی. تنها راه فهم دریا، دریا شدن است. راه دیگری وجود ندارد.

تنها راه فهم دریا، دریا شدن است.
راه دیگری وجود ندارد.

زندگی بی‌نهایت زیباست. اما چشمانِ ما بر روی
زیبایی‌های زندگی بسته است. زندگی باشکوه است، اما
حساسیتِ ما برای تجربه‌ی شکوهِ زندگی از بین رفته
است.

زندگی، کامل است، اما از درکِ کمالِ زندگی عاجز
شده‌ایم. باید حساسیتِ خود را بازیابیم. باید چشمانِ
خود را باز کنیم. باید زنده شویم. بدین‌سان، می‌توانیم
زندگی را بفهمیم. خدا زنده است. خدا زندگی‌ست.
خدا نَفْس و نَفْسِ حیات است. زندگی با مرگ بیگانه
است. مرگ هرگز نمی‌تواند زندگی را از پای درآورد.

زندگی جاودانه است و ما پاره‌ای از این جاودانگی هستیم.

زنگارها آینه‌ی دل ما را سیاه کرده‌اند. به همین دلیل است که دل ما نمی‌تواند حقیقت را در خود بتاباند. باید زنگارها را از دل بزدایم. ما فقط زنگارها را می‌بینیم. ما فقط افکار و دغدغه‌های خود را می‌بینیم. ما فقط رؤیایها و تمناهای خود را می‌بینیم. ما فقط چیزهایی را می‌بینیم که واقعیت ندارند. با خواباندن هیاهوی درون، با سکوت و تأمل، با زنده ساختن حساسیت، می‌توانیم زنگارهای دل را بزدایم و

حقیقت را، آن‌گونه که هست، ببینیم. شفافیتِ آینه‌ی
دل، موهبتی‌ست الهی. متأسفانه، ما زمان و فرصت‌ها
را هدر می‌دهیم. ما شاکرِ موهبت‌هایی نیستیم که
خداوند در اختیارمان نهاده است. ما استحقاقِ این
موهبت‌ها را نداریم.

زنگارهای دل را بزداییم
و حقیقت را، آن‌گونه که هست، ببینیم.
شفافیتِ آینه‌ی دل، موهبتی‌ست الهی.

انسان، خدای‌گونه است و بی‌شکل. خداوند کمیّت نیست. خداوند، حضورِ ناب است. خداوند رایحه است. می‌توانیم حضورش را احساس کنیم، اما حضورش را نمی‌توانیم به بندِ ذهنیتِ خود بکشیم. می‌توانیم حضورِ وجدآورش را احساس کنیم، می‌توانیم دوستش بداریم، اما نمی‌توانیم مالکش شویم. خداوند متعلق به کسی نیست. این است معنای بی‌شکلی و بی‌صورتیِ خداوند.

هرگز خدا را شخص فرض نکن. این فرضِ غلط، حجابِ فهم و تجربه‌ی تو می‌شود. او را حضوری بدان

که همه چیز هستی را از خود سرشار کرده است. هر
کجا که باشی، در حضورِ حضرت خداوند هستی. تو
به او مربوطی. هر زمان که دلت سرشار از سپاس و
تسلیم باشد، تو به او وصل شده‌ای.

هرگز فدا را شئص فرض نکن.
این فرضِ غلط، حجابِ فهم و تجربه‌ی تو می‌شود.
او را حضوری بدان که همه چیز هستی را از خود سرشار
کرده است.

ما همه بر روی این زمین غریبه‌ایم. خانه‌ی ما، در آن‌سوی این ساحل قرار دارد. ما این‌جا می‌توانیم تا رشد کنیم، تجربه کنیم، بالغ شویم، تا اینکه در آن‌سوی ساحل پذیرفته شویم. ما، همچون کودکانی که به مدرسه فرستاده می‌شوند، به این دنیا آمده‌ایم. این‌جا مکانی است برای آموختن. این‌جا منزل ما نیست. تا جایی که می‌توانی بیاموز. تا جایی که می‌توانی تجربه کن. بگذار زندگی چندبُعدی باشد، اما به یاد داشته باش که این‌جا منزل ما نیست. بنابراین، به چیزی وابسته نشو، به فکر جمع کردن نباش، چنگ نزن. در

غیر این صورت، چگونه می‌توانی به آن‌سوی ساحل بروی؟ شامگاهان کودک به خانه‌اش بازمی‌گردد. او تمام روز را در مدرسه می‌گذراند و شامگاهان به خانه برمی‌گردد. مدرسه، ضرورت است. بدون مدرسه، کودک نمی‌تواند رشد کند. در مدرسه‌ی زندگی، با تمامی خنده‌ها و گریه‌ها، با همه‌ی دردها و لذت‌ها، با همه‌ی غم‌ها و شادی‌ها، با همه‌ی شکست‌ها و پیروزی‌هایش است که ما تعادل و تمرکز را می‌آموزیم. با گذشتن از کوره‌ی تلخی‌ها و شیرینی‌هاست که چیزی در ما به بلوغ می‌رسد و رشد می‌کند. وقتی آماده

می‌شویم، قایقی از آن‌سوی ساحل می‌آید تا ما را به
خانه ببرد.
چه خوب است درسِ عشق را در مدرسه‌ی زندگی
خوانده باشیم و راهی آن‌سوی ساحل شویم.

به یاد داشته باش که این‌جا منزل ما نیست.
بنابراین، به چیزی وابسته نشو، به فکر جمع کردن
نباش، پنگ نزن. در غیر این صورت، چگونه
می‌توانی به آن‌سوی ساحل بروی؟

سفر به درون، دشواری‌های خود را نیز به همراه دارد.
بارها و بارها در تاریکی به سنگ و دیوار
برمی‌خوری. بارها و بارها به چاله و چاه می‌افتی. باید
دوباره برخیزی و به سفر ادامه دهی.

در ره منزل لیلی که خطرناک است در آن،
شرط اول قدم آن است که مجنون باشی.
باید مدام دلگرم شوی، باید مدام حمایت شوی، کسی
باید دستت را بگیرد و از چاه تاریک یأس بیرون
بیاورد. این است نقش استاد و راهنما. استاد مدام
دلگرم می‌کند که نترسی، برخیزی و راه بیفتی. استاد

اشراقها

مدام در گوشِ جانت می خواند که:
تیزترک گام زن، منزلِ ما دور نیست.
باید صبوری پیشه کنی و از پا نیفتی. بی تردید، روزی
خود را در منزلِ خویش خواهی یافت.

در رَهِ منزلِ لیلی که نظرهاست در آن،
شرطِ اول قدم آن است که مبنون باشی.

آدم‌های حقیر، در بندِ نظرِ دیگرانند و مطابقِ نظرِ دیگران زندگی می‌کنند. اما آدم‌های فرزانه فقط با نورِ دلِ خویش راه می‌پیمایند. آدم‌های فرزانه، خطرِ خود بودن و با نورِ خویش دیدن را به جان می‌خرند. آن‌ها می‌دانند که خطر و چالش هرچه بزرگ‌تر باشد، آگاهی‌شان ژرف‌تر و گسترده‌تر خواهد شد. آن‌ها به استقبالِ چالش‌های بزرگ می‌روند. بصیرت، فقط در هنگامه‌ی چالش‌های بزرگ رشد می‌کند. اگر چالش‌ها و خطرها نباشند، بصیرت می‌خشکد. آدم‌های حقیر و ترسو، بی‌بصیرتند. زنگاری از ترس‌ها و دغدغه‌ها بر

اشراقها

روی آینه‌ی دلِ آن‌ها نشسته است.
مراقبه، صیقلِ دلِ توست. هرچه دلی صیقلی‌تر و
شفاف‌تر داشته باشی، به خداوند نزدیک‌تری.

مراقبه، صیقلِ دلِ توست.
هرچه دلی صیقلی‌تر و شفاف‌تر داشته باشی،
به خداوند نزدیک‌تری.

آدم‌ها دو دسته‌اند: دسته‌ای از هستی شکوه می‌کنند، و دسته‌ای دیگر به ستایش هستی مشغول‌اند. دل آدم‌های شاک‌ی و ناراضی همیشه بسته است. آن‌ها هرگز نمی‌شکفند. رهیافت آن‌ها به زندگی، منفی‌ست. آن‌ها فقط سوی تاریک چیزها را می‌بینند. آن‌ها هرگز نگاهی به سوی روشن چیزها نمی‌اندازند. آن‌ها فقط خارها را می‌شمارند و گل‌های خوش‌عطر و شکوفا را نمی‌بینند.

وقتی به ستایش زیبایی گل‌ها، سکوت ژرف تاریکی‌ها، سرمستی رود آوازه‌خوان که به سوی دریا می‌رود

اشراق‌ها

مشغول شوی، چیزی در تو می‌شکفتد. ستایش، پُلی‌ست
که تو را به هستی وصل می‌کند. ستایش، تو را حساس
و حساس‌تر می‌کند. ستایش، تو را شاعرتر می‌کند.
حساسیت، تو را نسبت به زیبایی و رازی که ما را فرا
گرفته است آگاه‌تر می‌کند. این زیباییِ رازآلود، نه
آغازی دارد و نه پایانی. این احساس که ما پاره‌ای از
این زیباییِ رازآلود هستیم، ما را به شور و سرمستی
عشق می‌رساند. ستایش، نیایش است. سعادتِ ما،
رایحه‌ی نیایشِ ماست.

شکوه‌ها را کنار بگذار. فرصتِ یکباره‌ی زندگی را

صرفِ گِله و شکایت نکن. هستی ضیافتِ بودن را
برایت فراهم آورده است. برخیز. پای بکوب و دست
بیفشان. برخیز و زندگیِ خود را به رقص درآور.
شکوه‌ها را کنار بگذار.

فرصتِ یکباره‌یِ زندگی را صرفِ شکایت نکن.
هستی ضیافتِ بودن را برایت فراهم آورده است.
برخیز. پای بکوب و دست بیفشان.
برخیز و زندگیِ خود را به رقص درآور.

اشارات

وقتی کابوس می‌بینی، تمامی تلاش خود را صرف بیدار شدن می‌کنی. بیدار شدن؛ همین. اگر در کابوس خود می‌بینی که شیری تو را تعقیب می‌کند، لازم نیست برگردی و با شیر دست و پنجه نرم کنی و او را بکشی. زیرا شیری وجود ندارد. اگر در کابوس می‌بینی که صخره‌ای بزرگ دارد بر سرت می‌افتد، لازم نیست فرار کنی. صخره ممکن است بالش تو باشد. فقط کافیست بیدار شوی!

فقط کافیست بیدار شوی!

اگر خلاق نباشی و چیزی به شکوه و زیبایی زندگی اضافه نکنی، هرگز احساسِ سعادت و خوشبختی نخواهی کرد. در دنیا فقط يك شادمانی وجود دارد؛ شادمانیِ آفریدن، آفریدنِ شعری، نغمه‌ای، نقشی، طرحی. تا چیزی نیافرینی، احساسِ رضایت نمی‌کنی. فقط با آفرینش است که در طرحِ عظیمِ هستی مشارکت می‌کنی. خداوند، آفریننده‌ی همه چیز است. وقتی تو نیز چیزی می‌آفرینی، بدین‌سان، به خداوند تقرّب می‌جویی. این تنها راهی است که تو را به تجربه‌ی باطنیِ خداوند می‌رساند. هیچ نیایشی، برتر از نیایشِ خلاقیت

نیست. نیایشِ حقیقی، خلاق است. اما چگونه می‌توانی بیافرینی اگر استعدادهای خود را شناسی؟ اگر ندانی که به کدام جهت باید رو کنی، چگونه می‌توانی چیزی بیافرینی؟ مراقبه و تأمل، تو را نسبت به استعدادهایت آگاه می‌کند. مراقبه و تأمل، در درونِ تو چراغی روشن می‌کند. در روشناییِ درون است که می‌توانی پیام را بخوانی.

نیایشی، برتر از نیایشِ فلاقت نیست.

زندگی موهبتی ست الهی، اما فقط عده‌ی کمی از آدم‌ها
قدر این موهبت را می‌دانند. خداوند، بی‌آنکه
سروصدایی راه بیندازد، مدام زندگی می‌بخشد. موهبت
زندگی چنان در سکوت داده می‌شود که بسیاری از ما
در نمی‌یابیم که چه هدیه‌ای را دریافت داشته‌ایم.
خداوند منتظر نمی‌ماند تا ستایشش کنیم. خداوند
هرگز بر ما منت نمی‌گذارد و آنچه را که داده است،
مدام به رُخ ما نمی‌کشد. او ما را برای ناسپاسی‌مان
سرزنش نمی‌کند و نمی‌گوید: «این منم که به تو زندگی،
آگاهی، عشق داده‌ام.» خداوند واقعاً می‌داند که چگونه

ببخشد. هنرِ بخشیدن، فقط از آنِ خداست و بس. او می‌بخشد، بی‌آنکه کسی که می‌گیرد متوجه‌ی بخششِ او شود. او با بخششِ خود، تحقیر نمی‌کند.

فقط با تلاشی آگاهانه از جانبِ ماست که می‌توانیم بخشش‌های خداوند را بینیم. اگر نسبت به بخشش‌های خداوند آگاه شویم، بیشتر بخشوده خواهیم شد. اگر سپاسِ موهبت‌های او را به جای آوریم، بیشتر داده خواهیم شد.

کسی که خداوند را برای همه‌ی آنچه که از او گرفته است سپاس می‌گوید، بیشتر و بیشتر دریافت می‌کند.

زیرا دلی که شاکر و سپاسگزار است، دلی گشوده و
بی‌مرز است و گنجایشی بی‌مُنْتها دارد. همواره یادآورِ
این نکته باش که هر آنچه که داری و هر آنچه که واقع
می‌شود، موهبتیست الهی. عاشق باش؛ عاشقِ هر دو
وَجَهِ زندگی.

عاشقم بر لطف و بر قهرش به جِدِّ
ای عجب من عاشقِ این هر دو ضد

هر آنچه که واقع می‌شود، بسترِ رشدِ تو می‌شود.

انسان در درونِ خویش استعدادِ شگرفِ موسیقایی دارد. هر انسانی چنین است. یعنی او توانِ فهمِ هارمونی و هماهنگی را دارد. فقط کافیست گوش بسیاری و در اندکی سکوت غرق شوی. بی‌تردید، موسیقیِ عالم را خواهی شنید. برای شنیدنِ این موسیقی، هیچ تجربه‌ای لازم نیست. این موسیقی، زندگیِ توست، در ذاتِ توست، با تو به دنیا می‌آید. این موسیقی، در تپش‌های قلبِ توست.

موسیقی، در تپش‌های قلبِ توست.

خداوند صورتی ندارد، تعریفی ندارد. خداوند تعریف‌ناشدنی‌ست، توصیف‌ناشدنی‌ست، به بیان در نمی‌آید. هر آنچه که درباره‌ی خدا گفته می‌شود، خودِ حجابی‌ست که او را بیش‌تر می‌پوشاند.

خدا را فقط می‌توان تجربه کرد. تجربه‌ی باطنی خداوند، فقط در سکوت حاصل می‌شود. هر کلمه‌ای، این سکوت را می‌آشوبد و تجربه را به تأخیر می‌اندازد. خداوند، هیچ دلیلی را بر نمی‌تابد. او خود را در تجربه‌ی ما نشان می‌دهد؛ تجربه‌ی وجودی ما. بدین‌سان، می‌توانی خداوند را در همه چیز و همه کس

و همه جا ببینی. او صورتی ندارد، اما خود را در تمامی صورت‌ها نشان می‌دهد. هیچ صورتی، صورتِ خداوند نیست، اما همه‌ی صورت‌ها خدایی‌اند. ذهن نمی‌تواند خداوند را دریابد، زیرا ذهن دلمشغولِ صورت‌هاست. برای شناختنِ آن بی‌صورت، باید از ذهن فراتر بروی. هر روز، دقایقی از مرزهای ذهن بیرون برو. در همین دقایق است که خود را غرقه در خدا می‌بینی. این دقایق، واقعی‌ترین لحظه‌های زندگی تو خواهند شد. فقط در این لحظه‌های ناب تجربه است که واقعاً زنده‌ای و زندگی می‌کنی. همه‌ی

سپیدم بیداری

لحظه‌های زندگی از کف می‌روند، مگر لحظه‌های
تجربه‌های ناب زیسته‌ی تو.

هر روز، دقایقی از مرزهای ذهن بیرون برو.
در همین دقایق است که خود را غرقه در خدا
می‌بینی.

این دقایق، واقعی‌ترین لحظه‌های زندگی تو خواهند
شد.

آگاهی، دو صورت دارد: فیلسوفانه و عارفانه. آگاهی عارفانه، ریشه در تجربه‌هایی وجودی ما دارد. عارفان، اعتنایی به فرضیه‌ها ندارند. تجربه‌های باطنی آنها آفتابی‌ست که بر آفتاب دلالت می‌کند. آنها درباره‌ی تجربه‌های زیسته‌ی خود فرضیه‌بافی نمی‌کنند. آنها می‌چشند و به وجد می‌آیند. ما، نه کلمات عارفان را، بلکه رقص آنها را در کلمات‌شان می‌بینیم. آنها درباره‌ی آب نظرورزی نمی‌کنند، بلکه در رود عظیم و زلالی که جاری‌ست شیرجه می‌زنند و سیراب می‌شوند. احمق‌هایی هم هستند که تشنه در ساحل

سپیدم بیداری

رودخانه نشسته‌اند و درباره‌ی آب کلافِ سخنانِ
بیهوده را می‌بافند.
باید عارفانه و پُرشور زیست. باید در رودِ عظیم و
نغمه‌خوانِ تجربه‌های وجودی شیرجه زد.

ما، نه کلماتِ عارفان را،
بلکه رقصِ آن‌ها را در کلمات‌شان می‌بینیم.

سفر به خویشتنِ خویش، مستلزمِ شکیباییست. ما بسیار ناشکیبا هستیم. آدم‌ها صبوری را از یاد برده‌اند. آن‌ها همه چیز را حاضر و آماده می‌خواهند. چیزهایی در زندگی وجود دارد که دست یافتن به آن‌ها نیازمندِ صبری بزرگ است. اگر به اندازه‌ی کافی صبور باشی، آن‌ها ناگهان اتفاق می‌افتد. اما اگر صبوری را نیاموخته باشی، باید بیاموزی و صبر کنی. آدم‌های ناشکیبا هرگز به چیزهای خوبِ زندگی نمی‌رسند و آدم‌های شکیبا بی‌درنگ به آن‌ها دست می‌یابند. بنابراین، از ابتدای سلوک باید این نکته را بدانی که همه

چیز به تو بستگی دارد. اگر ناشکیبا باشی، سفرِ تو بسیار طول خواهد کشید. اگر شکیبایی پیشه کنی، سفر خیلی زود به پایان می‌رسد. اگر مطلقاً صبور باشی و بگویی: «حاضرَم تا ابد صبر کنم»، به سفر نیازی نیست. تو در منزلِ خویشی.

پیزه‌هایی در زندگی وجود دارد که دست یاقتن به آن‌ها نیازمندِ صبری بزرگ است.

زندگی نثر نیست، شعر است. رهیافتِ عارفان به زندگی، رهیافتی شاعرانه است. عارفان در نگاهِ خویش پرسش ندارند، حیرت دارند. آنها درباره‌ی وجود فکر نمی‌کنند، وجود را احساس می‌کنند. آنها به جای استفاده از مفاهیم، درها و پنجره‌های دلِ خویش را می‌گشایند و باران و باد و خورشید را به درون میهمان می‌کنند. عارفان، به غایت شاعرند. آنها ممکن است شعری نگویند و یا ننویسند؛ این مهم نیست. این هیچ لطمه‌ای به شاعرانگیِ آنها نمی‌زند. آنها شعر را زندگی می‌کنند. آنها شعرند؛ شعری ناب. مفاهیم را

فراموش کن. دریچه‌های دل را باز کن. در زندگی
مشکلی وجود ندارد. همه‌ی مشکلات ساخته و
پرداخته‌ی ذهن ماست.

زندگی، رازیست که باید آن را زیست. زندگی،
مسئله‌ای نیست که به حل آن پردازیم. زندگی را
زندگی کن، شادمان باش، زندگی را به آواز بخوان، با
زندگی برقص، بازیگوشی پیشه کن، بی‌پیرایگی کودکانه
را تجربه کن. نسبت به زندگی، فیلسوفانه نظرورزی
نکن، آن را عارفانه تجربه کن. شاعرانه نگاه کن.
بدین سان، همه‌ی شادمانی‌ها از آن تو خواهد بود و تو

به گنج‌نهایی زندگی دست خواهی یافت؛ ملکوتِ الهی.
ملکوتِ الهی در دسترس تجربه‌های عارفانه و شاعرانه
است.

زندگی، رازیست که باید آن را زیست.
زندگی، مسئله‌ای نیست که به حل آن پردازیم.
زندگی را زندگی کن، شادمان باش، زندگی را به
آواز بفوان، با زندگی برقص، بازیگوشی پیشه کن،
بی‌پیرایگیِ کودکانه را تجربه کن.

از هر فرصتی برای مراقبه و تأمل استفاده کن. در ابتدا، ممکن است دشوار به نظر برسد، اما صبور باش؛ تو فقط به اندکی شکیبایی احتیاج داری. امیدوار باش و خوشبین، زیرا برای تحقق هر چیزی، زمان لازم است. وقتی بذر می‌افشانی، فردای همان روز انتظار جوانه و ساقه‌ها را نداری. رویش ساقه‌های سبز، نیازمند به گذر زمان لازم است. آن‌ها به موقع سبز خواهند شد. آن‌ها تابع توقعات و انتظارات تو نیستند. آن‌ها تابع قوانین خویش‌اند. آن‌ها قوانین ذاتی و طبیعت خود را دارند. آن‌ها منتظر فصل مناسب می‌مانند،

منتظرِ ابرها تا بیایند، منتظرِ باران تا بیارد، منتظرِ بهار
تا شولای معطر و سبزش را روی جانِ مشتاقِ آن‌ها
بکشد.

بنابراین، دلسرد نشو. دلسردی و یأس، تو را از سفر
بازمی‌دارد. گمان نکن که اصلاً پیشرفتی حاصل
نکرده‌ای. فقط بی‌اعتنا به نتیجه، کارِ خود را ادامه
بده. نَفَسِ کارِ تو دارای ارزشِ ذاتی‌ست. نتیجه خود
حاصل می‌شود. به نتیجه فکر نکن. رفته رفته،
احساسِ خوبی پیدا خواهی کرد. متمرکز خواهی شد.
ریشه خواهی دواند. اگر هنرِ انتظار را بدانی، ناگهان

آنچه را که می‌خواهی، همچون انفجاری عظیم، حاصل خواهد شد. از آن لحظه به بعد، دیگر همانی نخواهی بود که بوده‌ای. آنگاه نیازی به مراقبه نداری، زیرا در همه‌ی احوال، در حال مراقبه هستی. مراقبه، ملکه‌ی وجود تو خواهد شد. نَفَس کشیدن تو، راه رفتن تو، خوردن و خوابیدن تو، همه مراقبه خواهد بود. اینک مراقبه، طبیعت تو شده است.

رویش ساقه‌های سبز، نیازمند به گذر زمان لازم است. آنها به‌موقع سبز نخواهند شد.

تلاشِ انسان برای توصیفِ خداوند، هرگز سازنده نبوده است. این توصیفات، دلِ دریاییِ انسان را اقناع نمی‌کنند. شناختِ خداوند، محتاجِ هیاهوی ذهن نیست. شناختِ او، مستلزمِ سکوتِ درون است. ایده‌ها و فرضیه‌های مربوط به خداوند را رهاکن و به ژرفای سکوتِ درون برو. در آنجاست که گُلِ حادثه‌ای بزرگ می‌شکفتد. وقتی هیاهوی درون را می‌خوابانی و زنگارها را از دل پاک می‌کنی، خداوند نرم و آهسته پا به خانه‌ی دلت می‌گذارد و شگفت‌زده‌ات می‌کند. تو حتی صدای گام‌های آمدنِ او

سپیدم بیداری

را نیز نخواهی شنید. او می‌آید و تو را از خود سرشار
می‌کند. آنگاه تو دیگر آدمِ سابق نخواهی بود. جهان
نیز برای تو، دیگر جهانِ پیشین نخواهد بود. تو آدمِ
تازه‌ای می‌شوی در عالمِ تازه‌ای.

لیده‌ها و فرضیه‌های مربوط به خداوند را رها کن
و به ژرفای سکوتِ درون برو.
در آن جاست که گُلِ حادثه‌ای بزرگ می‌شکفت.

اشارات

سعادت، خورشیدیست که در درونِ تو طلوع می‌کند. آدم‌ها معمولاً در شبی تیره و تاریک زندگی می‌کنند. آن‌ها هرگز ملتفتِ سپیده‌دمان نمی‌شوند و طلوعِ خورشید را نمی‌بینند. پای آن‌ها، در تاریکی، مدام به سنگ می‌خورد و این‌جا و آن‌جا می‌افتند. انسان کورمال کورمال می‌چرخد و در را پیدا نمی‌کند. در را هنگامی می‌توانی پیدا کنی که درونت نورانی شده باشد و خورشید در درونت طلوع کرده باشد. مراقبه، تو را به ساحتِ روشنایی می‌رساند. مراقبه، سپیده‌دمانِ بیداری توست. مراقبه، دعوت از خورشید است تا در تو طلوع

کند. مراقبه، دعوت از روشنایی ست. مراقبه، دعوت از آزادی و آرامش است. ما از گنج‌های سکوت، آزادی، آرامش و روشنایی بی‌خبریم. ملکوتِ واقعی ما همین‌هاست.

بنابراین، از این لحظه به بعد، از سکوت، آزادی، آرامش و روشنایی دعوت کن تا به خانه‌ی دل تو بیایند. حتی يك لحظه را نیز تلف نکن. از هر لحظه و فرصتی استفاده کن و آرام و آزاد و روشن باش. ناگهان حادثه‌ای بزرگ در تو اتفاق خواهد افتاد. ناگهان خورشید بصیرت از مشرقِ آگاهی تو طلوع می‌کند و

اشراقها

سرتاسر وجودت را روشن می‌سازد. زندگی واقعی تو
این‌گونه آغاز می‌شود. آنگاه همه‌ی لحظه‌های تو
جاودانه می‌شوند. آنگاه نه گذشته‌ای می‌ماند و نه
آینده‌ای؛ اکنون می‌ماند و بس. آنگاه خواهی دانست که
حقیقت تو، نه به دنیا آمده است و نه می‌میرد، بلکه
در اکنون جاودانه زندگی می‌کند.

آنگاه همه‌ی لحظه‌های تو جاودانه می‌شوند.
زندگی واقعی تو این‌گونه آغاز می‌شود.

انسان، هنگامی که با هستی ست، قدرتمند است. وقتی او با هستی نیست، بشدت ضعیف و درمانده است. اگر خود را به هستی وصل کنی، قدرتی بی‌منتها می‌یابی. اگر رشته‌ی اتصالِ خویش با هستی را بگسلی، تُهی و ناتوان می‌شوی. بسیاری از آدم‌ها رشته‌ی اتصالِ خود را گسسته‌اند. دلیلِ درماندگی و اضطرابِ آنها نیز همین است. آنها احساسِ بی‌ثمری می‌کنند. آنها احساسِ پوچی و بی‌معنایی می‌کنند. آنها از مرگ می‌ترسند، به همین دلیل فعلاً به زندگی خالی از معنای خود ادامه می‌دهند، در غیر این صورت، خود را می‌کشتند.

اشراقها

دین، هنر وصل شدن دوباره به هستی را به تو
می‌آموزد. دین، به این نی جدا افتاده از نیستان هستی
می‌آموزد که چگونه به نیستان بازگردد و با اصل خود
یکی شود.

دین، هنر وصل شدن دوباره به هستی را به تو
می‌آموزد. دین، به این نی جدا افتاده از نیستان
هستی می‌آموزد که چگونه به نیستان بازگردد و با
اصل خود یکی شود.

به درونِ خویش سفر کن. با سفر به درون، بتدریج احساسِ آسودگی می‌کنی. آنگاه دیگر چیزی نمی‌تواند خاطرِ تو را برآشوبد. تو مرکزِ گردبادِ وجودِ خویش خواهی شد. احساسِ سعادت خواهی کرد. انسانِ سعادت‌مند، جهان را نیز سعادت‌مندتر می‌سازد. همان‌طور که يك انسانِ بدبخت، لعنتی‌ست برای جهان.

کافی‌ست سرشتِ الهی خود را بشناسی، همین برای مراقبه‌ای ژرف بسنده است. فقط یادآورِ این نکته باش که خداوند از روح خویش در تو دمیده است. بنابراین،

تو سرشتی اُلوهی داری. با شناختنِ سرشتِ اُلوهی خویش، سرشتِ اُلوهیِ دیگران را نیز می‌شناسی. دیگران نیز مانند تو از این نفخه‌ی الهی برخوردارند. تو با خداوند احاطه شده‌ای. تو پاره‌ای از يك وحدتِ انداموار هستی.

بگذارِ ذِکْر و یادآوری، حکمِ نفس کشیدن را برایت پیدا کند. یادآوری، رازهایی بی‌شمار را برایت آشکار خواهد ساخت. وقتی آدم‌ها را می‌بینی، پیشاپیش، آن پاره‌ی روحِ خداوند را در آنها مشاهده کن. درختان، سنگ‌ها و ستاره‌ها نیز بهره‌ای از این روح دارند. وقتی

سپیدم بیداری

خود را مُحاط در هزاران هزار نفخه‌ی الهی ببینی،
دیگر خود را تنها و درمانده احساس نمی‌کنی، بلکه
احساس سبکبالی و پرواز می‌کنی. بال درمی‌آوری. این
خاصیتِ ذِکْرِ توست. این ثمره‌ی نیایشِ توست.

تو با فداوند اعطاه شده‌ای.
تو پاره‌ای از يك وحدتِ انداموار هستی.

ما در تارهای تمناهای خویش گرفتاریم. تمناها، همان احساسِ نارضایتی‌های مایند. گمان می‌کنیم، هر آنچه که هست، ناقص است، کم است، کافی نیست. تمنای بیشتر از آنچه که هست را داریم. تمناهای ما هرگز تمامی ندارند.

کاسه‌ی چشمِ حریصان پُر نشد
چون صدف قانع نشد، پُر دُرّ نشد
می‌توانی آنچه را که تمنا داری به دست آوری. اما
به محض آنکه به تمنای خویش می‌رسی، تمنایی
بزرگ‌تر جای تمنای پیشین را می‌گیرد. اُفقِ تمناها

نزدیک به نظر می‌رسد، اما هرچه پیش می‌روی، به آن نمی‌رسی. فاصله‌ی تو با اُفق همواره یکسان می‌ماند. زیرا اُفق وجود ندارد. اُفق، توهمِ توست. جایی نیست که در آن جا زمین با آسمان تلاقی کند و اُفق را بسازد. تویی که چنین توهم می‌کنی.

تمناهای ما نیز این‌گونه‌اند. فقط گمان می‌کنیم اگر به این یا آن آرزوی خود برسیم دیگر آرزویی نخواهیم داشت و راضی و شادمان خواهیم زیست. اما این اتفاق هرگز نمی‌افتد. باید تمناها و خاصیت‌شان را بشناسیم. اگر به این شناخت برسیم، تمناها محو می‌شوند و ما

اشراقها

احساس می‌کنیم هم‌اکنون در منزلِ آسوده‌ی خویشیم.
وقتی تمناها محو می‌شوند، حسی از آسودگی و آرامش
تمام وجود ما را فرا می‌گیرد. تمناها مایه‌ی آشفتگی و
بی‌قراری‌اند.

می‌توانی آنچه را که تمنا داری به دست آوری.
اما به‌مضی آنکه به تمنایِ خویش می‌رسی،
تمنایی بزرگ‌تر جای تمنایِ پیشین را می‌گیرد.

مراقبه روندیست کاملاً عالمانه و مبتنی بر مشاهده‌ی روح. مشاهده‌ای بیرونی و خالی از پیشداوری. زیرا اگر با پیشداوری مراقبه کنی، حقیقتی را مشاهده نخواهی کرد. آنگاه سعی می‌کنی پیشداوری خود را به اثبات برسانی. بدین‌سان، تمامی روندِ مراقبه‌ات غیرعالمانه خواهد شد.

همین روندِ مشاهده را باید در باره‌ی ذهنِ خویش نیز پیش‌بگیری. خود را آزمایشگاهی بزرگ فرض کن و در این آزمایشگاه بزرگ، به مشاهده‌ی فکرها، دغدغه‌ها، تمناها، خاطره‌ها، خشم‌ها، حرص‌ها و

شهوت‌های خود پرداز. خود را از تمامی پیشداوری‌ها خالی کن آنگاه به مراقبه پرداز. درباره‌ی حالت‌های خود ارزشداوری نکن. فقط آن‌ها را مشاهده کن. وقتی از همه‌ی پیشداوری‌ها و ارزشداوری‌ها خالی می‌شوی و به مشاهده‌ی خود می‌پردازی، آنچه را که در خود داری و آزارت می‌دهد، محو می‌شود. نگاه تو به آفتاب می‌ماند و خصلت‌های نامطلوب تو به برف. وقتی آفتاب مشاهده‌ی تو می‌تابد، آن‌ها آب می‌شوند. وقتی خشم خود را مشاهده می‌کنی، خشم ناپدید می‌شود. وقتی حرص خود را مشاهده می‌کنی، حرص

ناپدید می‌شود. وقتی حسادتِ خود را می‌بینی، حسادتِ رنگ می‌بازد. وقتی همه‌ی این‌ها رنگ باختند و ناپدید شدند، ناگهان خویشتنِ تو از ورای مه این خصلت‌ها پدیدار می‌شود و تو خود را می‌بینی و خود را می‌شناسی. خودشناسی، فرجامِ رهیافتِ عارفانه است.

نگاهِ تو، به آفتاب می‌ماند و فصلت‌های نامطلوبِ تو، به برف.

تمناها و دغدغه‌های ما، همه رؤیایند. ما در رؤیاهای خود زندگی می‌کنیم، زیرا در خوابیم. رؤیاهای زمانی وجود دارند که ما خواب باشیم. وقتی بیدار می‌شویم، رؤیاهای نیز ناپدید می‌شوند. فراتر رفتن از رؤیاهای، یعنی بیدار شدن. وقتش رسیده است که بیدار شوی. به اندازه‌ی کافی خوابیده‌ای. این فرصتِ طلاییِ بیداری را از دست نده. فرصت‌ها نادرند و بسادگی از دست می‌روند. همه‌ی نیروی خود را صرفِ بیداری کن. بیدار شدن، در ابتدا ناممکن به نظر می‌رسد. اما اگر سعی کنی، قدری بجنبی و خود را تکان بدهی، خواب

را آشفته می‌کنی و بیدار می‌شوی. لحظه‌ای احساس بیداری کافیست تا همه‌ی زندگی تو را دگرگون کند. آنگاه لحظات بیداری تو تداوم خواهد یافت. روزی خواهد آمد که بیدار بیدار خواهی بود. حتی موقع خواب نیز هشیاری خود را حفظ خواهی کرد. وقتی بدن می‌خوابد، روح بیدار می‌ماند. وقتی بتوانی در خواب خویش نیز بیدار بمانی، به منزل رسیده‌ای.

وقتی بدن می‌خوابد، روح بیدار می‌ماند.

بعضی‌ها گمان می‌کنند هستی نسبت به ما بی‌تفاوت است. این‌گونه نیست. این اندیشه‌ای احمقانه و حاصلِ علم‌زدگی‌ست.

علم موهبت‌هایی بسیار به بشر ارزانی داشته است، اما علم‌زدگی آثاری سوء بر جا گذاشته است. علم‌زدگی، بدن را پاس داشته و روح را به فراموشی سپرده است. بدنِ آدمی سالم و فربه‌تر شده، اما روحش بیمارتر و نحیف‌تر شده است. علم چیزهای بسیاری به انسان داده، اما علم‌زدگی چیزهایی بسیار از انسان ستانده است. علم زندگی ما را راحت‌تر کرده، اما علم‌زدگی

معنا را از زندگی ما ستانده است. بسیاری از آدم‌ها احساس می‌کنند زندگی‌شان تهی از معنا و اهمیت است. آن‌ها زبانِ گفت‌وگو با هستی را از یاد برده‌اند.

علم چیزهای بسیاری به انسان داده،
اما علم‌زدگی چیزهایی بسیار از انسان ستانده است.
علم زندگی ما را راحت‌تر کرده،
اما علم‌زدگی معنا را از زندگی ما ستانده است.

ما، نه به معنایِ عادی، بلکه به معنایِ متافیزیکی در خوابیم. ما نمی‌دانیم کیستیم. پس چگونه می‌توانیم بیدار باشیم؟ ما از عناصرِ بنیادیِ وجودمان بی‌اطلاعم. ما درباره‌ی ماه و خورشید و سیارات و تاریخ و جغرافیا بسیار می‌دانیم، اما چیزی درباره‌ی خود نمی‌دانیم. ما درباره‌ی این وجودی که چیزهای بسیاری می‌داند، چیزی نمی‌دانیم.

تو باید نسبت به وجودِ خود آگاه شوی. باید بدانی که کیستی. تنها تویی که می‌توانی خودت را بشناسی. باید شهامتِ بیرون آمدن از تاریکیِ جهل به خود را داشته

باشی .

شهامت داشته باش و بیدار شو . وقتی بیدار شوی ،
زندگیت به رقصی زیبا و دلانگیز تبدیل خواهد شد .
نغمه خواهی شد . سعادت‌مند خواهی شد .

وقتی بیدار شوی ، زندگیت به رقصی زیبا و دلانگیز
تبدیل خواهد شد . نغمه خواهی شد . سعادت‌مند خواهی
شد .

به آسمان نگاه کن و بدان که تو عینِ آسمانی. به ستاره‌ها نگاه کن و ستاره‌ها را در وجودِ خود ببین. وقتی خود را در آسمان ببینی، آسمان را نیز در درونِ خویش خواهی دید. بتدریج دگرگون خواهی شد و دغدغه‌هایت رنگ خواهند باخت. انسانِ دیندار، این‌گونه واردِ زندگی می‌شود: آرام، شاد، آزاد، روشن. هیچ چیز نمی‌تواند آرامشِ او را برآشوبد و شادی و آزادی را از او بگیرد. هیچ چیز نمی‌تواند درونِ روشنِ او را تیره کند. او هر آنچه را که ممکن است از او بگیرند، پیشاپیش انداخته و رفته است. او با هر آنچه

که جاودانه و نامیراست، یکی شده است. او نه به گذشته وابسته است و نه از آینده هراسان.

انسان دیندار، این‌گونه وارد زندگی می‌شود:
آرام، شاد، آزاد، روشن.
هیچ چیز نمی‌تواند آرامش او را برآشوبد و شادی و آزادی را از او بگیرد.
هیچ چیز نمی‌تواند درون روشن او را تیره کند.

انسان بودن، موهبتیست بزرگ و پُربها. اما عده‌ای اندک قدر این موهبت را می‌دانند و آن را پاس می‌دارند. تو ممکن بود، در این هستی پهناور، هر چیز دیگری باشی؛ سنگ، سیب‌زمینی، تربچه و ... چه کاری از دست تربچه‌ی بیچاره برمی‌آید؟ کم‌آند آدم‌هایی که می‌دانند انسان‌آند و توان بالقوه‌ی بی‌نهایت دارند. هستی، از جمادی تا آدمی راهی دراز پیموده است. آدمی از فرشته نیز فراتر می‌رود و به خدا می‌رسد. کم‌آند کسانی که بین خود و خدا پُل می‌زنند. بدون این پُل، زندگی معنایی ندارد. بدون این پُل،

فرصتِ یکباره و طلاییِ زندگی هدر می‌رود.

هستی، از جمادی تا آدمی راهی دراز پیموده است.
آدمی از فرشته نیز فراتر می‌رود و به خدا می‌رسد.
کم‌آند کسانی که بین خود و خدا پُل می‌زنند.
بدونِ این پُل، زندگی معنایی ندارد.

اشارات

انسان فرصت، امکان و استعداد به دنیا می‌آید. انسان توان و استعدادی بسیار دارد. استعداد، فقط يك استعداد است. باید استعدادهای را فعلیت بخشید. باید به اندام استعدادهای جامه‌ی واقعیت پوشاند. باید استعدادهای را شناخت. تلاشی بسیار لازم است. صعودی توانفرسا در پیش است. امید تنها، کافی نیست. خواستن تنها، کفایت نمی‌کند. باید همه‌ی نیروی خود را در کار خویش بریزی تا بررسی.

صعودی توانفرسا در پیش است.

با ترس و طمع نمی‌توان به خداوند نزدیک شد. چگونه می‌توان با ترس و طمع به او تقرّب جست؟ بدیهی‌ست نتیجه‌ی ترس، گریز است، دور شدن از کانونِ ترس است. تقوا را نباید ترس از خدا تعریف کرد. تقوا، عشق به خداوند و ستایش او با همه‌ی وجود است. تقوا، نتیجه‌ی ترس نیست، بلکه ثمره‌ی آگاهی و روشنی‌ست.

طمع نیز به این معناست که تو تمنایی داری و می‌خواهی از طریق خداوند به تمنای خود بررسی. بنابراین، تو خودِ خدا را نمی‌خواهی. چگونه می‌توانی

به واسطه‌ی طمع، به خداوندی تقرّب بجویی که او را نمی‌خواهی؟ تو طمع به پول بیشتر و قدرت بیشتر داری. تو طمع به بهشت داری. تو خدا را وسیله می‌کنی تا به طمع خویش برسی. در حالی که خداوند آغاز و فرجام همه چیز است. چیزی خواستنی‌تر از خداوند وجود ندارد. آزادگان به خود خداوند عشق می‌ورزند. آنها نه ترسی از دوزخ دارند و نه طمعی به بهشت بسته‌اند. عشق، پلی است که آنها را به خداوند نزدیک می‌سازد. ترس و طمع، راه نیستند، بلکه دیوارند. تا می‌توانی عشق بورز. عاشق عشق باش، زیرا عشق

چیزی نیست، مگر خداوند که در زیباترین صورت
تجلی کرده است. عشق بورز. بتدریج حادثه‌ای را در
خود احساس خواهی کرد: حضورِ خداوند را.

عاشقِ عشقِ باش، زیرا عشقِ چیزی نیست، مگر
خداوند که در زیباترین صورت تجلی کرده است.
عشق بورز. بتدریج حادثه‌ای را در خود احساس خواهی
کرد: حضورِ خداوند را.

اشارات

دل، مرکزِ حقیقی وجودِ توست. دل را فراموش نکن. نسبت به دل بی‌اعتنا نباش. از ذهنِ خویش استفاده کن، اما خادمِ ذهنِ خود نشو. ذهن، ماشینی قشنگ است، اما بیش از این به آن بها نده. ریشه‌های خود را در دلِ خویش بگستر. بگذار عملِ تو از دل بجوشد. بدین‌سان، زندگیت به رقصی دل‌انگیز تبدیل می‌شود، زیبا می‌شود، ژرف می‌شود.

ریشه‌های خود را در دلِ خویش بگستر.
بگذار عملِ تو از دل بجوشد.

هرگاه احساسِ عاشقی کردی، بدان که خداوند آن لحظه و حالِ تو را از خود سرشار کرده است. وقتی طعم سرشار بودن از خدا را بچشی، دیگر نمی‌خواهی هیچ لحظه‌ای از زندگیت خالی از عشق باشد. بدین‌سان، عشق به طبیعتِ تو و خداوند به تجربه‌ی باطنی و همیشگیِ تو تبدیل می‌شود. به تعبیرِ عارفان، از حال به ساحتِ مقام قدم می‌گذاری. فقط عشق است که تو را تا خدا بالا می‌برد. جُز عشق، چیزی نیست، مگر گمراهی و سرگردانی.

فقط عشق است که تو را تا خدا بالا می‌برد.

خداوند مدام تو را صدا می‌زند. طنین صدای او، همواره در فضای دلت می‌پیچد. اما تو در دسترس نیستی. تو گرفتاری. تو را دغدغه‌ها و فکرها اسیر کرده‌اند. ذهن تو پُر از اُمورِ بیهوده است. تو مشغولِ داشتن و انباشتن هستی. بنابراین، هرگز طنین زیبای صدای خداوند را که در فضای دلت پیچیده، نمی‌شنوی. غوغای ذهن را فرو بنشان، فکرها را محو کن، ناگهان صدای خداوند را خواهی شنید. وقتی صدای او را مستقیماً از دلِ خود بشنوی، استحاله پیدا می‌کنی. آنگاه مدام به تو الهام می‌شود. شور می‌شوی، شعر می‌شوی.

خداوند همیشه منتظرِ توست. او هیچگاه از تو رو
بر نمی‌گرداند و تو را به حالِ خویش نمی‌گذارد. این
تویی که مدام از او می‌گریزی. این اوست که مدام به
دنبالت می‌آید.

خداوند مدام تو را صدا می‌زند.
طنینِ صدای او، همواره در فضای دلت می‌پیچد.
اما تو در دسترس نیستی. تو گرفتاری.

دین چیست؟ داشتنِ دلی سرشار از عشق، پُر از اعتماد و وفا. این‌ها باید کیفیتِ تو باشد. عشق باید خاصیتِ تو باشد. اعتماد و وفا باید در خونِ تو جاری باشند. بدونِ این‌ها، خدا را، زیبایی را، شکوهِ هستی را تجربه نخواهی کرد.

هستی‌شناسی، کارِ دل است، نه ذهن. دل است که به واسطه‌ی عشق، اعتماد و وفا خود را به هستی نزدیک می‌کند. برای برقراریِ ارتباط با کُل، راهی جز راهِ عشق وجود ندارد.

عشق، اعتماد و وفا تو را دگرگون می‌کنند. آن‌ها تو را

از موجودی شكاك به انسانی سرشار از یقین و آگاهی
تبدیل می‌کنند. آنها تو را از هاویه‌ی ذهن بیرون
می‌آورند و به هماهنگی زیبای دل می‌برند.

هستی‌شناسی، کار دل است، نه ذهن.
دل است که به واسطه‌ی عشق، اعتماد و وفا خود را
به هستی نزدیک می‌کند.
برای برقراری ارتباط با کُل،
راهی جز راه عشق وجود ندارد.

دل هرگز اشتباه نمی‌کند. اشتباه، خاصیتِ ذهن است. ذهن است که با دروغ زندگی می‌کند و وجودش به دروغ آلوده است. دل، صادق است، ساده است، بی‌پیرایه است. دل آینه‌ای است که هستی را در خود می‌تاباند. شکوه و زیباییِ دل در همین است. ذهن، از فهمِ خدا عاجز است. خدا، عشق و زیبایی را فقط با دل می‌توان تجربه کرد.

ذهن، از فهمِ خدا عاجز است. خدا، عشق و زیبایی را فقط با دل می‌توان تجربه کرد.

نیایش، آن نیست که چیزی به خدا بگویی و یا چیزی از او بخواهی. نیایش، آن است که به خداوند گوش بسپاری. اگر قرار است چیزی به خدا بگویی، آن چیز باید کلمه‌ی سپاس و امتنانِ تو باشد. يك «آری» ساده نیز کفایت می‌کند. نیایش، تکرارِ طوطی‌وارِ کلماتِ نامفهوم نیست. باید نیایشِ حقیقی را یاد بگیری. نیایشِ حقیقی، در سکوتِ تو تجلی می‌کند. خداوند می‌خواهد چیزی را به گوشِ جانِ تو برساند. باید سکوت کنی و سخنِ خداوند را بشنوی. او به دنبالِ تو می‌گردد، اما تو را نمی‌یابد. تو سخت گرفتارِ

دغدغه‌های خود هستی .

کلافِ گرفتاری را از دست و پای خود باز کن . در
دسترسِ خداوند باش . بزودی صدای آرام و دل‌انگیزِ دلِ
خود را خواهی شنید . خداوند با زبانِ دلِ تو سخن
می‌گوید . او در دلِ تو مسکن دارد . با دلِ خود اُنس
بگیر . این نیایشِ حقیقیِ تو خواهد بود .

در دسترسِ خداوند باش .

بزودی صدای آرام و دل‌انگیزِ دلِ خود را خواهی
شنید . خداوند با زبانِ دلِ تو سخن می‌گوید .

لطیف و شکننده باش. لطافت، دلِ تو را به روی
رازهای زندگی می‌گشاید. کسانی که لطیف نیستند و به
سختی سنگ‌اند، زندگی را می‌بازند. زندگی نمی‌تواند
به دلِ همچون سنگِ آنها نفوذ کند. دلِ همچون
سنگِ آنها غیرقابلِ نفوذ است. زندگی برای کسانی که
لطیف‌اند، دلی پُر مهر دارند، حساس و مهربان‌اند،
جشنی بزرگ و پُر از شادمانی‌ست. زندگیِ آنها،
دلیلی‌ست بر آنکه خداوند وجود دارد. اما برای کسانی
که دلی از سنگ دارند، هیچ دلیلی برای اثباتِ وجودِ
خداوند کفایت نمی‌کند. برای چنین آدم‌هایی هرگز

نمی‌توان خدا را اثبات کرد، زیرا گیرنده‌ی آنها حساسیت لازم را ندارد. آنها دل خود را از دست داده‌اند. آنها فقط از دریچه‌ی بسته‌ی ذهن خویش می‌بینند.

دروازه‌ی بزرگ دل خویش را باز کن. باد و باران و خورشید را به دل پهن‌آور خویش میهمان کن.

زندگی برای کسانی که لطیف‌اند، دلی پُر مهر دارند، حساس و مهربان‌اند، جشنی بزرگ و پُر از شادمانی‌ست.

نیایشگرانِ حقیقی، بسیار اندک‌اند. نیایش بسیاری از آدم‌ها صوری‌ست. دلِ آن‌ها از عشق تُوئی‌ست. آن‌ها مستِ خدا نیستند. آن‌ها فقط وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهند. آن‌ها از روی عادت اورادی را می‌خوانند. عاشقِ زیباییِ این هستی باشکوه باش که تو را احاطه کرده است. خداوند در هزاران هزار صورت جلوه کرده است تا تو با هزاران هزار چشم به تماشایش بنشینی. او در همه چیز خود را نشان می‌دهد: در درختان، گل‌ها، پرندگان، کوه‌ها، خورشید، ماه، ستارگان، باران، برف، ابرها، آدم‌ها. زیباییِ هستی را

بین. شکوه جهان را احساس کن. در برابر آسمان
پرستاره‌ی شب تعظیم کن. تو در پیشگاه خدایی. اگر
پای تو در آستانه‌ی غروبی غریب نلرزد، بدان که دلت
در هیچ معبد و مسجدی نیز نخواهد لرزید. اگر صدای
فاخته‌ای از دور نتواند جادوی خود را به دل تو بدمد،
بدان که دلت مُرده و بر روی نیایش حقیقی بسته است.
نیایش حقیقی در دلی می‌شکفت که با نبض هستی بتپد.

در برابر آسمان پرستاره‌ی شب تعظیم کن.

زندگی روزانه‌ی ما جدا از زندگی معنوی ما نیست. آنها یگانه‌اند. آنها را نمی‌توان از هم جدا کرد. جدا کردن آنها، شکافی در روح آدمی ایجاد می‌کند. زندگی، وحدت است؛ وحدتی انداموار. در این زندگی یکپارچه، چیزی برتر و چیزی فروتر نیست. هر چیزی در زندگی نهادی خودجوش دارد. البته همه‌ی چیزها باید به واسطه‌ی عشق استحاله پیدا کنند. اگر بتوانی زندگی خود را به رقص درآوری، اگر هر لحظه‌ی زندگی تو به نغمه‌ای دل‌انگیز بدل شود، اگر زندگی‌ت تجربه‌ای موزون باشد، آنگاه خداوند نیز در

برابرِ دیدگانِ جانت پدیدار خواهد شد. او هست. او
در همه چیز خود را نشان می‌دهد. این تویی که
چشمانت را به روی او بسته‌ای. چشم بگشا و او را
بین که به تو لبخند می‌زند و آغوشِ خود را به رویت
گشوده است.

زندگیِ روزانه‌ی ما جدا از زندگیِ معنویِ ما نیست.
آنها یگانه‌اند.

آنها را نمی‌توان از هم جدا کرد.
جدا کردنِ آنها، در روحِ آدمی شکاف می‌اندازد.

نگران چیزهایی نباش که مردم درباره‌ات می‌گویند.
گفته‌های مردم اهمیتی ندارند. تنها به این بیندیش که
خداوند قاضی توست و تو می‌توانی او را ببینی. این را
معیار زندگی قرار بده. روی پاهای خود بایست. هر
آنچه که انجام می‌دهی، باید در پرتو نور وجود خودت
انجام دهی. روشنی تو میزان همه چیز است.

تنها به این بیندیش که خداوند قاضی توست
و تو می‌توانی او را ببینی.

اعتماد، دلِ تو را به روی هستی باز می‌کند. بی‌اعتمادی، تو را بسته نگه می‌دارد. بدیهی‌ست، کسی که در حالتِ دفاع است، خود را می‌بندد، زیرا می‌ترسد صدمه ببیند. انسان در اعتماد است که خود را باز می‌کند. او نمی‌ترسد، زیرا خود را در خانه‌ی امنِ خود می‌یابد. ماه و خورشید و ستارگان، خویشاوندانِ ما هستند. ماه خواهرِ ما و خورشید برادرِ ماست. جهان يك خانواده است.

این تجربه، زمانی حاصل می‌شود که تو اعتماد کنی. پس از اعتماد است که بارانِ سعادت بر رویت می‌بارد.

بدون این اعتماد، همه‌ی زندگی رنگی از ترس و
جنون به خود می‌گیرد. اعتماد، گذرگاهِ سعادت است.

ماه و خورشید و ستارگان، خویشتاوندانِ ما هستند.
ماه فولهرِ ما و خورشید برادرِ ماست.
جهان يك خانواده است.

خداوند همگان را به یکسان مشمولِ عنایت و توجهیِ
خویش قرار داده است. هستی، از عنایتِ رحمانی، گرم
و پُر مهر و زیباست. ما نسبت به این گرما و مهر و
زیبایی گشوده نیستیم. مشکل در ماست. مشکل از
هستی نیست. سعی کن خود را در معرضِ پرتوِ ماه و
خورشید قرار دهی. بکوش تا با باد و باران رابطه
برقرار کنی. چشم باز کن و ستاره‌ها را ببین. چرا
نسبت به خنده‌ی معجزه‌آسای نوزاد بی تفاوت هستی؟
چرا اشکِ عاشقان را نمی‌بینی؟ چرا آهِ مادران را
نمی‌شنوی؟ آیا خبر نداری که خداوند با تمامی وجود

در این مظاهر جلوه می‌کند و خود را نشان می‌دهد؟
خدایی جز خدایی که همه چیز را از خود سرشار کرده
است وجود ندارد. اگر بی‌مهابا خود را در معرض خدا
قرار ندهی، چیزی را از دست خواهی داد که جای
خالی آن را با هیچ چیز نمی‌توانی پر کنی. زندگی را از
دست می‌دهی، عشق را از دست می‌دهی، حقیقت را از
دست می‌دهی.

شجاعانه خود را به روی زیبایی و سعادت باز کن.

بی‌مهابا خود را در معرضِ فدا قرار بده.

اشارات

دو راه در پیشِ رو داری: صعود یا نزول. نزول کردن در زندگی، راحت است. زیرا هنگامِ نزول کردن، در سرازیری قرار می‌گیری. تلاشی لازم نیست. چالشی در کار نیست. لازم نیست ریسک کنی. اما در نزول کردن، دستاوردی نیز نخواهی داشت. فقط از تولد سُرمی خوری و به مرگ می‌رسی. بدین‌سان، زندگیت به خلّایی عبث تبدیل خواهد شد.

برای صعود در زندگی، باید خطرها و چالش‌ها را بپذیری. صعود دشوار است، پُرمخاطره است، اما توانِ بالقوه‌ی تو را به فعلیت می‌رساند. صعودِ پُرمخاطره و

دشوار، روح را در تو متولد می‌کند. اگر می‌خواهی
زندگیت بشکفتد و به گل بنشیند، همه‌ی توان خود را
جمع کن و خطر کن. شور و سرمستی، در خطر کردن
است. هیجانِ زندگی، به استقبالِ چالش‌ها رفتن است.

اگر می‌خواهی زندگیت بشکفتد و به گل بنشیند،
همه‌ی توان خود را جمع کن و خطر کن.

خود را سرزنش نکن. خود را دوست بدار. سرزنش خود، گسستی در روح تو ایجاد می‌کند و توان تو را می‌ستاند. خود را به سرزنش شده و سرزنش‌کننده تبدیل نکن. ستیز با خود، تو را ناهماهنگ می‌سازد. ناهماهنگی نمی‌گذارد زندگی را بشناسی و آن را تجربه کنی.

نخستین درس این است: خود را همان‌گونه که هستی دوست بدار، زیرا خداوند تو را همان‌گونه که هستی دوست می‌دارد. این، بدان معنا نیست که برای همیشه همین که هستی بمانی. در حقیقت، این نخستین گام

سپیدم بیداری

استحاله‌ی روحی توست. اگر خود را دوست بداری،
سریع‌تر و چالاک‌تر سفر خواهی کرد.

نفستین درس این است:
خود را همان‌گونه که هستی دوست بدار،
زیرا خداوند تو را همان‌گونه که هستی دوست
می‌دارد.

ما با گنجی عظیم در نهادِ خود به دنیا می‌آییم. اما همچون گدایان زندگی می‌کنیم، زیرا هرگز زحمتِ حفاریِ درون‌مان را به خود نمی‌دهیم. ما مدام این سو و آن سو را می‌گردیم. شگفت آن است که انسان همه جا را می‌گردد و خود را فراموش می‌کند. گنج ما، در درونِ ماست. ما این گنج را با خود حمل می‌کنیم، اما فقیرانه زندگی می‌کنیم. حقیقتِ ما، در درونِ ماست، اما در بیرون به دنبالِ آن می‌گردیم. نخستین گامِ جست‌وجو باید به درون برداشته شود. اگر در آن جا چیزی نیافتیم، می‌توانیم در همه‌ی جهان به دنبالِ گمشده‌ی

خود بگردیم. اما این اتفاق هرگز نمی‌افتد. همه‌ی
آنهایی که به درون سفر کرده‌اند، با دستِ پُر از سفر
بازگشته‌اند.

ما با گنجی عظیم در نهادِ خود به دنیا می‌آییم.
اما همچون گدایانِ زندگی می‌کنیم،
زیرا هرگز زحمتِ صفایِ درون‌مان را به خود
نمی‌دهیم.

خداوند همیشه با ماست. این ماییم که از او غایبیم. این ماییم که با او نیستیم. اگر خداوند با ما نبود، ما حتی برای يك لحظه نیز نمی توانستیم باشیم. او حیاتِ ماست، او در ما نفس می کشد، او در قلبِ ما می تپد، او روشنیِ ماست. او همواره با ماست، اما ما همواره با او نیستیم.

وقتی به خود می آییم و با او همراه می شویم، تغییری بنیادین در ما رخ می دهد. یعنی نسبت به نغمه‌ی زندگی آگاه می شویم. درمی یابیم که چه موهبت‌هایی را از خداوند گرفته‌ایم. آنگاه احساسِ سپاس و امتنان

می‌کنیم. این سپاس و امتنان، هسته‌ی مرکزی
دینداری‌ست.

فداوند همیشه با ماست. این ماییم که از او غایبیم.
این ماییم که با او نیستیم. اگر فداوند با ما نبود، ما
حتی برای یک لحظه نیز نمی‌توانستیم باشیم. او
حیاتِ ماست، او در ما نفس می‌کشد، او در قلبِ ما
می‌تپد، او روشنیِ ماست.

وقتی عازم سفر درون می‌شوی و به دنبال خود می‌گرددی، خداوند تو را می‌بیند و هوای تو را دارد. نفس این جست‌وجو، آغاز استحاله است. یعنی همین که عازم سفر می‌شوی، می‌یابی. قرار است تو مسافر باشی، نه مقیم. مسافر باش؛ مسافری پُرشور و پُرانرژی. با تمام وجودت عزم سفر کن.

این بنیادی‌ترین راز هستی و زندگی‌ست: تو وقتی حقیقتاً زندگی می‌کنی که در زندگی چیزی داشته باشی که ارزش فدا کردنِ زندگیت را داشته باشد. زندگی وقتی آغاز می‌شود که تو چیزی بیشتر، والاتر،

سپیدم بیداری

بزرگ‌تر، قُدسی‌تر از زندگی داشته باشی. زندگی تو
باید متنی داشته باشد. متنِ زندگی تو باید از زندگی
فراتر برود. تنها در این متن است که زندگیت معنا
می‌یابد و از شادمانی لبریز می‌شود.

قرار است تو مسافر باشی، نه مقیم.
مسافر باش؛ مسافری پُرشور و پُرانرژی.
با تمامِ وجودت عزمِ سفر کن.

این قانون هستی است: نمی توانی بر حقیقت چیره شوی، فقط می توانی از حقیقت دعوت کنی. فقط می توانی میزبان حقیقت باشی، نه مالک آن.

مراقبه، فضایِ جانت را از همه‌ی ذهنیت‌های غلط خالی می‌کند تا بتوانی پذیرا، حساس، شکننده و در دسترس باشی. همه‌ی این ویژگی‌ها از تو دعوت‌کننده‌ای گرم و پُرشور می‌سازد. تو از ناشناخته و بی‌نام دعوت می‌کنی تا بیاید و همه‌ی زندگیِ تو را به دست‌آوردِ بزرگ هستی تبدیل کند. اگر آن ناشناخته نیاید و در خانه‌ی دلت ننشیند، زندگی‌ت به تلاشِ بیهوده‌ی اسبِ عصارِی

تبدیل می‌شود. شاید دیگران از گشتن و گشتنِ تو سودی ببرند، اما، بی‌تردید، تو از اینهمه گشتن سودی نخواهی برد.

از آن ناشناخته و بی‌نام دعوت کن و در انتظار بمان. او خواهد آمد. نیایش، همین انتظارِ توست. دعوت کن و منتظر باش و اعتماد کن. بدان که او خواهد آمد. این اتفاق، خواهد افتاد. این اتفاق، همواره افتاده است. این قانونِ فرجامین هستی است.

می‌توانی میزبانِ حقیقت باشی، نه مالکِ آن.

مهم‌ترین نکته درباره‌ی سعادت آن است که سعادت بسیار متناقض‌نماست. به دلیل همین خصلت متناقض‌نمای سعادت است که سعادت همواره مورد سوء تعبیر واقع شده است. تناقض این است:

گرچه وصالش نه به کوشش دهند،
آن‌قدر ای دل که توانی بکوش.
یعنی وصال آن را به کوشش‌های تو نمی‌دهند، اما تو
باید نهایت سعی و کوشش را به عمل آوری!
سعادت، موهبت خداوند است. هدیه‌ای است که او به
بشر می‌دهد. با وجود این، بدون تلاش و کوشش،

مستحق دریافت این موهبت نمی‌شوی. گرچه سعادت تو را احاطه کرده است، اما تو بر روی سعادت بسته‌ای.

بنابراین، کوشش و تکاپوی تو، علت سعادت‌مندی تو نیست، اما این کوشش و تکاپو می‌تواند موانع سعادت را از سر راه تو بردارد. به آن می‌ماند که تمامی درها و پنجره‌های اتاقت را بسته باشی و پرده‌ها را نیز کشیده باشی. بدیهی‌ست در تاریکی به سر خواهی برد. خورشید می‌تابد، اما موانع نمی‌گذارند نور آن به تو برسد. تو برمی‌خیزی و پرده‌ها را کنار می‌زنی و درها

اشارات

و پنجره‌ها را می‌گشایی. تلاشی که برای کنار زدنِ پرده‌ها و گشودنِ درها و پنجره‌ها می‌کنی علتِ نورِ خورشید نیست، بلکه برداشتنِ مانع برای رسیدنِ نورِ خورشید به توست. خورشید به خاطرِ تلاشِ تو نیست که می‌تابد. تلاشِ تو، مانع را از میان برداشته است. قدری تلاش و قدری اعتماد لازم است تا موانع تحققِ سعادت کنار بروند.

اگر تو آماده باشی، خداوند همیشه آماده است.

masihabarzegar@yahoo.com