

به نام خدا

برزگر، مسیحا؛ ۱۳۴۰ -

شورِ عاشقانه / مسیحا برزگر -. تهران: اجتماع، ۱۳۸۳.

۱۳۶ص. -- (اشراق‌ها ۱)

ISBN 964\_8095\_14\_0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .

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

ش ۹/۵۳۶۵/۷۹۶۳ PIR ش ۴۴۴ب/۶۲/۸۱فا

۱۳۸۳

۱۳۸۳

۳۶۶۹۵ - ۸۳ م

کتابخانه‌ی ملی ایران

اشراقها

شور عاشقانه

مسیحا برزگر

اشراقها

## شور عاشقانه

مسیحا برزگر

ناشر: دفتر مطالعاتی انتشاراتی اجتماع

تلفکس: ۶۴۳۷۳۰۷

لیتوگرافی: تندیس

چاپ: ستاره سبز

صحافی: معین

چاپ اول: ۱۳۸۴

شماره: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۸۰۹۵-۱۴-۰

۱۰۰۰ تومان

تقدیم به:  
کبری نجفی برزگر  
با عشق و احترام  
م. ب.



### شورِ عاشقانه

هنگامی که به ژرفای وجودِ خویش سفر می‌کنی،  
ماجرای پُرهیجانِ زندگیِ تو آغاز می‌شود. وقتی به  
اعماقِ قلبِ خود می‌روی، به بلندای آگاهیِ خویش  
می‌رسی. شیرجه به اعماق و صعود به قله‌ها، دو روی  
یک سکه‌اند. هر چه بیشتر فرو بروی، بیشتر تر اوج  
می‌گیری. چنین زیستن، زیستن در خطِ عمودیست،  
نه در خطِ افقی. کسانی که در طولِ زندگی نمی‌جوشند

و اوج نمی‌گیرند، در عرضِ زندگی راکد می‌مانند و می‌گذرند.

همواره در طولِ زندگی حرکت کن. شورِ عاشقانه، زندگیِ عرضیِ تو را به زندگیِ طولی تبدیل می‌کند. زندگیِ عرضی، زندگیِ مرداب‌وار است. زندگیِ طولی، موهبتی الهی است؛ هدیه‌ای است از طرفِ خداوند به انسان. برای چنین موهبتی باید سپاسگزار بود؛ سپاسی بی‌منتها. نیایش، سپاسگزاری از خداوند است برای چنین موهبتی. دین، سپاس است. دین، سپاس از هستی است برای تمامی آنچه که در اختیار ما گذاشته

شور عاشقانه

است. مهم‌ترین چیزی که هستی در اختیار ما گذاشته،  
موهبتِ زندگی است.

دین، سپاس است.  
دین، سپاس از هستی‌ست برای تمامی آنچه که در  
اختیار ما گذاشته است.

با رود زندگی جاری شو. برو. خود را به رود بسیار تا  
تو را ببرد. رود، راهی دریاست. به آن اعتماد کن.  
رود، تو را نیز با خود به دریا خواهد برد. ما همه از  
خدا سرچشمه گرفته‌ایم و به او بازمی‌گردیم. شنا نکن؛  
شناور باش. دریا، خداست. تا به دریا نرسیم، آسوده  
نمی‌گیریم. هر آنچه را که جایگزین خدا می‌کنیم،  
محدود است، محصور است، مرز دارد. دل ما در  
حصارها و مرزها می‌پوسد.

وقتی رود به دریا می‌رسد، بی‌مُنْتها می‌شود، جاودانه  
می‌شود. زندگی به همین سو روان است. تو باید به آن

شعر عاشقانه

بی‌مرز و بی‌حصارِ جاودانه برسی. باید دریا را ببینی و  
دریا شوی. باید جاودانگی را لمس کنی و جاودانه  
شوی.

با رودِ زندگی جاری شو.  
خود را به رود بسپار تا تو را ببرد.  
رود، راهیِ دریاست.  
به آن اعتماد کن.  
رود، تو را نیز با خود به دریا خواهد برد.

کسانی که وحدتِ عارفانه‌ی هستی را شهود نکرده‌اند گمان می‌کنند که دو دنیا داریم: دنیای بیرون و دنیای درون. این نَفْس است که دنیا را به بیرون و درون تقسیم می‌کند. این نَفْس است که دنیا را تجزیه می‌کند. وقتی نَفْس فانی شود، فقط يك دنیا بر جا می‌ماند. دنیای حقیقی، نه ذهنی‌ست و نه عینی.

برای اینکه از این تقسیم‌بندیِ نفسانی بیرون بیاییم، ابتدا باید دنیای درون را کشف کنیم. همه‌ی ما، به غلط، دلمشغولِ دنیای بیرونیم. ما نخستین گام شناختِ هستی را اشتباه برمی‌داریم. ما خشتِ اول را کج می‌گذاریم، به

همین دلیل، دیوارِ شناخت‌مان تا ثریا کج بالا می‌رود.  
اگر نخستین گام را، که مسیرِ ما را تعیین می‌کند، اشتباه  
برداریم، تا پایان، مسیری اشتباه را طی خواهیم کرد.  
ابتدا باید سرچشمه‌ی نورِ درون را کشف کرد. این  
شورانگیزترین اکتشافِ زندگی بشری‌ست. هیچ  
ماجرایی در زندگی، هیجانِ ماجرای کشفِ نورِ درون  
را ندارد. حتی سفر به ماه و مریخ نیز تا این حد  
دل‌انگیز و شورانگیز نیست. هیچ سفری به پای سفری  
نمی‌رسد که مولانا و شمس و حلاج و رابعه پیش  
گرفتند. سفر به ساحتِ عرفان، تو را به عرشِ خدا

اشراقها

می‌رساند. کفش‌ها را به پا کن. عازم شو.

سفر به ساعتِ عرفان،  
تو را به عرشِ خدا می‌رساند.  
کفش‌ها را به پا کن.  
عازم شو.

انسان دوست دارد خانه‌ای از شن و ماسه بسازد؛  
خانه‌ای از جنسِ رؤیا. به همین دلیل است که همه‌ی  
این خانه‌ها فرو می‌ریزند. این خانه‌ها، شالوده‌ای از  
ملاتِ جاودانگی ندارند. شالوده‌ی این خانه‌ها، سُست  
و موقتی‌ست. وقتی یکی از این خانه‌های ماسه‌ای فرو  
می‌ریزد، خانه‌ی ماسه‌ای دیگری جای آن را می‌گیرد.  
خانه‌ای با همان ملاتِ ناپایدارِ شن و ماسه. گویی ما  
هرگز دانش‌آموزِ خوبی نبوده‌ایم و در کلاسِ درسِ  
زندگی حاضر نشده‌ایم. وقتی رؤیایی ناکام می‌ماند، به  
رؤیایی دیگر پناه می‌بریم. وقتی آرزویی برآورده

نمی‌شود، آرزویی دیگر می‌کنیم. اما هرگز به این نتیجه نمی‌رسیم که رؤیایها و آرزوهای که ریشه در خدا ندارند، هرگز ما را سیر و سیراب نمی‌کنند. آرزو و آمال داشتن، یعنی حرکت کردن در خلاف مسیر هستی کُل. این کاریست ناممکن. کسی از عهده‌ی انجام این کار بر نمی‌آید. آرزو و آمال نداشتن، یعنی اعتماد و توکل کردن. یعنی آسوده گرفتن و خود را به دست خداوند سپردن. در این صورت، هر آنچه را که خدا بخواهد، خواست من نیز هست. من دیگر هدفی شخصی ندارم؛ من با هستی کُل مسیری یگانه

می‌پیماییم .

باید یاد بگیریم که پاره‌ای از زندگی و هستی باشیم . ما  
موج‌هایی هستیم در دریا: نمی‌توانیم هدفی شخصی  
برای خود فرض کنیم . ما حقیقتی جدا از حقیقتِ کُل  
نداریم . مراقبه ما را به این نکته آگاه می‌کند . ما  
جزیره‌هایی جدا از هم نیستیم . ما همه در دلِ دریای  
خداوند غوطه‌وریم . خدا، حق است، سرچشمه است،  
فرجام است، مطلق است . خدا هست و دیگر هیچ .  
موج از دریا سر برمی‌آورد و در دریا آسوده می‌گیرد .  
موج، بازیگوشی‌های خودِ دریاست . دریا هست . موج،

اشراقها

جلوهای از دریاست .

ما همه در دل دریای خداوند غوطه‌وریم .  
فدا، حق است، سرپشمه است، فرجام است، مطلق  
است .

فدا هست و دیگر هیچ .

هر آنچه که در مرکزِ وجودِ تو اتفاق می‌افتد، بر شرایط و اوضاع و احوالِ پیرامونت تأثیر می‌گذارد. اگر خانه‌ی دلت تاریک باشد، بدیهی‌ست که از درها و پنجره‌هایت نیز جز تاریکی و ظلمت نمی‌تراود. اگر شمعی در دلِ تو بسوزد، بدیهی‌ست که از درها و پنجره‌های خانه‌ی وجودِ تو روشنایی می‌تراود. بدیهی‌ست کسی که در تاریکیِ شب راه را گم کرده است، با دیدنِ نوری که از خانه‌ی وجودِ تو می‌تراود، دلگرم خواهد شد، آرامش خواهد یافت و راه را پیدا خواهد کرد. اما اگر خانه‌ی دلت را نوری روشن نکند،

او نیز خانه‌ی تو را پیدا نخواهد کرد.  
کسی که همّت می‌کند، موردِ لطف و عنایتِ خداوند  
قرار می‌گیرد و روشن می‌شود. همّتی بدرقه‌ی راهِ  
خویش کن. بدبختی چیست؟ زیستن در دلِ تاریکی.  
سعادت چیست؟ زیستن در نور. انسانِ سعادت‌مند،  
نورانی‌ست. چیزی از او می‌تراود که شرایط و اوضاع و  
احوالِ تیره و تاریک را روشن می‌کند. چیزی از او  
می‌تراود که زندگی ما را زیبا می‌کند.

سعادت چیست؟ زیستن در نور.

ما از هستی جدا نیستیم. اما همه‌ی ما با توهم جدایی  
از هستی زندگی می‌کنیم. نفس است که اندیشه‌ی  
جدایی را به ذهن القا می‌کند. همین اندیشه‌ی جدا بودن  
از هستی است که زندگی را به دوزخی سوزان تبدیل  
می‌کند. زیرا وقتی خود را از هستی جدا بدانیم، نگران  
بقای خود می‌شویم و گمان می‌کنیم روزی خواهیم مُرد  
و با مرگ ما همه چیز پایان خواهد یافت. ما از تمام  
شدن می‌ترسیم. همه‌ی ترس‌ها، ناشی از حضورِ نفس  
است. ما وحدتِ خود با کُل را درک نکرده‌ایم. ما درک  
نکرده‌ایم که همیشه بوده‌ایم و همیشه خواهیم بود. ما

پاره‌ای از هستی کُل هستیم. ما در دلِ خدا هستیم. خدا همواره بوده است و همواره خواهد بود. خدا نه زاده شده است و نه می‌میرد. تولد و مرگ، مفاهیمی هستند زاده‌ی ذهنِ ما. موج پیش از آنکه در سطح دریا پدیدار شود، در دلِ دریا بوده است. موج وقتی در دلِ دریا ناپدید می‌شود تا بیاساید، باز در دلِ دریاست. تولد و مرگِ موج، واقعیتی مستقل و حقیقی ندارند. موج هست، گاهی پدیدار است و گاهی ناپدید. موج پاره‌ای از دریاست.

ما نیز پاره‌هایی از دریای هستی هستیم. ما تجلی

شعر عاشقانه

خداوندیم. اگر این حقیقت را درك کنیم، همه‌ی  
اضطراب‌ها و نگرانی‌های مان از بین خواهند رفت.  
چیزی برای نگرانی وجود ندارد. هستی خانه‌ی ماست  
و ما پاره‌ای از آنیم. ممکن نیست ما از این خانه بیرون  
بیفتیم و یا به جایی غیر از خانه‌ی هستی برویم. ما  
معدوم نخواهیم شد. آنچه که هست، هرگز نابود  
نمی‌شود.

هستی خانه‌ی ماست و ما پاره‌ای از آنیم.

ما را از نور سرشته‌اند. همه‌ی هستی سرشتی نورانی دارد. اما شگفتا که همه‌ی ما در ظلمت زندگی می‌کنیم. ما تلاش می‌کنیم تا خود را به تاریکی بکشانیم. ما از نوریم و در ظلمت به سر می‌بریم!

ما هرگز خود را ندیده‌ایم و نمی‌شناسیم. ما دلمشغول همه چیز هستیم، مگر خودمان. چشمان ما مدام از چیزی به چیزی دیگر می‌لغزند. آن‌ها هرگز آسوده نمی‌گیرند تا نگاهی نیز به درون بیفکنند.

نگاهی به درون، ما را دگرگون می‌کند. نگاهی به درون، ما را بیدار می‌کند. استحاله‌ی درون است که ما

شعر عاشقانه

را به بی‌مرگی و جاودانگی پیوند می‌زند. استحاله‌ی  
درون است که همه‌ی مرزهای ما را فرو می‌ریزد و ما  
را به بی‌کرانگی گره می‌زند. بدین‌سان، انسان آزادی را  
تجربه می‌کند. لذتِ تجربه‌ی آزادی، بی‌منتهاست.

ما را از نور سرشته‌اند.  
همه‌ی هستی سرشته‌ی نورانی دارد.  
اما شگفتا که همه‌ی ما در ظلمت زندگی می‌کنیم.

ممکن است گمان کنیم که حقیقتی داریم جدا از حقیقت هستی. اما این فقط يك گمان است و حقیقت ندارد. وقتی گمان ما بر خلاف جریان هستی سیر می‌کند، رنج و درد می‌آفریند. زیرا با گمان غلط، مبنای زندگی تو دروغ می‌شود. دروغ، آسودگی نمی‌آفریند. زیستن بر مبنای حقیقت است که روشنی و آزادی و آرامش به همراه می‌آورد. حقیقت، سعادت می‌آفریند. اگر يك برگ چنین بیندیشد که حقیقتی دارد مستقل از حقیقت درخت و خاک و خورشید، ناگهان بین او و همه‌ی چیزهای دیگر پیرامونش کشمکش می‌گیرد.

بدین سان، برگ به در دسر خواهد افتاد. بدین سان، برگ  
از منبع و سرچشمه‌ی خود دور می‌افتد. درخت، مادرِ  
برگ است. خودِ درخت نیز، حقیقتی مستقل ندارد.  
درخت، ریشه در خاک دارد. خاکی که درخت را در  
بر گرفته، همه‌ی زمین است. درخت، هوا را تنفس  
می‌کند. هوایی که درخت از آن تنفس می‌کند، همه‌ی  
جوّ است. درخت با خورشید و با دورترین ستاره  
ارتباط دارد. درخت با تمامی هستی در تماس است.  
جنگیدن با درخت، جنگیدن با همه‌ی هستی است. آه،  
برگی کوچک و حقیر می‌خواهد در مقابل تمامی هستی

بایستد. آه، این ایستادگی چقدر احمقانه است! انسان  
نیز چنین می‌کند. او می‌خواهد بر خلاف جریان رود  
زندگی شناکند!

با رود زندگی دشمنی نکن. با آن همراه شو. بگذار رود  
تو را نیز بردارد و با خود به دریا ببرد. هنر توکل را  
بیاموز. توکل پیشه کن.

ایمان در توکل جلوه می‌کند. بگذار اراده‌ی خداوند  
جاری باشد. هنر تسلیم را بیاموز. آسوده بگیر. اراده‌ی  
خود را در اراده‌ی الهی مستحیل کن. ناگهان احساس  
خواهی کرد که همه‌ی هستی با توست. ما آن زمان

شعر عاشقانه

پیروزیم که از حمایتِ تمامی هستی برخوردار باشیم.

ایمان در توکل جلوه می‌کند.  
بگذار اراده‌ی خداوند جاری باشد.  
هنر تسلیم را بیاموز.  
آسوده بگیر.

اغلب آدم‌ها از فهم برین محرومند. آن‌ها نمی‌دانند که هستند و هستی‌شان به هستی کُل وصل است. تنها عده‌ای معدود به فهمی عاشقانه از هستی می‌رسند و وحدتِ خود را با کُل هستی تجربه می‌کنند.

وقتی وحدتِ خود با هستی را تجربه کردی، با ذِکْرِ مدام، این تجربه را حفظ کن. مبادا کسی تو را بیازارد و ناگهان این تجربه را فراموش کنی. مبادا کسی به تو توهین کند و ناگهان این وحدت را از یاد ببری. مبادا اسیرِ شهوت شوی و خود را از هستی جدا بینداری. تو در درونِ خود قاره‌ای پهناور از کویرِ غفلت را حمل

می‌کنی. این قاره را باید استحاله ببخشی و سرزمینِ  
سرسبزِ آگاهی را در آن به وجود بیاوری. وقتی همه‌ی  
وجودِ تو در نورِ آگاهی غوطه می‌خورد، وقتی هیچ  
بهانه‌ای نمی‌تواند تو را از این دریای نور بیرون بکشد،  
وقتی حتی در خواب نیز در این آگاهی غوطه‌ور باشی،  
آنگاه به منزل رسیده‌ای. کسی که بیدار نشده،  
سرگردان است و ره به منزل نمی‌برد.

اغلب آدم‌ها از فهم برینِ معرومند.

هر کودکی در شکم مادرِ خویش سعادت‌مند است. او چیزی ندارد، اما احساس بدبختی نمی‌کند. او نه مقامی می‌خواهد و نه پولی و احترامی. او هست و در هستیِ خویش شادمان و خوشبخت است. احساسِ خوشبختیِ او حد و مرزی ندارد. ما در سراسرِ عمرِ خویش به دنبالِ تجربه‌ی دوباره‌ی سعادتِ جنینی می‌گردیم. آنچه را که در رَحِمِ مادر تجربه می‌کنیم، هرگز از یاد نخواهیم برد. ما سعی می‌کنیم این تجربه را فراموش کنیم، اما نمی‌شود. این تجربه، چنان ژرف است که بسادگی نمی‌توان آن را از خاطر زدود. همه می‌خواهند

به دنیای پُر از سعادتِ کودکی برگردند. اما می‌توان این سعادت را دوباره تجربه کرد. می‌توان بی‌پیرایگی را تجربه کرد و دنیا را به مثابه‌ی زهدانی بزرگ در نظر آورد. دین به تو کمک می‌کند تا دنیا را مادرِ خویش به حساب آوری و از دشمنی با آن دست بکشی. می‌توان به جهان اعتماد کرد. می‌توان به هستی تکیه کرد. هستی نگرانِ ماست. ما تنها نیستیم. نگرانی و اضطراب معنایی ندارد. همه‌ی ما در چشمانِ بینای خداوندیم. چرا بترسیم؟ موسای دلِ خود را در سبَدِ اعتماد بگذار و به دریای هستی بسپار. دریای هستی،

اشراقها

چشمانِ مهربان و بصیرِ خداوند است. به این چشم‌ها  
اعتماد کن. آسوده بگیر. آرام باش. عشق بورز.

موسای دلِ خود را در سببِ اعتماد بگذار  
و به دریای هستی بسپار.  
دریای هستی،  
چشمانِ مهربان و بصیرِ خداوند است.

خدا را نمی‌توان اثبات کرد. خدا را نمی‌توان نفی کرد. هیچ استدلال و دلیلی نمی‌تواند خدا را اثبات و یا او را نفی کند. با استحاله‌ی آگاهی، حضورِ خدا را می‌تواند احساس کرد. کسی که آگاه‌تر است، حضورِ خداوند را بیشتر تجربه می‌کند. وقتی آگاهی انسان به مرتبه‌ی بصیرت می‌رسد، همه‌ی چیزها که آیه و نشانه‌اند، محو می‌شوند و خداوند پدیدار می‌گردد. هستی همه‌ی هستان خداست. نه چیزها را، بلکه خدا را در چیزها باید دید. همه‌ی چیزها نفس‌الرحمن هستند. هیچ چیز وجودی مستقل ندارد. آیا می‌توانی به هر چیز که نگاه

می‌کنی، خدا را ببینی؟

بدیهی‌ست اگر خود را بدنِ خویش بدانی، جهان را نیز ماده خواهی انگاشت. تو جهان را، در آینه‌ی پندارِ خویش، شبیه خود فرض می‌کنی. اگر فکر کنی بدنِ صرف هستی، جهان را نیز ماده‌ی صرف خواهی دانست و حضورِ خداوند را تجربه نخواهی کرد. اگر خود را نه بدن، بلکه به مثابه‌ی روح، آگاهی، روشنایی تجربه کنی، آنگاه جهان نیز ماهیتی روحانی، آگاه و نورانی پیدا خواهد کرد. جهان آینه است. جهان آینه‌ایست که تصویرِ تو را به تو نشان می‌دهد.

بنابراین، تو تصویری را در آینه‌ی جهان مشاهده می‌کنی  
که استحقاقش را داری.  
آگاه‌تر شو، جهان را نیز آگاه‌تر خواهی دید. وقتی به  
قله‌ی آگاهی خویش، یعنی بصیرت، رسیدی، ماده نیز  
در نظرت ناپدید می‌شود و ماهیتی الوهی پیدا می‌کند.  
این تجربه‌ی فرجامین حقیقت، عشق و سعادت است.

جهان آینه است.

حقیقت را فقط با هماهنگی درون می توان تجربه کرد. ما اغلب در حالتی از آشوب و آشفتگی زندگی می کنیم. در ما، فقط يك نفر نیست که زندگی می کند، بلکه آدم های بی شماری در ما زندگی می کنند. همه ی آنها ما را به راه های گوناگون خویش می کشند و ما را آشفته می سازند. در ما صداهایی بی شمار است و ما نمی دانیم کدامین آنها صدای خود ماست. یکی می گوید: «این کار را بکن.» دیگری می گوید: «این کار را نکن.» ما، همچون آینه ای که بر زمین افتاده و شکسته است، تکه تکه شده ایم. این وضعیت کنونی

ماست. اما می توان تمامی این تکه ها را جمع کرد و به هم پیوند داد. می توانیم همه ی آن ها را در هم ذوب کنیم. می توانیم از همه ی این تکه ها وجودی واحد و متحد بسازیم. وقتی این اتحاد حاصل شود، نغمه ای عظیم از وجود ما برخواهد خاست. همه ی صداها در هم خواهد شد و به سمفونی باشکوهی تبدیل خواهد شد. تنها در این صورت است که می توانیم حقیقت هستی را ببینیم، بشنویم و احساس کنیم. حقیقت هستی، همواره پیش روی ماست، اما هیاهوی درون مان نمی گذارد آن را احساس کنیم. وقتی آشوب

اشراقها

درون می‌خوابد، صدای نحیفِ درون‌مان به گوش  
می‌رسد. آنگاه درمی‌یابیم که این هستی‌ست که در ما  
سخن می‌گوید.

وقتی این صدا را بشنویم، هرگز درباره‌ی گفته‌هایش  
تردید نمی‌کنیم. معبدِ زندگی را فقط بر روی صخره‌ی  
یقین می‌توان بر پا کرد. وگرنه، خانه‌ای خواهیم  
ساخت از جنسِ شن و ماسه.

معبدِ زندگی را فقط بر روی صخره‌ی یقین می‌توان بر  
پا کرد.

انسانی که از بصیرت دور افتاده است، از هر حیوانی حیوانی تر زندگی می‌کند. انسانی که از آگاهی و نورانیت استعفا داده است، به سطحی فروتر از سطح حیوانات تنزل می‌کند. زیرا هیچ حیوانی هم‌نوع خویش را نمی‌کشد، مگر انسان. هیچ حیوانی حیوانِ دیگر را برای خوشامدِ خویش نمی‌کشد، مگر انسان. در میان حیوانات، شکارچی وجود ندارد، مگر در میان انسان‌ها. حیوانات فقط وقتی شکار می‌کنند که گرسنه باشند. اما انسان برای تفریح نیز شکار می‌کند. شکارچی سیر، از حیوان نیز پست‌تر است.

#### اشارات

اما عشقی که در میان انسان‌ها برقرار می‌شود، انسان را خدای‌گونه می‌سازد. شکوه آدمی نیز در عشقی است که می‌ورزد. به واسطه‌ی عشق است که همه‌ی هستی در دسترس انسان قرار می‌گیرد.

بنابراین، انسان بر سرِ دو راهی ایستاده است. یک راه، او را از حیوانات نیز پست‌تر می‌کند، و راه دیگر، او را خدای‌گونه می‌سازد.

خود را معطوفِ قله‌ها کن، نه دره‌ها. تنها وقتی قانع شو که به قله رسیده باشی. وقتی تو بخواهی، قله‌ها در تو تحقق خواهند یافت. تو برترین قله‌ی هستی را در

شیر عاشقانه

وجودِ خویش داری. پا در راه بگذار و صعود کن.

شُکوهِ آدمی، در عشقیست که می‌ورزد.

۱۴۱

نیازی به این نیست که کامل شویم. ما ناقص به دنیا نمی‌آییم. ما کامل به دنیا می‌آییم. ما سعادت را نمی‌سازیم، بلکه آن را کشف می‌کنیم. سعادت‌مند شدن، آن‌قدرها که مردم فکر می‌کنند، دشوار نیست. سعادت‌مند زیستن، روند ساده‌ی آسوده گرفتن، غنودن و متمرکز شدن است.

وقتی معطوف به دل خود می‌شوی، ناگهان احساس نورانیت می‌کنی. متوجه‌ی مرکز وجود خود شو. ما مدام مویه می‌کنیم و می‌نالیم. ما به‌طور احمقانه‌ای رنج می‌بریم. حکایت ما، حکایت کسی است که در شب

تاریک طنابی دیده و به خیالِ آنکه مار دیده است،  
می‌گریزد و ناگهان سُر می‌خورد و می‌افتد و دست و  
پایش می‌شکند. او می‌توانست از اینهمه رنج و دردِ سر  
اجتناب کند، اگر می‌دانست اصلاً ماری در کار نیست.  
باید اُلگوی زندگی‌مان را دگرگون کنیم. باید به درونِ  
خود توجه کنیم و از آن‌جا بیرون را ببینیم. کسی که به  
درون سفر می‌کند، ملکوتِ الهی را در دلِ خویش  
می‌یابد. سعادت و خوشبختی، بدین‌سان حاصل  
می‌شود. این‌گونه است که زندگیِ انسان به شور و  
سرمستی تبدیل می‌شود. شور و سرمستی کشفِ درون،

اشراقها

نهایتی ندارد و هرگز به پایان نمی‌رسد. این سفر،  
آغازی دارد، اما پایانی ندارد.

باید الگوی زندگی‌مان را دگرگون کنیم.  
باید به درون خود توجه کنیم  
و از آنجا بیرون را ببینیم.

حقیقت را هرگز نمی‌توان به دیگری انتقال داد. این،  
خاصیت ذاتی حقیقت است. حقیقت من نمی‌تواند  
حقیقت تو شود. حقیقت، در همان لحظه که آن را به  
تو منتقل می‌کنم، به دروغ تبدیل می‌شود. به این  
می‌ماند که درختی را از ریشه درآوریم. به محض آنکه  
درخت را از ریشه درمی‌آوریم، درخت می‌میرد.  
درخت، وقتی زنده است که ریشه در خاک داشته  
باشد. درخت حقیقت را نمی‌توان از ریشه بیرون آورد  
و در جایی دیگر کاشت.

هر کس باید حقیقت را با دل خویش تجربه کند و با

اشارات

چشمانِ خویش ببیند.

سعی نکن حقیقت را از دیگری قرض بگیری. تو فقط می‌توانی واژه‌ها را از دیگری قرض بگیری. این واژه‌ها، سرشتِ تو را دگرگون نمی‌کنند. فقط تجربه است که تو را دگرگون می‌کند.

هر کس باید حقیقت را با دلِ خویش تجربه کند  
و با چشمانِ خویش ببیند.

ما می‌توانیم زندگی خود را به دوزخ یا بهشت تبدیل کنیم. ما این توان را داریم، به همین دلیل مسئولیم. همه‌ی چیزهای خوبِ زندگی، همه‌ی زندگی، موهبتی‌ست الهی. این موهبت را هستی در اختیار ما گذاشته است. مسئله این نیست که موهبتِ زندگی را کجا بیابیم، بلکه این است که آن را چگونه بگیریم. سعادت، دور از دسترسِ ما نیست. روبروی ماست، در کنارِ ماست، در درونِ ماست. مهم آن است که چگونه دست دراز کنیم و آن را بگیریم. تو باید پذیرای سعادت باشی تا سعادت‌مند شوی. تو پذیرا نیستی.

موهبت‌های زندگی می‌آیند، اما در خانه‌ی دلِ ما را بسته می‌بینند. خورشید مدام طلوع می‌کند، اما چشمانِ ما بسته است و ما در تاریکی نشستیم. کافیست چشمانِ خود را باز کنیم، نور همه جا را روشن کرده است. چشمانِ بسته‌ی ما، ما را در تاریکی حبس می‌کند.

در برابرِ زندگی و هستی، بسته نباش. بگذار زندگی در تو جاری شود. بگذار هستی تو را در بر بگیرد و نوازش کند. گشوده باش و اعتماد کن. اینهمه ترس معنایی ندارد. خود را به دستِ زندگی بسپار.

شعر عاشقانه

شگفت زده خواهی شد، وقتی ببینی که حتی لحظه‌ای  
نیز احساس یأس و بدبختی نمی‌کنی. سعادت در  
دسترسِ توست. همتی کن و آن را بگیر. برخیز و در  
دلِ خود را باز کن. این سعادت است که بر در می‌کوبد.

برخیز و در دلِ خود را باز کن.  
این سعادت است که بر در می‌کوبد.

حقیقت، در ابتدا، دشوار و تلخ می‌نماید. این دروغ است که در ابتدا شیرین است، اما سرانجام تلخ می‌شود. تلخی حقیقت، به خاطر خود حقیقت نیست. ما چنان به دروغ‌های خود عادت کرده‌ایم که وقتی حقیقت را تجربه می‌کنیم، آن را تلخ می‌یابیم. حقیقت، اهل سازش و مسامحه نیست. وقتی می‌آید، همه‌ی دروغ‌ها را از هم می‌پاشد. در ابتدا همه چیز آشفته به نظر می‌رسد، اما از همین آشفتگی است که ناگهان خلاقیت زاده می‌شود. از همین آشفتگی است که حلاج و مولانا و شمس و ابن عربی بیرون می‌آیند.

رفتن به دلِ آشفنگیِ حقیقت و چشیدنِ طعمِ تلخِ آن،  
شجاعت می‌خواهد. به همین دلیل، آدم‌هایی نظیرِ  
مولانا و شمس و رابعه و ترزای آویلایی کم‌اند. در  
تاریخ بشری چند نفر مانندِ حلاج و قدیس فرانسوای  
آسیزی داریم؟ آدم‌ها معمولاً با دروغ‌های خود  
مأنوس‌اند و از حقیقت می‌گریزند. اغلبِ آدم‌ها با  
عروسک‌های خود سرگرم و دلخوش‌اند. آن‌ها به  
گمان‌های ساده و آسانِ خود چسبیده‌اند.  
به گمان‌ها نچسب. زندگی را بشناس. اگر زندگی را  
بشناسی و در نورِ آگاهیِ خویش زندگی کنی، وقتی

اشراقها

مرگ فرا می‌رسد، آن را با همین نور خواهی دید و خواهی شناخت. خود را با دغدغه‌های مرگ مشغول نکن. تو زنده‌ای، زندگی را بشناس.

آغلب آدم‌ها با عروسک‌های خود سرگرم و با آن‌ها دلفوش‌اند.  
آن‌ها به گمان‌های ساده و آسان خود پاسبیده‌اند.

آدم‌هایی وجود دارند که استادِ دلیل‌تراشی برای بدبختیِ خود هستند. آن‌ها بدونِ بدبخت بودن نمی‌توانند احساسِ شادمانی کنند. آن‌ها فقط يك شادی را می‌شناسند: شادیِ بدبخت بودن. آن‌ها با لذت از بدبختی‌های خود سخن می‌گویند. آن‌ها بدبختیِ خود را زیرِ ذره‌بین می‌گذارند و تا جایی که ممکن است آن را بزرگ می‌کنند. این‌گونه آدم‌ها چگونه می‌توانند سعادتمند شوند؟

تصمیم بگیر. می‌توانی سعادتمند یا بدبخت باشی. در هر شرایطی که قرار می‌گیری، خوب نگاه کن. ببین چه

اشارت‌ها

چیزی احساسِ سعادت یا بدبختی را به جانت می‌ریزد.  
همیشه روی روشن چیزها را ببین.

تصمیم بگیر.

می‌توانی سعادت‌مند یا بدبخت باشی.

با ذهنی باز و خالی از تعصب قدم به ساحتِ درونِ  
خود بگذار. تجربه کن. هر باور و تعصبی حجابِ  
دیده‌ی جانِ تو می‌شود. فقط بدان که نمی‌دانی. با  
بی‌پیرایگی و بی‌مدعایی يك كودك به دلِ خویش رجوع  
کن. بدین‌سان، حقیقت، خود را در اختیار قرار  
می‌دهد. وقتی با بی‌پیرایگی و عدمِ تحجر با خویشتن  
روبرو شوی، خود را می‌بینی، خود را می‌شناسی.  
شناختِ خویشتن، کلیدی‌ست که هر قفلِ بسته را  
می‌گشاید. این کلید، کلیدِ حقیقت است که همه‌ی  
درهای بسته را باز می‌کند. این کلید، حقیقتِ توست،

تجربه‌ی توست .

بنابراین، حجابِ دروغ‌هایی را که دیگران بافته‌اند و ذهنِ تو را پوشانده‌اند پاره کن. تعصب و تحجر، حجابِ فهمِ آدمی‌اند. با حقیقتِ خود زندگی کن، نه با دروغ‌های دیگران. جرأتِ فهمیدن داشته باشد. شجاعت داشته باش و با چشمانِ خود بین. بزودی گنجِ بزرگی پیدا می‌کنی. گنجِ بصیرتِ درونِ خود. نه با پیشداوری، بلکه با ذهنی خالی به ساحتِ درونِ خود قدم بگذار.

مراقبه، قدم گذاشتن است به ساحتِ درون و با ذهنی

شعر عاشقانه

خالی از باورها و پیشداوری‌ها. حجابِ دانسته‌ها را  
کنار بزن تا تجربه کنی.

نه با پیشداوری،  
بلکه با ذهنی خالی به ساعتِ درونِ خود قدم بگذار.

#### اشارات

بینِ باور و تجربه، دره‌ای عمیق و پهناور قرار دارد. بر روی این دره نمی‌توان پُل زد. ایمان، باور نیست، بلکه تجربه‌ای است ناب. حقیقت را با باور نمی‌توان به چنگ آورد. حقیقت را می‌توان تجربه کرد. حقیقت، همان اندازه در دسترسِ توست که در دسترسِ شمس و مولانا بوده است. حقیقت، مِلکِ شخصی کسی نیست. تجربه‌ی حقیقت، حقِ طبیعی همگان است. به ساحتِ حقیقت قدم بگذار و آن را کشف کن. با دلی گشوده به استقبالِ حقیقت برو. باور و تعصب و تحجر، دلِ تو را می‌بندد.

شعر عاشقانه

نشخوارِ گفته‌های دیگران، ایمان نیست. تابع  
مشهورات شدن، فضیلت نیست. مغبونِ شرایط شدن،  
درست نیست.

از شرایط بیرون بیا. آزاد باش تا بتوانی کشف کنی. اگر  
تارهای تعصب و تحجر را که به دورت تنیده‌اند پاره  
کنی و بیرون بیایی، بی‌تردید، حقیقت را تجربه خواهی  
کرد.

از شرایط بیرون بیا.  
آزاد باش تا بتوانی کشف کنی.

کودکان، دلی گشوده دارند. زیباییِ کودکان نیز در همین گشودگیِ آنهاست. آنها چشمانی دارند ساکت و آرام و دلی دارند سرشار از شادمانی. کودکان رمز و رازِ سعادت‌مندانهِ زیستن را می‌دانند، اما دیر یا زود آن را فراموش می‌کنند. آنها فراموش نمی‌کنند، بزرگسالان آنها را وادار می‌کنند تا فراموش کنند.

رمز و رازِ سعادت را می‌توان دوباره آموخت. هنرِ داشتنِ دلی باز را باید فراگرفت. دلِ باز، دلی‌ست که با هواهای باز نسبت دارد.

دنیای ما ساخته‌ی دستِ خداست. بنابراین، دنیای ما

شعر عاشقانه

کامل‌ترین دنیا است، هیچ کم و کاستی ندارد. خداوند در هر چیزی تجلی ویژه‌ای دارد. پس همه‌ی تجلیاتِ خداوند را دوست بدار. به هستی عشق بورز. هر برگ و هر ذره‌ای آینه‌ای است و آیه‌ای. در آینه‌ها نگاه کن و آیه‌ها را بخوان. بخوان به نام پروردگارت که آفرید.

هر برگ و هر ذره‌ای آینه‌ای است و آیه‌ای.  
در آینه‌ها نگاه کن و آیه‌ها را بخوان.

حقیقت باید در تو زاده شود. نمی‌توانی آن را از کسی یا جایی وام بگیری. باید مادرِ حقیقت باشی و آن را نه ماه و نه روز و نه ساعت در شکم خویش پروری. باید با حقیقت یگانه باشی.

این نه ماه و نه روز و نه ساعت بسیار اهمیت دارد. در این زمان، مادر و کودک در هماهنگی کامل زندگی می‌کنند. بین آنها جدایی وجود ندارد. آنها در وحدتِ کامل به سر می‌برند.

مراقبه تو را از همه‌ی چیزهای عاریه‌ای رها می‌کند تا بتوانی آزادانه به حقیقتی پردازی و بررسی که در درونِ

شعر عاشقانه

خویش داری. حقیقتِ درونِ خویش را بشناس، با آن  
اُنس بگیر، آن را پرورش بده و به دنیا بیاور. حقیقتِ  
تو، دنیای ما را غنی‌تر و زیباتر خواهد ساخت.

حقیقتِ درونِ خویش را بشناس، با آن اُنس بگیر،  
آن را پرورش بده و به دنیا بیاور.

دیندارِ حقیقی نه افسوسِ گذشته‌ها را می‌خورد و نه نگرانِ آینده‌هاست. او سرشار از وجد و سرور است. اندوه و نگرانی، در ضیافتِ بزرگِ زندگی، گناهی بزرگ است. زندگی تو زمانی از قداست سرشار می‌شود که بتوانی با تمام وجودت بخندی. خنده، چیزی است یکه و بی‌بدیل. بخند. بی‌هیچ دلیلی بخند. همین که فرصت پیدا کرده‌ای که باشی، ببینی، بشنوی، عشق بورزی و نیایش کنی، دلیلِ کافی‌ست برای آنکه شادمان باشی و بخندی. بگذار تمام سلول‌های تنت نیز بخندند. بگذار خنده‌ی تو از فرقِ سر تا نوکِ انگشتانِ

شعر عاشقانه

پایت را فرا بگیرد. بگذار طنینِ خنده‌ی تو در فضای  
جانت پیچد. خنده، تو را به هستی نزدیک تر می‌سازد.  
خنده‌ی تو، نیایشِ توست.

خنده‌ی تو، نیایشِ توست.

#### اشراقها

اگر صدای درونِ خویش را بشنوی، نیازی به روانکاو و مشاوره‌های او نداری. فقط هیاهوی درون را فرو بنشان تا صدای خود را بشنوی. بی‌تردید، صدای درون، تو را راهنمایی خواهد کرد. گمراه نخواهی شد. با چراغِ خویش گام بردار.

با چراغِ خویش گام بردار.

از پیرمردی که عمری طولانی کرده بود، رازِ طولِ  
عمرش را پرسیدند. خجالت می‌کشید بگوید. سرانجام  
گفت: «من درختان را در آغوش می‌گیرم و احساس  
می‌کنم يك انرژی ناشناخته از آنها جاری می‌شود و در  
من می‌ریزد.»

او درست گفته است. اگر درختی را دوست بداری،  
درخت به عشق تو پاسخ خواهد گفت. حتی سنگ‌ها  
نیز عشق تو را احساس می‌کنند و به آن پاسخ می‌دهند.  
هستی، شعورمند است. هستی، پُر از انرژی و احساس  
است. هستی، تو را می‌فهمد و نگرانِ توست. اگر به

#### اشراقها

هستی عشق بورزی، هر روز غنی تر و زیباتر می شوی.  
بی تردید، راهها و منابع جدید عشق ورزیدن را کشف  
خواهی کرد. سرانجام زمانی خواهد رسید که  
سرچشمه‌ی عشق می شوی. نه آنکه کسی یا چیزی را  
دوست بداری، بلکه عشق می شوی. عشق تو جاری  
می شود و هر آنکس که تشنه است، از عشق تو سیراب  
خواهد شد. این مرتبه، مرتبه‌ی اشراق است. در این  
مرتبه است که احساس می کنی به منزل رسیده‌ای.  
روزی که احساس کنی هستی هست و هیچ کم و کاستی  
ندارد، روز تولد خویشتن خدایی توست.

شعر عاشقانه

فقط کسانی که عشق می‌ورزند، زندگی می‌کنند. باقی  
آدم‌ها فقط فرصتی طلایی را از کف می‌دهند. ما باید  
عصاره‌ی همه‌ی لحظه‌های زندگی‌مان را بفشریم و آن  
را به عشق و آگاهی تبدیل کنیم.

فقط کسانی که عشق می‌ورزند، زندگی می‌کنند.

جاه طلبی، آدمی را بی‌قرار می‌کند. جاه‌طلبی یعنی بدوی و بدوی و به هر وسیله‌ای چنگ بزنی تا از دیگران جلو بیفتی. به ما آموخته‌اند که هیچ چیز به اندازه‌ی موفقیت، موفقیت نمی‌آورد.

اگر آدمِ موفق باشی، هر کاری که انجام می‌دهی خوب جلوه می‌کند. اگر شکست بخوری و موفق نباشی، حتی کارهای خوبت نیز بد جلوه می‌کند. بنابراین، ما آماده‌ی کشمکشِ سیاسی بر سرِ قدرت، پول، شهرت و اعتبار می‌شویم. همه‌ی این‌ها آدم را بی‌قرار می‌کنند. اگر هر کدام از این‌ها قبله‌ی آماَلِ تو باشد، نمی‌توانی

شعر عاشقانه

قرار داشته باشی و آسوده بگیری.  
این آرمان‌های کاغذی، آگاهیِ انسان را مسموم  
کرده‌اند. خود را از این رقابتِ احمقانه بر سرِ هیچ  
بیرون بیاور. این ارزش‌ها را بگذار برای کسانی که  
ناخن‌های بلند و دندان‌های تیز دارند.

آرمان‌های کاغذی،  
آگاهیِ انسان را مسموم کرده‌اند.

هنگام تماشای غروبِ دل‌انگیزِ خورشید، در دل احساسِ شغف و شادمانی می‌کنی. ممکن است گمان کنی این شادی و شغف زاده‌ی غروبِ دل‌انگیز است. اما این‌گونه نیست. این غروب، فقط زمینه‌ی تأملی ژرف را در تو ایجاد کرده است. این غروب، چنان زیباست که آشوبِ ذهنِ تو را فرو نشانده و فکرِ تو را متوقف ساخته است. تو در ساحتِ حیرت قرار گرفته‌ای. وقتی آشوبِ ذهن می‌خوابد و فکر متوقف می‌شود، تو به سرچشمه‌ی شادمانی درونِ خویش می‌رسی. اما ذهنِ منطقی می‌گوید: «این غروبِ زیبای خورشید بوده که تو

را شادمان ساخته است. این شادی از بیرون می‌آید، نه  
از درون.»

این شادی از بیرون نیست، از درونِ توست. زیرا  
بسیاری دیگر همان غروب را می‌بینند، اما به چنان  
شادی و وجدی نمی‌رسند. حتی بعضی‌ها با دیدنِ همان  
غروب، غمگین می‌شوند. این به حالتِ آدم‌ها بستگی  
دارد.

بنابراین، در شرایطی مانند دیدنِ غروبی دل‌انگیز، به  
مراقبه‌ای ژرف فرو برو و منبع شادمانیِ درون را کشف  
کن. مراقبه را این‌گونه کشف کرده‌اند. همیشه این‌گونه

اشراقها

بوده است: فرو نشستن آشوبِ ذهن، توقفِ فکر، و ناگهان، جوششِ شادمانی.

شادی از بیرون نیست،

از درونِ دوست.

آدمِ حقیر همواره هاله‌ای از مهم بودن به دورِ خود  
می‌کشد. آدم‌های حقیر، همواره فکر می‌کنند که  
آدم‌های مُهمی هستند. این کلاهی‌ست که نفس بر سرِ  
آنها می‌گذارد. اگر آدمی را دیدی که خودخواه است و  
خودش را می‌گیرد، بدان که او در درونِ خویش عقده‌ی  
حقارت دارد و احساسِ کمبود می‌کند. او شدیداً  
احساس می‌کند که هیچ و پوچ است. او مجبور است  
احساسِ خود را از دیگران مخفی کند. او مجبور است  
این احساس را حتی از خود نیز مخفی کند. او مجبور  
است این احساس را به اعماقِ ضمیرِ ناخودآگاهِ خویش

بفرستد و در آن جا دفن کند. طوری که حتی خود نیز از وجود آن خبر نداشته باشد.

آدم سالم و سعادت‌مند، چیزی برای مخفی کردن ندارد. او خلاق است و آنچه را که هست ابراز می‌دارد. او چیزی را مخفی نمی‌کند، به همین دلیل، دارای يك شخصیت است، نه دو شخصیت. کسی که وحدتِ شخصیت ندارد، در دو شخصیت متوقف نمی‌شود. او بتدریج صاحب سه شخصیت، چهار شخصیت و بیش‌تر خواهد شد. اگر يك دروغ بگویی، مجبوری هزار دروغ دیگر سرهم کنی تا آن يك دروغ خود را اثبات

کنی . هر دروغی به دروغ‌های دیگر محتاج است .  
آدمِ سالمِ سعادت‌مند ، محتاجِ دروغِ نیست . او چیزی  
برای مخفی کردن ندارد . او ساده و بی‌پیرایه است . او  
نیازی ندارد که خودخواه باشد و خود را بگیرد . او از  
دنیا و آدم‌ها بیزار نیست . او سپاسگزار و قدردانِ همه  
است .

آدمِ سالمِ سعادت‌مند ، محتاجِ دروغِ نیست .

فردا باید فردا باشد و نه امروز. انتظار نداشته باش که فردای تو شبیه امروز تو باشد. در غیر این صورت، زندگی ملال‌آور خواهد شد. از ملال زندگی، شادی نمی‌جوشد.

آینده را باز بگذار. آینده را با انتظارات خود اسیر نکن. بگذار آینده‌ات ناشناخته و غیرقابل پیش‌بینی باشد. تغییر، در ذات زندگی است. ما باید با ذات زندگی جاری باشیم. اگر با ذات جاری زندگی جاری شوی، احساس استغنا می‌کنی. آنگاه هر لحظه‌ای، شور، سرمستی، زندگی، نور و معنویت تازه‌ای به همراه

شعر عاشقانه

می آورد. کسی که با زندگی جاریست، عشقی جاری دارد. چنین آدمی، همچون آسمان، پهناور است. در چنین وسعتیست که انسان هستی را تجربه می کند. این وسعت، هستی ناب است.

کسی که با زندگی جاریست،  
عشقی جاری دارد.  
چنین آدمی، همچون آسمان، پهناور است.  
در چنین وسعتیست که انسان هستی را تجربه  
می کند.

فکرها و دغدغه‌ها به حباب‌ها و موج‌ها می‌مانند. آن‌ها ذهن تو را می‌آشوبند و نمی‌گذارند تصویر ماه در آن منعکس شود. آنگاه ذهن تو شبیه دریاچه‌ای متلاطم می‌شود؛ ماه است، اما دریاچه نمی‌تواند آن را منعکس سازد. وقتی دریاچه آرام می‌شود و خاصیت آینگی پیدا می‌کند، آنگاه ماه با شکوه و زیبایی خود در آن منعکس می‌شود. تصویر ماه در دریاچه، زیباتر از ماه در آسمان است، زیرا دریاچه به زیبایی آن چیزی اضافه کرده است.

حقیقت نیز این‌گونه است. وقتی کاملاً آرام هستی و

حقیقت در تو تابیده است، زیباییِ حقیقت بیشتر  
جلوه می‌کند. حقیقت، هنگامی که در آگاهی آرام و  
بی‌اعوجاج مولانا منعکس می‌شود، زیباتر و باشکوه‌تر  
به نظر می‌رسد. دیوانِ زیبای شمس، دلیلِ این  
مُدعاست. این فقط حقیقت نیست که شاکرِ حقیقت  
است، بلکه حقیقت نیز شاکرِ مولانا است.

وقتی کسی به نورِ اشراق می‌رسد، هستی جهشی عظیم و  
کوآنتمی به سوی ناشناخته صورت می‌دهد. هر آدم  
فرزانه‌ای الماسِ حقیقت را بیشتر ترارش می‌دهد و آن  
را زیباتر و درخشان‌تر می‌سازد. تمامی این‌ها، در هنرِ

#### اشراق‌ها

سکوت نهفته است؛ سکوتی ژرف. هنر سکوت را فرا بگیر. ناگهان چشمه‌ی فرزانی در تو می‌جوشد و گیاهان پُرگلِ حکمت در اطرافت می‌شکفند. برای شکفتن این گیاهان، لازم نیست کاری بکنی. فقط فراغتی کامل حاصل کن. انقطاعی کامل از همه‌ی دغدغه‌ها و فکرها.

وقتی کسی به نور اشراق می‌رسد، هستی جهشی عظیم و کواآتمی به سوی ناشناخته صورت می‌دهد.

زندگی کردن در لحظه‌ی اکنون، زندگی واقعی‌ست. وقتی در لحظه‌ی اکنون زندگی می‌کنی و حسرت گذشته‌ها و دغدغه‌ی آینده‌ها خاطر تو را آشفته نمی‌کنند، وقتی همه‌ی نیروی تو بر لحظه‌ی اکنون متمرکز می‌شود، زندگی تو به غزلی عاشقانه تبدیل می‌شود؛ شعله می‌کشی، روشنایی و گرما می‌شوی. این‌گونه است که مستغنی می‌شوی. پول، تو را بی‌نیاز نمی‌کند. چه بسیار پولدارهایی که هنوز گدا مانده‌اند. در دنیا دو دسته گدا وجود دارد: گدای گدا و پولدار گدا. نودوهشت درصد گدایان جهان، پولدارهای

اشارات

گدایند. استغنا، هیچ ربطی به میزان پول و سرمایه و خانه و ماشین تو ندارد. استغنا، به نحوه زیستن تو مربوط می شود. کیفیت زندگی تو مهم است. موسیقی زندگی تو مهم است. شعر و شور زندگی تو مهم است. همه اینها را می توان از طریق مراقبه حاصل کرد. راه دیگری وجود ندارد.

موسیقی زندگی تو مهم است.

شعر و شور زندگی تو مهم است.

انسان بر روی زمین غریبه است. او این جاست، اما به این جا تعلق ندارد. او می‌کوشد خانه‌ای بر روی زمین بنا کند، خویشاوند زمین شود، اما نمی‌تواند. او بی‌خانمان است، مگر آنکه به درون سفر کند. زیرا خانه‌ی واقعی انسان، دل اوست. دل انسان، زمین را استحاله می‌بخشد. دل انسان، پاره‌ای از زمین نیست. دل انسان، این جاست و این جا نیست.

وقتی دل خویش را بشناسیم، دیگر با زمین احساس غریبی نخواهیم کرد. با شناختن دل خویش، خانه‌ی خویش را و جهان خویش را پیدا خواهیم کرد. با

اشراقها

شناختنِ دلِ خویش، خدایِ گونه خواهیم شد.  
اگر به درون سفر نکنیم و با خود انس نگیریم، همه‌ی  
کارها مان عبث خواهد شد. عشق مان شکست خواهد  
خورد. ممکن است همه‌ی دنیا را به چنگ بیاوری،  
اما در درون احساسِ پوچی و حقارت خواهی کرد.

وقتی دلِ خویش را بشناسیم،  
دیگر با زمین احساسِ غریبگی نخواهیم کرد.

تنها راه رسیدن به بی‌نیازی، خود را به خدا سپردن است. باید در دسترس خداوند باشی، باید در دسترس همه‌ی رنگ‌های او باشی، باید در دسترس همه‌ی نغمه‌های او باشی. باید زبان درخت و گل را بفهمی. زیرا نمی‌توان خدا را در کلیسا و کنیسه یافت. او را باید در همه‌ی مظاهرش در طبیعت مشاهده کرد. خدا در آب و آینه و ستاره است. او در بال پرندگان و سپیدی ابرهاست. خدا در بوی خاک باران خورده است. صدای او را می‌توان در خنده‌های نوزاد شنید. وقتی زندگی را، همان‌طور که هست، پذیرا شوی،

اشراق‌ها

ناگهان آبخارِ عنایتِ خداوند از در و دیوار بر سرت  
می‌ریزد. زندگی را بپذیر؛ بی‌قید و شرط. زندگی فقط  
زمانی معنا دارد که تو از خداوند سرشار شده باشی.  
کسی که از خدا سرشار است، جاودانگی را لمس کرده  
است. آنگاه، این بدن است که می‌میرد، اما حقیقتِ  
انسان جاودانه می‌ماند. کبوتر می‌میرد، پرواز می‌ماند.

کبوتر می‌میرد، پرواز می‌ماند.

ذهن ما هرگز در میانه نمی‌ایستد، بلکه مانند پاندول، مدام از سرد به گرم و از گرم به سرد می‌رود. اگر ذهن ما می‌توانست در میانه توقف کند، کیفیتی کاملاً متفاوت را تجربه می‌کرد: خُنکا را.

شهوة، داغ است. نفرت، سرد است. داغی سوزان و سرمای سوزان. ذهن مدام بین شهوت و نفرت سرگردان است. به همین دلیل، کسانی که همدیگر را دوست دارند، ناگهان دشمن یکدیگر می‌شوند.

موضع درست آدمی، چیزی است بین این دو نقطه‌ی افراط و تفریط. اگر در میانه بایستی، می‌توانی هر دو

قطب شهوت و نفرت را استحاله بیخشی. آنگاه، نه شهوت خواهی ورزید و نه نفرت. در خنکای این نقطه‌ی میانی‌ست که هیچ چیز نمی‌تواند تو را بیازارد؛ نه شهوت و نه نفرت. خدا در همین نقطه‌ی میانی تجربه می‌شود. در این نقطه‌ی میانی‌ست که ذهن و زمان متوقف می‌شوند و تو به ساحت جاودانگی وارد می‌شوی. این‌جا، ملکوت الهی‌ست. این‌جا، سرزمین بی‌مرگی‌ست.

شهوت، داغ است. نفرت، سرد است.

آدم‌ها وقتِ خود را با جدل و استدلال دربارهِی  
خداوند هدّر می‌دهند. آن‌ها هرگز به دلِ خود رجوع  
نمی‌کنند. دل می‌خواهد برقصد، آواز بخواند، شادمانی  
کند، زندگی کند، عشق بورزد، معشوق باشد. دل  
می‌خواهد، همچون گل، پُر از رایحه باشد. دل  
می‌خواهد شعله بکشد و در شبِ تاریک، مشعلی باشد.  
دل وقتِ خود را با مفاهیم انتزاعی هدّر نمی‌دهد.

دل می‌خواهد، همچون گل، پُر از رایحه باشد.

مراقبه به فصلِ پاییز می‌ماند؛ هنگامی که همه‌ی برگ‌ها می‌ریزند و درختانِ عریان می‌شوند. وقتی آگاهی، تمامی دغدغه‌های خود را می‌ریزد، به درختی عریان شبیه می‌شود. درختِ عریانِ آگاهی، تن به باد، ماه، خورشید و باران می‌سپارد. در این عریانی‌ست که خدا تجربه می‌شود. در این عریانی‌ست که عشق تجربه می‌شود.

در عریانی‌ست که خدا تجربه می‌شود.  
در عریانی‌ست که عشق تجربه می‌شود.

عشق، تنها پُلی است که تو را به پیروزی می‌رساند. این  
پُل، پدیده‌ای است شگفت. زیرا عشق مستلزم تسلیم  
است. عشق، پیروزی به واسطه‌ی تسلیم است. زیبایی  
عشق نیز در همین نکته است. عشق، تملک نمی‌کند.  
عشق، پذیراست. عشق با غلبه چیره نمی‌شود، بلکه  
فاتحی است مغلوب.

کسانی که می‌خواهند بر خداوند چیره شوند،  
احمق‌اند. این کار غیرممکن است. فرزندگان خود را  
تسلیم خداوند می‌سازند. تو نمی‌توانی مالکِ خدا شوی،  
اما می‌توانی به تملکِ او درآیی. انا لله، همین معنا را

اشراقها

دارد. ما در تملكِ خداييم.  
عشق، به معشوق اجازه مي دهد تا مالك شود، اما هرگز  
معشوق را به تملكِ خود درنمي آورد. كسي كه عاشق  
است، از او نشانى نمانده است.

عشق با غلبه پيره نمى شود،  
بلكه فاتحى است مغلوب.

مراقبه هیچ ضدیتی با تفکر ندارد. مراقبه از تفکر فراتر می‌رود. مراقبه عریانت می‌کند و باطنت را در برابر دیدگانِ خداوند می‌گسترَد. مراقبه، صورتک‌هایت را از صورتت برمی‌دارد و تو را فاش می‌کند. مراقبه، تو را همچون کودکان بی‌پیرایه می‌سازد. مراقبه، آبخشارِ عنایتِ الهی را بر سر و رویت می‌ریزد و تو را محبوبِ او می‌سازد. ابتدا باید جمله جان شوی تا ناگهان لایقِ جانان شوی.

تو این استحقاق را از طریقِ مراقبه کسب می‌کنی. مراقبه، تو را شایسته‌ی عشق ورزی می‌کند. بارانِ لطفِ

#### اشراق‌ها

خداوند مدام می‌بارد، اما ظرفِ وارونه‌ی وجودِ ما  
نمی‌تواند قطره‌ای از این لطف را در خود پذیرا شود. ما  
پُر از زباله‌ی نَفْسِیم. ما پُر از دغدغه‌ایم. ما پُر از  
تمناییم. باید خالی شویم. باید جایی در خود باز کنیم.  
مراقبه، هنرِ خالی شدن از نَفْس است.

بارانِ لطفِ خداوند مدام می‌بارد،  
اما ظرفِ وارونه‌ی وجودِ ما نمی‌تواند قطره‌ای از این  
لطف را در خود پذیرا شود.

عشق، برترین تجربه‌ی معنوی است. عشق، ثابت می‌کند که هستی بی‌معنا نیست. عشق، ثابت می‌کند که زندگی معنایی قشنگ دارد. اگر عشق نبود، زندگی معنایی نداشت. کسی که عشق را تجربه نکرده است، زندگی را جبری، بازیچه، پوچ و بی‌معنا می‌یابد. کسی که عشق را تجربه نکرده است، زندگی را محصول فرعی ماده‌ی کور می‌بیند. زندگی خالی از معنا، با شرایط کشیده و رانده می‌شود. زندگی تهِی از معنا نمی‌تواند بر قصد و آواز بخواند.

ما به‌طور شهودی معنای قشنگِ زندگی را تجربه

#### اشراق‌ها

می‌کنیم. اما این معنا برای مان مبهم است. نمی‌توانیم اثباتش کنیم. تنها عشق است که این معنا را اثبات می‌کند. عشق تو را به ساحتِ مراقبه می‌برد و در این ساحت است که پنجره‌ای به روی خدا باز می‌شود. بنابراین، عشق، خدایی‌ترین تجربه‌ی زندگی است.

عشق تو را به ساحتِ مراقبه می‌برد و در این ساحت است که پنجره‌ای به روی خدا باز می‌شود.

بنشین و در سکوتی ژرف فرو برو: بهار خود خواهد آمد و بنفشه‌ها خواهند شکفت. هر آنچه که باید اتفاق بیفتد، اتفاق خواهد افتاد. نیازی به مداخله‌ی تو نیست. مراقبه، کاری نیست که آن را انجام دهی، بلکه فهم است.

اگر مراقبه را بفهمی، همین کافیست. فرو رفتن در سکوتی ژرف و زیبا. بدین‌سان، آسوده می‌شوی. دغدغه‌ها برطرف می‌شوند. آنگاه می‌فهمی که با جاودانگی پیوند داری. می‌فهمی که بدن می‌میرد، اما تو می‌مانی. آنگاه تمامی ترس‌هایت می‌ریزند، زیرا

اشراقها

ریشه‌ی همه‌ی ترس‌ها مرگ است. ریختنِ ترس‌ها،  
بنیادِ یکِ زندگیِ شادمانه است.

مراقبه، کاری نیست که آن را انجام دهی،  
بلکه فهم است.

#### شعر عاشقانه

عشق، برترین صورتِ شعر است. شعر چیزی نیست که فقط گفته یا نوشته شود. شعر برتر از شعر گفتن است. بعضی از آدم‌ها شعر می‌گویند، اما شاعرانه زندگی نمی‌کنند. شعر گفتن، فقط به تکنیک نیاز دارد. نود و نه درصدِ شاعران، فقط شعر می‌گویند. این موضوع درباره‌ی سایر هنرها نیز صدق می‌کند. بیشترِ نوازنده‌ها، آدم‌های موسیقایی نیستند. آن‌ها فقط تکنیکِ نواختن را می‌دانند.

شاعرِ حقیقی، هیچ ربطی به شعر گفتن ندارد. او ممکن است شعر بگوید یا نگوید. اما زندگیِ شاعرِ حقیقی پُر

از رنگ است، پُر از لطافت است، پُر از زیبایی است.  
او خود شعرِ خود است. او خود موسیقیِ خود است. او  
خود نقاشیِ خود است.

عشق، شعر است. عشق، به تو بُعدِ تازه‌ای می‌بخشد.  
عشق، تو را زیبایی‌شناس می‌کند. عشق، تو را نسبت به  
چیزهایی آگاه می‌کند که پیش از آن، نسبت به آنها  
آگاه نبود. عشق، تو را متوجه‌ی ستاره‌ها و گل‌ها  
می‌کند. عشق، تو را متوجه‌ی حضورِ سبزِ درختان  
می‌کند. عشق، تو را متوجه‌ی آدم‌ها و زیبایی  
چشم‌هاشان می‌کند. هر انسانی، دنیایی‌ست

شهر عاشقانه

شگفت‌انگیز. هر انسانی، قصه‌ای ست شنیدنی. عشق،  
تو را به شهر قصه‌های شگفت می‌برد.

عشق، تو را متوجه‌ی ستاره‌ها و گل‌ها می‌کند.  
عشق، تو را متوجه‌ی حضور سبز درختان می‌کند.  
عشق، تو را متوجه‌ی آدم‌ها و زیبایی چشم‌هاشان  
می‌کند.

هنر سکوتِ ژرف و زیبا را بیاموز. در خود فرو شو و  
آسوده بگیر. از ابتدای زندگی به ما بی‌قراری و  
اضطراب را آموخته‌اند. این آموخته‌ها ذهن ما را  
مسموم کرده‌اند.

همه می‌دوند، همه شتاب دارند، اما نمی‌دانند به کجا  
می‌روند و چرا می‌روند. همه زندگی خود را صرف  
امور بیهوده می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه آسوده  
بگیرند و از زندگی بهره ببرند.

هنر سکوتِ ژرف و زیبا را بیاموز.

انسان، امکانی است بی‌کرانه و نامحدود. اما این امکانِ بی‌کرانه و نامحدود را باید آگاهانه به کار گرفت. انسان، زمینی پهناور، بذرهای مرغوبِ بسیار، آبِ فراوان و خورشید را در اختیار دارد، اما چیزی نمی‌کارد. انسان در سرزمینِ بی‌حاصلِ جانِ خویش نشسته است و رنج می‌برد. بدیهی است در این زمینِ جز علف‌های هرزِ دغدغه و اضطراب نمی‌رویند. علف‌های هرز، خودبه‌خود می‌رویند، اما گیاهانِ مفید را باید کاشت و مراقبت کرد و درو کرد. اگر کاری نکنی، جز باد و علف‌های هرز درو نخواهی کرد. آن‌ها همه‌ی

زمینِ تو را می‌پوشانند. آنگاه دیگر نمی‌توانی توقع  
گل‌های سرخ دیدنی را داشته باشی. هر آدمی وعده‌ی  
گلِ سرخی‌ست. اما عده‌ی معدودی می‌شکفند. بسیاری  
از آدم‌ها با دستِ خالی می‌آیند و با دستِ خالی  
می‌روند. این شرم‌آور است. تو با ملاتِ زندگیِ خود  
چه می‌کنی و چه می‌سازی. تو باید امکاناتِ بی‌شمار  
زندگیِ خود را تحقق ببخشی. برخیز! وقتِ رخوت و  
خواب نیست.

هر آدمی وعده‌ی گلِ سرفی‌ست.

هر چه ژرف‌تر خود را می‌کاوی و عمیق‌تر می‌روی،  
شهوت و تمایلات بیشتر رنگ می‌بازند. آنها،  
همچون موج، بر سطح ظاهر می‌شوند. در اعماق، از  
آنها خبری نیست. در اعماق اقیانوس، موجی دیده  
نمی‌شود. بنابراین، شهوت و تمایلات، در سطح آگاهی  
ما حضور دارند، نه در عمق آن.

در مرکز وجود تو، خبری از تمایلات نیست. در  
آنجا، آنها به رؤیایی مه‌آلود تبدیل می‌شوند.

تو پس از سفری به مرکز وجود خود، باز می‌گردی، اما  
دیگر هرگز تماس خود را با این مرکز قطع نمی‌کنی.

آنگاه مرکزیت می‌یابی، حتی اگر در سطح زندگی کنی. آنگاه همه‌ی این موج‌ها به بازی تبدیل می‌شوند. یعنی بدون اضطراب و فشارهای عصبی، می‌توانی در سطح بازی کنی. می‌توانی در جمع باشی و خلوت درون را حفظ کنی. می‌توانی در میان هیاهو و ازدحام مردم، تنهایی خود را حفظ کنی.

در مرکز وجود تو، فبری از تمایلات نیست. در آنجا، آنها به رؤیایی مه‌آلود تبدیل می‌شوند.

زندگی بدونِ کُل ممکن نیست. کُل نیز بدونِ اجزا حضور ندارد. تو هستی، همین هستی تو، دلیلِ آن است که بودند برای کُل ضروری بوده است. تو نیازی را برآورده می‌سازی. تو خلأیی را پُر می‌کنی. به همین دلیل، تو هستی.

حضورِ ساقه‌ای علف، به اندازه‌ی حضورِ بزرگ‌ترین سیاره‌ها، ضروری بوده است. در هستی، سلسله‌مراتب وجود ندارد. در هستی، هیچ کس از دیگری برتر یا فروتر نیست. حضورِ کسی ضروری‌تر از حضورِ دیگری نیست. همه حضورشان لازم بوده است. زیرا

#### اشراق‌ها

هستی، یعنی همه‌ی هستی. ما همه، چیزی به هستی می‌افزاییم. هستی نیز همه‌ی حوایج ما را برطرف می‌سازد.

وقتی نفسانیت محو شود، همه چیز درست و در جای خود خواهد بود. با فنای نفسانیت، هر آنچه که هست، خوب است. خدا، هستی مطلق است.

در هستی، سلسله‌مراتب وجود ندارد.  
در هستی، هیچ کس از دیگری برتر یا فروتر نیست.  
حضور کسی ضروری‌تر از حضور دیگری نیست.

انسان، در ظاهر، قطره‌ای بیش نیست. اما این فقط ظاهر انسان است. نباید فریب ظاهر را خورد. وقتی باطن انسان را لحاظ کنی، انسان را کاملاً متفاوت خواهی دید.

وقتی در کانون وجود خویش می‌ایستی و از آن جا به خود نگاه می‌کنی، شگفت‌زده می‌شوی. زیرا از آن جا، خود را اقیانوس می‌بینی. ژرف و بی‌کرانه. تو بزرگ‌تر از آسمانی، زیرا آسمان را در گوشه‌ای از دل خود داری.

ما عادت داریم خودمان را از بیرون ببینیم، نه از

درون. به همین دلیل، خود را موجودی کوچک و حقیر می‌پنداریم. حسِ حقارتِ ما، از همین پندار ناشی می‌شود. احساسِ حقارت، همچون مرداب، پشه‌های سمی بسیاری تولید می‌کند.

ما اقیانوسیم، بی‌کرانه‌ایم. آغازی نداریم، پایانی نیز نخواهیم داشت. این است رمزِ خدای گونگی انسان.

ما اقیانوسیم، بی‌کرانه‌ایم.

آغازی نداریم، پایانی نیز نخواهیم داشت.

درباره‌ی عشق، بسیار نوشته‌اند. شعرها، نغمه‌ها، داستان‌ها و قصه‌های بسیاری درباره‌ی مضمونِ عشق در دست است. چرا انسان تا بدین حد دلمشغولِ پدیده‌ی عشق است؟ علاقه‌مندیِ انسان به عشق، از چه حاصل می‌شود؟

انسان از عشق سخن می‌گوید، اما از تجربه‌ی عشق محروم مانده است. فقط آدم‌های گرسنه از غذا سخن می‌گویند. فقط آدم‌های برهنه به لباس فکر می‌کنند. طبیعی‌ست ما دلمشغولِ چیزهایی هستیم که آن‌ها را در اختیار نداریم.

اشراقها

عاشقی، دل و جرأت می‌خواهد. عاشقی، شیوه‌ی رندانِ  
بلاکش است. بهای عشق را باید پرداخت. باید نفس را  
به قربانگاهِ عشق برد و در آستانه‌ی عشق ذبح کرد.  
این‌گونه است که عشق می‌آید و شولای سبزش را به  
روی دلت می‌کشد و گرمت می‌کند. بدین‌سان، عشق،  
تجربه‌ی وجودی تو می‌شود.

عاشقی، دل و جرأت می‌خواهد.  
عاشقی، شیوه‌ی رندانِ بلاکش است.

درخت، هرچه بیشتر در زمین ریشه بدواند، بلندتر در آسمان قد می‌کشد. ریشه‌های عمیق‌تر، شاخه‌های بلندتر. همیشه این‌گونه است. درخت، نمی‌تواند با ریشه‌های سطحی، خود را به دل آسمان بکشانند. سقوط می‌کند. اگر درخت می‌خواهد سر به ستاره‌ها بساید، باید ریشه‌هایش را تا جهنم زیر پایش فرو ببرد. انسان نیز این‌گونه است. کسی که به ژرفا می‌رود و بر آستانِ دل سر می‌ساید، گلبانگ سربلندی بر آسمان خواهد زد.

این آزادیِ انسان بودن است. انسان بودن، مستلزم رفتن

اشراقها

به ژرفا و بلندهاست.

کسی که به ژرفا می‌رود و بر آستانِ دل سر  
می‌ساید، گلبانگِ سربلندی بر آسمانِ فواید زد.

سفر سالکانه با عشق آغاز می‌شود و در روشنایی به پایان می‌رسد. راهی که بین عشق و روشنایی کشیده شده، نیایش است. سفر از تیرگی جهل به روشنایی آگاهی، نیایش است. نیایش، یادآوری این نکته است که: «من چنان کوچک و حقیرم که اگر خداوند، هستی مطلق، دستم را نگیرد، کاری از من بر نمی‌آید.» نیایش، تسلیم کردنِ نفس است به خداوند. این تسلیم، تسلیمی از سرِ یأس نیست، بلکه تسلیمی ست آگاهانه. خُردکُ موج‌ها چگونه می‌توانند در برابرِ دریا بایستند. همه‌ی ما خُردکُ موج‌هایی هستیم در دریای هستی. ما

همه، پاره‌ای از اقیانوسی بی‌کرانه‌ایم. ما نمی‌توانیم پیرو  
خواستِ خویش باشیم و خواستِ هستیِ کُل را فراموش  
کنیم. در غیرِ این صورت، احساسِ شکست و  
درماندگی خواهیم کرد. نیایش، احساسِ عجزی  
آگاهانه در برابرِ هستیِ کُل است. نیایش، سپردنِ  
خویش به اوست.

اما نیایش، مستلزمِ عشق است. تا عاشق نباشی، نیایشگر  
صادق نیز نیستی. بنابراین، سفر با عشق آغاز می‌شود و  
در نور پایان می‌گیرد. راه، نیایش است. نیایش، صراط  
است. عاشقانه گام در صراطِ حق بگذار و به سوی

شهر عاشقانه

دریای نور برو.

سفر سالکانه با عشق آغاز می‌شود و در روشنایی به  
پایان می‌رسد.

#### اشراق‌ها

راهی که بین عشق و روشنایی کشیده شده، نیایش است. رشد کردن، وظیفه‌ای است دشوار. رشد کردن، بزرگ‌ترین چالش زندگی است، قله‌ی اورست است، خطرناک است، طاقت‌فرسا است. اما هرچه دشوارتر و خطرناک‌تر باشد، جذاب‌تر و هیجان‌انگیزتر است. هرچه خطرناک‌تر و دشوارتر باشد، ماجراهای بیش‌تری در دل دارد.

رشد کردن، بزرگ‌ترین چالش زندگی است،  
قله‌ی اورست است، خطرناک است،  
طاقت‌فرسا است.

شعر عاشقانه

کانونِ آفریننده‌ی هستی، عشق است. اگر عشق نبود،  
هیچ چیز وجود نمی‌داشت. عشق، به وجود تو قداست  
می‌بخشد. عشق، چیزی از فراسو در ظرفِ وجودت  
می‌ریزد.

مطابقِ فرمانِ دلِ خود زندگی کن. دل هرگز دروغ  
نمی‌گوید و مصلحت نمی‌شناسد. چراغِ روشنِ دل را فرا  
راهِ خویش بگیر و برو. مطمئن باش هرگز گم نخواهی  
شد.

کانونِ آفریننده‌ی هستی، عشق است.

آدم‌های ترسو و بُزدل نمی‌توانند دیندار باشند، حتی اگر فوج فوج به دینداری تظاهر کنند. آن‌ها با ترس و بُزدلی خود چهره‌ی زیبای دین را می‌آلایند. هیچ گروهی به اندازه‌ی دیندارانِ ترسو به دین لطمه نزده‌اند. آدم‌های ترسو، دین را نیز بر مبنای ترس‌شان تفسیر می‌کنند. دینِ آن‌ها، ترس‌محور است، نه عشق‌محور. مولانا عشق‌محور بود. حلاج عشق‌محور بود. عین‌القضاتِ همدانی عشق‌محور بود.

دین از عشق زاده می‌شود، نه از ترس. عشق است که دیندار می‌آفریند، نه ترس. چگونه می‌توان ترسید و

نیایش کرد؟ چگونه می‌توان ترسید و عشق ورزید؟  
ترس فقط نفرت می‌زاید.

ترس و طمع، همنشین‌اند. ترس و آزمندی، دو روی  
یک سکه‌اند.

عده‌ای از روی ترس نیایش می‌کنند و عده‌ای به بهشت  
طمع دوخته‌اند. اما معدودی نیز هستند که دلی آزاد  
دارند و عاشقانه نیایش می‌کنند.

آدم‌دیندار، دلی شاد و آزاد و آرام دارد. او از چیزی  
نمی‌ترسد و به چیزی طمع نمی‌بندد. بر چنین صخره‌ی  
بلند و مستحکم استغنا و عاشقی‌ست که می‌توان معبد

اشراقها

نیایش را بر پا داشت.

عده‌ای از روی ترس نیایش می‌کنند  
و عده‌ای به بهشت طمع دوخته‌اند.  
اما معدودی نیز هستند که دلی آزاد دارند و عاشقانه  
نیایش می‌کنند.

دین، عشق است. دین، منطق نیست، بلکه منطق خود را دارد. منطق، قواعدِ ذهن را بیان می‌کند، نه سلوکِ دل را. منطق، قصری می‌سازد از کلمات، از شن و ماسه. قصری از شن و ماسه را می‌توان برای بازی ساخت، اما نمی‌توان در آن زندگی کرد. دیوانِ شمس ربطی به منطق ندارد. غزلیاتِ حافظ ربطی به منطق ندارد. آن‌ها صدای سخنِ عشق‌اند. نیایشِ مولانا و حافظ، عشق بوده است. تنها به واسطه‌ی عشق است که می‌توان به هستی کُل مُلحق شد. فقط با زبانِ عشق است که می‌توان با خداوند سخن گفت. باید حیلت را رها کرد و دیوانه‌ی

اشراقها

عشق شد. منطق، ملال آور است. عشق است که مدام  
شور می آفریند و جهان را تازه می کند. عشق،  
حیرت زاست. منطق، حیرت زداست. عشق، شور  
عاشقانه می بخشد و شاعرت می کند.

عشق، حیرت زاست.  
منطق، حیرت زداست.  
عشق، شور عاشقانه می بخشد و شاعرت می کند.

برای رسیدن به لطافت و زیبایی، باید مسافرِ درون شد. سفر به درون، سفریست رازآلود. در این سفر، نقشه‌ای وجود ندارد، برنامه‌ای نیست، زیرا هر کس باید راه خود را بسازد و راه خود را برود. راه‌هایی که به خداوند می‌رسند، به عددِ آدم‌های روی زمین‌اند. هر کس به شیوه‌ی خود به خدا می‌رسد. زیرا هر انسانی، پدیده‌ایست یکه و بی‌بدیل. هیچ کس شبیه دیگری نیست.

مراقبه، تنها راهیست که به زیباییِ درون، لطافت و خودشناسی منتهی می‌شود. وقتی این راه را طی کنی،

آنگاه همه‌ی زندگیت سرشار از زیبایی و لطافت و  
آگاهی می‌شود. آرام می‌شوی، آزاد می‌شوی. بدین‌سان،  
هر آنچه را که لمس کنی، طلا می‌شود.

راه‌هایی که به خداوند می‌رسند، به عدد آدم‌های  
روی زمین‌اند. هر کس به شیوه‌ی خود به خدا  
می‌رسد. زیرا هر انسانی، پدیده‌ای است یکه و  
بی‌بدیل. هیچ‌کس شبیه دیگری نیست.

شعر عاشقانه

شاخك‌های خود را تیزتر کن. حساس باش. چیزهای  
بسیاری در درون و بیرون تو هست که باید آنها را  
بینی و تجربه کنی. آگاهانه زندگی کن؛ با چشمانی باز  
باز. هیچ چیز را بر خود تحمیل نکن. بگذار آنچه در  
دل داری بجوشد و جاری شود. آنچه از دل تو جاری  
می‌شود، همیشه تازه، زنده و جوان است. بگذار  
زندگیت شعله بکشد از آزادی، شادمانی و سعادت.  
زنده باش. عشق بورز.

آگاهانه زندگی کن؛ با چشمانی باز.

ما می‌کوشیم تا مرگ را نادیده بگیریم. اما مرگ هست. مرگ از زمان تولد با ما همراه می‌شود. مرگ دوشادوش ما گام برمی‌دارد و سرانجام روزی باید با او رویارو شویم. بالاخره باید روزی چشم در چشم مرگ بدوزیم و او را از نزدیک ببینیم. مراقبه تو را کمک می‌کند تا با مرگ خود انس بگیری و از آن نترسی. مراقبه، پاسخی‌ست به پرسش «کیستم، از کجا آمده‌ام و آمدنم بهر چه بوده است؟» در مراقبه است که تجربه می‌کنی بدنِ صِرف نیستی. هستی تو از بدن تو فراتر می‌رود. مراقبه، چشمان تو را باز می‌کند و پنبه‌ی

غفلت را از گوش‌هایت بیرون می‌کشد.  
بدنِ تو روزی کودک است، آنگاه جوان و سپس پیر  
می‌شود. اما تو همان کسی هستی که بودی. بنابراین، تو  
بدنِ خویش نیستی. بدن، هزاران شکلِ گوناگون به  
خود می‌گیرد، اما تو ثابت می‌مانی.  
ذهنِ تو مدام تغییر می‌کند، اما تو ثابت می‌مانی. پس تو  
ذهن و حافظه‌ی خود نیز نیستی.  
گاهی غمگین می‌شوی، گاهی شادمان، گاهی خشمگین  
و گاهی مهربان. احساساتِ تو مدام دستخوش تغییر  
می‌شود، اما تو ثابت می‌مانی. پس تو احساساتِ خویش

#### اشارات

نیز نیستی. خود را با این‌ها یکی فرض نکن. تو شاهدِ همه‌ی این‌هایی. تو آن آگاهیِ ناظری. حقیقتِ تو از این‌ها فراتر می‌رود. وقتی این حقیقت را تجربه کنی، آزادی را تجربه خواهی کرد.

مراقبه، پشمانِ تو را باز می‌کند و پنبه‌ی غفلت را از گوش‌هایت بیرون می‌کشد.

خوشا به حالِ کسانی که خداوند را در جانِ آینه‌گونِ  
خویش دیده‌اند. آن‌ها دست از جست‌وجو کشیده‌اند،  
زیرا می‌دانند که جست‌وجو حجاب است. مولانا  
تعبیری زیبا دارد:

آنان که طلبکارِ خدایید، خدایید  
حاجت به طلب نیست، شما یید شما یید  
بسیاری خدا را جسته‌اند و نیافته‌اند. آن‌ها سرانجام به  
این نتیجه رسیده‌اند که جست‌وجو بی‌فایده بوده است.  
لازم نیست او را بجوید. فقط کافی ست او را بخوانید.  
اجابت خواهد کرد شما را.

اشراق‌ها

ماهی سیاه کوچولو به دنبال فهم دریاست. او در دریا به  
دنیا می‌آید، در دریا می‌بالد، در دریا می‌میرد، اما دریا  
را نمی‌شناسد! ماهی سیاه کوچولو نمی‌داند که دریا در  
اوست و او در دریاست.

بیگانگی را کنار بگذار؛ یگانه شو.

ماهی سیاه کوچولو به دنبال فهم دریاست. او در دریا  
به دنیا می‌آید، در دریا می‌بالد، در دریا می‌میرد، اما  
دریا را نمی‌شناسد! ماهی سیاه کوچولو نمی‌داند که  
دریا در اوست و او در دریاست.

masihabarzegar@yahoo.com