

آگاهی، عشق و آرامش

وقتی به هم می‌رسیم، گره را از ابروهای خود باز کنیم، گل لبخند را بر لبان خود بنشانیم و چنان گشاده و پذیرا باشیم که گویی خوشبخت‌ترین موجودات روی زمین هستیم. در واقع نیز چنین است؛ ما هستیم و بودن ما، بزرگ‌ترین موهبت هستی‌ست. اختیار لب‌های ما باید در دست خود ما باشد. لب‌ها را به لبخند عادت دهیم؛ بدین‌سان، نگاه‌مان نیز تغییر خواهد کرد. این است معجزه‌ی لبخند. هنگام قدم‌زدن، در حین باغبانی و یا آشپزی، در خانه، در مدرسه، در کارخانه و کوچه و خیابان، همه‌جا، لبخندی به لب داشته باشیم. با این لبخند، همواره در کنترل خویشتن می‌مانیم. البته، ممکن است در ابتدا «لبخند زدن» مشکل به نظر برسد. باید از خود پرسیم: «چرا لبخند زدن، تا این حد برای ما دشوار شده است؟» این یک پرسش اساسی‌ست.

هنگامی که لبخند می‌زنیم، یعنی این که ما خودمان هستیم. یعنی این که ما در کنترل خویشتنیم و در «فراموشی» غرق نشده‌ایم.

هنگام نفس‌کشیدن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، به این چند سطر فکر کنید:

نفس خود را به ریه‌ها می‌فرستم و بدنم را آرام می‌سازم.

نفس خود را بیرون می‌دهم و لبخند می‌زنم.

من ساکن لحظه‌ی حال هستم.

من قدر این لحظه‌ی زیبا و پُر بها را می‌دانم.

«نفس خود را به ریه‌ها می‌فرستم و بدنم را آرام می‌سازم.» گفتن همین یک جمله، مانند نوشیدن یک لیوان آب خنک و گوارا در هنگام تشنگی‌ست. شما می‌توانید خنکا و طراوت آن را احساس کنید. من هنگامی که نفس را به درون می‌کشم و به این عبارت می‌اندیشم، واقعاً احساس آرامش و صفا می‌کنم. «نفس خود را بیرون می‌دهم و لبخند می‌زنم.» آیا با تأثیر شگفت لبخند آشنا هستید؟ یک لبخند، با صدها عضله‌ی صورت و سیستم عصبی بدن در ارتباط است. لبخند، گرفتگی عضله‌های صورت را بازمی‌کند. لبخند، تو را بر فکرها و احساسات مسلط می‌کند.

هنگامی که لبخند می‌زنید، معجزه‌ی لبخند را نیز احساس خواهید کرد.



علی برزگر

لبخند معجزه‌ی