

آگاهی، عشق و آرامش

فرض کنیم شما در انتظار تولد کودک خود هستید. در این صورت، باید برای کودک تان نفس بکشید و لبخند بزنید. برای مراقبت از فرزند خود، نباید منتظر تولد او بمانید. شما باید همین حالا و پیشاپیش، توجه خود را به کودک تان معطوف کنید. کودک شما پیش از آن که به دنیا بیاید، لبخند شما را می بیند و از آن متأثر می شود؛ لبخند زدن شما برای او فاجعه محسوب می شود. لبخند شما، او را نیز در شکم مادر آرام می سازد. شاید برای لبخند زدن و اخم کردن، دلیلی منطقی داشته باشید. شاید از اتفاقی که رخ داده و یا رخ نداده، به شدت عصبانی باشید. مهم نیست؛ مهم آن است که کودک شما، با شما در تماس است و از شما متأثر می شود. حتی اگر نطفه‌ی او هنوز بسته نشده است، او باز از وضعیت فعلی شما متأثر می شود. حتی اگر ازدواج هم نکرده‌اید، باز بدانید که بذر کودک و یا کودگانی، زیر برف‌های کشتزار وجودتان خفته‌اند و بهار خویش را انتظار می کشند. **دانه‌ی بذرهای نسل آینده و نسل‌های آینده در وجود شماست.** منتظر نباشید تا پزشک خانوادگی تان خبر از کودکی بدهد که در راه است. از همین حالا، ذهن خود را به او معطوف کنید. او همین جاست؛ در کنار شما. آیا او را نمی بینید؟ آیا خنده‌هایش را نمی شنوید؟ شما مستقیماً با او در تماس‌اید. هر کاری که می کنید، هر لقمه‌ای که می خورید، هر سخنی که می گوید و می شنوید، هر حالتی که به خود می گیرید، غذایی می شود برای کودک تان. او از فکرها و احساسات شما تغذیه می کند.

آیا هنوز معتقدید که نمی توانید لبخند بزنید؟ به کودک تان و به نسلی که از شما می جوشد و جاری می شود، فکر کنید. به آن‌ها فکر کنید و برای آن‌ها لبخند بزنید. آن‌ها به لبخند شما محتاج‌اند، نه به گره‌های زُختِ ابروهای شما. گره‌ها را از ابروهای خود باز کنید. بگذارید در هر وضعیتی که هستید، **از سیمای شما آرامش و صفا و شادمانی بترآورد.** زندگی پر از فرازها و نشیب‌هاست. منتظر وضعیتی نمانید که فقط سراشیبی باشد و شما با وضعیتی یکنواخت روبه‌رو باشید. برای شکفتن گل لبخند، منتظر هیچ حادثه‌ای نباشید. فصل شکفتن گل لبخند، خود شماست. به فصل شکفتن لبخند، فصل شکفتن خویشتن، سلامی دوباره باید کرد. زمستان‌های وجودتان را برای خود نگه‌دارید اما بهار وجودتان را به جانب کودکان تان روانه کنید؛ بر آنان بوزید و آنان را برویانید.

کودکان، شامه‌ای تند و تیز دارند؛ آنان از درکی عمیق برخوردارند. آنان را دست‌کم نگیرید. آنان خوب می‌دانند که در هر مرد و در هر زنی، توانایی بیدار شدن، فهمیدن و عشق‌ورزیدن هست. کودکان با کسانی که بیداری و فهم و

عشق را نمی‌شناسند، اُنس نمی‌گیرند. همه‌ی آدم‌ها از این توانایی‌ها برخوردارند اما بعضی‌ها این توانایی‌ها را به فعلیت می‌رسانند و بعضی‌ها آن‌ها را خفه می‌کنند.

در همه‌ی ما، بذر یک انسان بیدار و فهیم و عاشق هست. او همان «کودک درون» ماست. این کودک باید از ما تغذیه کند، در ما بیابد و به دنیا بیاید. باید امکان رشد این کودک را فراهم کنیم. «مراقبه» بستری‌ست مناسب برای رشد «کودک درون».

لبخند زدن، اهمیتی بسیار دارد. اگر ما لبخند نزنیم و گره بر جبین بیندازیم، دنیا نیز روی آرامش و صلح و صفا را نخواهد دید.



علی برزگر

روانه‌کنید! به جانب کودکان تان بهار وجودتان را