

آگاهی، عشق و آرامش

زندگی، ملامت از رنج است اما رنج، همه چیز زندگی نیست. زندگی، پُر از معجزات و زیبایی‌ها نیز هست. در زندگی، نور هست، آسمانی آبی هست، ستاره هست، لبخند بی‌پیرایه‌ی یک کودک هست، دست نوازشگر دوست هست، خنده هست، عشق هست. رنج بردن، همه چیز زندگی نیست. ما باید خود را در معرض زیبایی‌های زندگی نیز قرار دهیم. نسیم معجزات از همه طرف می‌وزد. ما از درون و بیرون و در هر زمان، با قشنگی‌های زندگی نیز احاطه شده‌ایم.

اگر دلی شاد نداشته باشیم، اگر بر بال‌های آرامش پرواز نکنیم و آرام نگیریم، دیگر نمی‌توانیم حتی کسانی را شاد کنیم که دوست‌شان داریم و با ما زیر یک سقف زندگی می‌کنند اما اگر دلی شاد و آرام داشته باشیم، لبخند خواهیم زد و مانند یک گل خواهیم شکفت. آن‌گاه، عطر شادمانی‌های ما در هوا پخش خواهد شد و رنگین‌کمان گلبرگ‌ها مان، چشم‌های رهگذرانِ راه زندگی را نوازش خواهد داد.

آیا برای لذت بردن از آبی باصفای آسمان، لازم است کاری بکنیم و یا چیزی داشته باشیم؟ آیا برای لذت بردن از دیدن غروبِ دل‌انگیز، تمرین لازم است؟

نه؛ تنها کافیست که آن‌ها را ببینیم و لذت ببریم. هر لحظه از زندگی ما می‌تواند از شادمانی و آرامش و صفا لبریز باشد؛ البته اگر ما بخواهیم. در هر لحظه و در هر مکان که باشیم، می‌توانیم از آبی آسمان و نور خورشید و رنگ ستارگان و حضور یکدیگر لذت ببریم و از زندگی، بهره‌مند شویم. برای دیدن آسمان و بهره‌مندی از زندگی، نیازی نیست که به چین و ماچین سفر کنیم؛ همین که نفس می‌کشیم، لذت بخش است. خواهد آمد زمان‌های بی‌پایانی که هوا باشد، اما ما برای نفس کشیدن نباشیم. لذت بردن از تنفس، مستلزم سفر به آینده نیست؛ باید از همین لحظه و از همین جا آغاز کرد.

زندگی غمباری خواهیم داشت اگر فقط غم‌های زندگی را بشناسیم و از شادمانی‌هایش غافل بمانیم.

ما خود را در تارهای عنکبوتی روزمرگی‌ها گرفتار ساخته‌ایم؛ بنابراین فرصتی نداریم تا به چهره‌ی کسانی نگاه کنیم که آن‌ها را عاشقانه دوست می‌داریم. ما برای دوست داشتن نیز فرصتی نداریم. ما همه‌ی فرصت‌ها را با دغدغه‌ها از کف می‌دهیم. ما نمی‌دانیم خودمان را چگونه ببینیم و با خودمان چگونه رفتار کنیم. ما برای از دست دادن وقت گرانهای خود، هزاران راه را بلدیم؛ تلویزیون را روشن می‌کنیم و مات و مبهوت در مقابل آن می‌نشینیم، گوشی را برمی‌داریم و همین‌طور شماره می‌گیریم، اتومبیل را روشن می‌کنیم و بی‌هوا و بی‌مقصد، به این طرف و آن طرف می‌رانیم. ما هیچ‌انسی با خودمان نداریم و مدام از خود می‌گریزیم.

ما باید نگاهی ژرف‌تر به خویش‌تَن خویش‌مان بیندازیم. ما باید تحولات و حالات جسم و روح‌مان را به‌دقت زیر نظر بگیریم. ما باید بر خودمان اِشراق داشته باشیم.



علی برزگر