

آگاهی، عشق و آرامش

لبخند بزن! به اندوه خود

حتی با وجود همه‌ی سختی‌های زندگی، باز باید توان آن را داشته باشیم که «لبخند» را از لبانمان دور نکنیم. یکی از دوستانم پرسید: «چگونه می‌توانم لبخند بزنم، در حالی که وجودم آکنده از اندوه است؟!» به او گفتم: «به اندوه خود لبخند بزن؛ زیرا ما از اندوهمان بزرگ‌تریم.»

انسان به تلویزیونی می‌ماند که هزار شبکه دارد. اگر شبکه‌ی «بصیرت» را روشن کنیم، روشن می‌شویم. اگر شبکه‌ی «اندوه» را روشن کنیم، اندوه می‌شویم. اگر شبکه‌ی «لبخند» را روشن کنیم، لبخند می‌شویم. ما نباید تنها برنامه‌های یکی از شبکه‌های وجودمان را تماشا کنیم. ما بذر همه‌ی استعدادهای خارق‌العاده را در خود داریم، فقط باید همت کنیم و آن‌ها را به فعلیت برسانیم. ما باید ارباب وجود خویشین خویش شویم.

وقتی بر بال‌های آرامش قرار می‌گیریم، نفس می‌کشیم، با خود آگاهی ژرف لبخند می‌زنیم، تازه خودمان شده‌ایم و بر خویش حاکمیت پیدا کرده‌ایم.

آری! با بصیرت و عشق، با لبخند، با تنفس ژرف، با غنودن بر بال‌های آرامش است که می‌توان دنیا را زیباتر و بهتر ساخت.

«مراقبه»، تنها راه خلوت کردن با خود و ملاقات با خویشین حقیقی خویش است؛ «مراقبه»، ما را با خودمان مأنوس می‌سازد و ما را به خودمان بازمی‌گرداند. البته، مصرف‌زدگی موجب شده است ما از حقیقت خویش دور شویم؛ بنابراین، به دلیل میل به داشتن و بیش‌تر داشتن، تأمل درباره‌ی حقیقت خویشین بسیار دشوار شده است؛ باید سدها را شناخت و از آن‌ها گذشت.

مراقبه، تنفس و لبخند، راهی‌ست به رهایی از این بندها و گذشتن از موانع. در مراقبه، ما به خودمان بازمی‌گردیم تا ببینیم چه حوادثی در اقلیم درون ما رخ می‌دهد. مراقبه، آگاهی از اوضاع و احوال درون خویشین است. دانستن آن‌چه که در ما رخ می‌دهد، بسیار پراهمیت است.



علی برزگر