

آگاهی، عشق و آرامش

برای این که وضعیت کنونی درون و بیرون مان را شفاف تر ببینیم، باید آرامش خود را حفظ کنیم. مراقبه، ما را آگاه می سازد و به ما کمک می کند تا درون و بیرون مان را به بهترین شکل سامان بدهیم.

هنگامی که دریا طوفانی است و کشتی دستخوش گردابها و امواج و شب تاریک است، آرامش تسلط به خویش حتی یک نفر از سرنشینان کشتی، شناس نجات همه ی مسافران را بی اندازه بالا می برد. سیمای روشن و آرام چنین فردی، اطمینان همه ی سرنشینان کشتی را به خود جلب می کند و همه را از درون وامی دارد که به گفته هایش عمل کنند. چنین انسانی، واجد کاریزما و افسون روحی است. آرامش او از کشتی طوفان زده، مطمئن تر است.

دنیای ما، چیزی شبیه به همین کشتی است. در مقایسه با کهکشان بزرگ راه شیری، کره ی زمین به قایقی کوچک می ماند که در دریایی شیری و پُر گرداب روان است. ما می ترسیم زیرا موقعیت زمین ما در این کهکشان بزرگ، بهتر از موقعیت قایقی نیست که دستخوش طوفان شده باشد.

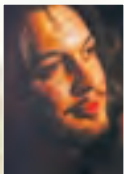
در آشفته بازار روحی دنیای کنونی، به انسان هایی نیاز داریم که از موهبت آرامش و لبخند برخوردار باشند؛ کسانی که بتوانند با طمأنینه کام بردارند و برای نجات بشریت، آستینی بالا بزنند. هر کدام شما، بالقوه، همان انسان آرام و خندانید. هر کدام شما، ناجی بشریت هستید. جهان به کمک شما نیاز دارد. فهم و عشق، از هم جدا نیستند؛ آن ها یگانه اند. برای نمونه: پسر شما یک روز صبح از خواب بیدار می شود و نگران از این که خواهرش دیر به مدرسه

برسد، می رود و او را بیدار می کند. خواهر بیدار و عصبانی می شود و بد و بیراه می گوید. بدیهی ست برادر از این رفتار خواهرش آزرده می شود و پیش خود فکر می کند: «من که کار بدی نکرده ام. من تنها می خواستم به او محبت کرده باشم و او به موقع به مدرسه برسد. چرا او با من این گونه رفتار کرد؟» در همین موقع، به یاد سرفه های شدید دیشب خواهرش می افتد و برای بدخلقی و عصبانیت خواهرش دلیلی موجه می یابد:

«شاید علت رفتار بد خواهر، بیماری او باشد.»

او دیگر از خواهر خود عصبانی نیست. او خواهرش را فهمیده است و به همین دلیل، عصبانیت خواهر خود را نیز بخشی از بیماری او محسوب می کند. بدیهی ست واکنش او نسبت به بیماری خواهر، از جمله عصبانیت او، عصبانیت متقابل نیست، بلکه عشق است. اگر ما آدم ها را بفهمیم، به آنان عشق می ورزیم.

فهمیدن آدم ها، مستلزم همدلی با آنان است. «همدلی از همزبانی خوش تر است.» باید همدلی را تمرین کنیم و آن را خوب یاد بگیریم. با همدلی، ما به فهم می رسیم و با فهمیدن، به عشق. آدم عاشق، رفتاری عاشقانه نیز دارد. وقتی به آدم ها عشق می ورزیم، به گونه ای خاص نیز با آنان رفتار می کنیم. عشق ما، رنج دیگران را می شوید و آنان را از غم آزاد می کند. ما می توانیم بیدار شویم، بفهمیم، عاشقی پیشه کنیم و بدین سان، زندگی را تجربه نماییم.



علی برزگر

عشق کیاگر