

چرا نوشتن؟ * اینجا شرح داستان یک سفر معنوی است برای کسانی که با هم همسفریم.

نوشته‌ها published on نوامبر 26, 2025 with برچسب: شکرگزاری, from www.unwritable.name.

آیا فراوان هستم؟

دسته‌ها: تمرین عملی، وقایع

برچسب‌ها: پول، خدا، شکرگزاری، لحظه، معنویت

راه رسیدن به فراوانی عبور از مادیات است و سر زدن به ساحت غیر مادی.

زمان خواندن 2 دقیقه.

آیا فراوان هستم؟

لذت های مادی ناشی از حواس معمولاً به سرعت تمام میشوند.

انسانهای باهوش به سرعت به محدودیت ماده ولذت های مادی پی میبرند و از آن سیر میشوند. و از آن دل میکنند.

شاید در ظاهر به نظر افسردگی و دلسردی و تسلیم شدن به مرگ به نظر برسد ولی واقعیتی بزرگ را در خودش دارد. این واقعیت که نمیتوان برای رضایت و شادی کامل به دنیای مادی دل بست.

با وجود محدودیت دنیای مادی میتوان بدون وابستگی از آن لذت برد. از آن شکرگزار بود.

میتوان از همین لذت های کوچک خرسند و شکرگزار بود. از این که میتوانم دخترم را حتی شده برای مدتی کوتاه در آغوش بگیرم،

از این که میتوانم صبحانه نان و کره و عسل بخورم،

اصلاً از اینکه میتوانم نفس بکشم شکرگزارم.

مکتب رواقیون یا اصالت وجود یا اصالت لحظه اینچنین است.

این راهی است برای مزه مزه کردن زندگی.

این مکتب میگوید با وجود مرگ به لحظه بیا و لحظه را مزه کن!

از اینکه نفس میکشی خرسند و شکرگزار باش.

تو طلبی از زندگی نداری.

این درگاهی میشود برای ورود به بهشت فراوانی.

امروز صبح نسبت به روزهای دیگر کمتر فراوان بودم. معمولاً صبح ها صبحانه نمیخورم و به نیت دهش از خانه بیرون میروم اما امروز صبحانه نان و کره و عسل و چای خوردم و احساسی بود مبنی بر اینکه بیشتر گیرنده هستم تا دهنده. این حس انگیزه ای شد برای نوشتن این نوشته و پرسیدن این سوال مهم : آیا الان فراوان هستم؟

این عدم فراوانی شاید نیازی به بودن در کنار همسر و فرزند بود، نیازی به نوازش شدن و نوازش کردن که خلاء آن را حس میکردم. اما ببینیم حس فراوانی چیست.

حس فراوانی حس بودن در آغوش خداوند است. حسی ناشی از عدم ترس، داشتن امنیت، احساس کفایت و سیری، احساس بی نیازی و استغنا، احساس شکرگزاری و خلاصه خود بهشت.

حس فراوانی شبیه حس ثروت است.

حس فراوانی شبیه عشق است.

همان حسی که همه ی آدمها به دنبالش هستند چه بدانند و چه ندانند.

چیزی که باید بدانیم این است که در ساحت مادی هیچگاه نمیتوانیم فراوانی را به صورت کامل تجربه کنیم. با این که زمین سرشار است از نعمت ولی به هر حال ماده محدود است.

هر چقدر هم بخواهی لذت ببری باز توسط بدن محدود خود جایی محدود میشوی.

این راهی میشود برای ورود به ساحت مقدس نانوشتنی. ✍️ نانوشتنی

unwritable.org

*

تحلیل مسأله بقاء و کار-۲

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آینده, اعتماد, پول, ترس, شکرگزاری, کار

زمان خواندن 1 دقیقه.

تحلیل مسأله بقاء و کار-۲

چند هفته ای میشود که تصمیم گرفتم برای انجام مبادله کاری وارد جامعه بشوم. تصمیم گرفتم به صورت عملی وارد جامعه بشوم و خودم را ارائه کنم.

تصمیم گرفتم غروم را بشکنم و برای تامین نیازهای مربوط به بقای فیزیکی خودم در سرزمینی که در آن هستم خودم را برای کار آماده کنم.

هدف اصلی و نهایی من خدمت است. برای رسیدن به این هدف باید خودم را خوب بشناسم و خودم را در حالت فراوانی نگه دارم.

اینطور است که صبح‌ها با نیت خدمت از خانه بیرون می‌روم. گاهی آدمهایی را می‌بینم و ارتباطی برقرار میکنم. گاهی هم هست که فرصت پیدا میکنم که همزمان مراقبه کنم و این نوشته‌ها را بنویسم.

وقتی هدف من خدمت باشد و کیفیت من فراوانی باشد تقریباً نوع کار و نوع آدمها اهمیتشان کم میشود.

پس تقریباً هر کاری و هر آدمی که در مقابلم قرار بگیرد برای من تفاوتی ندارد. من برای خدمت آمده‌ام. یا دیگران از این خدمت من استفاده می‌کنند یا نه. این مشکل خود

آنهاست. به هر حال کار من آماده شدن برای خدمت است که فکر میکنم تا حدود زیادی در آن موفق بوده‌ام. نیازهای خودم را در درجه دوم اهمیت می‌گذارم و این طور فراوانی و راه درست همواره برای من نمایان میشود.

گاهی ترس از آینده سراغ من می‌آید و فکر میکنم که میشود با جمع آوری ثروت برای آینده امنیت خرید که دیدگاهی اشتباه است.

امنیت ابتدا از درون و در وادی بی ترسی و عشق و لحظه پیدا میشود و سپس برکت و فراوانی در زمین نمایان میشود.

وقتی کسی صادقانه کارش را تقدیم جهان میکند هرگز بازنده نمی‌شود. چون این برکت و عشق مستقیماً به خودش باز میگردد.

اگر به جریان عشق در جهان اعتماد کنم بلافاصله عشق را دریافت میکنم.

وادی بی ترسی و عشق و اعتماد و فراوانی و شکرگزاری همه با هم به سمت من می‌آیند.

*

موضوع کار

<https://www.unwritable.name/tag/کار>

👉 نانوشتنی

unwritable.org

عدم وجود خدا

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, شکرگزاری, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

عدم وجود خدا

وقتی از عدم صحبت کنیم، تبدیل به وجود می‌شود.

تا قبل از صحبت کردن در مورد عدم، به راحتی درک می‌کردیم که عدم چیست.

اما به محض حرف زدن از عدم،

به محض نسبت دادن کلمه به عدم،

به محض فکر کردن به عدم،

عدم تبدیل به وجود می‌شود!

این همان فرآیند خلق است.

خدا هم عدم است.

به محض صحبت کردن در مورد خدا،

دیگر خدا نیست.

پس خدا عدم است!

عدمی که خوب میدانیم که هست،

قبل از اینکه از خدا حرف بزنیم.

به محض حرف زدن، خدا، دیگر خدا نیست!

نوشتن هم همینطور!

برای همین است که خدا، نانوشتنی است.

برای همین است که نانوشتنی، هست!

قبل از اینکه آن را بنویسی!

👉 نانوشتنی

unwritable.org

*

سپاس آن عدمی را که هست ما بر بود

ز عشق آن عدم آمد جهان جان به وجود

به هر کجا عدم آید وجود کم گردد

زهی عدم که چو آمد از او وجود فزود

به سال‌ها بر بودم من از عدم هستی

عدم به یک نظر آن جمله را ز من بر بود

رهد ز خویش و ز پیش و ز جان مرگ اندیش

رهد ز خوف و رجا و رهد ز باد و ز بود

که وجود چو کاهشست پیش باد عدم

کدام کوه که او را عدم چو که نر بود

وجود چیست و عدم چیست گاه و که چه بود

شه ای عبارت از در برون ز بام فرود

شکرگزاری امروز - دوم شهریور

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول، شکرگزاری

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکرگزاری امروز - دوم شهریور سال ۲۰۲۵ میلادی

شکرگزاری از نعمت‌هایی است که تقریباً مادر تمام نعمت‌هاست.

حتماً باید شکرگزاری از کارهای روزمره ما باشد. حالا هم یکی از آن روزهاست.

من شکرگزارم برای زندگی. برای فرصتی که به من داده شده تا زندگی کنم.

فرصتی برای تجربه دنیا. نفس کشیدن. تجربه ماده. قدم زدن روی زمین.

این حس شکرگزاری، کم کم به تمام لحظه‌ها سرایت می‌کند و کم کم به تمام روابط سرایت می‌کند.

این معجزه شکرگزاری تو را از یک قربانی و معترض به یک شاکر و قدردان تبدیل می‌کند.

این معجزه شکرگزاری تو را در روابط با دیگران از یک آدم طلبکار و مدعی، به یک آدم بخشنده و بزرگواری تبدیل می‌کند.

این معجزه وقتی در تو باشد در تمام ارتباطات دیده می‌شود.

این معجزه تو را ثروتمند می‌کند.

تو دیگر گیرنده نیستی.

تو دهنده‌ای.

شکرگزاری تو را به سرچشمه تمام ثروت‌ها متصل می‌کند. تو از دیگران شکرگزاری.

تو خوبی‌ها و زیبایی‌ها را می‌بینی.

توجه تو یعنی هر نگاهت و هر سخنت و هر کلمه‌ای که می‌نویسی با این اکسیر همراه می‌شود و معجزه می‌کند.

شکرگزاری خودم را لابلای این کلمات می‌گذارم و آرزو می‌کنم فقط اندکی حس شکرگزاری را بتوانم با این کلمات به شما منتقل کنم.

اگر چنین شود بسیار بسیار بیشتر شکرگزار خواهم بود.

و این چرخه ادامه دارد تا بی‌نهایت.

این چرخه خیر و برکت است.

👉 نانوشتنی

unwritable.org

تصحیح و تاکید روایت ذهن

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟، شعرطور، کوتاه

برچسب‌ها: خدا، ذهن، شکرگزاری، عشق، لحظه، مولانا و حافظ، نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

تصحیح و تاکید روایت ذهن

صبح‌ها قبل از این که چشمها باز شوند ذهن شروع به فعالیت می‌کند. این فعالیت ذهن در ابتدا به صورت رویاها و افکار و احساسات هستند. امروز صبح من آگاهم به ذهنم.

امروز من روایت ذهنم را اینطور می‌نویسم. امروز قبل از اینکه بدنم و چشمانم از خواب بیدار شوند من روایت ذهنم را اینطور می‌نویسم.

یک روز دیگر به من هدیه داده شده است.

من قطره‌ای هستم که که موقتا از دریا جدا شده ام تا در هوا برقصم.

این رقص را در هوا، عاشقانه انجام می‌دهم و عاشقانه به دریا باز می‌گردم.

من در این رقص روایت حافظ را و مولانا را که روایت عشق است برمی‌گزینم.

جهان هوشمند است همانطور که من هوشمندم.

بدن من هوشمند است.

بدن من سالم است.

مهمتر از آن این است که من به عشق آگاهم.

من دوستانی دارم متنوع و جذاب و جالب.

داستان زندگی من روایتی از عشق است.

روایتی از شکرگزاری.

روایتی از بودن.

انسان بودن. خدا بودن.

اگر در این مسیر دوستانی همراه من بیایند با هم جشن می‌گیریم.

اگر مسیر خودشان را بروند چه باک؟

آنها هم بالاخره به همان خدا و همان عشق خواهند گشت.

کمی زودتر یا کمی دیرتر!

من خودم و دیگران را و کل بشر را می‌بخشم.

من آنقدر عشق پیدا کرده ام که به همه میتوانم بدهم،

آنقدر نور دارم که به همه می‌توانم بتامم.

هرکجا نظر کنم، نور آگاهی آنجا را روشن می‌کند.

من با هر کلمه به منشأ نور و مبدا نور و آگاهی نشانه می‌روم.

من با هر نفس از او سرشار می‌شوم.

من با هر نگاه، آنچه می‌بینم را، از نور و آگاهی و عشق سرشار می‌کنم.

من با کلمات از او می‌گویم.

من نور را لابلای این کلمات می‌گذارم تا همه بخوانند و به نور برسند.

دوستانی دارم به غایت آگاه.

بدنی دارم به غایت هوشمند.

چشمی دارم که او را می‌بیند.

گوشی دارم که او را می‌شنود.

ذهنی دارم که روایت او را می‌گوید.

تمام لحظات من، با یاد او قوت و قدرت و طعم عشق می‌گیرند.

من با تاریکی نمی‌جنگم. من فقط نور می‌تابانم.

این نور را ابتدا به خودم می‌تابانم و بعد که نورانی باشم جهانم نورانی می‌شود.

جهان من جهانی روشن است.

چون من روشنم.

چون من متصلم.

نهایت گرما و نور و شور و زندگی.

من او را یافته‌ام.

من خودم را یافته‌ام.

من خدا را یافته‌ام.

نه در داستان‌ها، بلکه در درونم.

آن خلاق ازلی از جوهرش هر لحظه در من می‌دمد.

و آن قطره‌های آگاهی تبدیل می‌شوند به کلمات و
مفاهیم.

کلماتی که بوی او را می‌دهند.

نوشته‌هایی که معجزه می‌کنند.

نوشته‌هایی از نانوشتنی!

👉 نانوشتنی

unwritable.org

بنیاد غیرانتفاعی یا خیریه

دسته‌ها: بعد از من, دعاومناجات

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, پول, تصمیم, شکرگزاری, کار

زمان خواندن 2 دقیقه.

بنیاد غیرانتفاعی یا خیریه

مدتی است خیال ساختن بنیادی خیریه در سر می‌پرورانم.

بنیادی خیریه در ایران و بنیادی خیریه در کانادا.

بنیادی خیریه نه از بابت فرار مالیاتی یا پولشویی یا خوب جلوه دادن خودم.

بنیادی خیریه چون این راهی است درست.

آدم‌ها در سرشان آرزوهای زیادی می‌پرورانند. مثلاً صاحب

این چیز و آن چیز شدن. کنترل کردن این و آن. شهیر

شدن و خاصه‌عام شدن. اما من دیگر آرزوی درازی ندارم.

آرزوی درازی هم اگر داشته باشم مادی نیست.

مدتی است دارم به بنیادی خیریه فکر می‌کنم. بنیادی که

تمام دارایی‌هایم را به او بدهم. مقداری از آن را برای غذا

و سرپناه برای خودم بردارم و مابقی برود برای خیریه.

اما خیریه چیست؟

پول دادن به این و آن؟ شاید!

ساختن کتابخانه؟ شاید!

نوشتن از نانوشتنی؟ شاید!

کفش لباس خریدن برای یک کودک؟ شاید!

علنی کردن ایده‌ی خیریه با دیگران؟ شاید!

مراقبه؟ شاید!

اما منشأ خیر و خیر مطلق اوست. ما فقط باید مانع خیر نشویم. پس من می‌خواستم مانع خیر نشوم. اگر از سر راه خیر کنار بروم، خیر او بر من و کل جهان می‌تابد.

بنیاد خیریه درست مثل یک کمپانی است. اما این کمپانی درآمدش را صرف خودش می‌کند و هدف خودش مال اندوزی صاحبانش نیست. هدف بنیاد خیریه انجام دادن کاری خیر است.

هدف بنیاد خیریه شفافیت اقتصادی است. یعنی همگان بدانند این بنیاد چقدر مال دارد و حساب‌های مالی اش چگونه است. درآمدش از کجاست و هزینه‌هایش برای چیست.

کار خیر باید مخفیانه باشد. نشان دادن و ریا در کار خیر، آن را از بین می‌برد. پس بنیاد خیریه هم برای نمایش نیست. باید جوری از این پل صراط عبور کرد که هم شفاف باشد و هم مخفیانه.

هویت کسانی که به آنها کمک می‌شود هرگز فاش نشود ولی کمک‌ها می‌تواند عمومی شود.

هنوز نمی‌دانم. اما ایده در حال ساخته شدن است. فعلاً ایده را با جهان در میان می‌گذارم.

این، نیت این کار است و کار من الان خالص کردن نیت است. وقتی نیت خالص شد کار تقریباً انجام شده است.

اگر نیت من خالص نباشد، کار عقب می‌افتد. پس خالص کردن نیت مهمترین مرحله است و حتی شاید تنها مرحله.

خدایا خیری بر من بنما و نیتم را خالص گردان.

نور هست

دسته‌ها: شعرطور، کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی، ادب پارسی، خدا، ذهن، شادی، شکرگزاری، عشق، مرگ

زمان خواندن 1 دقیقه.

نور هست

به قول فرزانه رنخبر یک خبر بیشتر وجود ندارد و آن خبر این است که

نور، هست!

خلاصه حرف تمام عرفای مثل حافظ و مولانا و سعدی همین بوده که، نور هست!

در اوج تاریکی‌ها باور کنیم که نور هست!

در اوج پیچ پیچ تاریک ذهن، باور کنیم که نور هست.

در اوج پوچی ظاهری ذهن، باور کنید که نور هست.

اگر تاریکی امید تو را کور کرده، همین را بدان که نور هست.

چون نور هست پس امید هست پس عشق هست.

چون نور هست پس شقایق هست.

با وجود مرگ، باور کنیم که نور هست.

با وجود بی عدالتی‌های ظاهری دنیا باور کنیم که نور هست.

با وجود ظلم‌ها و جهل‌ها و گمراهی‌ها باور کنیم که نور هست.

نور، هست، خدا، هست.

هنوز پرندگان تخم می‌گذارند و هنوز زنان حامله می‌شوند پس نور هست.

هنوز صبح‌ها خورشید طلوع می‌کند پس نور هست.

هنوز من نفس میکشم پس نور هست.

هنوز من میتوانم از نور بنویسم، پس نور هست.

یک خبر بیشتر در دنیا وجود ندارد و این همان خبر است.

باقی اخبار خیلی مهم نیست.

این مهمترین خبر است.

این که نور هست.

این همان خبری بود که به عیسی رسید در بالای صلیب.

این همان خبری است که حلاج فریاد زد در بالای دار.

این همان خبری است که عرفای ما گفتند در حین حمله مغول.

این تنها خبری است که سعی دارم اینجا بنویسم که نور هست.

ممکن است نتوانم برایتان از چرایی و چگونگی نور بنویسم ولی فقط می‌نویسم که نور هست.

نور نانوشتنی است.

نور غیر قابل توصیف است.

ولی با تمام این اوصاف، مطمئن هستم که نور هست.

نور واقعی است و تاریکی توهم.

این تمام حرف من است.

نور هست.

نور هست.

نور هست.

شکرگزاری از مردم

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, تنهایی, ذهن, روابط, سکوت, شکرگزاری, عشق, مسوولیت

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکرگزاری از مردم

کسانی را دیدم که غمگین بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون غم!

کسانی را دیدم که خشمگین بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون خشم!

کسانی را دیدم که در ترس بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون ترس!

کسانی را دیدم که در ذهن و مقایسه بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون ذهن!

وقتی کسی را می‌بینم که در غم است یا در خشم است یا در ترس است یا در ذهن، سعی نمی‌کنم او را عوض کنم. من سعی نمی‌کنم دنیا را عوض کنم.

در چنین مواقعی، من فقط حضور پیدا می‌کنم. حضوری بدون ترس، بدون خشم، بدون غم و بدون ذهن!

من ترس و غم و خشم و ذهن را در خودم می‌بینم.

من اینها را کنار می‌گذارم.

من حضور پیدا می‌کنم.

وقتی حضور پیدا کنم، تمام اینها محو می‌شوند.

اینها که محو شوند عشق باقی می‌ماند.

و عشق درمان می‌کند.

من کاری نمی‌کنم.

عشق من را درمان می‌کند.

عشق دیگری را درمان می‌کند.

عشق مرز بین من و دیگری را از بین می‌برد.

عشق جهان را درمان می‌کند.

و من شکرگزار می‌شوم.

شکرگزار از عشق.

شکرگزار از آن آدم غمگین، از آن آدم ترسان، از آن آدم خشمگین و از آن آدم ذهن‌گرا.

تمام اینها باعث شد من به عشق برسم.

و از عشق شکرگزارم.

و از مردم شکرگزارم.

و از خودم شکرگزارم.

و از خدا شکرگزارم.

و از کلمات شکرگزارم.

و از سکوت شکرگزارم.

آن غم و خشم و ترس و مقایسه، رنج بود.

و رنج لازم بود.

رنج لازم بود تا عشق را پیدا کنم.

و من از رنج هم شکرگزارم.

و من از مردم شکرگزارم.

آیا پول من برکت دارد؟

دسته‌ها: تمرین عملی، نمایشنامه، وقایع

برچسب‌ها: آگاهی، آینده، اعتماد، پول، ذهن، روابط، زمان، شکرگزاری، کار، لحظه، مرگ، همسر

زمان خواندن 3 دقیقه.

آیا پول من برکت دارد؟

دوست اول من، از قبل در ذهن خودش نتیجه گیری کرده است. او چنین نتیجه گیری کرده که برکت نوعی توهم است. فقط پول، واقعی است. برکت داستان است. او اینطور نتیجه گیری کرده که با بدست آوردن مقداری دلار در آینده به شادی و آرامش می‌رسد. ذهن او، او را به این قطعیت توهمی رسانده که این پول به او آرامش و شادی می‌دهد پس تکلیفش مشخص است. «به دنبال پول برو.»

https://www.unwritable.name/?s=%D8%B0%D9%87%D9%86&post_type=post

https://www.unwritable.name/?s=%D8%B0%D9%87%D9%86&post_type=post

با دوستی در زمینه پول و شراکت صحبت می‌کردم. گفتم «نمی‌دانم این پول برکت دارد یا نه!» عصبانی شد و صدایش را بلند کرد. بعد هم به طعنه گفت «برو فکر کن بین این پول برکت دارد یا نه!» و قطع کرد و رفت. با دوستی آگاه‌تر داستان را مطرح کردم. پرسید «برکت یعنی چه؟»

گفتم «برکت یعنی پول را با شادی و آرامش بدست بیاوری و با شادی و آرامش خرج کنی» گفت «پس مسأله پول نیست، مسأله خودمان هستیم». گفتم دقیقاً.

حالا بعد از ۲۴ ساعت دوست اول پرسید «آیا جواب سوالت را پیدا کردی؟ آیا به نتیجه رسیدی؟ آیا می‌توانی تکلیف ما را روشن کنی! یا می‌خواهی داستان بگویی! می‌خواهی جواب ندهی؟»

گفتم چرا جواب ندهم! هم جواب می‌دهم و هم می‌نویسم.

گفت نوشته‌هایت به درد من نمی‌خورد!

گفتم در مورد برکت و نتیجه و داستان و تکلیف می‌توانم تا شب حرف بزنم. منتها باید هوشمندانه حرف بزنم. باید بلیغانه حرف بزنم. باید با در نظر گرفتن مخاطب جواب بدهم.

گفت این حرفها به نتیجه نمی‌رسد و قطع کرد و رفت!

حالا دو جور جواب می‌دهم. یک بار برای این دوست اول ما - که احتمالاً حوصله خواندن ندارد - جواب می‌دهم. ولی آدمهای شبیه او هم کم نیستند پس این نوشتن خیلی هم بیهوده نیست.

یک بار هم برای خودم! و آدمهای شبیه خودم جواب می‌دهم.

جواب

او تنها نیست. شاید اکثر ما آدم‌ها در این تله ذهنی بیافتیم. حالا او با این نتیجه مشخص با من صحبت می‌کند. من برای او حکم دستگاه خودپرداز را دارم. نتیجه دستگاه خودپرداز، دادن اسکناس است. اگر دستگاه در دادن اسکناس تاخیر کند، یک مشت می‌زند و می‌رود. نتیجه برای چنین تفکری مرگ است. تکلیف برای ذهن مردن است. سزای گریگ مرگ است.

حالا جواب دوم برای خودم

سوال «آیا پول من برکت دارد» را اینطور تصحیح می‌کنم. «آیا من برکت دارم؟» و این من را میرساند به این سوال که

«حال من در این لحظه چطور است؟»

و این سوال اساسی که «من کیستم؟»

و جواب اینطور است.

من خدا هستم. یعنی منشأ تمام برکات. پس هر وقت به او آگاه و متصل باشم برکت دارم. هر وقت از او دور باشم و متوهم باشم به ماده، برکت ندارم.

برکت، وضعیت و حالت من است.

برکت یعنی من دارای حس فراوانی هستم.

برکت یعنی من از درون ثروتمند هستم.

برکت یعنی از آینده مطمئن هستم.

برکت یعنی همین الان رسیده‌ام.

برکت یعنی آینده چیزی برای من ندارد.
برکت یعنی، حال برای من کافی است.
برکت یعنی من خواسته‌ای ندارم.
برکت یعنی من سالمم و من فراوانم.

برکت اما بستگی به آگاهی من دارد. آگاهی من هرچه
بیشتر باشد برکت من بیشتر است. و هرچه برکت من
بیشتر باشد برکت پول من بیشتر است. در این حالت به
هرچه دست بزنم طلا می‌شود. این برکت واقعی است.
و من هر لحظه، با انتخاب خودم برکت دارم.

لطف و آزادی

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: آزادی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, بخشش, خدا, شادی, شکرگزاری

سر راه نورش باشد یا نه! نور او به تمام کهکشان‌ها می‌تابد.

نور نیازی به روشن کردن ندارد.

او مثل باران است. برای باران تفاوتی ندارد که بر درخت ببارد یا بر کویر یا بر سنگ.

باران نیازی به سیراب کردن ندارد.

الطاف جهان مدام در بارش و پخش هستند. انسان انتخاب می‌کند که پذیرا باشد و دریافت کند یا بسته باشد و دریافت نکند.

خداوند حتی در لطفش کسی را مجبور نکرده است. رحمت عام او که رحمت وجود است شامل همگان است. چه بدانند چه ندانند.

رحمت خاص او که رحیمیت اوست برای کسانی است که انتخاب می‌کنند دریافت کنند. و این انتخاب و آزادی هم، باز از الطاف اوست.

یعنی هم رحمانیت از اوست و هم رحیمیت.

هم لطف دارد و هم لطفی مضاعف برای پذیرفتن لطف در شکل آزادی دریافت.

این الطاف و نعمات و در اوج آن نعمت آزادی مختص انسان است.

و شکر کردن از بابت آن تقریباً غیرممکن.

هر شکری را شکری دیگر واجب آید!

و این چنین است که سعدی بزرگ فرمود:

از دست و زبان که برآید

کز عهده شکرش به در آید

با هم مجدداً دیباچه گلستان سعدی را مرور کنیم و لذت ببریم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَنْتَ خدای را عَزَّ وَ جَلَّ که طاعتش موجب قُرْبَت است و به شکر اندرش مَزیدِ نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود مُمَدِّ

7:04 AM >

امروز خواستی بگو پیام

7:04 AM >

امروز خواستی بگو پیام

6:11 AM >

امروز خواستی بگو پیام

زمان خواندن 4 دقیقه.

لطف و آزادی

جهان یا خداوند یا کائنات در عین لطف، نعمت آزادی را هم به ما داده است.

اما این یعنی چه؟

خدارا شکر می‌کنم که می‌توانم گاهی ببخشم بدون نیاز به بخشیدن.

یعنی خداوند می‌بخشد بدون این که نیازی به بخشیدن داشته باشد.

خداوند رحمت می‌ورزد بدون اینکه اجباری در پذیرفتن نعمت و رحمتش بگذارد.

مجموعه این دو، بزرگترین لطف و نعمت است. لطفی که همراه با انتخاب باشد. لطفی که همراه با آزادی باشد.

وجود او مستغنی است، یعنی حتی نیازی به دهش و بخشش ندارد. او مثل خورشید است. فرقی نمی‌کند زمینی

حیات است و چون بر می آید مُفَرِّحِ ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که برآید

کز عهده شکرش به درآید؟

إِعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَ قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ

بنده همان به که ز تقصیر خویش

عذر به درگاهِ خدای آورد

وَر نه سزاوار خداوندی اش

کس نتواند که به جای آورد

بارانِ رحمتِ بی حسابش همه را رسیده و خوانِ نعمتِ بی دریغش همه جا کشیده. پرده ناموسِ بندگان به گناهِ فاحش ندرد و وظیفه روزی به خطایِ مُنْكَر، نَبْرَد.

ای کریمی که از خزانه غیب

گبر و ترسا وظیفه خور داری

دوستان را کجا کنی محروم

تو که با دشمن این نظر داری

فَرَّاشِ بَادِ صَبَا رَا كَفْتَه تَا فَرَشِ زُمْرُدِي بِكُسْتَرْدِ وَ دَايَهٗ اَبْرِ بَهَارِي رَا فَرْمُودَه تَا بَنَاتِ نَبَاتِ، در مَهْدِ زمینِ پپرورد.

درختان را به خَلَعَتِ نوروزی، قَبَايِ سَبْزِ وَرَقِ در بر گرفته و اَطْفَالِ شَاخِ را به قُدُومِ مَوْسَمِ رِبْعِ، کَلَاهِ شَكُوفَه بر سر نهاده. عَصَارَهٗ نَالِي به قدرت او شَهْدِ فَايِقِ شده و تخم خرمایی به تَرِبِيْتَشِ نَخْلِ باسق گشته.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار

شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

در خبر است از سرور کائنات و مَفْخَرِ موجودات و رحمتِ عالمیان و صَفُوتِ آدمیان و تَتَمُّهٗ دُورِ زَمَانِ، محمد مصطفی صلی الله علیه و سلم،

شَفِيعُ مَطَاعُ نَبِيِّ كَرِيمِ

قَسِيْمٌ يَمُّ نَسِيْمٌ وَ سِيْمٌ

چه غم دیوارِ امت را که دارد چون تو پشتیبان

چه باک از موجِ بحر آن را که باشد نوح، کشتیبان

بَلَّغَ الْعُلَى بِكَمَالِهِ، كَشَفَ الدُّجَى بِجَمَالِهِ

حَسُنْتَ جَمِيعُ خِصَالِهِ، صَلُّوا عَلَيْهِ وَ آلِهِ

هر گاه که یکی از بندگان گنهگارِ پریشان روزگار، دست

انابت به امید اجابت به درگاه حق جل و علا بردارد، ایزد

تعالی در وی نظر نکند. بازش بخواند باز اعراض کند.

بازش به تضرع و زاری بخواند؛ حق سبحانه و تعالی

فرماید:

يَا مَلَائِكَتِي قَدْ اسْتَحْيَيْتُ مِنْ عَبْدِي وَ لَيْسَ لَهُ غَيْرِي فَقَدْ غَفَرْتُ لَهُ

دعوتش را اجابت کردم و حاجتش برآوردم که از بسیاری دعا و زاری بنده همی شرم دارم.

كَرَمِ بَيْنِ وَ لَطْفِ خَدَاوَنَدِگَارِ

گنه بنده کرده ست و او شرمسار

عَاكِفَانِ كَعْبَهٗ جَلَالِشِ بَه تَقْصِيْرِ عِبَادَتِ مَعْتَرِفِ، که ما

عَبْدَنَاكَ حَقَّ عِبَادَتِكَ وَ وَاصْفَانِ حَلِيَهٗ جَمَالِشِ بَه تَحِيْرِ

مَنْسُوبِ، که ما عَرَفْنَاكَ حَقَّ مَعْرِفَتِكَ.

گر کسی وصف او ز من پرسد

بی دل از بی نشان چه گوید باز؟

عاشقان، کشتگان معشوقند

بَر نیاید ز کشتگان آواز

یکی از صاحبان سر به جیب مراقبت فرو برده بود و در

بحرِ مکاشفت مستغرق شده. حالی که از این معامله باز

آمد یکی از دوستان گفت: از این بستان که بودی ما را چه

تحفه کرامت کردی؟ گفت: به خاطر داشتم که چون به

درخت گل رسم دامنی پر کنم هدیه اصحاب را، چون

برسیدم بوی گلم چنان مست کرد که دامنم از دست

برفت.

ای مرغ سحر، عشق ز پروانه بیاموز

کآن سوخته را جان شد و آواز نیامد

این مدعیان در طلبش بی خبرانند

کآن را که خبر شد، خبری باز نیامد

ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم

اگر خواستید بگو پیام

<https://www.unwritable.name/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%af-%d8%a8%da%af%d9%88-%d8%a8%db%8c%d8%a7%d9%85>

وز هر چه گفته‌اند و شنیدیم و خوانده‌ایم
مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر
ما همچنان در اوّلِ وصفِ تو مانده‌ایم

نوشته مرتبط

تولد زمین، بهار و نوروز ۱۴۰۴ مبارک

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: ادب پارسی، روابط، زمان، شکرگزاری، طبیعت و زمین، لحظه

و در اوج آن، فرصت کنیم به یکدیگر تبریک و شادباش بگوییم.

آیا این اتفاقی معمولی است؟

از نظر من خیر!

این اتفاق چیزی از معجزه کم ندارد.

اما در چه صورت حق این معجزه را به جا خواهیم آورد؟

مثلاً اگر لحظاتمان را صرف جمع کردن دارایی کنیم سود کرده‌ایم؟ مثلاً ساعتی فلان دلار؟!

اگرچه گسترش در رفاه و ثروت مادی خوب و عالی است ولی باز هم حق لحظات را تماماً بجا نمی‌آورد.

چه بخواهیم و چه نخواهیم زمان ما روی زمین محدود است و تعداد نفس‌هایمان مشخص!

پس زمانی سود خواهیم کرد که هر نفس را به طور کامل زندگی کنیم.

یعنی هر نفس را با آگاهی انجام بدهیم.

یعنی هر نفس را با عشق انجام بدهیم.

یعنی هر نفس را با یاد و ذکر انجام بدهیم.

بخصوص اگر بهار باشد.

آرزو می‌کنم هر نفس را

در بزم بهار و در دامن یار

با لذت و عشق همراه کنی.

رسول شهراد بجستانی

اول فروردین ۱۴۰۴ شمسی

بیستم مارس ۲۰۲۵ میلادی

To my English speaking friends

Dear

Happy rebirth of earth, spring and Persian

new year 1404

Persian 



زمان خواندن 3 دقیقه.

عزیز، تولد زمین، بهار و نوروزت مبارک. رسول شهراد بجستانی. ۱۴۰۴ شمسی

(For English scroll down)

فقط یک ایرانی تبار است که می‌داند الان چند ساعت از لحظه تعادل بهاری زمین گذشته است.

دیروز زمین در تعادل بهاری بود. طول روز و شب یکی شد. نیمکره شمالی و جنوبی به یک مقدار از نور خورشید بهره‌مند شدند.

دانستن این چرخه‌های زمین، میراث پدران آگاه ما در این تمدن است.

بزرگانی چون خیام که با علم خود معنای زندگی و زمان را برای ما ترجمه کردند.

بزرگانی چون حافظ و سعدی و هزاران ستاره دیگر.

اما از آنها چه آموخته‌ایم؟

یک بهار دیگر به من و شما فرصت داده شد تا روی زمین باشی

نفس بکشیم و زندگی کنیم و شکوفه‌ها را ببینیم.

But in what way will we honor this miracle?

For example, have we profited if we spend our moments accumulating wealth? For example, so many dollars per hour

Although expanding in material wealth and prosperity is good and excellent, it still does not fully honor the moments

Whether we want it or not, our time on Earth is limited, and our number of breaths is finite

So, we will profit when we fully live, each breath

That is, to perform each breath with awareness

That is, to perform each breath with love

That is, to perform each breath with remembrance and invocation

Especially if it is spring

I wish that you accompany each breath

In the spring celebration and in the beloved's embrace

With joy and love

Rasool Shahrads Bejestani

First day of Farvardin 1404 Solar Hijri

Twentieth of March 2025 Gregorian

Rasool Shahrads Bejestani

Only a person of Iranian heritage knows how many hours have passed since the moment of .the Earth's vernal equinox

Yesterday, the Earth was in spring equinox. Day and night became equal. The northern and .southern hemispheres benefited from an equal amount of sunlight

Knowing these Earth cycles is the legacy of our wise ancestors in this civilization

Great figures like Khayyam, who, with their knowledge, interpreted the meaning of life and .time for us

Great figures like Hafez, Saadi, and thousands of other stars

But what have we learned from them

Another spring has given you and me the opportunity to be on Earth

To breathe, to live, and to see the blossoms

And at its peak, to have the opportunity to congratulate and celebrate each other

Is this an ordinary event

In my opinion, no

This event is nothing short of a miracle

شکایت یا رضایت

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اعتماد, شکرگزاری, عدالت

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکایت یا رضایت

آدم‌ها دو دسته‌اند. یا شاکی اند یا راضی.

آنهایی که شاکی اند از زمین و زمان و خدا و آب و هوا و همسایه و حکومت هم شاکی اند.

آنهایی که راضی‌اند از زمین و زمان و خدا و پیغمبر و همسایه و حکومت هم راضی اند.

اگر راضی باشی شکرگزار هم هستی. اما وقتی شاکی باشی شکرگزار هم نیستی.

اکثر آدم‌هایی که شاکی اند همیشه اعتراض دارند و ایراد می‌گیرند. اما آدم‌های راضی معمولاً خرسند و خشنودند.

شاکی‌ها معمولاً چپ‌گرا هستند و راضی‌ها راست‌گرا.

شاکی‌ها خودشان را مظلوم می‌دانند و به دنبال انتقامند. اما راضی‌ها نه.

شاکی‌ها خودشان را قربانی می‌دانند ولی راضی‌ها نه.

شاکی‌ها امام حسین‌هایی هستند که به دنبال یزید می‌گردند.

برای همین از شاکی‌ها دوری کنید چون بالاخره شما را یزید و خودشان را امام حسین می‌کنند.

شاکی‌ها به عدل خداوند ایمان ندارند اما راضی‌ها به عدا خدا ایمان دارند.

شاکی‌ها عصبانی اند و راضی‌ها خشنود.

رضایت مقامی است که نسیب بعضی‌ها می‌شود اما همه انسان‌ها شاکی و گریان متولد می‌شوند.

من از این نوشته راضی‌ام.

آیا تو شاکی هستی؟ یا راضی؟

راز شکرگزاری و شادی روزمره

دسته‌ها: تمرین عملی، دعاومناجات، شعرتور
برچسب‌ها: ادبیات اسلامی، خدا، شادی، شکرگزاری، عدالت



رنجی که از دوست برسد عین نعمت است و چیزی غیر از دوست نیست.

شکرگزاری حالت عمیقی از بودن است. حالت درک لحظه.

عاشق بودن بر لطف و قهر دوست، مقام شکرگزاری است.

شکرگزاری کاری دائمی است. همانطور که سعدی بزرگ گفت در هر نفس شکر واجب است.

شکرگزارم که می‌توانم از شکرگزاری بنویسم.

الحمد لله رب العالمین. حمد و سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

شکر دوست شکر است. و هر شُکری تو را به شکر دیگری می‌برد. چرا که شیرینی هر شکر از قبل مثل شکر کام تو را شیرین کرده‌است.

شکر شکر می‌زاید و شکر شکر.

از جبر خداوند شاکر و شکرینم.

از اختیاری که خداوند به من هدیه داده هم شاکر و شکرینم.

خلاصه شکر اندر شکر.

امیدوارم هر کسی هست و نیست از شکر شکر شیرین کام شود.

زمان خواندن 1 دقیقه.

شکرگزاری امروز

شکرگزاری وضعیتی است از بودن در لحظه.

شکرگزاری واقعی، یادآوری داشته‌ها نیست. البته یادآوری داشته‌ها می‌تواند ابتدا برای ورود به شکرگزاری به تو کمک کند.

بالاترین دارایی ما اموال و روابط نیست بلکه خود وجود است.

وقتی به حالت شکرگزاری می‌رسی نعمت بزرگی به تو از قبل داده شده.

ناسپاسی و شکایت، حالت بدون شکرگزاری است.

هر رنج و سختی که به تو می‌رسد، این هم جای شکرگزاری دارد چرا که این هم از دوست رسیده است.

تکنیک های حرف زدن با خدا! -۱

دسته‌ها: تمرین عملی، تناقضات معنوی، دعا و مناجات، طنزطور، نمایشنامه، وقایع
برچسب‌ها: آینده، اعتماد، تارا و بچه‌ها، تصمیم، خانواده، ازدواج، خدا، شکرگزاری، مسوولیت، نوشتن، همسر

زمان خواندن 4 دقیقه.
تکنیک های حرف زدن با خدا! -۱

دوستان جوان مسیحی ام روش مشخصی برای حرف زدن با خدا دارند. چشم‌ها را می‌بندند و سر را پایین می‌اندازند و یکی شروع می‌کند. اولش اینطور شروع می‌شود، «ای پدر آسمانی عزیز، فلان و بهمان... آمین»

یک روز یکیشان از من پرسید نظر تو در مورد دعا یا نماز prayer چیست. معمولاً وقتی سوال اینطوری می‌پرسند منظورشان شنیدن نیست بلکه می‌خواهند روش خودشان را یاد بدهند. این روش هوشمندانه ای برای شروع تدریس است!

جواب دادنش به آنها خیلی سخت بود. قبلاً در مورد دعا و نماز مفصل و مبسوط نوشته بودم ولی جواب دادن به ذهنهایی که به شدت برنامه‌ریزی شده‌اند خیلی سخت است.

دعا

https://www.unwritable.name/?post_type=post&دعا=s

نماز

https://www.unwritable.name/?post_type=post&نماز=s

می‌توانستم بزخم زیر کاسه و کوزه ذهن‌شان و بگویم نمی‌شود با خدا حرف زد!

یا مثلاً بگویم شما نمی‌توانید روش حرف زدن با خدا را به کسی یاد بدهید و غیره.

اما جرأت اش را نداشتم! زود بود!

خلاصه گفتم بی خیال شما که بلدی فعلاً با خدا حرف بزنی من می‌شنوم.

اما > بت خودم هست که با خدا حرف بزنی. امیدوارم خدا هم با من حرف بزند!

البته من قبول دارم که واقعا می‌شود با خدا حرف زد و حتی حرف شنید!

البته می‌دانم خدا بیرون از من هم نیست!

حرف زدن با خدا شبیه حرف زدن با خود است!

به طور خلاصه، قبول دارم که می‌شود با خدا حرف زد خدا هم با من حرف می‌زند.

این حرف زدن با خدا، کمی شبیه فکر کردن است.

چون فکر کردن هم نوعی حرف زدن با خود است.

قبول دارم خدا بسیار بسیار بسیار از من با هوشتر است.

قبول دارم خدا بسیار بسیار بسیار زودتر از من مشکل را می‌فهمد!

قبول دارم حرف زدن با خدا در جایی فرای ذهن و کلمات اتفاق می‌افتد!

حالا من روشی جدید برای حرف زدن با خدا اختراع کرده‌ام!

این روش همین است که می‌بینید!

حرف زدن با خدا از طریق نوشتن!

اینطوری خدا توی رودر بایستی هم که شده جواب می‌دهد!

یعنی دست خدا را توی حنا می‌گذارم!

مثل وقتی که توی جمع از کسی سوال می‌پرسید! در چنین مواقعی سوال شونده کمتر طفره می‌رود و کمتر بی محلی ممکن است بکند!

اگر از کسی وقتی فقط خودتان دو نفر هستید سوالی بپرسید راحت تر می‌تواند بیچاند و جواب ندهد! اما وقتی جلوی جمع همان سوال را بپرسید طرف دیگر نمی‌تواند راحت بیچاند!

حالا من این تکنیک را در مورد خدا استفاده می‌کنم!

یعنی می‌گویم خدایا!

من در حال نوشتن با تو حرف می‌زنم!

اگر جوابی بشنوم بلافاصله می‌نویسم!

اینطوری خدا احتمال اینکه به من از طریق وحی و الهام جواب بدهد بیشتر است!

می‌دانم خدا اهل بازی و شوخی است. خدا طنز خوبی است. پس من هم با این روش، او را به صحبت وامیدارم!

البته خدا از من قطعاً باهوش تر است ولی شاید از این تریک خوشش بیاید و یک چشمه ای عشوه ای کرامتی چیزی تحویل بدهد! و کلاً همه دور هم حال کنیم!

خدای مسیحی ها خیلی جدی است! اصلاً نمیخندد! شبیه معلم هاست!

خدای من اما بازیگوش است!

طنز است و لطیف و ظریف!

حالا این روش شاید جواب بدهد!

خدایا: هفت روز دیگر سوار هواپیما بشوم بروم ایران؟

خدا: پسرم هر کاری دوست داری بکن! من به تو اختیار داده ام!

خدایا: نگران آینده و سعیده و تارا و تعهدات و روابط و مال و اموال و قسط و داستان های اینجا هستم!

خدا: سعیده و تارا را خودم هوایشان را دارم! مال و اموال هم که خیلی مهم نیست! میخواهی خودم برایت ردیف کنم؟

خدایا: اگر خودت به عهده بگیری که عالی است! اما مسوولیت من چیست؟ نمی‌خواهم تمام مسوولیت هایم را گردن تو بیاندازم!

خدا: پسرم! عسلم! می‌فهمم. تو نگران نباش! تو فقط حواست به من باشه! مواظب سلامتی ات باش! بقیه اش رو بسپار به من!

خدایا: بین توکل کردن و بی مسوولیتی گیر کرده‌ام. نمی‌دانم کجا باید توکل کنم و بسپارم به تو و کجا خودم به عهده بگیرم.

خدا: تو حواس ات رو کامل بده به من! هر نفسی که برات می‌کشم رو خوب نگاه کن! افکارت رو خوب نگاه کن. یک هفته این کار رو بکن! قول میدهم که خودت بفهمی کجا باید توکل کنی کجا نه!

حواست رو پرت اینترنت و اخبار و چیزهای متفرقه نکن.

خدایا: دمت گرم. چشم! حتماً این کار رو انجام میدم. اصلاً همین الان شروع کردم. مرسی که هستی! مرسی از جواب دلگرم کننده ات!

تو واقعاً کارت درسته! نوکرتم! چاکرتم! خیلی خدایی به مولا!

حتماً این توصیه ات رو انجام میدم. مو به مو!

دوباره سِری بعد اگر لازم شد میام همینجا، توی نانوشتنی باهات حرف میزنم.

فعلاً چاکس!

تبریک شماره ۲۰۲۵

دسته‌ها: تبریکات, دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, تولد, روابط, زمان, شکرگزاری, لحظه, مرگ, نوشتن



به جایی از آن بگوییم ۱۲. بعد وقتی عدد به ۱۲ شب ۲۰۲۵ رسید جیغ بزنیم و شراب بخوریم و فشفشه هوا کنیم. بعضی‌ها مان هم به هم تغییر این عدد را تبریک بگوییم! بعضی هم مثل من در موردش بنویسیم! نمی‌خواهم سرد باشم و عید و جشن را نادیده بگیرم، ولی می‌خواهم واقعی باشم. در واقع، هر وقت که حالت خوب باشد عید است. مهم نیست عدد چه می‌گوید!

هر وقت شکرگزار باشی عید است، مستقل از عدد! هر وقت فهمیدی این عدد بازی‌ها، فقط بازی‌اند، آن روز، عید اصلی و اساسی برای تو در هر نفس اتفاق می‌افتد. من نه چرخیدن این سیاره به دور خورشید را حس می‌کنم نه حتی چرخیدنش به دور خودش را!

تنها چیزی که حس می‌کنم چرخش نفس‌هایم است. هر چرخش نفس حدود چند ثانیه طول می‌کشد. خود ثانیه هم پوچ است. واحد اندازه‌گیری زمان برای من نفس‌هاست. و چرخه‌های بدنم. چرخه‌های خواب و بیداری.

این چرخه‌ها برای من اصل است. این‌ها اما شماره ندارد. اینجا نفس شماره ۲۳۴۵۶۷۸ ام خودم را و نفس ۸۷۶۵۴۳۲ تو را به خودم و تو تبریک می‌گویم! متوجه شدید؟

هر دقیقه ۱۵ نفس در ۹۰ سال می‌شود حدود ۱۵ در ۶۰ در ۲۴ در ۳۶۵ در ۹۰ که می‌شود ۷۸۸۴۰۰۰ تقریباً یک عدد هفت رقمی است که به هشت رقم نخواهد رسید! حتی اگر کلاً بدوی و نفس نفس بزنی و صد سال هم عمر کنی بعید است به ده میلیون برسد!

عدد-بازی را متوجه شدید؟ تبریک واقعی این است! نفس کشیدنت مبارک!

زمان خواندن 2 دقیقه.

تبریک ۲۰۲۵

بالاخره من هم باید بیایم بازی و جواب تبریک‌ها را بگویم! پس از همین تریبون اعلام می‌کنم!

*

۲۰۲۵ مبارک!

*

اما این یعنی چه؟ این عدد چیست؟ کلا زمان چیست؟

این اعدادی که به زمان نسبت می‌دهیم چیست؟

ما همه خوب می‌دانیم که نسبت دادن عدد به چیزی پیوسته مثل زمان، کاری پوچ است.

زمان در واقع فقط زمان حال است. یعنی زمان صفر. یعنی تنها عددی که وجود دارد و واقعاً در آن هستیم عدد صفر است.

حالا من و تو می‌توانیم قرارداد کنیم که گردش‌های این کره را دو، آه، ستاره بشماریم. و ۲۰۲۵ سال پیش هم بگیریم صفر گردش‌های این کره دور خودش را بشماریم و

انشالله بودنمان شبیه بودن عیسایی باشد که ۲۰۲۵ سال
پیش بود! هنوز هم هست! و همیشه خواهد بود!
آمین!

نفس هایی که شماره اش را نمی دانم!
لحظه مبارک!
عدد صفر مبارک!
بودنمان مبارک!

دعای امروز، توفیق خدمت

دسته‌ها: تمرین عملی، دعاومناجات، کوتاه
برچسب‌ها: آگاهی، ادبیات اسلامی، خدا، شکرگزاری، مسوولیت

زمان خواندن 1 دقیقه.

دعای امروز، توفیق خدمت

خدایا من را همچون نیی خالی کن تا خودت در آن بدمی و
نوای این نی، خدمت من باشد.

خدایا چیز زیادی نمی‌خواهم، به من توفیق خدمت عطا
بفرما.

من خودم را وقف تو و موجودات تو و جامعه و اطرافیانم
می‌کنم، از این ابزار خودت استفاده کن.

خدایا من را عضوی از اراده خودت بگردان، دست من را
دست خدا و قدم‌های من را پاک و الهی بگردان.

خدایا این کلمات را که به سمت تو نشانه می‌روند پاک و
منزه بگردان.

خدایا نیت من را خالص کن و بگذار کلام من را درک کنند.

خدایا من به ناپایداری دنیا پی بردم، من را در عظمت و
قدرت خودت حفظ کن.

من خودم را بدون هیچ قید و شرطی در اختیار تو می‌گذارم
تا در راستای گسترش آگاهی خودت باشم.

در هر زمینه‌ای و در هر اتفاقی من را وسیله گسترش
آگاهی خودت قرار بده.

آوم.

آومین.

آمین.

یا رب العالمین.

امروز در حین گفتگو با دوستی این عبارت آمد و در
موردش توصیه کردم. کلمات و عبارات عمیق زبان و
فرهنگ ایران. یکی از آنها «توفیق خدمت» است.

بیشتر رنج‌های ما برای این است که زیادی به خودمان
فکر می‌کنیم. همه چیز را برای خودمان می‌خواهیم.

شادی، آرامش، فراوانی و تمام خوبی‌ها را برای خودمان
می‌خواهیم. ولی معمولاً هرچه می‌دویم به آنها نمی‌رسیم.

اما ایراد کار کجاست؟

وقتی از مراحل اول رشد عبور کنی می‌رسی به اصل بزرگ
خدمت. یعنی در اوج قله موفقیت و ثروت و شادی چیزی

هست به نام خدمت. و رسیدن به آن واقعاً توفیق
می‌خواهد. چه بسا بزرگترین موفقیت باشد.

خدایا، کمک کن بودن من روی زمین سرمنشأ خدمت
باشد. خدمت به خودم و تمام موجودات.

خدایا نیت ام را خالص می‌کنم تا فقط برای خدمت رسانی
آماده باشم.

خدایا وجود من را بدون قید و شرط موجب خدمت قرار
بده.

من با خلوص نیت خودم را در اختیار جهان قرار می‌دهم تا
هر آنچه لازم است از طریق من جاری شود.

بی عدالتی یا بی خدایی

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: خدا، شکرگزاری، عدالت

زمان خواندن 2 دقیقه.

بی عدالتی یا بی خدایی

هرگونه اعتراض یا اعتقاد به بی عدالتی در دنیا یعنی بی خدایی!

چرا این جمله را اینقدر صریح و شدید می‌گوییم؟ چون نقطه ی مقابل آن یعنی مقام رضایتمندی را میدانم.

ببینید، یک سالک یا عارف یا انسان مومن یا هر اسمی که میخواهید بر او بگذارید دارای مقام تسلیم و رضا است. و این یعنی اصلاً هیچ شکایتی از خداوند ندارد.

معمولاً کسانی که از شرایط شکایت میکنند حال چه در درون به صورت عدم رضایت و چه بیرونی به صورت انتقاد از زمین و زمان در واقع به سرعت از مقام رضا خارج میشوند.

نمونه های آن را در گروه‌های چپ دیده ایم. گروه های چپ سوسیالیستی که مثلاً در شوروی قدرت هم بدست آوردند با اعتراض به عدم برابری اقتصادی شروع کردند و همزمان بی خدایی و الحاد را هم همراه داشتند.

این هم در بعد فردی و هم در بعد اجتماعی صادق است. در بعد فردی هرگاه که شاکر نباشی و شکایت کنی حتماً بی خدا هم هستی.

کسی که شکایت میکند یعنی عدالت خداوند را قبول ندارد.

کسی که شکایت میکند یعنی علم خداوند را هم قبول ندارد.

کسی که شکایت میکند یعنی وجود خداوند را هم قبول ندارد.

برای همین است که عدالت در شیعه از اصول دین است. یعنی کسی که به اصل عدالت خداوند اعتقاد نداشته باشد اصلاً ندارد.

با دیدن ظلم ها و انحراف ها کاملاً واضح است که ذهن منتطقی حتماً شکایت میکند و فریاد میزند.

اما در عمق و در لایه هایی عمیق تر و به طور خلاصه در لحظه همواره عدالت وجود دارد.

اعتقاد به عدالت لحظه مساوی است با اعتقاد به خداوند.

پس هر گاه که دیدی در حال شکایت هستی حتماً بدان از خدا دور شده ای.

این شکایت حتماً با حس دور افتادگی از جهان و حس قربانی همراه است.

مدتی است که خودم را مشاهده میکنم.

هر گونه شکایت یا حس قربانی را در خودم نگاه میکنم. اینها نشانه هایی است از این که از ساحت شکرگزاری خداوند دور شده ام.

مثالهایش زیاد و فراوان است.

مثلاً در درونم شکایت کنم از تنهایی!

یا شکایت کنم از اینکه کسی اینها را نمیخواند. یا کسی اینها را نمی فهمد.

یا شکایت کنم از این که دنیا آنطوری که من می‌خواهم نیست.

یا شکایت کنم از این که چرا بیمار شده ام.

یا شکایت کنم از ثروت ثروتمندان یا از فقر فقیران.

یا شکایت کنم که چرا فرزندم از من دور است.

در نهایت شکایت کنم از این که چرا همین خداوند من را میکشد.

این خدا همه را میکشد.

هر کسی به به نحوی میکشد.

عیسی بالای صلیب میرود. حلاج بالای دار میرود.

هر کسی به شکلی و به نوعی!

به قول مولانا و حافظ «بکشد کس اش نگوید تدبیر خون

بها کن!»

اعتقاد به عدالت لحظه و عدالت جهانشمول و جهان گستر
لایمه ی اعتقاد به خداوند است.
من نه شکایتی از شرایط دارم.
نه شکایتی از مردم.
نه شکایتی از خودم دارم.

نه شکایتی از خانواده ام.
این به این معنی نیست که بی عدالتی های ظاهری را نمی
بینم. بلکه به این معنی است که به وجود خداوند عادل
قائل هستم.

شکر خلق خدا

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری

زمان خواندن 1 دقیقه.

1 ***

شکرِ خلقِ خدا

شکرگزاری نعمتی است از جانب خدا.

وقتی شکرگزار بشوی از قبل نعمت را دریافت کرده‌ای.

خدا هم همه جا هست!

در من، در تو، در همه!

در تمام خلق خدا!

حالا این شکرگزاری را گسترش می‌دهم به تمام آنچه

هست.

تمام موجودات! موجودات دو پا یا چند پا!

شکرگزارم از دوستانم. دوستانی که هستند برای ارتباط.

دوستانی که هستند برای شکرگزاری. دوستانی که هستند

برای یوگا. دوستانی مثل آب روان.

شکرگزارم از خانواده قبلی ام. خانواده جدیدم. خانواده کل

بشریت!

شکرگزارم از پدر و مادرم!

پدر و مادری که دانسته یا نادانسته باعث حضور من در

زمین شدند. و باعث رسیدن من به مرحله شکرگزاری.

شکرگزارم از خودم!

از تمام تلاش‌هایم! سختی‌ها و آسانی‌ها!

از تمام لحظاتم.

از تمام نوشته‌ها و نانوشتنی‌ها!

شکرگزارم از تو که می‌خوانی! از تو که می‌شنوی.

از تو که بین این همه خواندنی و نوشتنی اینجا را انتخاب

کردی!

شکرگزارم از شمعی که نور می‌دهد.

شکرگزارم از معلمانم!

شکرگزارم از جمهوری اسلامی! از ایران! و تمام سختی

هایش!

شکرگزارم از تمام غذاهایی که حشرات و کرم‌ها و

گوسفندها و مرغ‌ها برایم درست کردند.

شکرگزارم از معلمان یوگا. معلمان معنوی. معلمان خوب و

بد!

شکرگزارم از شیطان! از خدا! روح القدس!

همه و همه و همه!

شکری دارم بی شکایت!

این نی هیچ شکایتی ندارد!

این نی شکر اندر شکر است!

این نی شکر اندر شکر است!

من آگاهم

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه
برچسب‌ها: آگاهی, خدا, شکرگزاری, لحظه

زمان خواندن 1 دقیقه.

*** 1

من آگاهم به زندگی و همین کافیست.

*** 1

من آگاهم به مرگ و همین کافیست.

من آگاهم

من آگاهم در سکوت و همین کافیست.

من آگاهم در شلوغی و همین کافیست.

من آگاهم و همین کافیست.

من آگاهم که آگاهی ام و همین کافیست.

من آگاهم به آگاهی و همین کافیست.

من آگاهم به خواستن های نفس و همین کافیست.

من آگاهم به کفایت قناعت و همین کافیست.

من آگاهم به خودم و همین کافیست.

من آگاهم به آگاهی لحظه و همین کافیست.

من آگاهم به ماندن آگاهی و همین کافیست.

من آگاهم به یگانگی آگاهی و همین کافیست.

و همین کافیست. و همین کافیست. و همین کافیست.

من آگاهم در بیداری و همین کافیست.

من آگاهم به بیداری و همین کافیست.

من آگاهم به کلمات و همین کافیست.

من آگاهم به نوشتن و همین کافیست.

من آگاهم به بدنم و همین کافیست.

من آگاهم به ذهنم و همین کافیست.

من آگاهم به خودم و همین کافیست.

من آگاهم به دیگری و همین کافیست.

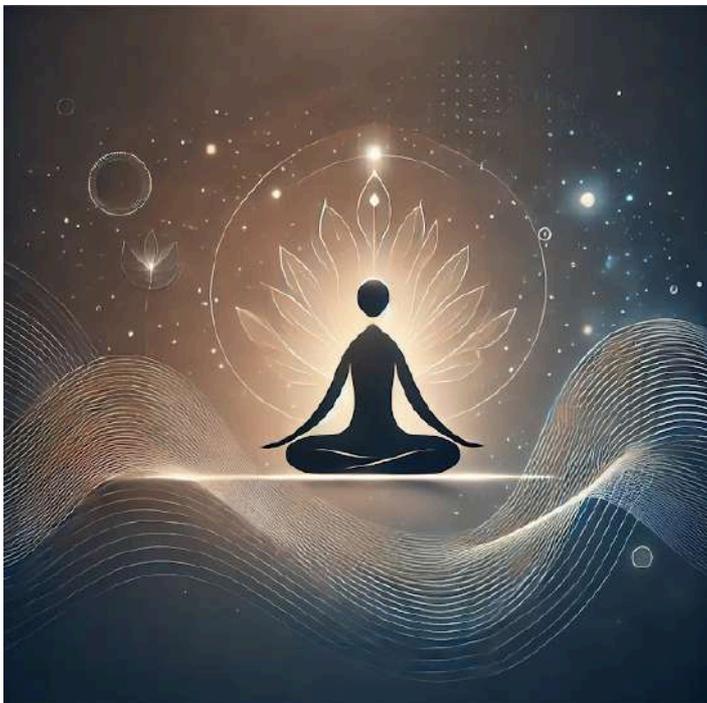
من آگاهم به نفس ها و همین کافیست.

من آگاهم به حس ها و همین کافیست.

من آگاهم به غم ها و همین کافیست.

من آگاهم به شادی ها و همین کافیست.

من آگاهم به خداوند و همین کافیست.



شکرگزاری اصیل با توجه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, خدا, ذهن, شکرگزاری

زمان خواندن 2 دقیقه.

2 ***

شکرگزاری اصیل با توجه

شکرگزاری، معمولاً اشتباه فهمیده و درک شده. شکرگزاری عموم مردم، شکرگزاری مقایسه‌ای است. این شکرگزاری متعلق به ذهن است. شکرگزاری واقعی، متعلق به لحظه است. متصل به لحظه است. مقایسه‌ای نیست. مربوط به درک حواس و توجه است.

این تعالیم را مدیون اکهارت هستم. از این موضوع شکرگزارم و از اینکه می‌توانم بنویسم هم شکرگزارم. از اینکه کسی آن را می‌خواند هم شکرگزارم.

خوب با مثال برویم.

شکرگزاری مقایسه‌ای مثل اینکه بگویی شکرگزارم که این چیز و آن چیز را دارم. شکرگزارم که من ثروتمندم. این نوع شکرگزاری در خودش مقایسه دارد. مثلاً شما برای شکرگزار بودن از اینکه ثروتمند هستید نیاز به فقرا دارید. اگر فقر از بین برود شکرگزاری شما هم از بین می‌رود. این شکرگزاری‌ها در مورد امور بیرونی و مادی است. گرچه از هیچی بهتر است ولی باز هم کامل و اصیل نیست.

شکرگزاری در مورد داشتن بدنی سالم یا خانواده یا فرزند یا ثروت یا کشور یا چیزهایی شبیه این ناقص است.

حال شکرگزاری اصیل را توضیح بدهیم. شکرگزاری اصیل یعنی توجه کردن.

یعنی مثلاً به نفس هایت توجه کنی و قدردان نفس کشیدن باشی. در لحظه!

این شکرگزاری همراه با مقایسه نیست.

تو به تنهایی شکرگزاری!

تو از توجه می‌کنی به دنیا.

گرمای خورشید، وزش باد، گرمای لمس بدن، آرامش نشستن و تمام این چیزها را می‌بینی و به آنها توجه می‌کنی.

در مورد داشته هایت هم همینطور.

تو از دیدن زیبایی لذت می‌بری. زیبایی لزوماً نباید به مالکیت تو متصل باشد.

تو از دیدن زندهای زیبا، ماشین‌های زیبا، جنگلهای زیبا و تمام زیبایی‌ها لذت می‌بری.

از دیدن فرزندت لذت می‌بری و این بدون حس مالکیت است.

تو بدون نفس خودت از دیدن فرزند لذت می‌بری. تو از دیدن تمام کودکان لذت می‌بری.

از دیدن تمام مظاهر خلقت لذت می‌بری.

تو خدا را یافته‌ای. او را همه جا می‌بینی. و از دیدن او لذت می‌بری.

این است شکرگزاری واقعی.

خدا جایی است که تمام خوبی‌ها مجتمع شده.

و تو محو دیدن اوئی. در لحظه.

این معنی اصیل شکرگزاری است.

اگر به این بررسی باید هم شکرگزار باشی. چون جای عجیبی است.

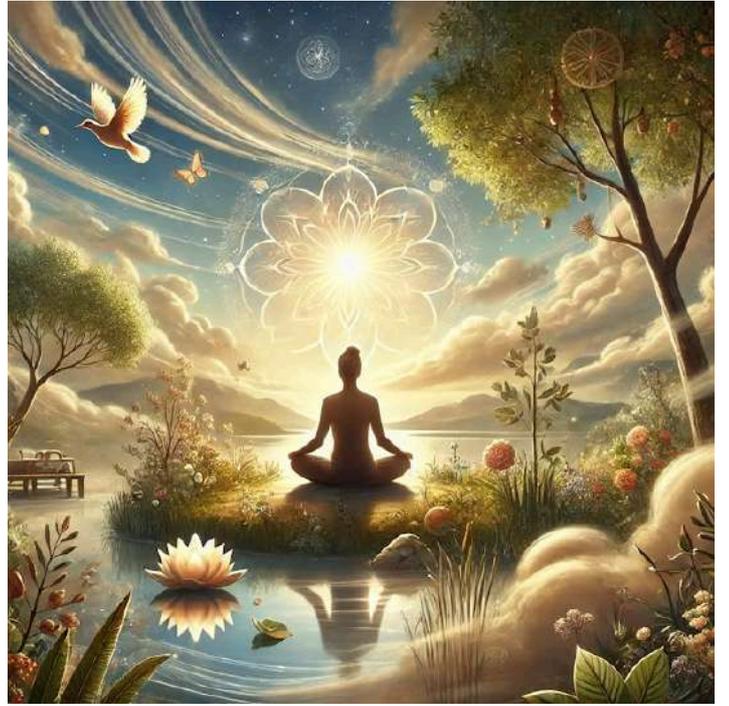
جایی که خیلی‌ها به درک آن نایل نمی‌شوند چون توجه کافی نمی‌کنند.

در همین مورد هم مقایسه نمی‌کنی. تو و دیگرانی در کار نیست. تو دیگر نیستی.

اینجا وادی فناست.

وادی حل شدن در معشوق.

وادی موکتی یا آزادی از خود.



خدایا شکر

دسته‌ها: بدون دسته‌بندی

برچسب‌ها: آینده، ادب پارسی، ادبیات اسلامی، خدا، شکرگزاری، لحظه

زمان خواندن 2 دقیقه.

3 ***

خدایا شکر

خدایا شکر که من را در زمره شکرگزاران قرار دادی.
خدایا شکر که نعمت گریستن به من دادی.
خدایا شکر که من را هر لحظه میبخشی.
خدایا شکر که می‌توانم با چیزی به نام خدا صحبت کنم و بنویسم.

خدایا شکر که می‌توانم نعمتهای تو را درک کنم.
خدایا شکر که مدتی من را آتئیست کرده بودی.
خدایا شکر.
شکر برای بودن. برای وجود داشتن.
خدایا شکر برای لحظه.
شکر برای همین لحظه‌ای که از خواب بیدار شدم.
خدایا شکر برای این آفتابی که بر من تاباندی.
خدایا شکر برای پدر و مادرم. شکر برای خانواده‌ام. شکر برای ایران. شکر برای زمین.
شکر برای ۴۵ سال زندگی روی زمین.
شکر برای وپاسانا برای یوگا برای مراقبه‌ها.
شکر برای فرستادن بودا و عیسی.
شکر برای آرامشی که به من دادی.
شکر برای فهماندن مفهوم من.
شکر برای این که بدانم که نمی‌دانم.
شکر برای فهمیدن کوچکی خودم.
شکر برای شنیدن داستان ابراهیم و موسی.
شکر برای مثنوی مولانا. شکر برای غزلیات حافظ.
شکر برای همه چیز.
شکر برای الطافی که از آن خبر ندارم.
شکر برای تک تک سلولهایی که به دستور تو کار می‌کنند.
شکر برای تک تک اجرام آسمانی که به دستور تو کار می‌کنند.
شکر برای تک تک کلمات.
شکر برای تک تک لحظه‌هایی گذشته.
شکر برای سرنوشتی که برایم رقم می‌زنی.
شکر برای حضور.
شکر برای سکوت، برای بزرگی‌ات، برای دانایی‌ات.
شکر که به من فهماندی درون من هستی.

خدایا شکر که هستم.
خدایا شکر که هستی.
خدایا شکر که می‌توانم بنویسم خدایا شکر.
خدایا شکر که می‌توانم شکر بگویم.
خدایا شکر که من را از خواب بیدار کردی.
خدایا شکر که می‌توانم ببینم بشنوم بنشینم نفس بکشم.
خدایا شکر که لذت شکر گفتن را به من چشاندی.
خدایا شکر که در خواب به من شکرگزاری القا کردی.
خدایا شکر که موهبت زندگی به من دادی.
خدایا شکر که فهمیدم در برابر تو هیچ هستم.
خدایا شکر بابت تمام سختی‌هایی که من را به یاد تو انداخت.
خدایا شکر بابت تمام خوشی‌هایی که من را به یاد تو انداخت.
خدایا شکر که می‌توانم حافظ بخوانم مولانا بخوانم.
خدایا شکر که اوشو و اکهارت و سادگورو را می‌شناسم.
خدایا شکر که به من فهماندی ترس، دوری از توست.
خدایا شکر که به من فهماندی غم هم برای من لازم است.
خدایا شکر از آدم‌هایی که سر راهم قرار دادی.
خدایا شکر از تنهایی‌هایی که برایم رقم زدی.
خدایا شکر که من را به شکر رساندی.
خدایا شکر که ثروت شکرگزاری را به من دادی.
خدایا شکر که می‌توانم از خدا بنویسم.
خدایا شکر که می‌دانم ذهن، تو را درک نمی‌کند.
خدایا شکر که من را متولد کردی.
خدایا شکر که من را میراندی.
خدایا شکر بابت این بدن و این ذهن.
خدایا شکر بابت تمام معلمان یوگا.
خدایا شکر بابت آوردن من به زمین.

شكر براى امروز و اين لحظه.

شكر براى وجود.
وجودى كه فقط تو هستى.
شكر براى تك تك برگهاى درختان.

اولین و آخرین روز

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: تولد، شکرگزاری، لحظه، مرگ، نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

*** 2

معمولاً با خودم چک می‌کنم. بعد که مطمئن می‌شوم که امروز من شبیه آخرین روز است خیالم راحت می‌شود.

اولین و آخرین روز

اما شاید بخواهید بدانید روز ایده‌آل چیست. روزی که شبیه آخرین روز باشد چگونه است؟

برای من امروز تجربه‌ای درونی است. توضیح دادنش کمی سخت است.

اما تا اینجا بگویم که روز من ربطی به بیرونم ندارد. یعنی ربطی به خانه و آب و هوا و اطرافیان ندارد. چنین روزی، روز خوبی است.

من امروز و احتمالاً آخرین روز را هم، در لحظه می‌گذرانم. یعنی بدون فردا.

من امروز از لحظه می‌نویسم. چون لحظه شامل همه چیز می‌شود.

خدا هم در لحظه است.

من امروز و احتمالاً آخرین روز هم، از خدا می‌نویسم.

خدا هم همان عشق است.

من امروز و احتمالاً آخرین روز از عشق می‌نویسم.

بودن و ماندن در لحظه و خدا و عشق، بهترین است.

این بهترین کار ممکن است.

من امروز و احتمالاً آخرین روز را، در آرامش می‌گذرانم.

من امروز و احتمالاً آخرین روز را، در سکوت می‌گذرانم.

سکوت و آرامش درونی!

بیرون فرقی ندارد که شلوغ باشد یا نه!

من امروز و احتمالاً آخرین روز را، با توجه به نفس‌ها

می‌گذرانم.

من امروز و احتمالاً آخرین روز را، با توجه به بدنم

می‌گذرانم.

امروز سالگرد اولین روز زندگی من روی زمین است. من در خانه به دنیا آمدم. خواهرِ مادرم و یک ماما برای زایمان به کمک مادرم آمده بودند. به هر حال چیزی از اولین روز به یاد ندارم!

حالا ۴۵ سال شمسی از آن روز گذشته!

فکر کنم بد نباشه به آخرین روز هم فکر کنم!

بالاخره هر آغازی را پایانی است.

ذهن هم وقتی به آغاز فکر کنی به پایان هم فکر می‌کند.

چون ذهن، دوگانه‌ها را دوست دارد.

اگر بگویی سیاه، سفید هم هست.

اگر بگویی سکوت، صدا هم هست.

اگر بگویی آغاز، پایان هم هست.

اگر بگویی عدم، وجود هم هست.

و الی آخر ...

اولین روز‌ها را در ناآگاهی و بچگی گذراندم.

آخرین روز را نمی‌دانم کی قرار است برسد!

اما امروز را چطور؟

اگر امروز تو شبیه اولین روزت باشد باخته‌ای. چون هنوز

ناآگاهی!

ولی نکته مهم اینجاست:

اگر امروز تو شبیه آخرین روزت نباشد باز هم باخته‌ای.

چرا؟

چون امروز را درست زندگی نمی‌کنی.

چون منتظر یک فردایی هستی.

فردای با امروز متفاوت باشد.

و این یعنی، درست زندگی نمی‌کنی.

من امروز و احتمالاً آخرین روز را در شکرگزاری میگذرانم.
شکرگزاری از گذشته، شکرگزاری از لحظه و شکرگزاری از
نبودن آینده.



آرزوت چیه الان؟

دسته‌ها: تبریكات، وقایع

برچسب‌ها: آینده، ادب پارسی، تولد، خدا، شکرگزاری، مراقبه، مرگ، مولانا و حافظ

زمان خواندن 3 دقیقه.

میشود ولی برای مدتی کوتاه! معمولاً آدم‌ها نمی‌دانند
دنبال چه هستند.

*** 3

آرزوت چیه الان؟

اما آنجایی که تمام آرزوهای ما آنجاست، کجاست؟ اصلاً
چنین جایی هست؟ آن چیست؟ کیست؟
من اسمش را گذاشته‌ام نوشتنی! پس همین جا خیالتان
را راحت می‌کنم که قادر به نوشتنش نیستم! اینجا دنبالش
نگردید!

امروز فردا سالگرد تولد جسم من هست. قبلاً در مورد تولد
و بالطبع مرگ نوشته‌ام.

[https://www.unwritable.net/search?](https://www.unwritable.net/search?m=1&q=تولد)

[m=1&q=تولد](https://www.unwritable.net/search?m=1&q=تولد)

اما میدانم هست! خوب اگر بگردید پیدایش می‌کنید!
وقتی پیدایش کردید به تمام آرزوهایتان رسیده‌اید.
وقتی نوشتنی را پیدا کنید بی آرزویی را هم پیدا می‌کنید!

پس نیازی به تکرار نیست. اما دوستی از من پرسید

«آرزوت چیه الان؟»

و این سوال، سوال جذابی است. اگر در یک کلمه بخواهم

بگویم جواب این است: «بی آرزویی»

بله، آرزوی من بی آرزویی است.

و این یک تناقض است! تناقضی برای ذهن!

شاید بعضی بگویند دروغ می‌گویی! تو در بدن هستی!
پس آرزوی غذا داری!

کاملاً درست است. تا وقتی در بدن هستم هم آرزوی غذا
دارم هم آرزوهای بدن را دارم. هیچ انکاری نیست.

تا وقتی در زمین هستم حداقل قسمتی از من تابع زمین
است. یعنی حداقل قسمتی از من، مثل خود زمین در

چرخه‌های زمین گرفتار است. اشکالی هم ندارد. بین تولد و
مرگ در چرخ و فلک زمین بازی می‌کنم!

با زمین می‌چرخم و از زمین می‌خورم و به زمین باز
می‌گردم!

برای اکثر مردم، بی آرزویی غمگین به نظر می‌رسد. آنها

فکر می‌کنند کسی که بی آرزو باشد افسرده و بی انگیزه
است.

اما واقعیت درست برعکس است.

بی آرزویی، دقیقاً یعنی رسیدن!

مثلاً مولانا بی آرزو بود، بودا هم همینطور.

آنها رسیده بودند. آنها به تمام آرزوهایشان رسیده بودند.

و آرزو کردن هم چیزی است شبیه دعا کردن!

اشکالی هم ندارد!

می‌توانم آرزو کنم!

اولین و مهمترین آرزو، این است که نه تنها من، بلکه تمام

مردم جهان به بی آرزویی برسند.

یا به عبارتی به نوشتنی برسند.

این نوشتنی، همان عشق است.

یعنی همه به عشق برسیم.

به عشق واقعی.

چون یک جایی هست که تمام آرزوهای ما، آنجاست.

دیروز با دوستی صحبت می‌کردم و با هم گشتی در

فروشگاه می‌زدیم، گفتم بین تمام آدم‌ها دنبال چیزی

هستند. همه دنبال آرزویی هستند. مثلاً در همین

فروشه‌ها همه دنبال کالایی هستند! همه فکر می‌کنند اگر

فلان پیر را مالک شوند همه چیز خوب می‌شود و البته

و همین الان به این آرزو رسیده‌ام!
همان عشقی که گاهی نامش خداست. گاهی نامش آزادی
است. گاهی نامش انرژی است. گاهی نامش آرامش
است. و غیره.
همان توصیفات جوشن کبیر!



همانی که مولانا در دیوان شمس هزاران بیت از آن گفت!
همانی که حافظ در غزلهایش شرح و بیان داده!
همانی که سعدی شکرش را گفته!

تمام این‌ها آدرسی است برای رسیدن به همان بی‌آرزویی.
و جالب این که تمام این مسیر از خود شروع می‌شود.
یعنی کسی در بیرون نمی‌تواند تو را به عشق برساند. تو
باید خودت بروی.

و باید از درون بروی.
یعنی باید چشم از بیرون ببندی.
باید هر آنچه ذهن ات می‌گوید را دور بیندازی!
هر آنچه گفته‌اند را نادیده بگیری.
باید چشم به درون خودت باز کنی.
باید کمتر حرف بزنی. کمتر بنویسی. بیشتر به خودت
توجه کنی. بیشتر مراقبه کنی. بیشتر حافظ بخوانی.

و اینها آرزوهای من است!
این که کمتر حرف بزنم! و کمتر بنویسم!

تراپی امروز - پذیرش تنهایی عشق - ۴

دسته‌ها: بدون دسته‌بندی

برچسب‌ها: خدا، ذهن، روابط، شکرگزاری، لحظه، مراقبه

زمان خواندن 3 دقیقه.

4 ***

تراپی امروز - پذیرش تنهایی عشق

پس خود دوستی و شکرگزاری هم در لحظه هست.
می‌توانی در لحظه خودت را بپذیری.
همانطوری که هستی. می‌توانی در لحظه گذشته‌ات را
بپذیری.
می‌توانی در لحظه تنهایی و اتصال به خدای خودت را درک
کنی.

داستانهای ذهن را در لحظه می‌توانی کنار بگذاری.
داستانهای تکراری ذهن از افسوس گذشته و تکرار آن
افسوس‌ها را.

در زندگی روزمره اما برمیخوری به آدمهای دیگری که درکی
از لحظه ندارند. در نتیجه اینها درکی از مراقبه ندارند.
در نتیجه درکی از خدا ندارند.

این آدم‌ها در هزارتوی ذهنشان گیر افتاده‌اند.
و تو مدام با آنها در حال مراوده هستی.
و کسی که در ذهن باشد، قطعاً عشقی هم ندارد. ذهن
کارش مقایسه و رقابت و تسلط و قضاوت است.
و تو مدام در تیررس اینها قرار می‌گیری.

این آدم‌ها، تو را هم ابزار ذهن می‌پندارند. تو را هم قضاوت
می‌کنند. تو را از روی ظاهرت قضاوت می‌کنند. تو را از
روی پول و دارایی‌ات قضاوت میکنند. می‌خواهند از تو برای
بقاء خویش استفاده کنند.

این آدم‌ها همان کاری که ذهن‌شان با خودشان انجام
میدهد با تو انجام می‌دهند.
این آدم‌ها روزی صد بار خودشان را قضاوت می‌کنند.
چطور توقع داری تو را قضاوت نکنند.

این آدم‌ها روزی صدبار ظاهر و بدن خودشان را قضاوت
می‌کنند. چطور انتظار داری ظاهر تو را قضاوت نکنند.
این آدم‌ها ارزش و هویتشان را از پول و کارشان می‌گیرند.
چطور انتظار داری تو را با پول و کارت ارزشگذاری نکنند.

آن‌ها عشق درونی خودشان را نیافته‌اند. آنها قادر به
پذیرفتن و عشق دادن به خودشان نیستند.
چطور از آنها انتظار داریم عشق بدهند.

مقداری مراقبه کردم و دوش گرفتم. ذهنم ولی هنوز مرتب
نشده. امروز ذهنم مرتب و آرام نیست. برای همین این را
می‌نویسم. هنوز نمی‌دانم این نوشته به کجا برسد. در آخر
اگر احساس کردم به درد کسی می‌خورد می‌گذارم برای
عموم و اگر هم نه که برای خودم می‌ماند!

اولین قدم برای حال خوب، همیشه پذیرش خود است،
یعنی دوست داشتن خود و شکرگزاری.
این دو همیشه معجزه می‌کنند.
معجزه بعدی لحظه است.
توجه به این حقیقت که فقط این لحظه وجود دارد. این
حقیقت، تو را از گزند افسوس گذشته و اضطراب آینده‌ها
می‌کند.

شاید پذیرش و شکرگزاری هم زیرمجموعه لحظه باشد.
یعنی وقتی به لحظه توجه کنی ناچاراً قدردان هم می‌شوی
چون لحظه همیشه کامل و بی نقص است.

در لحظه است که شخصیت تو و داستانهای ذهن، محو
می‌شوند و با محو آن‌ها، گذشته و آینده هم محو
می‌شوند.

در لحظه است که می‌توانی به همان لحظه توجه کنی و
قدردان باشی. قدردان همین لحظه.
مثلاً می‌توانی قدردان بودن باشی.

قدردان دیدن باشی. قدردان شنیدن باشی. قدردان نوشتن
باشی. قدردان گذشته باشی. قدردان نفس کشیدن باشی.
قدردان خدا باشی. قدردان خودت باشی.

در تنهایی هایت سعی کن از عشق سیراب شوی. از پذیرش خودت سیراب شوی.

در تنهایی هایت به منبع عشق متصل باش. اینطوری اگر جایی مجبور شدی با دیگران حرف بزنی، سرشار هستی. در تنهایی هایت، تمرین کن ذهن را ببینی. قضاوت‌های خودت را ببین. فقط مراقبه کن. فقط باش. در تنهایی هایت خودت را دوست داشته باش.

از آدم‌ها فرار نکن. همه تشنه عشق هستند. همه تشنه خدا هستند. همه تشنه آرامش هستند. همه تشنه حضور در لحظه هستند.

این گنج‌ها را اگر یافتی می‌توانی به دیگران بدهی. این گنج‌های عشق را فقط در تنهایی هایت میابی. فقط در مراقبه‌هایت میابی.

آنها شاید حتی تو را محکوم کنند. حتی به صلیب بکشند. حتی دار بزنند.

تو عاشق بمان.

مثل حافظ بمان مثل عیسی بمان مثل حلاج بمان.

قربانی نباش.

خداوند قربانی نیست. خداوند قربانی خلق نکرده. خداوند عادل است. این را باور کن.

هر کسی که می‌بینی دلیلی دارد.

هر کسی که به حوزه آگاهی تو می‌آید مأموریتی دارد.

درسی دارد. کمکی دارد. حکمتی دارد.

در این لحظه هر جایی که هستی دلیلی دارد. درسی دارد. حکمتی دارد.

اگر غمگینی، این برایت لازم است. غم را با عشق و پذیرش به جان بکش.

اگر شادی، این برایت لازم است. شادی را با عشق و پذیرش به جان بکش.

غلبه بر حس قربانی

دسته‌ها: تمرین عملی، عکس‌دار
برچسب‌ها: ذهن، روابط، شکرگزاری

زمان خواندن 3 دقیقه.

4 ***

غلبه بر حس قربانی

من در این لحظه در این شهر زندگی می‌کنم. ولی نباید اینطور باشد. من به انتخاب و اراده خودم اینجا نیستم. من قربانی هستم. شرایط و اشخاص دیگری من را مجبور کرده در این شهر باشم.

من در این لحظه باید کار کنم. من برای بقاء خودم مجبورم کار کنم. من برای کار کردن و بقاء تحت کنترل سیستم اقتصادی هستم و سرمایه‌داران برای زندگی من تصمیم می‌گیرند. من انتخابی ندارم و مجبورم هر روز صبح سرکار بروم تا فقط بتوانم زنده بمانم.

من در این لحظه باید در کنار دخترم یا خانواده‌ام باشم. اگر چنین نیست پس کسی یا چیزی آن را از من گرفته. اگر چنین نیست، پس من قربانی شرایط هستم. من مورد ظلم قرار گرفته‌ام.

من در این لحظه احساس کمبود دارم. احساس کمبود فراوانی دارم. احساس کمبود پول دارم. کسی در گذشته پول من را گرفته و من قربانی او هستم. به دلیل اینکه فلانی پول من را گرفته من در این لحظه احساس کمبود و قربانی بودن دارم.

من در این لحظه حس بی عدالتی و مظلوم بودن دارم. دنیا جای ناعادلانه و ظالمانه‌ای است. فلان حکومت ظالم است. فلان شخص سیاسی فاسد است. من تحت تاثیر این نظام های فاسد سیاسی هستم. من تحت ظلم فلان گروه هستم. دیگری احمق و نادان و فاسد است.

من در این لحظه حس خوبی ندارم چون من کودکی بدی داشتم. شرایط من در کودکی خیلی ناعادلانه و ظالمانه بوده. حس الان من هنوز از ترومای کودکی من سرچشمه می‌گیرد. من در کودکی قربانی بودم و هنوز آثارش ادامه دارد. (این داستان توسط روان‌شناسان تبلیغ و ترویج می‌شود چون یک قربانی حتماً مشتری دائمی خوبی می‌شود)

چند روز پیش با دوستی صحبت می‌کردم. آنجا بود که اعتراف کردم هنوز در جاهایی حس قربانی دارم. و با خودم و او قرار گذاشتم که روی این مسأله کار کنم. چند روز گذشت با این سوال خوابیدم و بیدار شدم. تا امروز صبح که جرقه حل حس قربانی آمد. شما هم اگر خوب بگردید حتماً در جاهایی حس قربانی را پیدا می‌کنید. البته نیاز هست مراقبه کنید و بتوانید ذهنتان را ببینید.

مثل تمام مشکلات دیگر، اینجا هم پای ذهن در میان است. بله ذهن داستان ساز انسان.

اگر چه این نوشته هم خودش داستانی است. اما داستانی است که از حقیقتی می‌گوید که ریشه در بی ذهنی دارد. بی داستانی همان جایی است که تمام حقیقت در آن است. همان جایی که این جرقه ها از آن می‌آید. جرقه فهمیدن ذهن.

خوب با مثال در مورد خودم، برویم سراغ حس قربانی. تمام حس های قربانی از یک داستان ذهنی یعنی یک یا چند فکر نشأت می‌گیرد. داستانهایی مثل این:

من در این لحظه تنها هستم ولی نباید اینطور باشد. حق من این نیست که تنها باشم. الان باید یک دختر زیبا یا یک مرد پولدار در کنار من نشسته باشد. من قربانی شرایط هستم.

در مقابل آن حس پذیرش حس شکرگزاری حس قدردانی
حس قدرت و حس مسوولیت هست.

پذیرش حس خودت در این لحظه.

پذیرش بی اثر بودن گذشته.

پذیرش ساختن داستان به نوعی که تو قربانی نباشی.

و بعد از این مرحله، تو به مرحله رضایت و نهایتاً خلق
می‌رسی.

تو ابتدا داستان خودت را در ذهن، خلق می‌کنی و سپس
در بیرون زندگی خودت را خلق می‌کنی.

من چون زن هستم همواره از طرف مردان مورد ظلم
بوده‌ام. در تاریخ به زن ها ظلم شده. مردسالاران کثیف
زنها را به روشهای گوناگون مورد ظلم قرار داده اند.
نابرابری جنسیتی شامل من هم شده. من به عنوان یک زن
فمنیست از تمام مردسالاران متنفرم و در هر فرصتی حق
زنان را پس میگیرم. (این حس قربانی تقریباً در اکثر
خانمهای ایرانی که دیده‌ام به وضوح هست)

بینید نقطه مشترک تمام این داستان ها چیست؟

۱- همه نوعی داستان ذهنی هستند.

۲- همه حس این لحظه را نمی‌پذیرند.

۳- در تمام این داستان ها، «من» شخصیتی ناتوان و
مظلوم است.

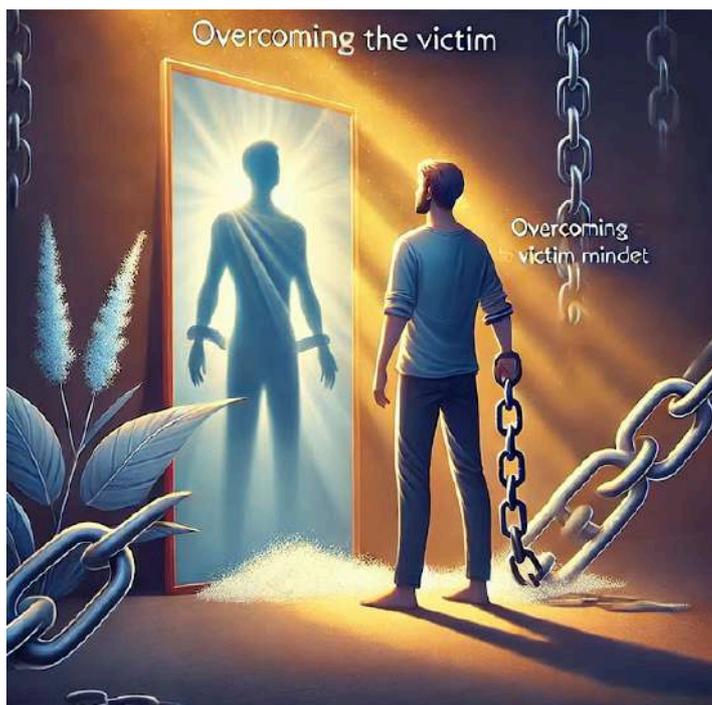
۴- تمام این داستان ها به گذشته و حافظه رجوع می‌کنند.

۵- تمام این داستان ها تلویحا شامل بی مسوولیتی من
می‌شود یعنی من مسوولیتی در برابر حس این لحظه
خودم ندارم.

در مورد حس قربانی قبلاً در نانوشتنی نوشته ام.

[https://www.unwritable.net/search?
q=قربانی&m=1](https://www.unwritable.net/search?q=قربانی&m=1)

اولین قدم برای هر حرکت و تغییر مثبتی در زندگی از بین
بردن این حس قربانی است. یک قربانی هیچ اقدام مثبتی
نمی‌تواند انجام بدهد. یک قربانی فقط اعتراض و قضاوت
می‌کند. فقط شکایت می‌کند.



خواسته‌ها

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ذهن, روابط, شکرگزاری, لحظه

زمان خواندن 2 دقیقه.

3 ***

خواسته‌ها

با دوستی صحبت کردیم قرار شد خواسته‌هایم را بنویسم. به صورت بولت پویت. یعنی خلاصه. خواستن کار ایگو است. این را از کتاب زمین جدید اکهارت نقل می‌کنم. خواستن کار ذهن است. ذهنی که همیشه خودش را جدا افتاده و نیازمند می‌داند. اگر دوست داشتید این فصل کتاب زمین جدید را بخوانید. من هم دوباره می‌خوانم. اما اینجا به هرحال، جواب می‌دهم.

<https://www.unwritable.net/search?q=خواستن&m=1>

به صورت بولت پوینت خواسته‌های من اینهاست،

- آگاهی که الحمدلله در حد نیاز دارم
- آرامش که الحمدلله در حد نیاز دارم
- سکوت که الحمدلله در حد نیاز دارم
- لحظه که الحمدلله در حد نیاز دارم
- خدا که الحمدلله در حد نیاز دارم
- فراوانی که الحمدلله در حد نیاز دارم
- عشق که الحمدلله در حد نیاز دارم

در مسیر زندگی یک جایی هست که اسمش را گذاشته اند وادی استغنا. اینجا همان جایی است که حافظ آنجاست و مولانا آنجاست. اگر نسیمی از آن وادی به تو بوزد دیگر جای دیگری را نمی‌خواهی. دیگر خواسته‌های دیگری نداری. تمام خواسته‌های تو در یک نقطه جمع می‌شود. هر کسی برای آن نقطه اسمی می‌گذارد. یکی می‌گوید خدا، یکی الله، آرامش و غیره.

اما به هرحال من در جامعه ای زندگی می‌کنم که ایگو داشتن طبیعی است و خواسته داشتن هم طبیعی به نظر می‌رسد.

به هرحال من در بدن هستم. برای مدتی محدود. پس به غذا و سرپناه نیاز دارم. وقتی غذا و سرپناه تامین باشد مابقی فقط عشق است و بس. و جالب تر اینکه این وادی استغنا جایی است درون خود. به خاطر همین هم هست که اگر راهی به آنجا بیابی دیگر در بیرون چیز زیادی نمی‌خواهی.

یک چیزی هم هست به نام کفایت لحظه! یعنی لحظه کافی است. چیزی را در آینده هم نمی‌خواهی. خدا و آرامش و فراوانی و تمام خوبی‌ها در همین لحظه هست.

<https://www.unwritable.net/search?q=کفایت+لحظه&m=1>

اما برگردیم به سوال دوست عزیزمان. به قول ایشان دوباره به صحرای کربلا نزنیم.

هر روز صبح که بیدار می‌شوم یک روز یه من هدیه می‌شود. و این جای شکر دارد. جای قدردانی فراوان. هر نفسی که فرو می‌رود هم جای شکر دارد. هر لقمه‌ای که فرومیدهم هم جای شکر دارد. هر گرمای آفتابی که روی پوستم حس می‌کنم. هر برگ سبزی که به آن نگاه می‌کنم. اینها را طلب نداشتم. اینها به من هدیه داده شده. پس اولین کار من تشکر کردن است. اولین وظیفه ام. مهمترین هدفم و کارم.

خواسته‌های بعدی توفیق در شکرگزاری و ماندن در لحظه است. متصل ماندن. اسیر آینده نشدن. اسیر خواستن نشدن.

ترجیح و دعای من این است که خانواده‌ام و دوستانم و همشهریانم و تمام مردم زمین و موجودات در لحظه باشند که هستند.

ترجیح و دعای من این است که تمام موجودات در عشق باشند که هستند.

ترجیح و دعای من این است که تمام موجودات در حضور باشند که هستند.

ترجیح و دعای من این است که این‌ها فهمیده شود که انشاءالله می‌شود.

ترجیح و دعای من این است که لحظه‌ای غافل نباشم که انشاءالله می‌شود.

ترجیح و دعای من این است که عدالت بی نقص اجرا شود که انشاءالله می‌شود.

[https://www.unwritable.net/search?](https://www.unwritable.net/search?m=1&q=لحظه)

[m=1&q=لحظه](https://www.unwritable.net/search?m=1&q=لحظه)

حالا شاید بگویید باز هم زدی صحرای کربلا! بیا روی زمین!

بسیار خوب!

ترجیحاتی دارم.

وقتی خودم در لحظه هستم.

وقتی خودم در فراوانی هستم.

وقتی خودم در شکرگزاری هستم.

ترجیح من گسترش اینهاست.

[https://www.unwritable.net/search?](https://www.unwritable.net/search?m=1&q=شکرگزاری)

[m=1&q=شکرگزاری](https://www.unwritable.net/search?m=1&q=شکرگزاری)

شکرِ موفقیتِ کامل

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده، اعتماد، شکرگزاری، لحظه، نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

2 ***

شکرِ موفقیتِ کامل

در همین لحظه شاکرم.

خورشید دقیقاً همان‌جایی است که لازم است.

زمین دقیقاً در همان نقطه‌ای هست که باید باشد.

این رودخانه همان صدایی را در می‌آورد که باید بشنوم.

این درختان همان‌جایی هستند که باید روی آن‌ها بنشینم.

در همین لحظه شاکرم.

نفس‌هایم با نظم دقیقی در حال رفت و آمد هستند.

برگ‌های سبز دقیقاً همان رنگی را دارند که باید داشته

باشند.

آگاهی من دقیقاً به اندازه‌ای است که باید داشته باشم.

دلهره‌ام هم دقیقاً همان قدری است که باید داشته باشم.

این پرندگان دقیقاً همان آوازی را می‌خوانند که من باید

بشنوم.

این کلمات دقیقاً همان کلماتی است که باید تایپ کنم.

این مولکول‌های هوا دقیقاً همان مسیر و دمای درست را

طی می‌کنند.

این نوشته دقیقاً همانی است که باید باشد!

بدنم دقیقاً بدن مورد نیاز من است.

مقدار دارایی‌هایم دقیقاً درست و به اندازه نیازم است.

روابطم همان چیزی است که به آن نیاز دارم.

دختر من آن روحی است که باید به این جهان می‌آمده و

در د... ترین زمان ممکن به دنیا آمده.

تمام اتفاقات گذشته و آینده دقیقاً همانی است که باید

باشد.

تعداد دوست‌هایم همان مقدار درست برای من است.

تعداد رهگذران این مسیر جنگلی همانی است که بهترین

است.

سلامتی‌ام دقیقاً متناسب با شرایطم هست.

درست در نقطه‌ای از زمان و مکان هستم که باید باشم.

خوانندگان این نوشته دقیقاً همان‌هایی هستند که باید

این را بخوانند!

تعداد لایک‌ها و فالوئرهایم دقیقاً با نیازها و امکانات من

تنظیم شده‌است.

این لحظه شاکرم!

طول این نوشته همانی است که باید باشد.

میزان پول و شهرت و محبوبیت‌م دقیقاً به اندازه لازم

است.

عمر من دقیقاً به اندازه است.

همه چیز دقیق و منظم است.

از این که توانستم شاکر باشم صد چندان شاکرم.

الهی شکر.

الهی شکر.

الهی شکر....



فراوانی

دسته‌ها: بدون دسته‌بندی

برچسب‌ها: اقتصاد, پول, شکرگزاری, کار, مراقبه

زمان خواندن 2 دقیقه.

2 ***

فراوانی

خدای نعمت دهنده را وقتی بیابی به سرچشمه دست پیدا کردی.

تو دیگر به دنبال نعمت نمیدوی بلکه از آن سرچشمه به همه میدهی. این تعریف فراوانی است. گاهی پول میدهی گاهی یک لبخند گاهی یک نوشته گاهی آرامش گاهی انگیزه.

مدتی است می‌خواستم در مورد فراوانی بنویسم. فراوانی یا حس فراوانی همان چیزی است که همه به دنبالش هستند. بعضی با پول در آوردن و بعضی از راه‌های دیگر. اینجا خواستم بگویم فراوانی هم همان خداست. خدای بخشنده.

خدای خالق. خالق این همه گوناگونی. اگر راه رسیدن به آن مبدأ یا همان خدا را پیدا کنی فراوانی را هم میابی. فرقی ندارد پولی در حساب داشته باشی یا نه. فراوانی را از درون پیدا می‌کنی. چون همه چیز درون است. خدا از درون است. فراوانی از درون است. ثروت هم از درون است.

فراوانی به صورت حس بخشنده‌گی پیدا می‌شود. به صورت حس استغنا پیدا می‌شود. به صورت حس عدم ترس پیدا می‌شود. به صورت حس اطمینان پیدا می‌شود. به صورت حس امید پیدا می‌شود. به صورت حس بی‌نیازی و امنیت پیدا می‌شود. به صورت حس نخواستن پیدا می‌شود. به صورت حس ثروت پیدا می‌شود.

فراوانی در گوناگونی طبیعت هست. در قطرات باران. در برگ‌های درختان. در سرسبزی دشت یا گستردگی کویر.

آدرس را اشتباه نرو. فراوانی در درون شروع می‌شود. در درون کشف می‌شود. در درون تایید می‌شود. در درون حس می‌شود. بعدا نمودهایی در بیرون پیدا می‌کند. نمودهای بیرونی فراوانی مثل ثروت مادی هم خوب است اما همه چیز نیست. بیرون کل داستان نیست.

اول از درون ثروت را پیدا کن. بعد بیرون. برعکس نمی‌شود. برعکس بروی شاید پولدار هم بشوی ولی حس فراوانی برایت زیاد نمی‌ماند.

خدایی که وحدت است در کثرت می‌شود فراوانی. فراوانی نعمت. فراوانی خلقت. فراوانی تجلی. اگر آن خدا را بیابی مثل یک گنج بینهایت است. بینهایت ثروت بینهایت شادی بینهایت اعتماد بینهایت سرور در او هست.

برای یافتن آن خدا کافیست به خودت برگردی. کافیست ذهن را رها کنی و به مراقبه بنشینی. ذهن مدام محدودیت می‌سازد و توهم کمبود برایت درست می‌کند.

تو ثروتمندی چون به دریا وصلی. چون به خدا وصلی. به مبدأ. به سرچشمه. و تا وقتی این را نیابی همواره گرسنه خواهی بود.

زمان خواندن 3 دقیقه.

*** 3

امامت - تذکرة الاولیاء مدرن - ۰۰

توحید و نبوت و عدل و معاد را نوشتیم. مانده امامت. داشتم در مورد تشیع و تصوف می‌خواندم. شاخه‌ی معنوی دین اسلام، تصوف است و شاخه‌ی سیاسی اسلام، شیعه. و چون ما را با سیاست فعلاً کاری نیست با شیعه گری هم کاری ندارم. اما بزرگان تصوف کم نیستند. بزرگان تصوف کسانی هستند که ماهیت تسلیم را فهمیده‌اند. ماهیت اسلام. ماهیت صلح. صلح با لحظه. صلح با خدا.

کسانی بودند که زودتر گوی سبقت را ربودند. کسانی بودند که چند سالی زودتر از من دریافتند. دریافتند که منی وجود ندارد. این‌ها امامان من هستند. امام در لغت به معنی کسی است جلوتر است. این‌ها در نیست شدن و محو شدن و فنا و عشق جلوتر بودند.

اینها بعضی آدمهای به ظاهر معمولی اند و بعضی معروف. اما زودتر از من گمراه، راه به دوست یافتند. اینها امامان من هستند. اینها روبروی من و جلوتر از من هستند. اگرچه همه روزی می‌رسند. همه. همه. یاد و نام این بزرگان نعمت و برکت است. یاد کردن از آنها تو را به اشک و به وصل نزدیک تر می‌کند. دوستانم. اطرافیانم. خانواده‌ام. همه و همه.

همانطور که عطار، اولیا را یاد می‌کرد. من هم عطار را یاد می‌کنم. عطار نیشابوری. و تمام اولیائی که درک کرد و نوشت.

تمام ن.

مولانا جلال‌الدین

حافظ زبان غیب

سعدی بزرگ

خواجه عبدالله انصاری

بزرگان تصوف

بزرگان عرفان

بزرگان فنا

استادان من

معلمان من

زندگان ابدی

زندگان مادی

استادان معاصر

جناب اکهارت

جناب سادگورو

جناب اوشو

معلمان معروف یا ناشناخته یوگا

تمام کسانی که در یادم می‌آیند ولی اسمشان را نمی

نویسم.

انسانهای معنوی. انسانهای ساده. ناشناخته. یا شناخته شده.

تمام بزرگانی که در عشق حل شدند و سوختند و رفتند. محو شدند و فنا شدند.

و در فنا جاودان ماندند.

جناب گوئنکا و خدمتگزاران مراقبه و ویپاسانا و آگاهی.

کسانی که دیوان حافظ را حفظ کردند تا برسد به ما.

کسانی که مثنوی معنوی را حفظ کردند تا برسد به ما.

این‌ها امامان من هستند. پیشوایان من. پیشوایان گمنام.

کسانی که سخن عشق راندند و رفتند.

از این‌ها دارم هرچه دارم.

و از معلمانی که شاید نفهمیدم شان.

از تمام نگاه‌های عاشقانه ای که درک نکردم.

و نانوشتنی.

که نمی‌شود نوشتنش

باید بود.

همین.

کاری نمیتوان کرد.

حرفی نمیتوان زد.

بر آستان جانان باید فقط بود و ماند و سوخت.

راهی بزن که آهی بر سازِ آن توان زد

شعری بخوان که با او رطلِ گران توان زد

بر آستانِ جانان گر سر توان نهادن

گلبانگِ سربلندی بر آسمان توان زد

قَدْ خمیده ما سهلت نماید اما

بر چشمِ دشمنان تیر، از این کمان توان زد

در خانقه نگنجد اسرارِ عشقبازی

جامِ میِ مُغانه هم با مُغان توان زد

درویش را نباشد برگِ سرایِ سلطان

ماییم و کهنه دلقی کآتش در آن توان زد

اهلِ نظر دو عالم در یک نظر ببازند

عشق است و داوِ اول بر نقدِ جان توان زد

گر دولتِ وصالِ خواهد دری گشودن

سرها بدین تَخِیْل بر آستان توان زد

عشق و شباب و رندی مجموعهٔ مراد است

چون جمع شد معانی گویِ بیان توان زد

شد رهنِ سلامت زلفِ تو وین عجب نیست

گر راهزن تو باشی صد کاروان توان زد

حافظ به حَقِّ قرآن کز شید و زرق بازای

باشد که گویِ عیشی در این جهان توان زد

شکرگذاری در لحظه!

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری, لحظه

زمان خواندن > 1 دقیقه.

*** 1

شکرگذاری در لحظه!

شکرگزاری هم مثل بیشتر مفاهیم، در لحظه است. شکرگزاری مقایسه‌ی داشته‌ها با کسانی که ندارند نیست. شکرگزاری در ذهن نیست.

شکرگزاری در گذشته نیست.

شکرگزاری واقعی، بودن در لحظه است، توجه به لحظه است.

شکرگزاری توجه به زندگی در لحظه است. تایید کردن آنچه که هست.

شکرگزاری، حس کردن زندگی است.

قدردانی از زندگی. قدردانی از زنده بودن. قدردانی از احساس زندگی در لحظه.

شکرگزاری نفس کشیدن است.

شکرگزاری دیدن فراوانی است، فراوانی در مظاهر زندگی.

شکرگزاری هم مثل خیلی مفاهیم دیگر برای ما اشتباه ترجمه و تعریف شده.

اگر به لحظه پی ببری، قدردان و شکرگزار هم می‌شوی. و خود این دانستن جای شکرگزاری دارد.

من هم از اکهارت برای جاری کردن این آگاهی شکرگزارم. از نوشتن شکرگزاری شکرگزارم.

از درک یگانگی شکرگزارم.

از بودن شکرگزارم.

همین بودن ساده.

هندسه‌ی ساده‌ی نفس‌ها.

شکایتی ندارم!

دسته‌ها: بدون دسته‌بندی

برچسب‌ها: اخلاق, ادبیات اسلامی, شکرگزاری, عدالت, گورو

زمان خواندن 2 دقیقه.

3 ***

شکایتی ندارم!

این نوشته را مدیون اکهارت هستم. همانطور که خیلی از تعالیم مربوط به نفس و ذهن را.

برای دریافت مستقیم از خود اکهارت، لینک زیر را در موضوع نفسانیت و شکایت ببینید. شاید روزی ترجمه‌اش کردم!

[https://youtu.be/t1viMJM8zp8?](https://youtu.be/t1viMJM8zp8?si=SJJTuR_rI9CXCl21)

[si=SJJTuR_rI9CXCl21](https://youtu.be/t1viMJM8zp8?si=SJJTuR_rI9CXCl21)

اگر نبینید هم شکایتی ندارم.

اگر خودم ترجمه‌اش نکردم باز هم شکایتی ندارم.

اگر این نوشته خوب در نیاید هیچ شکایتی ندارم.

اگر هیچکس منظورم را نفهمید باز هم شکایتی ندارم.

از جمهوری اسلامی شکایتی ندارم.

از هیاتلر شکایتی ندارم.

از تمام ظالمان تاریخ هیچ شکایتی ندارم.

از کسانی که در حق من یا دیگران ظلم کردند شکایتی ندارم.

از به صلیب کشندگان عیسی شکایتی ندارم.

از بردار کنندگان حلاج شکایتی ندارم.

از ظلم به زن شکایتی ندارم.

از ظلم به آفریقا شکایتی ندارم.

از بی عدالتی شکایتی ندارم.

از نابرابری شکایتی ندارم.

از نوسانات اقتصادی شکایتی ندارم.

از به انتحاری شکایتی ندارم.

از کسانی که پشت سرم حرف می‌زنند شکایتی ندارم.

از کسانی که قضاوتم می‌کنند هم شکایتی ندارم.

از کسانی که این نوشته را توهمات می‌دانند هیچ شکایتی ندارم.

از کسانی که کل اش را نمی‌توانند بخوانند شکایتی ندارم.

از اینترنت کند شکایتی ندارم.

از قیمت گران شکایتی ندارم.

از فساد و اختلاس شکایتی ندارم.

از خودم که دو تا شیرینی خوردم به جای یکی شکایتی ندارم.

از شکم شکایتی ندارم.

از بدنم شکایتی ندارم.

از اینکه این نوشته جالب پ و کامل نباشد شکایتی ندارم.

از غلط‌های املایی شکایتی ندارم.

(غلط املایی عمدی است)

از آن کسانی که ترکم کردند شکایتی ندارم.

از خودم شکایتی ندارم.

از تو شکایتی ندارم.

از صاحبخانه و مستاجر شکایتی ندارم.

از فروشنده و گارسون شکایتی ندارم.

از پشه و مورچه‌ها شکایتی ندارم.

از پلنگ و شیرها شکایتی ندارم.

از ضعف‌های خودم شکایتی ندارم.

از اشتباهات خودم شکایتی ندارم.

از قلدرها شکایتی ندارم.

از دخترها شکایتی ندارم.

از فمنیست‌ها شکایتی ندارم.

از یزید هم شکایتی ندارم!

از معاویه و علی و عثمان و ابن ملجم شکایتی ندارم.
از شیطان و فرشتگان شکایتی ندارم.
از تنگی قبر شکایتی ندارم.
از مرگ شکایتی ندارم.
از غم هایم شکایتی ندارم.
از ناآگاهی بشر شکایتی ندارم.
از افرادی که من را دوست ندارند شکایتی ندارم.
از افرادی که عشق را نمی دانند شکایتی ندارم.
از پایان یافتن این نوشته شکایتی ندارم.
از هیچ چیز شکایتی ندارم.
از خدا شکایتی ندارم.
از انکار کنندگان خدا هم شکایتی ندارم.
اگر تا اینجا خواندی و شکایت داشتی، بدان من شکایتی
ندارم.
من از شکایت کنندگان خودم هم شکایتی ندارم.
اگر بی خداحافظی رفتی شکایتی ندارم.

اگر کودکی بمیرد باز هم شکایتی ندارم.
اگر در چهل و چند سالگی بمیرم شکایتی ندارم.
اگر در صد سالگی بروم شکایتی ندارم.
اگر خوشحال نبودم شکایتی ندارم.
اگر روشن بین نشدم، شکایتی ندارم.
من ضد ضربه ام.
حتی اگر منی در کار نباشد، شکایتی ندارم.
می دانم، شکایت کار نفس است.
اگر نفس من، باز هم شکایت کند من باز شکایتی ندارم.
دل نمی آید که این حس را زود تمام کنم، اما اگر تمام
شود هم شکایتی ندارم.

لا فِ عَشْقٍ وَ كَلِيلِهِ مِنْ يَارِ زَهْيِ لَافِ دَرُو:
عَشْقِبَازَانِ چُنِينِ، مَسْتَحَقِّ هَجْرَانِند

مگرم چشمِ سیاهِ تو بیاموزد کار
ور نه مستوری و مستی همه کس نَتُوا

[://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh193](http://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh193)

شکرگزاری صبحگاهی

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری

زمان خواندن 1 دقیقه.

*** 1

شکرگزاری صبحانه

بعد از مناجات شبانه؛

حالا شکرگزاری صبحانه خوب می‌چسبد.

جایتان خالی!

حالم خوب است!

شاکرم که دوباره بیدار شدم.

از خواب بدن بیدار شدم.

شکرگزارم که هنوز نفس می‌کشم.

شکرگزارم که می‌توانم راه بروم.

شکرگزارم که شکرگزارم!

تا بینهایت!

شکرگزارم از دوستانی که من را متوهم می‌دانند.

شکرگزارم که شاید و فقط شاید تفاوت توهم و واقعیت را

می‌فهمم.

شکرگزارم که هنوز میدانم که نمی‌دانم.

شکرگزارم که می‌توانم نادان بمانم.

شکرگزارم که ذهن را تا حدودی شناخته‌ام.

شکرگزارم که اکهارت به من آموخت شکرگزاری همان توجه

است.

شکرگزاری توجه به حس‌های درون بدن است.

توجه به هوا. به نفس.

به نور. به تاریکی.

به لامسه. به چشایی. به بینایی. به شنوایی.

شکر که هنوز می‌توانم از شکر بنویسیم.

هنوز زنده‌ام؟

وای عجب خبر خوبی!

هنوز نفس می‌کشم!

وای چقدر شگفت‌انگیز!

شکرگزارم که کلمه بلام.

شکرگزارم که نوشتن بلام.

شکرگزارم که خواندن بلام.

شکر شکر!

بی نهایت شکر!

بینهایت شکر که از عدم برآمدم.

شکر که به عدم بازمیگردم.

اما این بار با عشق!

با سکوت!

شکرگزارم از هر که من را ترک کرد!

شکرگزارم از هر که با من بود!

از همه!

از مورچه‌ها!

از پشه‌ها!

از گاوها!

گوسفندها!

زنبورها!

کوه‌ها!

دریاها!

درختان!

انسان‌ها!

خاک!

زمین!

هوا!

ایران، خانواده‌ام

برچسب‌ها: ادب پارسی، ایران/سیاسی، روابط، شکرگزاری، عشق

زمان خواندن 2 دقیقه.

*** 2

ایران، خانواده‌ام

حلالم کنید. این کلمه شاید تکراری یا قدیمی به نظر برسد
اما کاملاً معنی دار است.

حلال کنید یعنی ببخشید! یعنی بدی های من را نادیده
بگیرید.

حلال کنید یعنی هر چه خوبی دیدید در خودتان بوده.

آن لحظات با هم بودن تمام شد، اما خاطره‌ی عشق باقی
می‌ماند چرا که خود عشق ماندنی است.

عشق تنها ماندنی این دنیاست.

از این که در این سرزمین متولد شدم خشنود و شاکرم.

اینجا جایی است که مولانا از آن عبور کرده. حافظ لب

جوی نشسته و سعدی مراقبه کرده. عطار و خیام اینجا

زیسته‌اند و هزاران عارف بزرگ. اینجا هاتف اصفهانی بوده،

حلاج بوده. این سرزمین آستن عشقی بزرگ است.

میزان عشق و محبتی که در این سرزمین دریافت کردم

بیشمار است. توان تشکر ندارم. توان شکر ندارم.

اینجا فراوانی بسیار است.

فراوانی محصولات کشاورزی و فراوانی معرفت.

فراوانی به میزان تولید ناخالص داخلی نیست! فراوانی به

میزان آگاهی و درک مردمان از عشق است.

خیلی از دوستان من را به باغشان و خانه شان دعوت

کردند با نهایت عشق و بدون هیچ چشم داشتی از من

پذیرایی کردند که توان جبران ندارم.

تنها داشته ام چند کلمه است! و مقداری دعا یا شاید

آرزوی خوب برای این سرزمین.

هر کجا بروم زبانم فارسی است و روحم متصل به سرزمین

اجدادی ام.

باشد که بزرگ شویم و از مرزها فراتر رویم و جهان را از

آتش عشق و معرفت سیراب کنیم.

کمتر از ۲۴ ساعت دیگر از خاک ایران پرواز می‌کنم. برای
خداحافظی هم که شده بد نیست چیزی بنویسم.

حدود سه ماه میهمان ایران بودم و خانواده‌ام. در این سه
ماه آنچه دیدم عشق بود و انرژی.

آدم‌هایی مهربان و عمیق.

نگاه های مادرم که قلبش برای هر قدم من می‌لرزد و به
روش خودش عشق را جاری می‌کند.

برادر هایم که هر کدام سمبل مردانگی و معرفت و

مسولیت هستند. از یکیشان استواری کوه را آموختم از

دیگری زلالی آب را.

خواهرهایم که مهربانی و انرژی عشق و مادری در

آنهاست. از یکیشان معرفت و مهربانی آموختم و از دیگری

انرژی و فراوانی را.

دوستانی که تلفنی و حضوری دیدمشان.

با بعضی هایشان تلفنی گفتیم و خندیدیم.

با بعضی در پارک قدم زدیم.

با بعضی فیلم تماشا کردم.

با بعضی سفر رفتم.

با بعضی هایشان تا صبح موسیقی گوش دادیم و رقصیدیم

و گاهی گریه کردیم.

گاهی با هم هم نفس شدیم تا خود صبح!

از همه ممنونم.

هنوز زنده‌ام!

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: سفر، شکرگزاری، لحظه

زمان خواندن 2 دقیقه.

2 ***

هنوز زنده‌ام!

در حال رانندگی در جاده‌ام که حالم خیلی خوب می‌شود. موسیقی و کوه و جاده دست‌به‌دست هم می‌دهند تا عشق جاری شود.

اشک‌ها هم مثل باران جاری می‌شوند و من دیوانه را دیوانه‌تر می‌کنند.

می‌گویم این پیچ نه بعدی می‌ایستم! پیچهای جاده را یکی یکی رد می‌کنم.

اما کم‌کم دیگر طاقت نمی‌آورم. چطور این حس و حال را ننویسم.

چطور از عشق هیچ‌نگویم.

چطور همین‌طور سریع از تمام پیچ‌های راه عبور کنم؟ نمی‌شود!

بالاخره می‌ایستم!

داخل تپه‌های تمیز می‌روم. موسیقی را آرام می‌کنم. صدای جاده را کمتر می‌کنم. کمی خارهای بیابان را با خودم سیراب می‌کنم!

بعد هم می‌نشینم مثل دیوانه‌ها وسط تپه‌ها تا بنویسم من هنوز زنده‌ام!

گاهی باورم نمی‌شود!

وقتی چشم‌هایم را بعد از مراقبه باز می‌کنم گاهی باورم نمی‌شود هنوز زنده‌ام!

آخر در مراقبه تقریباً مرده بودم! یادم می‌رود کجا بودم و کجا هستم!

معمولاً چشم‌هایم را به پایین و روی بدن خودم باز می‌کنم و بدانم که میدانم من نیستم!

در ابتدای مراقبه گفته بودم من بدن نیستم! دوباره باز می‌گردم به بدن!

باورم نمی‌شود! دوباره با خودم تکرار می‌کنم من هنوز زنده‌ام! من هنوز در این بدن هستم.

اگر بیرون می‌رفتم هم بد نبود! اما هنوز نرفتم!

امروز در حضور عاشقی درد فراق کشیده گفتم همیشه نفس‌ها را یادت باشد!

با هر نفس، یاد من و او باش!

تا آخر، این نفس‌ها هست!

وقتی هم که تمام شد، دیگر نور علی نور است!

پس هر نفس را خوب بزی!

خوب نگاهشان کن!

تو نفس نمی‌کشی!

کسی دارد برای تو نفس می‌کشد!

کسی با طنابِ نفس، تو را اینجا نگاه داشته!

آن طناب سلسله‌وار نفس‌ها را بگیر رو برو. برو پیش او!

همان نانوشتنی خودمان! که حالا دیگر خودمانی شده!

طناب نفس را بگیر و از پل صراط آن رد شو!

با هر نفس زندگی کن!

یادت باشد هنوز زنده‌ای!

تو هنوز می‌توانی معجزه را ببینی!

معجزه‌ی نفس کشیدن!

معجزه‌ی انسان!

معجزه‌ی عشق!

دیوانگی را بچش!

فقط برای یک بار برای طول یک نفس دیوانه باش!

باور کن بس است!

با یک نفس هم می‌توانی، دیوانه شوی!



با یک نفس می‌توانی بمانی یا بروی!

نفس‌ها را مزه کن!

سکوت را مزه کن!

عشق را مزه کن!

به همین راحتی!

با هوا عشق بازی کن!

با کلمه با نوشته با بدن با زمین با خاک با خدا!

شکر شکر

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری

زمان خواندن 1 دقیقه.

1 ***

شکر شکر

از شکرگزاری هرچه بنویسم کم نوشتم. پس دوباره و دوباره می‌نویسم.

شکری که از دست و زبان بر نمی‌آید.

شکر می‌کنم که شکر می‌کنم که شکر می‌کنم تا بینهایت!

شکر می‌کنم چون حالم خوب است.

خوب اندر خوب است.

شکر می‌کنم از تنهایی‌هایم که سرشار است.

شکر می‌کنم از ارتباطاتم که سرشار است.

سرشار از عشق. سرشار از او.

سرشار از نانوشتنی.

دیشب خواب اکهارت را دیدم. درست روبروی او نشستم و

گفتم حرفی ندارم. سوالی ندارم. فقط میخواهم گردش از

انرژی داشته باشم با تو. میخواستم همان عشقی را که

اکهارت یاد داده بود را بچشم و چشیدم. در خواب با او

یکی شدم. هر دو یکی شدیم.

هر دو غرق در سرور شدیم.

موسیقی ای از رویاهای او شو گوش می‌دهم. با تصویری از

بودا.

و هر نفس را مزه مزه می‌کنم. و لحظه را با کلمه‌ها همراه

می‌کنم.

دنایای درونم خوب است. آنقدر خوب است که نیازی به

بیرون آمدن ندارم. آنجا خوش می‌گذرد. همه چیز مرتب

است. شبیه خود طبیعت.

گاهی اما دلم برای زمین می‌سوزد.

دلم برای آدمهای جدا مانده‌ی درک نکرده می‌سوزد.

دلم برای ساحل‌های پر از پلاستیک می‌سوزد.

دلم برای ذهن‌های شرطی شده می‌سوزد.

سربازهای جنگ! کارگرهای ساخت مهمات و سلاح!

دلم برای آنهایی که بدون نوشیدن شراب عشق می‌میرند

می‌سوزد.

شکرگزاری ساده‌ی امروز

برچسب‌ها: شکرگزاری

زمان خواندن 1 دقیقه.

2 ***

شکرگزاری ساده‌ی امروز

شکرگزاری نعمت است. اگر شکرگزار بودی، از داشتن این حالت باید مجدداً شکرگزار باشی.

شکرگزاری رمز خوشبختی است. رمز شادی است.

ما طلبی از این دنیا نداریم.

این دنیا تماماً عشق است. تمام آنچه داریم به ما عطا شده.

تمام آن!

پس شکرگزاری واجب است.

همانطور که سعدی بزرگ گفت هر نفسی که می‌کشیم باید برای آن دو بار شکرگزار باشیم.

اگر می‌توانی این را بنویسی یا بخوانی خیلی باید شکرگزار باشی.

برای فرزندم تارا شکرگزار هستم. اگر از من دور است فرقی نمی‌کند باز هم شکرگزار هستم.

برای داشتن بدنم شکرگزار هستم.

برای داشتن کسانی که می‌توانم این شکرگزاری را با آنها تقسیم کنم شکرگزار هستم.

از تمام معلم‌هایم شکرگزار هستم.

برای تمام سختی‌ها شکرگزار هستم.

برای لباس‌هایم برای خانه و سقفی که دارم و برای این قلم شیشه‌ای!

برای درکم از شکرگزاری باز شکرگزار هستم.

می‌دانم چیزی نداشتم و از تبدیل این نداشتن به ثروت شکرگزاری باز شکرگزار هستم.

برای درک لحظه شکرگزار هستم.

برای فهم مفهوم خدا شکرگزار هستم.

برای تک تک این کلمات

برای تک تک این لحظات

برای تمام نگاه‌هایی که به من داده شده

برای تک تک موسیقی‌هایی که شنیدم

برای تمام نوازش‌ها

برای تمام عشق‌هایی که از بدو تولد دریافت کردم

برای همسر قبلی ام شکرگزار هستم

برای خانواده ام شکرگزار هستم

برای این آرامش شکرگزار هستم

برای تمام روابطم، تمام دوستانم، تمام ارتباط‌هایم،

برای تمام زنان و مردان

برای تمام کشاورزهایی که محصولاتشان را خوردم

برای تمام آنچه زمین به من هدیه داده

شکرگزارم برای درک یوگا

برای درک یگانگی

برای تمام معلم‌های یوگا، حتی برای معلمان ناآگاهی که

ادب را با بی ادبی به من آموختند

برای درک سکوت شکرگزار هستم

برای این که تو و من این حس را داریم شکرگزار هستم

برای آغازها و پایان‌ها شکرگزار هستم

مادر، عشق، مرگ

دسته‌ها: بلند، وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی، زندگی، شکرگزاری، عشق، مرگ، مولانا و حافظ

زمان خواندن 5 دقیقه.

*** 5

مادر، عشق، مرگ

این سه کلمه در ذهنم رژه می‌روند. حتی زمان مراقبه!

روبروی یک پنجره ی بزرگ نشسته‌ام. روبرویم باغی قدیمی است تقریباً مخروبه و بی‌نهایت خانه که در شهری کثیف کنارهم بدون نظم قرار گرفته. پشت سرم تخت مادرم است در بخش مراقبت های ویژه قلب بیمارستان! گاهی صدای بوق دستگاه‌ها می‌آید! گاهی هم صدای صحبت پرستارها!

اینجا روی زمین نشسته‌ام! می‌توانستم هر کجای این زمین نشسته باشم! اما کنار تخت مادرم نشسته‌ام! شاید اینجا و اکنون بهترین جای دنیا باشد.

وقتی دو روز پیش صبح زود چشم‌هایم را بسته بودم و حس‌های بدنم را تجربه می‌کردم مادرم من را صدا زد که بیا سرم گیج می‌رود، نمی‌دانستم کار به بیمارستان و بستری دو شب در بخش قلب می‌رسد. دو روز پر تنش و دیدن بچه‌ها و نوه‌ها! جان مادرمان در خطر قرار گرفته! مادری که منشأ و کانون عشق بوده و هست. زندگی‌اش را بر مبنای عشق بنا کرده. یکی از بهترین زندگی‌هایی که می‌شناسم.

سه روز پیش با برادرم بعد از چند ساعت پیاده‌روی در کوه، داریم صحبت می‌کنیم. بعد از صحبت در مورد یوگا بالاخره صحبت می‌رسد به موضوع سلامتی و مرگ! می‌گویم یوگی‌ها روی مرگ خودشان کنترل دارند. می‌گویم خیلی خوب است که هر لحظه به مرگ فکر کنیم. می‌گویم این باعث می‌شود عالی زندگی کنیم! در دل آرزو می‌کنم من هم بتوانم!

دو شب پیش دوستم تماس می‌گیرد. می‌گوید بیا

پیاد کمی هم در مورد مرگ صحبت کنیم! کارش مرتب - سوسیقی و برای بازماندگان مرگ است. بالاخره

می‌گویم. آنچه برای گفتنش شک داشتم را می‌گویم. در حالیکه در لابلای درختان زیر نور ماه کامل قدم می‌زنیم می‌گویم زندگی ما یک چرت کوتاه است. قبل از این چرت ما بیداریم بعد از مرگ هم بیداریم. این وسط هفتاد هشتاد سال کمی خوابمان می‌برد! درست برعکس آنچه ذهن می‌بیند! این وسط کمی توهم می‌زنیم و دوباره با مرگ از توهم‌هایمان بیرون می‌آییم. بعضی‌ها زودتر از مرگ بدن بیدار می‌شوند. آنها کسانی هستند مثل مولانا یا اکهارت.

آن‌ها به زبان‌های مختلف به ما می‌گویند خواب نمانید! اما اکثراً خوابند تا زمان مرگ بدن! سعدی هم که کماکان بیدار است هشدار می‌دهد که نکند بعد از پنجاه سال هنوز خواب مانده باشی! در دل آرزو می‌کنم ای کاش ما هم مثل تمام این بزرگان بیدار باشیم!

به خودم اجازه می‌دهم این کلمه‌ی سنگین را تکرار کنم!
مرگ مرگ مرگ!

برای ریختن ترس‌هایمان! اینجا بخش مورگ بیمارستان در ۷ طبقه زیر زمین مخفی شده! اما ترس از مرگ همه جا هست! مرگی که خودش مثل تمام ترس‌های دیگر توهم است.

با نوشتن از مرگ و با یادآوری آن به خودم در هر لحظه؛ زندگی‌ام را به **لحظه** می‌آورم.

لحظه‌ای که اگر درکش کنی شاید خدا را و مرگ را و عشق را در آن پیدا کنی!

بالاخره همه‌ی ما از جمله من و شما و مادر‌هایمان و بچه‌های مان و خانواده‌هایمان می‌میرند!

نوشتنش هم شاید ترسناک باشد!

اما اگر بتوانیم از این ترس یک گنج بسازیم چه؟

اگر مرگ توهم باشد چه؟

اگر مرگ پیوستن به عشق باشد چه؟

اگر اصلاً مرگی در کار نباشد چه؟

اگر فقط و فقط عشق

مادرم زنده است. تا ساعتی دیگر مرخص می‌شویم! هنوز
زمان هست! کاش بیدار باشیم! تا خیلی دیر نشده!

زندگی بوده و هست و خواهد بود!

بشنویم از روح سعدی بزرگ
ای که پنجاه رفت و در خوابی
مگر این پنج روزه دریایی
تا کی این باد کبر و آتش خشم
شرم بادت که قطره‌آبی
کهل گشتی و همچنان طفلی
شیخ بودی و همچنان شابی
تو به بازی نشست و ز چپ و راست
می‌رود تیر چرخ پرتابی
تا درین گله گوسفندی هست
ننشیند فلک ز قصابی
تو چراغی نهاده بر ره باد
خانه‌ای در ممر سیلابی
گر به رفعت سپهر و کیوانی
ور به حسن آفتاب و مهتابی
ور به مشرق روی به سیاحی
ور به مغرب رسی به جلابی
ور به مردی ز باد درگذری
ور به شوخی چو برف بشتابی
ور به تمکین ابن عفانی
ور به نیروی ابن خطابی
ور به نعمت شریک قارونی
ور به قوت عدیل سهرابی
ور میسر شود که سنگ سیاه
زر صامت کنی به قلابی
ملک‌الموت را به حيله و زور
نتوانی که دست برتابی
منتهای کمال، نقصانست
گل بریزد به وقت سیرابی
تو که مبدا و مرجعت اینست
نه سزاوار کبر و اعجابی
خشت بالین گور یاد آور
ای که سر بر کنار احبابی
خفتنت ز بر خاک خواهد بود
ای که خوابگاه سنجابی
بانگ طبلت نمی‌کند بیدار

تو مگر مرده‌ای نه در خوابی
بس خلاق فریفتست این سیم
که تو لرزان برو چو سیمایی
بس جهان دیده این درخت قدیم
که تو پیچان برو چو لبلابی
بس بگردید و بس بخواهد گشت
بر سر ما سپهر دولابی
تو ممیز به عقل و ادراکی
نه مکرم به جاه و انسابی
تو به دین ارجمند و نیکونام
نه به دنیا و ملک و اسبابی
ابلهی صد عتابی خارا
گر بپوشد خریست عتابی
نقش دیوار خانه‌ای تو هنوز
گر همین صورتی و القابی
ای مرید هوای نفس حریص
تشنه بر زهر همچو جلابی
قیمت خویشتن خسیس مکن
که تو در اصل جوهری نابی
دست و پای بزنی به چاره و جهد
که عجب در میان غرقابی
عهدهای شکسته را چه طریق
چاره هم توبتست و شعابی
به در بی‌نیاز نتوان رفت
جز به مستغفری و اوایی
تو در خلق می‌زنی شب و روز
لاجرم بی‌نصیب ازین بابی
کی دعای تو مستجاب کند
که به یک روح در دو محرابی
یارب از جنس ما چه خیر آید
تو کرم کن که رب اربابی
غیب دان و لطیف و بی‌چونی
سترپوش و کریم و توایی
سعدیا راستی ز خلق مجوی
چون تو در نفس خود نمی‌یابی
جای گریه‌ست بر مصیبت پیر
تو چو کودک هنوز لعابی
با همه عیب خویشتن شب و روز
در تکاپوی عیب اصحابی

به اضافت چو کرم شبتابی
پیر بودی و ره ندانستی
تو نه پیری که طفل کتابی

گر همه علم عالمت باشد
بی عمل مدعی و کذابی
پیش مردان آفتاب صفت

نماز دائم!

دسته‌ها: صوتی

برچسب‌ها: ادب پارسی، ادبیات اسلامی، شکرگزاری، گورو، مولانا و حافظ، یوگا

زمان خواندن 4 دقیقه.

آگاهی خالص! حالت مراقبه! حالت تعادل ذهن! حالت یوگا!

4 ***

نماز دائم!

تمام حرکات و اعمال هم برای این است که تو را به آن حالت برساند.

وقتی به آن حالت رسیدی دیگر فرقی ندارد که در بیرون چه می‌کنی.

0:00 / 8:58

می‌توانی در حال نماز باشی. در هر وضعیتی که هستی. می‌توانی نشسته باشی یا در حال راه رفتن.

نماز دائم

می‌توانی در حال غذا خوردن باشی یا حتی سکس کردن!

نماز - ناماز - ناماس-ناماسته

وقتی در حالت آگاهی بمانی تو دائم در حال نماز هستی. اکهارت به آن می‌گویند حالت حضور!

در ادامه‌ی ایجاد تعاریف جدید می‌رسیم به این کلمه! نماز!

یا حالت حضور در لحظه!

این کلمه به عربی صلاة میشود.

پس تمام حرکات و وضو و نماز عرفی، برای این است که ذهن و بدن تو را به حالت حضور ببرد.

تعریف کنونی آن کاری است که بالاجبار توسط مسلمان‌ها به ما تحمیل شده! دولا و راست شدن روزانه! با خواندن مقداری ورد عربی!

و اگر سعادت‌مند باشی به جایی می‌رسی که همیشه در حضور می‌مانی!

در معنویت هندوستان به چسباندن دو دست به همدیگر به حالت احترام گفته می‌شود. و این ساده‌ترین حرکت یوگاست.

در همه حال.

در حال نوشتن یا خواندن!

در همه حال!

اما نماز واقعی چیست؟

«خوشا آنانکه دائم در نمازند» چه نمازی را می‌گویند؟

تو در این حالت به مبدأ حیات یا همان نانوشتنی خیلی نزدیک هستی.

نماز یا یوگا شاید نمود ظاهری و بیرونی داشته باشد اما بیشتر یک حالت و وضعیت بودن است.

تو شبیه آن شاهد همیشگی هستی!

بیشتر یک وضعیت درونی یا وضعیت ذهنی است.

شاهد ابدی و ازلی که تمام جهان را می‌بیند!

وقتی در این وضعیت باشی، دائم در نماز هستی.

خالق همه چیز!

وضعیت آگاهی!

همانی که بوده و هست!

خالق زمان و مکان!

همان دربرگیرنده‌ی عالم!

که کسی را توان درک او نیست!

چرا که فقط او هست!

اگر درکی هم هست تشعشعی از درک اوست که در قالب انسان تاییدن گرفته.

مثل یک رگه از نور خورشید که کماکان به خورشید متصل است! یک نور نشانی از خورشید دارد! قسمتی از خود خورشید است! قسمتی متصل و کماکان متصل! قسمتی جدانشدنی از خورشید!

مثل موج دریا! موجی که هنوز خود دریاست! قسمتی جدا نشدنی از همان دریا!

موج همان دریاست و نور همان خورشید است!

مولانا و شمس و حلاج و هزاران خورشید دیگر همه از همان خورشید گفتند و رفتند و سوختند و پیوستند!

من و تو هم خواهیم پیوست!

فقط چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنت! قفسی از ماده! قفسی از زمین!

پس نماز می‌خوانیم و صلاة و صلوات می‌فرستیم به تمام خورشید های قبل از ما!

تمام نی هایی که نواخته شدند!

تمام مولانا ها و تمام معلمان بشر!

تمام نورهایی که به ما تاییدند!

واگر نه ما همان خاکیم!

پس اشک می‌ریزیم و در نماز می‌مانیم!

در تضرع می‌مانیم! تا ما هم پرواز کنیم!

تا ما هم نور شویم! اقیانوس شویم!

نامیرا شمیم!

شمس - یم و مولانا شویم!

دل سوخته شویم!

بمیریم قبل از مردن این بدن!

آگاه می‌مانیم تا گمراه نشویم! نابود نشویم! خاک نباشیم!

در آگاهی و نماز دائم خودمان را نگاه می‌داریم.

در زمین راه می‌رویم ولی سر در آسمان داریم!

در دل سودایی داریم.

سودای پرواز. سودای باغ ملکوت!

هوای می و مطرب داریم! همان مستی دائمی!

و خوشا به حال این مفلسان!

مفلسانی چون حافظ!

که گوی سبقت بریوندند!

و وقتی حافظ باشد باید خاموش بود!

باید بر شعر حافظ نماز کرد و گریست!

در نظربازی ما بی‌خبران حیرانند

من چُنینم که نمودم دگر ایشان دانند

عاقلان نقطهٔ پرگارِ وجودند ولی

عشق داند که در این دایره سرگردانند

جلوه‌گاهِ رخِ او دیدهٔ من تنها نیست

ماه و خورشید همین آینه می‌گردانند

عهد ما با لب شیرین دهنان بست خدا

ما همه بنده و این قوم خداوندانند

مُفْلِسانیم و هوایِ می و مُطرب داریم

آه اگر خرقهٔ پشمین به گرو نستانند

وصلِ خورشید به شپیرهٔ اعمی نرسد

که در آن آینه صاحب‌نظران حیرانند

لافِ عشق و گِله از یار زهی لافِ دروغ

عشقبازانِ چُنین، مستحقِ هجرانند

مگرم چشمِ سیاهِ تو پیامزد کار

ور نه مستوری و مستی همه کس نتوانند

گر به نُزَهتگهٔ ارواح بَرَد بویِ تو باد

عقل و جان گوهرِ هستی به نثار افشانند

زاهد ار رندیِ حافظ نکند فهم چه شد؟

دیو بُگریزد از آن قوم که قرآن خوانند

گر شوند آگه از اندیشهٔ ما مُغَبِچگان

بعد از این خرقهٔ صوفی به گرو نستانند

ثروت و فراوانی

دسته‌ها: صوتی

برچسب‌ها: آینده، ادبیات اسلامی، اعتماد، اقتصاد، پول، شکرگزاری، کار، لحظه

https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post_2.html

زمان خواندن 3 دقیقه.

*** 3

و چون این گنج تمام نمی‌شود و هرچه از آن ببخشی بیشتر می‌شود تو بخشنده می‌شوی!

ثروت و فراوانی

می‌توانی ببخشی و لذت ببری! تو به گنجی تمام نشدنی دست یافته‌ای! دیگر ذهنی نیست که تو را از کمبود بترساند!

0:00 / 2:14

دنایای مادی زیر مجموعه ای از دنیاها دیگر است. کم کم آن فراوانی درونی به جهان بیرون هم می‌رسد. کم کم همان ثروت‌های مادی هم؛ پشت سر حساب‌های خوب فراوانی درونی می‌آید!

ثروت و فراوانی

وقتی گنج اصلی را پیدا کنی ثروت واقعی را هم می‌ابی.

این روزها تقریباً کل آدم‌ها؛ ذهنشان از همان کودکی برنامه ریزی می‌شود برای بدست آوردن ثروت بیرونی. و هرچه دنبال ثروت بیرونی بروی کمتر و کمتر اغنا می‌شوی.

دیگر ذهنی نیست که حساب و کتاب کند! منطق و حساب و کتاب زیرمجموعه ای کوچک از زندگی است!

تو «من حیث لایحتسب» بدست می‌آوری!

ذهن تو را گول می‌زند و فکر می‌کنی ثروت بیرونی برای تو حس امنیت و آرامش و لذت می‌آورد!

از آنجایی که حساب نمی‌کردی! و چون حساب نمی‌کنی بدست می‌آوری!

به طور خلاصه ذهن تو به تو می‌گوید آینده بهتر از لحظه است! و آینده را با توهم حسی در آینده، برایت زیبا جلوه می‌دهد. و این می‌شود که آدم‌ها یک عمر به دنبال آن حس خوب فراوانی در آینده می‌روند و هیچگاه نمی‌رسند!

تو به کلیت جهان اعتماد داری!

تو به حساب و کتاب‌های ذهن اکتفا نمی‌کنی!

تو فراوانی خورشید را می‌بینی! فراوانی برگها! فراوانی زندگی! فراوانی غذا! فراوانی عشق!

اما وقتی ذهن را آرام کنی لحظه را پیدا می‌کنی. و وقتی لحظه را پیدا کردی امنیت و آرامش و لذت و فراوانی را هم در لحظه پیدا می‌کنی.

تو آنچه که در آینده می‌خواستی را از قبل بدست آورده‌ای! اصلاً آینده ای نیست! تو در ثروت لحظه غرق هستی!

دیگر نیازمند آینده نیستی!

وقتی رضایت و فراوانی را که در لحظه هست؛ بیابی

تو دیگر آن موجود نیازمند کوچک و تنهای دورافتاده از جهان نیستی!

قدردان می‌شوی. قدردان تمام آنچه داری. وقتی قدردان می‌شوی بیشتر بدست می‌آوری.

تو بزرگ می‌شوی!

«شکر نعمت افزون کند!»

از درون بزرگ می‌شوی!

می‌توانی در لحظه فراوانی جاری در جهان را ببینی! تو گنجی یافته‌ای که تمام نمی‌شود!

شاید کمتر غذا بخوری یا کمتر بخوابی! اما همان چند لقمه غذا را بهتر می‌چشی!

گنج

شاید کمتر مالک باشی اما بیشتر استفاده می کنی!

Focus on abundance all around you
Multiplicity of nature and life and sun

تو جهان مادی را طرد نمی کنی! ثروت مادی هم خوب
است! زیباست!

Appreciate all the things around you

در جهان مادی هم بهتر زندگی می کنی! اما از ماده عبور
کرده ای!

Abundance of energy

تو در آب می روی اما خیس نمی شوی! سنگین نمی شوی!
وابسته نمی شوی!

Beautiful people and cars

Aliveness in body

تو حرف می زنی اما سکوت را بهتر می فهمی!

Being grateful and appreciative-2

در سکوت می مانی!

Without owning things

تا ابد!

Giving-3

Mistakes of manifestation explained by
Eckhart

Outflow of energy

Kindness

Smiling

<https://youtu.be/2jPOkbLih1c>

Hold door

Minutes 40 onward

Give genuine compliment

Say Encouraging words

First mistake is Focusing on undesirable -1
conditions

like not enough money

Belive you already have it-4

Not coming from a place of fullness

Feeling the fullness of life

But a place of needyness or lack

Experience the completeness

Too much attention on something that you
!don't want and want to get rid of

Solution

Not from egoistic place like comparative or -5
ego superiority

Acknowledgement of the abundance that
is here α and ω



باز تعریفِ پدر و مادر

دسته‌ها: صوتی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی، تارا و بچه‌ها، تولد، جنسیت، خانواده، ازدواج، ذهن، روابط، زنانگی، شکرگزاری، عشق، گورو، مولانا و حافظ

زمان خواندن 3 دقیقه.

*** 4

فقط محدود به بدن نیست! فقط محدود به بیولوژی نیست! پدر و مادر هم همینطور!
در ادبیات اسلامی شیعه شنیده‌ایم که فاطمه مادر پدرش بود!
اُمّ ابیها!

باز تعریفِ پدر و مادر

پس دختر می‌تواند مادر پدرش بشود!

0:00 / 6:32

بازتعریف پدر و مادر

پدر و مادر! دو مفهوم آشنا! دو مفهوم عادی! شاید هم بدیهی!

اما می‌شود با مفاهیم بازی کرد! می‌توان عمیق شد! می‌توان عاشق شد!

پدر مادر خواهر برادر عمو عمه خاله دایی فامیل قبیله قوم نژاد شهر کشور قاره زمین!

اگر کمی بزرگتر نگاه کنی زمین مادر ماست و خورشید پدر ما! همه‌ی ما!

روابط فامیلی براساس خون و ژن تعریف می‌شود. اما شاید وقت آن رسیده که انسان‌ها از ژن و بدن عبور کنند و بزرگ شوند!

شاید زمان فراتر رفتن از سطح بدن رسیده باشد!

شاید قدم بعدی در تکامل یا فرگشت همین باشد!

شاید وقت آن رسیده که خودمان را جور دیگری تعریف کنیم!

جور دیگر باید دید!

درحال شنا بودم که این ایده آمد و الان کنار استخری نشسته‌ام و دارم می‌نویسم!

همه‌ی ما با پدر و مادری داریم یا پدر و مادری هستیم! پس با این مفهوم بسیار آشناست! اما زندگی که

اصل مطلب اینکه همه‌ی شما هم می‌توانید پدر باشید هم مادر!
اگر بخواهید! اگر بخواهید بزرگ تر از بدن باشید! فقط خواست شما کافیست!
می‌توانید از زمین و خورشید یاد بگیرید!
می‌توانید از خدایان و الهه‌ها یاد بگیرید!
می‌توانید از عاشقان تاریخ درس بگیرید!
حتماً لازم نیست پدر و مادر فیزیکی و ژنتیکی باشید! شما می‌توانید پدر و مادر جهان باشید!
می‌توانید از خودگذشتگی خود را به کل جهان گسترش دهید!
می‌توانید مهر و محبت خود را به کل جهان گسترش دهید!
مثل زمین و مثل خورشید!
اگر کمی مرزهای ذهن را و مرزهای بدن را کمرنگ کنید بزرگ می‌شوید!
به طور طبیعی بزرگ می‌شوید!

معابد هندوستان دو خدای مردانه و زنانه دارند. هریک از ما هم دو جنبه‌ی مردانه و زنانه داریم!
جنبه‌ی زنانه یا الهه‌ی مادر و جنبه‌ی مردانه یا خدای پدر!

وقتی با آگاهی کم خودم میخواستم پدر بیولوژیکی بشوم با خودم میگفتم پدر خدای فرزند است! میخواستم خدا بودن را تجربه کنم!

به لطف همان خدا حالا بزرگتر شده‌ام! دارم به پدری و مادری کردن نسبت به تمام هستی می‌اندیشم!
می‌دانم ذهن نمی‌پذیرد! ذهن می‌خندد! ذهن مسخره می‌کند!

اما باور کنید هست!
باور کنید می‌شود!

اگر فرزندی بیولوژیکی دارید شاید راحت تر درک کنید اگر هم ندارید فرقی ندارد! محبت را می‌توانید در چشمان پدران و سینه‌های مادران ببینید! حتی در خودتان!
می‌توانید قلبتان را بزرگ کنید!
نامحدود بزرگ کنید!

در قلب شما برای تمام جهان جا هست!
وسوسه‌های محدود کننده‌ی ذهن را جدی نگیرید.
می‌توانید کودکان آفریقا را دوست بدارید.
می‌توانید مثل پرنده به تمام جوجه‌ها غذا بدهید!
می‌توانید به سرچشمه‌ی محبت متصل شوید!
زیاد دور نیست!
مسلماً از ذهن شما؛ به شما نزدیک تر است.

اینجا می‌نویسم و فریاد می‌زنم!

من پدر جهان هستم!

من مادر جهان هستم!

شاید نورم به اندازه‌ی خورشید نباشد!

شاید وسعتم به اندازه‌ی زمین نباشد!

اما قلبم می‌تواند برای تمام جهان بتپد!

چشم می‌تواند برای تمام جهان خیس شود!

رابطه‌ها را دوباره تعریف کنیم!

از زن و شوهر و فرزند و دوست دختر و دوست پسر و معشوقه و غیره فراتر برویم!

مادر همه باشیم!

پدر همه باشیم!

این دنیا پر است از آدمهای یتیم! من هم در شش سالگی یتیم بودم! می‌دانم چه دردی است!

دنیا پر است از آدم‌هایی که راهشان را گم کرده‌اند!

مادرشان را گم کرده‌اند!

پدرشان را گم کرده‌اند!

خدایشان را گم کرده‌اند!

خودشان را گم کرده‌اند!

شاید پول تو شاید جسم تو شاید قدرت تو به همه نرسد

ولی روح تو و قلب تو به همه می‌رسد!

آنجا قوانین فیزیکی دیگر صادق نیست!

آنجا می‌توانی برای مادرت مادری کنی! برای پدرت پدری کنی!

می‌توانی پدرومادر همسرت باشی!

می‌توانی پدر و مادر همه باشی!

باور کنید می‌شود!

می‌شود مثل مولانا شد! مثل شمس!

میشود مثل تمام بزرگان بزرگ شد! شبیه نه! بزرگ! مثل خودتان!

هیچ گلی شبیه گل‌های دیگر نمی‌شود! هر گلی برای خودش گل می‌دهد! اما عطروشهدش به همه می‌رسد!

گل‌ها هم در سکوت گل می‌دهند!

این گل هم تقدیم به تمام پدر و مادر هایم!



ضمیمه‌ی چک- پایان پروژه‌ی ۵ ساله

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی، شکرگزاری

زمان خواندن 2 دقیقه.

2 ***

ضمیمه‌ی چک- پایان پروژه‌ی ۵ ساله

این یادداشت قرار بود ضمیمه‌ی چکی باشد. چکی که نشان دهنده‌ی پایان یک پروژه‌ی پنج ساله است.

حدود پنج و نیم سال پیش این پروژه‌ی خرید یک آپارتمان کلید خورد.

حالا که پایان کار است حسی از قدردانی در من بوجود آمد که سعی می‌کنم مقداری از آن را در کلمات بیاورم.

نوشته‌های «بفروشم یا نه» و سه نوشته‌ی «۹ روز تا آزادی» و «۵ روز تا آزادی» و «۱ روز تا آزادی» و «تا اطلاع ثانوی معنویت تعطیل» مرتبط به این موضوع اند.

یاشار عزیز که با حس حمایتگری و هوشمندی ذاتی در ابتدای راه کمک و مشاور من بود.

سعیده‌ی عزیز که در تمام سختی‌ها و پستی و بلندی‌های این چند سال همراه من ماند و تا روز آخر هرچه در توان داشت انجام داد. قطعاً بدون حضور فیزیکی و معنوی سعیده این کار برای من غیرممکن بود.

احسان عزیز که مثل پدری توانا و دلسوز ما را با راهنمایی‌های ارزشمند خودش در این پروژه به سرانجام رساند.

تمام دوستان و همکاران دیگر هم که شاید نامشان اینجا نباشد هرکدام در حد توان به من کمک کردند. امیدوارم این همکاری موجب برکت و خیر برایشان باشد.

دخترم تارا در امنیت این خانه رشد کرد و ما لحظات خوبی داشتیم.

سیستم اداری و بانکی کانادا هم از نظر نظم مثال زدنی است.

در فرهنگ قدیم ایران زمین جملاتی هست که گرچه شاید کلیشه‌ای به نظر بیایند اما دارای عمقی هستند که شاید در نگاه اول درک نشود!

من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق

کسی که حس قدردانی از دیگران را ندارد چطور می‌تواند از خالق قدردان باشد؟!

حس قدردانی نعمتی است که در درجه‌ی اول برکتش به شخص قدردان می‌رسد.

اگر حس قدردانی در شما بوجود آمد بدانید موهبتی است از جانب خالق!

شاید افرادی به کلمه‌ی خالق اعتقادی نداشته باشند اما تفاوتی ندارد!

همین حس قدردانی فارغ از اعتقاد شما؛ بهترین و زیباترین لحظات را برایتان درست می‌کند.

من از تمام زمین و تمام موجودات و انسان‌های که در مسیر من قرار گرفتند قدردان هستم.

این حس در جایی در عمق درون من سرچشمه گرفته و خود این حس جای قدردانی دوچندان و و در نتیجه بینهایت دارد.

از صمیم قلب خواستارم تمام کسانی که به یاد من آمدند و نیامدند شامل این حس قدردانی باشند.

شکرگزاری ۱۱ فروردین ۱۴۰۲

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: شکرگزاری

زمان خواندن 3 دقیقه.

*** 3

شکرگزاری

۱۱ فروردین ۱۴۰۲

اینجا به دنبال چه می‌گردیم؟ من و شما در لابلای این کلمات به دنبال چه می‌گردیم؟

در بین این صفحات شیشه‌ای. در ادامه‌ی ذهن. در تو در توی این ذهن. واقعا به دنبال چه هستیم؟

شاید مثل من احساس خستگی بدنی نگذاشته مراقبه و یوگا را انجام بدهید! شاید به دنبال آرامش هستید! شاید به دنبال مطلبی دیگر برای گذران وقت. شاید به دنبال یک داستان جالب. یک عکس جالب. یک پست جالب. یا خبری جدید که فقط لحظه‌ای شما را از ذهنتان خلاص کند!

به هر حال روز دیگری در این زمین به ما داده شده‌است. چند نفس دیگر. چند ساعت دیگر.

اندکی فرصت تصمیم‌گیری برای سرنوشت.

و اگر شما این فرصت محدودتان را اینجا هستید حتماً چیزی بین ما هست!

حتماً روح ما در جایی به هم متصل است!

واگر نه کلمه و صفحه و نوشته و فیلم و داستان مگر کم داریم!

برای پر کردن وقت هزاران راه وجود دارد.

واقعا معجزه‌ای است که شما برای پر کردن وقتتان اینجا هستید!

از شما ممنونم! شما خدایانی هستید که من را می‌شنوید!

درست مثل خدای سمیع ساخته‌ی اسلامیان!

داشته نبه می‌کردم! کمی احساس خستگی در بدنم داشتم. دیدم به جای یوگا راحتتر است که بنویسم. این

هم نوعی مراقبه‌ی گروهی است!

مراقبه‌ی من و تو با کلمات!

راستش را بخواهید همه‌ی ماها؛ یعنی ما انسان‌ها و حتی حیوانات و گیاهان و هر چیزی که وجود دارد دنبال چیزی هستیم!

آن چیز نانوشتنی!

اگر ملایان این کلمه را به لجن نکشیده بودند می‌گفتم خدا!

اما نانوشتنی بهتر است!

چون واقعاً نانوشتنی است!

ما همه مان دنبال اویم!

از حافظ و مولانا گرفته تا من و تو تا مورچه‌ها و درختان!

حتی میکروب‌ها! کره‌های دور و نزدیک و خورشید‌ها و کهکشان‌ها!

همان خالق‌ی که مخلوق هم هست! مخلوقاتی که خالق هم هستند!

همان خدایی که بهتر است در موردش ننویسم و بهتر

است در موردش نخوانی!

همان نانوشتنی و نافهمیدنی!

فقط باید مبهوتش بمانی!

حتی نباید به او فکر کنی! چون خود فکر مخلوق اوست!

نمی‌توانی با فکر و ذهن بفهمی اش!

باید یوگا کنی! نماز بخوانی! تنها بشوی!

باید مستأصل باشی!

باید نزدیک مرگ باشی!

باید در لحظه باشی!

آنگاه است که شاید مزه‌ای از او را بتوانی بچشی!

باید اشک بریزی. باید عاشق باشی. باید تنها باشی. باید

شاد باشی. باید پذیرا باشی!

اصلاً باید فقط باشی!

عجیب ترین مفهوم زندگی!

اقیانوس حیات!

کلمات برای نوشتن آن نانوشتنی اشکالی خنده دار هستند!

مفاهیم ذهنی کم می آورد.

شاید یک عاشق بفهمد! یا یک شاعر!

یا یک آهویی که در چنگال ببر است!

آدمی که آخرین نفس هایش را می کشد!

یا نوزادی که در گلوگاه تولد گیر افتاده!

روح هایی که گرفتارند! یا روح های آزاد!

یا روح های پیوسته به ابدیت!

شاید من بفهمم! منی که درگیر سرهم کردن کلماتم!

یا تویی که تا اینجا مانده ای و خوانده ای!

از تو ممنونم!

از این نانوشتنی هم ممنونم!

آن نانوشتنی ای که گذاشت من بنویسم!

آن نانوشتنی که من را به زمین فرستاد!

همانی که به من فهماند منی وجود ندارد!

هرچه هست اوست!

اگر به خودم بود نمی فهمیدم!

تا آخر عمر فکر می کردم من منم!

ولی حالا فهمیدم من اویم!

تو هم اویی!

همه اویند!

و داستان را خوب گرفتم!

یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود!

قصه اینجا تمام می شود!

دنبال قصه های دیگر نباش!

قصه ی من و قصه ی تو هم تمام شدنی است!

بقیه ی داستان را برای بچه ها می گویند که خوابشان ببرد!

اگر بیدار باشی تا همین جا کل داستان را می گیری!

میفهمی غیر از خدا هیچکس نیست!

حتی تو! حتی من!

بعد از خود بیخود می شوی!

کلمات در هم و برهم سر هم می کنی!

یا مثل مولانا در وسط شهر به رقص و پایکوبی مشغول

می شوی!

یه مثل بودا سکوت می کنی!

اگر خیره سر باشی باز هم می نویسی!

باز هم کلمه نشخوار می کنی!

به هر حال ممنونم!

شکرگذار!

مبهوت!

ساکت!

مات!

شکرگزاری های ۳ مهر ۱۴۰۱

برچسب‌ها: شکرگزاری

زمان خواندن 1 دقیقه.

2 ***

شکرگزاری های ۳ مهر ۱۴۰۱

رمز شادی شکرگزاری است.

از اینکه رمز شادی را فهمیده‌ام شکرگزارم.

از اینکه می‌توانم بنویسم شکرگزارم.

از اینکه در این زمان روی زمین هستم شکرگزارم.

از اینکه قلمی شیشه‌ای دارم شکرگزارم.

از اینکه شاید روح دیگری این‌ها را بخواند و شکرگزارتر شود شکرگزارم.

از معلم‌انم سپاسگزارم!

از سادگورو و اکهارت و تمام معلم‌ان پیشینم سپاسگزارم.

از تمام آدم‌هایی که با آنها تبادل انرژی داشتم سپاسگزارم.

از تمام دوستانم!

از تمام خواهر و برادرهایم سپاسگزارم.

از پدرم سپاسگزارم. از مادرم سپاسگزارم.

از دیکتاتوری که در سرزمین من بود سپاسگزارم!

از کشور ایران سپاسگزارم. از کشور کانادا سپاسگزارم.

از اینکه بدن سالمی دارم سپاسگزارم.

از اینکه چهل و اندی سال در زمین فرصت زندگی داشته‌ام سپاسگزارم.

از آگاهی اندکی که دارم سپاسگزارم.

از آن نانوشتنی که قلم در برابرش خرد است سپاسگزارم.

از آن نانوشتنی که توان سپاسگزاری را در برابرش را ندارم سپاسگزارم!

از آنکه به من سپاسگزاری آموخت سپاسگزارم!

از تمام نفس‌هایی که کشیدم!

از تمام درختان زمین!

تمام حیوانات و حشرات!

از اینکه سقفی بالای سر دارم سپاسگزارم!

از اینکه بدنم را می‌توانم تکان بدهم سپاسگزارم.

از شروع این نوشته و از پایان آن سپاسگزارم.

از تویی که تا اینجا خواندی سپاسگزارم.

از آگاهی تو سپاسگزارم.

اگر مرا قضاوت کردی سپاسگزارم.

اگر در دل تو تاثیری گذاشتم سپاسگزارم.

از تمام موجودات عیان و پنهان سپاسگزارم.

از اجدادم سپاسگزارم.

از تمام آنچه نمی‌دانم سپاسگزارم.

از تمام آنچه می‌دانم سپاسگزارم.

از تجربیات گذشته‌ام سپاسگزارم.

از اینستاگرام و فیس‌بوک سپاسگزارم!

از اپل و گوگل سپاسگزارم!

از تمام مردم دنیا سپاسگزارم!

از مهندس و کشاورز سپاسگزارم!

از تمام گاوهایی که شیرشان را خوردم! از تمام گندم‌هایی که نان‌شان را خوردم سپاسگزارم.

از تمام لایکها و دیسلایک‌ها سپاسگزارم.

از بی‌توجهی‌ها! قهرها سپاسگزارم.

از اینکه می‌توانم سپاسگزار باشم سپاسگزارم.

از این پایان هم سپاسگزارم!

برنامه های ذهنی من

دسته ها: بلند، قدیمی

برچسب ها: آزادی، ایران/سیاسی، تولد، خدا، ذهن، زندگی، سفر، شکرگزاری، طبیعت و زمین، عشق، مرگ، من کیستم؟

زمان خواندن 11 دقیقه.

10 ***

من در بعضی زمینه ها استعداد فرا تر از معمول دارم
من به قوانین طبیعت از جمله مرگ گردن می نهم و آنرا
چون قانون طبیعت است با لذت می پذیرم
من زندگی را تمام و کمال درک می کنم و هرروز این درک
قوی تر می شود

من شناخت درستی از دنیا خواهم داشت
من ارتباط زیبایی با اطرافیانم برقرار می کنم
من می دانم که ما انسانها به یکدیگر نیاز داریم
من به دیگران نیاز دارم در عین حال به تنهایی زندگی می
کنم و به تنهایی تجربه هایم را بدست می آورم
من به دوستان خودم اعتماد می کنم و آدم به شدت قابل
اعتمادی هستم
من زندگی خودم را کنترل می کنم

من می دانم که ما انسانها باید با هم ارتباط داشته باشیم
تا زندگی کنیم
من این دعاها را روزانه را هر روز مثل نماز تکرار می کنم
من به سیستم های فکری و احساس و روش زندگی
دیگران احترام می گزارم
به من هر روز دعاها را جدیدی الهام خواهد شد
من از بدنم به شدت محافظت می کنم
بدن من کاملا سالم است و سیستم بسیار عالی و فوق
العاده ای است

قسمتهای مختلف بدن من از جمله سیستم گردش خون و
سیستم عصبی و عضلانی من به درستی و هماهنگ در
حال کار کردن است تا روزی که به حکم طبیعت از کار
بیفتد و اجزای آن به طبیعت باز گردد
من بهترین غذاها را با درک و حس و عقل خودم انتخاب
می کنم و از خوردن چیزهای مضر بیزارم
بدن من به من می گوید که چه چیزی و به چه مقدار
بخورم

من مردم و مردانگی خودم را دوست دارم
من زن ها را به عنوان نماد زنانگی و زیبایی و لطافت می
پرستم
من در برابر زیبایی زنها و جذبه دختر ها به درک بزرگتری
از زندگی و تجربیات عمیقی می رسم

اینها قسمتی از برنامه های ذهنی من هستند:

Basics of my NLP programming

I want to live freely

I want to live a joyfull life and full of
excitements and experiences

I want to know and experience life fully and
complatly

I belive in nature

I live with my emotions but I will die with my
logic

من با برنامه ریزی ذهن خودم دنیای خودم را تغییر می
دهم

اگر حس معنوی و مقدسی ندارید دعاها را من جز
آشفتگی ذهنی بیشتر، سودی برای شما نخواهد داشت
اما اگر قلب و ذهن شما را هماهنگ کرد آنها را به کرات
بخوانید

می دانم گروهی با دیدن زمزمه های من آنها را چرند و من
را دیوانه خواهند خواند اما چه باک ، شاید نا محرمان

همیشه با قضاوت های شخصی شان باشند
این تاثیری درزیستن من نخواهد داشت جز این که از آنها

رو برمی گردانم و آنها را با قضاوت هایشان تنها می گذارم
چه بسا انتقادها باعث رشد بیشتر من شود

من با طبیعت حرف می زنم طبیعت هم به من از راههای
مختلف الهام می کند

احساس های من پاک و خالصند و سرچشمه ی الهام های
من هستند

من انسان خلاق هستم و می توانم چیزهای نو بسازم
من جزئی از طبیعتم

من کاملا هماهنگ با طبیعتم
من در طبیعتم اما دستاوردهای ساختگی برای زندگی

راحت ' ؛ست دارم

من سکس را به عنوان بزرگترین تجربه ی بدنی روحی دوست دارم
من سعی می کنم با کسی زندگی کنم، اما آزادی و استقلال خودم را به هیچ بهایی نمی دهم
من حس پدر بودن را در سالهای میانی زندگی تجربه خواهم کرد
من از هر کار کوچکی لذت می برم
من به انسانهای ضعیف تر از خودم به دیده ی محبت و درک و به انسانهای قوی تر از خودم به دیده ی استاد نگاه می کنم
من گوش و چشم و حس چشایی و بویایی خودم را تقویت می کنم
من با شناخت خوب از بدنم حفاظت می کنم
من عاشق موسیقی ام
من با موسیقی های زیبا وجودم را هماهنگ می کنم و ذهن خودم را جلا می دهم
من با دیدن فیلم های زیبا درک هنری خودم را تقویت می کنم
فیلم ها و رمان ها زیبا ترین و جذاب ترین روش ارتباط در دنیای امروزند
من بدنم را در وضعیت عالی نگهداری می کنم و آن را برای زندگی پر بار و لذت بخش خودم تربیت و ورزیده می کنم
من تغییرات طبیعی بدنم را تا پیری می پذیرم و قبول می کنم
من زبان و فرهنگ کودکی خودم را دوست دارم اما آن فرهنگ را برای خودم تغییر داده و در آن تغییرات بزرگی بوجود می آورم
کره زمین میهن من است
من روی خاک زمین و زیر آسمان تربیت شده و زندگی می کنم
من با نگاه کردن به بی کرانه های آسمان به حس عظمت می رسم
من گذشته ی خودم را دوست دارم و از آن چیز های زیادی یاد گرفته ام
من در زندگی مسافرت های زیادی می روم و از این سفر ها چیز های زیادی یاد می گیرم
من از دریا و کوه و صحرا و بی کرانه های طبیعت الهام می یم

هر از چند گاهی با رفتن به طبیعت با او به راز و نیاز می پردازم
من با تماشای طلوع خورشید، انرژی زندگی می گیرم
من با نگاه کردن به ستاره هاو ماه زیبایی کرات را درک می کنم و از دیدن کوچکی خودم متحیر می شوم
من تا کنون زندگی پر باری داشته ام
تجربیات گذشته ام بسیار باارزشند و فراموششان نمی کنم
من تاریخ را به خوبی درک می کنم
من انسانهای بزرگ تاریخ را دوست دارم
من به دیگران احترام می گزارم
من انسان ساده گیری هستم من از ته دل می خندم و خنده ی دیگران را دوست دارم
من گاهی در خلوت گریه می کنم و اشک می ریزم و گریه هرا هم مثل هر حس قوی ای دوست دارم
من به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنم
من قلب و ذهن پیشرفته ای دارم
من با خودم و دیگران روراستم
من دروغ را نشانه ضعف می دانم
من خشونت طبیعت را درک می کنم و می دانم که قوانین آن به کسی رحم نمی کند و برای همه یکسان است
من به تکامل و تصادف در طبیعت اعتقاد دارم
من قسمتی از زنجیره ی تکامل در طبیعت را جلو می برم
طبیعت همیشه مطابق میل من نیست
هر روز برای من روز تازه ای است
من هرروز می توانم از نو هر کاری را شروع کنم
من انرژی فراوانی برای ادامه زندگی پر بار خودم دارم
من می دانم که نمی توانم بی نهایت زندگی کنم اما می توانم بی نهایت تجربه کنم و می توانم بی نهایت تاثیر بگذارم
من می دانم که حواس من چقدر مهمند و در زندگی تاثیر دارند
من آنها را هر روز تقویت می کنم
من کسی را که به من توهین کند نمی پذیرم و از او دور می شوم
من زبانهای زیادی را یاد می گیرم
من با نرم افزارهای ذهنی قوم های مختلف آشنا می شوم

من آدم با نظمی هستم و نظم من باعث موفقیت در کارها و پروژه هایم می شود
من آدم باهوشی هستم و این درامتانات مختلف و ادوار مختلف زندگی ام ثابت شده
من از کودکی اندیشه های بزرگی داشته ام
من همیشه با درک خودم و با کمک دیگران بهترین گزینه ها را انتخاب می کنم
من آدم با احساس و مراعات کننده دیگران و فیهیمی هستم
من اگر قوی بدهم با تمام وجود با آن پایبندم
من میدانم که خدعه و نیرنگ قسمتی از طبیعت است
من می دانم که ظلم و کشتن از قوانین طبیعت است اما
من با هوش سرشارم به ندرت از آنها استفاده می کنم
من درک قوی ای از دیگران و حس آنها دارم
من آدم فوق العاده ای هستم
من زندگی غنی ای خواهم داشت
من در هرکجای زمین که باشم زندگی سرشاری خواهم داشت
من رفتن به جزیره های زمین و درد و دل با تنهایی آنها را دوست دارم
من از چشیدن لرزش سرما و حرارت گرما و خیزی باران و صدای برف لذت می برم
من بزرگان تاریخ را که منشاء الهام و تغییرات بزرگ شده اند را به بزرگی یاد می کنم
من انسانهای معمولی و کسانی که نامی از خود نگذاشته اند را نیز قبول دارم
چرا که من نیز انسانی معمولی هستم
اطرافیان من از حضور و وجود من بسیار خوشوقت و خوشبخت هستند
من خانواده ، اسم و پدر و مادرم را قبول کرده و به آنها افتخار می کنم
من خودم فرمانروای وجودم هستم
و سرباز هیچ نظر و عقیده ای نمی شوم
من خودم برای خودم تصمیم میگیرم
من عشق بزرگی در زندگی تجربه کرده ام
من مادر مهربانی داشته ام
من از بسیاری از کارها لذت می برم و این کارها می تواند به کوچکی نگاه کردن به تلاشهای پرنده ای عاشق برای جفتن ً باشد

من عاشق یاد گیری هستم
من آدم پرکار و تلاشگری هستم
من هیچ کدام از قید و بند های ذهنی را نمی پذیرم و آزادم
من در محیط اطرافم تغییرات مهمی بوجود می آورم
من تغییر را دوست دارم و با وجود ترس به سمت آن می روم
من از دستاوردهای انسان ها و تکنولوژی های جدید استقبال می کنم
من هنر را با حس قوی و پاک خودم درک می کنم
من می توانم دوست داشته شوم
من حس های متضاد خودم و دیگران را با هم درک می کنم
من حسادت را با محبت جواب می دهم
من حس های منفی خودم را درک می کنم و آنها را می شناسم
من هر که را که مخالف طبیعت و در جهت نابودی من بودبا هوش سرشارم از میان بر می دارم
من دین ها و آیین های دیگر را می فهمم و بهترین برخورد را با پیروان آنها در پیش می گیرم
من هر روز این دعاها را در ذهن و وجود خودم تکرار می کنم
هیچ کس به اندازه خودم من را نمی فهمد و من به خودم عشق می ورزم
من به اندازه کافی و خوب می خوابم
بدن من سرچشمه ی بسیاری از لذت های من است
من دنیا را و انسان ها را دوست دارم
موسیقی من را به لحظه های لذت بخش زندگی رهنمون می شود
من اشک شوق را با موسیقی درک می کنم
ن
فت ثروت مردم ایران است و باید برای آنها و برای رفاه و زندگی بهتر آنها استفاده شود
من با دیگران می توانم حرف بزنم
من به کسانی که بیشتر از من در زمین زندگی کرده اند به خاطر تجربه های بیشترشان احترام میذارم اما از آنها تبعیت نمی کنم
زن و مرد با هم کامل میشوند
هیچ زنی بدون مرد و هیچ مردی بدون زن زندگی کاملی

نخواهد داشت

من بودن با زنها رو برای کامل شدن وجودم و انسان بودنم دوست دارم

من در سختی های زندگی به طبیعت رو می آورم

من سفری به درونم می کنم و حرکت طبیعت را می پذیرم
من می گذارم هر انسانی با خدای خودش راز و نیاز کند
چه بسا خدای طبیعت گوشه دیگری از زیباییش را برای او نمایان کرده

طبیعت با همه ی برزگی و تنوعش و با گوناگونی مسحور کننده اش منشا الهامات انسانها و از جمله من است
من گوناگونی طبیعت را برای دیدن و لذت بردن انتخاب می کنم

موجودات و عوامل موجود در طبیعت و ما که جزئی از آنیم منشا همه هنر ها و پیشرفت های ما انسان ها به عنوان فرزند طبیعت بوده و خواهد بود

من عاشق سحر خیزی ام

رنگ سرد صبح و صدای نغمه پرندگان در صبح های آبی
زندگی منشا حیات و الهام من در طول روز خواهد بود
قدم زدن در آبی صبح و تماشای آمدن خورشید به درون قلب من از زیباترین و دوست داشتنی ترین و مقدس ترین عبادتهای من است

من در جنگل ها با درختان حرف می زنم و از آن راست قامتان از قدمتشان که بسیار بیشتر از من زیسته اند از

زمستان ها و بهارها و تابستانهایی که تجربه کرده اند می پرسم

من با کوهها که قرن ها قبل از آمدن من به این جهان

نظاره گر اطراف خویش بوده اند انسی دیریه دارم

کوهها برای من از تاریخ زمین سخن می گویند

من دریا را با تمام عظمتش و با تمام درون اسرار آمیزش با موجهایی که به ساحل سنگی می کوبد و با تلاشش برای پرورش زندگی در درونش و در زمین می شناسم

من اجازه می دهم دریا با موج های کوبنده اش و هوا با دست نوازش گرش پوست و گوشت بدن من را لمس کنند
گوش کردن به فریادهای موج ها برای من بازگو کننده ی سرگذشت چند هزار ساله ی جنبش آب در حضور خورشید و باد است

جنبشی که از سنگ ماهی و از ماهی مرا به دنیا آورد تا

خودش را نظاره گر باشم و اشک بریزم

هر لحظه و هر دقیقه هزاران نفر می میرند و متولد می شوند

اما آنچه که همیشه بوده و خواهد بود تلاش برای زندگی و بهتر شدن است

می دانم این دعاها همیشه در معرض کهنه شدن هستند و من هرروز دعاهای جدیدی دارم