

## به نام خدای مهربان

تمرین پیوستن به طبیعت

تهیه کننده: میثم ابراهیمی

زندگی در بهایش را به سوی کسانی می‌گشاید که به اندازه کافی به آن توجه کنند. اگر بخواهیم کمی اغراق آمیز صحبت کنیم باید بگوییم که توجه و تمرکز، مهمترین راز و رمز ارتباط با جهان بیرون و درون ماست و همین یک مهارت کافی است تا اسرار زندگی برای ما آشکار گردند.

لازم است به جای داشتن فلسفه‌ای برای زندگی، خود زندگی را داشته باشیم شاید آموختن فلسفه برای هر کسی ممکن نباشد اما زندگی کردن برای همه امکان‌پذیر و در دسترس است. به قول سهراب سپهری: کسی نیست، بیا زندگی را بدزدیم. بیا زودتر چیزها را ببینیم. ما برای درک معنی اصیل زندگی نیاز به هیچ چیزی نداریم جز درک همین لحظه و تجربه همین چیزهایی که در اطراف ما هستند و ما توجه کافی به آنها نداریم.

چیز جدیدی برای دیدن وجود ندارد بلکه باید چیزهای موجود را جور دیگری دید. هر چه برای زندگی لازم بوده از قبل خلق شده و وجود دارد و منتظر است تا ما آن را کشف کنیم. صدای پرندگان یا هیاهوی بچه‌هایی که مشغول بازی هستند، صدای باد که در لابلای برگهای درختان می‌پیچد، نوری که از پشت برگهای سبز درختان، آنها را روشن‌تر کرده، بوی نم چمنها در یک صبح دل‌انگیز، اکسیژنی که هر لحظه تنفس می‌کنیم، لمس گیاهان و میوه‌ها، همه و همه چیزهایی هستند که اغلب از کنار آنها به سادگی و با بی‌تفاوتی می‌گذریم اما همه آنها سرخ‌هایی هستند که طبیعت به طور رایگان و با سخاوت‌مندی تمام آنها را به ما ارزانی می‌دارد.

می‌توانیم تبدیل به کسی شویم که تمام پدیده‌هایی را که برای عموم مردم، عادی است با حیرت و شگفتی می‌نگرد و چیزهایی را از دل پدیده‌ها بیرون می‌کشد که هرکسی قادر به دیدن آنها نیست. یا صداهایی را می‌شنود که دیگران آنها را درک نمی‌کنند. تبدیل شدن به چنین شخصی کار خارق‌العاده‌ای نیست و فقط نیاز به توجه کافی به امور در دسترس و طبیعی دارد. حس کردن نسیمی که به صورت ما می‌خورد و از لابلای موهایمان عبور می‌کند کار سختی نیست اما نیاز به درک خود زندگی دارد نه فلسفه آن.

در این صورت می‌توانیم بگوییم زندگی را به تمامی زیسته‌ایم بدون اینکه نیاز داشته باشیم تا خیلی از علوم را بیاموزیم و تمام مهارت‌ها را یاد بگیریم. اینکه در روز ده دقیقه وقت بگذاریم و خودمان را به نزدیکترین فضای سبز برسانیم نیاز به ذوق و سلیقه و درک ضرورت فهمیدن معنای زندگی دارد.

## تمرین :

خود را به نزدیکترین طبیعت اطراف برسانید . سعی کنید این بار متفاوت با دفعات قبلی که در طبیعت بوده‌اید عمل کنید. علاوه بر اینکه تمام حواس خود را متمرکز بر طبیعت می‌کنید سعی کنید شهود باطنی خود را نیز تحریک کنید تا درک متفاوتی از بودن در طبیعت دریافت نمایید .

سعی کنید درک کنید که شما هم جزو لاینفک طبیعت هستید و با همه چیز و همه کس یکی و یگانه‌اید پس به همان میزان که دارید سعی می‌کنید محیط اطراف را خوب حس کرده و درک کنید ، به خودتان نیز از زاویه‌ای بالاتر نگاه کنید و ببینید که چطور وقتی با طبیعت یکی می‌شوید از کثرت به وحدت رهنمون می‌شوید و از این زاویه جدید چقدر همه چیز و از جمله خودتان هم متفاوت به نظر می‌رسد.

تمام پنج حس خود را تک به تک تحریک کنید و آنها را برای دریافت سیگنالهای طبیعی فعال و هشیار نگه دارید. دقت کنید هر پنج حس را یکی یکی تجربه کنید . به اندازه کافی برای هر یک از حواس خود وقت در نظر بگیرید و سعی کنید در سکوت طبیعت درک متفاوتی از جهان به دست بیاورید .

و در آخر سعی کنید از حواس خود نیز عبور کرده و به نیروی الهام و شهود خود اجازه دهید تا شما را به عمق بیشتری از پدیده‌ها ببرد . مطمئن باشید که بعد از این مراقبه شما دیگر آن فرد سابق نخواهید بود و اگر در این امر مداومت به خرج دهید به زودی حقیقت اصیل جهان در برابر شما عیان و آشکار خواهد شد.