فهرست مطالب

عنوان | صفحه

فصل ۱
طلب

فصل ۲
درسایه استاد

فصل ۳
سفر از خود

فصل ۴
ریاضت

فصل ۵
تنفس

فصل ۶
اذکار

فصل ۱

طلب

طلب سرآغاز سیر درون

هنگام صبح که از خواب بیدار می‌شویم و پس از صرف صبحانه برای رفتن به محل کار خویش آن کوچه‌ها و خیابانها عبور می‌کنیم، ملاحظه می‌نمائیم که انسانهای زیادی در حال جنب و جوش و رفت و آمد هستند. اگر فرصتی پیدا شده و از آنها سؤال شود به کجا می‌روید و چرا صبح زود به راه افتاده‌اید؟ در پاسخ، اکثر آنها خواهند گفت که ما در طلب چیزی هستیم. فرضاً، یکی ممکن است بگوید: "من در طلب پول هستم" دیگری بگوید: "برای خرید لباس از خانه خود خارج شده‌ام" و سومی بگوید: "برای رفتن به پارک، کسب آرامش و استشمام هوای مطبوع به اتفاق اعضای خانواده، بیرون آمده‌ایم".

نه تنها در بُعد فردی، بلکه در بُعد منطقه‌ای و جهانی نیز این

امر صادق است. هنگامی که دو کشور با یکدیگر قرارداد دفاعی منعقد می‌کنند، هردو کشور طالب حفظ سلامت، بقا و تمامیت ارضی خود می‌باشند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند.

می‌بینیم که عامل اصلی حرکت انسانها، خواسته‌های آنهاست. اگر طلب و خواسته‌ای وجود نداشته باشد، چه بسا که انسانها اساساً به فعالیت و کار و کوشش نپردازند. این موضوع در خصوص پرورش روح و درون نیز موثر است. بدین مفهوم که طالبان علوم روحی، برای حرکت در این مسیر باید **تخم طلب را در دل و قلب خود بپاشند** تا در پرتو این طلب، شوق آنها برانگیخته شود و کوشش و فعالیتهایشان شکل بگیرد. برای روشن‌تر شدن مفهوم طلب، به شرح اجمالی خواص آن می‌پردازیم.

چرا آرزوهایم برآورده نمی‌شود؟

سرآغاز سلوک و حرکت در بُعد باطن، طلب است. زیرا هنگامی که مشغول طلب کردن و درخواست نمودن هستیم، از نظر روحی و روانی حالتی از خلأ در درون ایجاد می‌شود و چون طبیعت این عالم و درون انسان پذیرای خلأ نیست، در کوتاه مدت و یا بلند مدت، آن خواسته در درون جایگزین می‌شود.

شاید این سؤال به ذهن یکی از خوانندگان محترم برسد که نه، اینگونه نیست. من بارها و بارها طلب چیزی کرده‌ام، اما طلب من برآورده نشده است. در جواب این سؤال باید گفت که مشکل اصلی در نوع و کیفیت طلب شما است و می‌توان برای آن دو دلیل عمده را برشمرد. یکی اینکه طلب از شدّت و قوّت کافی برخوردار نبوده است. زیرا اگر بذر طلب در اعماق دل کاشته شود، ریشه‌های آن مورد پذیرش ضمیر ناخودآگاه قرار بگیرد و طلب کننده با آبِ اصرار و پافشاری آن را مرتباً آبیاری کند، حتماً روزی به بار خواهد نشست و شکوفه‌های آن جوانه می‌زند.

اگر شما طالب و خواستار چیزی بودید که نتوانسته‌اید به آن دست پیدا کنید (به عنوان مثال دوست داشته‌اید که وارد دانشگاه شوید ولی نتوانسته‌اید، یا مشتاق تخلیه روح بوده‌اید اما موفق نشده‌اید.) علت آن در این است که طلب شما کارساز نبوده است و در دشتزار ذهنتان با اراده قوی لانه نکرده است. هنگامی که طلبی این حالت را داشته باشد، مجموعه قوای عقلی و ذهنی در پرورش آن مشارکت نمی‌کنند و با تندبادی از سرزمین درون به بیرون می‌پرد.

شاید شما جوانی خوش قد و قامت و با هیکلی تنومند باشید و با خودتان عهد بسته باشید که کرسی قهرمانی یکی از رشته‌های ورزشی را از آن خود کنید. با همین ایده به ورزش روی

می‌آورید اما ممکن است بعد از مدتی یکی از دوستان خود را ببینید که از نظر اقتصادی و مالی، وضع بسیار خوبی پیدا کرده است. با شما وارد صحبت می‌شود و پس از ساعتی، اندیشه و میلتان را به سوی تجارت جلب می‌کند و دیری نمی‌پاید که با چشیدن طعم درآمدهای مالی، ورزش قهرمانی و رسیدن به آن کم اهمیت‌تر می‌شود و در درجه دوم قرار می‌گیرد. علت این امر، ریشه نداشتن طلب است. مردان زیادی بوده‌اند که طالب قدرت و موفقیت بوده‌اند و چون طلب آنها بسیار قوی بوده است، به آنچه که خواسته‌اند، دست یافتند.

دلیل دوم به ثمر نرسیدن خواسته‌ها، آرزوها و شکستهای پی‌درپی در مسیر زندگانی، این است که به طور همزمان آرزوهای زیادی را در خود پرورش می‌دهید.و چون تعداد آرزوها و خواسته‌ها زیاد است، غالباً در دستیابی به آنها ناکام می‌مانید.

دانشجویی را درنظر بگیرید که بطور همزمان شروع به یادگیری زبانهای عربی، آلمانی، انگلیسی و ایتالیایی می‌کند. او شاید پیشرفتهای ناچیزی در هریک از این زبانها پیدا کند ولی هرگز به نحو عالی نمی‌تواند تمام آنها را فرا بگیرد. علت این امر را شاید می‌توان از یک ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید: "با یک دست نمی‌توان دو تا هندوانه برداشت"، فهمید.

هنگامی که فردی برای انجام کاری از نیرو و انرژی هردو دستش استفاده نکرده و آنها را با یکدیگر متحّد نمی‌کند، نمی‌توان انتظاری بیش از این داشت.

اندیشه و فکری که امواج آن از ذهن ما ساطع می‌شود، همانند امواج نوری است که از خورشید برزمین می‌تابد. هریک از امواج خورشید به تنهایی از خاصیت سوزانندگی چندانی برخوردار نیستند، اما اگر ذره‌بینی تهیه شود و این امواج توسط آن در یک نقطه جمع شوند، به لحاظ عبور و تجمع امواج از ذره‌بین، هرچیزی در برابر آن قابل سوختن است. به بیان دیگر، اتحاد امواج و پرتوهای نور خورشید همراه یکدیگر خاصیت، قدرت و توانایی چند برابر دارند.

فکر انسان و امواجی که از آن ساطع می‌شوند همانند پرتوهای نوری است که از خورشید تشعشع می‌شود. اگر تمامی این امواج توسط ذره‌بین تمرکز و تربیت فکر، برروی یک آرزو و خواسته قرار بگیرد، شخص به سبب پیدا کردن قدرت و انرژیهای زیاد، حتماً به آن خواسته می‌رسد و آن را با نیروی خود به دست می‌آورد.

برای اینکه بتوانیم نیّت‌های درونی خود را تحقق ببخشیم، باید آنها را اولویت‌بندی کنیم و بر حسب علاقه، در راه رسیدن به آنها تمامی سعی و تلاش خود را بکار گیریم و این شعر زیبا را

آویزهٔ خود سازیم:

دست از طلب‌ندارم تا کام دل برآرم

یا جان‌دهم به جانان یاجان زتن برآرم

قانون اثر مسلط درباره طلب

در قلمرو روان‌شناسی، قانونی وجود دارد بنام «قانون اثر مسلط». این قانون می‌گوید در درون آدمی همواره آمال و خواسته‌های زیادی وجود دارد که تعدادی محدود از آنها حتی در بلندمدت نیز برآورده می‌شوند.

براساس این قانون، در مجموع عظیم خواسته‌های درونی، تنها آن نیازی که از همه قوی‌تر باشد تحقق پیدا می‌کند و حتی رفتارها، کردارها و خلق و خوی انسان را شکل می‌دهد. زیرا آن، مورد پذیرش ضمیر ناخودآگاه انسان قرار گرفته است.

بنابراین، هرچقدر خواسته و آرزوی موردنظر، عمیق‌تر و مشتاقانه‌تر در درون انسان قرار گیرد و بذر آن به شکل صحیح در ضمیر ناخودآگاه کاشته شود، احتمال برآورده شدن آن بسیار افزایش می‌یابد. خواسته‌ای که از روی هوی و هوس و زودگذر باشد، برآورده نخواهد شد. زیرا به طور واقعی و عمیق در ضمیر ناخودآگاه جای نگرفته است.

نظر عُرفا درباره طلب

جمیع عرفای جلیل‌القدر در آثار و شرح احوالات خود، طلب را اولین منزل خوانده و فرموده‌اند که در سفرهای باطنی و رسیدن به مقامات و قدرتهای روحی و درونی باید کار را از طلب آغاز کرد.

عطّار در منطق‌الطّیر توضیحات کاملی پیرامون طلب به نگارش درآورده و آن را سنگ زیرین سلوک خوانده است:

تو بهر حالی که باشی می‌طلب
آب می‌جوید دائماً خشک لب
کان لب خشک گواهی می‌دهد
کاو به آخر بر سر منبع رود
کاین طلب‌کاری مبارک جنبشی است
این طلب در راه حق مانع‌کُشی است
هین بجو که رُکن دولت جستن است
هرگشادی در دل اندر ار بستن است
عاقبت جوینده یابنده بود
چون که در خدمت شتابنده بود

در حدیث قدسی نیز بر امر طلب تاکید شده است که: «هرکس مرا طلب کند، مرا می‌یابد و هرکس مرا یافت، مرا می‌شناسد و

هرکس مرا شناخت مرا دوست می‌داردو ...[۱]»

بارها و بارها از دوستان شنیده‌ام که گفته‌اند: «تکرار مکرر نماز و دعاها، آنهم در یک شکل قالبی و تکراری و با الفاظی مشابه چه خاصیتی دارد» و یا «خواندن هفتاد سال نماز شب و نوافل چه سودی دارد»

خواص نماز و دعاها بسیار است. اما یکی از آنها که در محدود بحث ما می‌گنجد و همانا طلب و پاسخ دادن به اولین گام برای ارتقاء روح است. حضرت رَب می‌فرماید: «آنقدر تکرار کن تا طلب تو در نهانخانه دل جای گیرد.»

در طلب زن دائماً هردو دست — که در راه نیکو رهبر است.

بنابراین:

۱- برای صعود به قله‌های معرفت، رسیدن به خود شناسی و انس گرفتن با خویشتن،

۲- برای رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت،

۳- برای جلوگیری از چروکیدگی و کِرخی درون،

۴- برای ترقی روحانی و ممانعت از اُفت روحانی،

۵- برای حرکت به سوی زندگی بهتر و کامیابی،

۶- برای تصّرف کرسی کمال،

۷- و برای دست یافتن به سعادت و بهروزی دنیا و آخرت،

---

۱ ـ مِنْ طلبنی وَجَدنی و مَنْ وَجَدنی عرفنی و مَنْ عرفنی اَحَبّنی و ...

باید کار را از طلب آغاز کرد.

قلبها را به اضطراب در آورید تا گیرندگی آن افزایش یابد

در دنیایی که درآن زندگی می‌کنیم، جاذبه‌های زیادی وجود که توجه افراد مختلف را به سوی خود جلب کرده است. فردی با دیدن گُلی زیبا و خوش‌بو، ساعتها در کنارش می‌نشیند و خود را محو زیبایی آن می‌کند. کبوتران آسمانی گروه زیادی از پسران را جذب خود کرده‌اند، بطوری که شبها و روزها به تماشای آنها می‌نشینند. پسر جوانی با دیدن دختری خوش‌سیما شغل و کار خویش را فراموش می‌کند و گاهاً سالها برای وصال به او بر صندلی انتظار و خدمت می‌نشیند.

علت این گرایش به سوی این موارد و دهها مورد مشابه دیگر به چه دلیل است؟ چه اتفاقی روی داده است که پسری با نگاه اول یک دل نه صد دل عاشق دختری می‌شود و نامه‌های بلند بالا برای او می‌نویسد؟ چه حادثه‌ای به وقوع پیوسته است که آن پسر و دختر مضطرب یکدیگر شده‌اند و دلهایشان بدون رعایت عُرف و فرهنگ و اصول عقلی برای هم می‌تپد؟ چه امری تحقّق پیدا کرده و می‌کند که ما گاهاً در زندگی‌مان جذب و شیفته انسانی می‌شویم؟

دلیل این جذب شدنها چیست؟ چرا همه عاشق نمی‌شوند و همه مجذوب نمی‌گردند و یا اگر عاشق و مجذوب می‌شوند، عاشق چیزهای پست و کارهای پست نمی‌گردند؟

برای درک و رسیدن به جواب این سئوالات، باید سفری به قلب کرد و در آن به سیر و سیاحت پرداخت. باید به ارزش و به اضطراب درآمدن آن توجّه کرد.

امروزه اضطراب یکی از مباحث اصلی محافل علمی شده است و همه آن را به عنوان اختلال رفتاری می‌دانند و روشهای زیادی برای درمان و تسکین آن بکار می‌گیرند.

اضطراب که دلالت برحالتی از تشویش و ناآرامی در درون دارد تاحد معینی نه تنها برای انسان ضرر ندارد، بلکه لازم و ضروری است و روان‌شناسان در آنجا که اضطراب را به دو نوع "عینی و روان نژندی "تقسیم می‌کنند، نوع عینی آن را بسیار مفید خوانده‌اند.

حال چرا نوع عینی اضطراب تا حدودی برای انسان لازم است؟ در این باره بهتر است که از یک مثال استفاده کنیم. بسیاری از مراجعین به مراکز روان درمانی، از ترسهایی مثل ترس از سگ، گربه و ... شکایت می‌کنند. هنگامی که زندگی آنها را مورد بررسی قرار می‌دهیم، ملاحظه می‌شود که قلب و سراسر وجود آنها به صورت ناگهانی به اضطراب درآمده است.

مثلاً از مسیر بسیار تاریکی عبور کردند و ناگهان سگی با پارس شدید، آنها را مضطرب کرده است و گربه‌ای اهلی، هنگام شب که اعضای منزل خواب بودند، کف پای خود را (با آن خصوصیاتی که دارد) بر سر و صورت آنها مالیده است و ... که این امر موجب وحشت و اضطراب آنها گردید، بطوری که همواره با دیدن گربه به اضطراب و وحشت می‌افتند و از آن فرار می‌کنند.

علت این ترسها در به حرکت درآمدن و جنبش ناگهانی قلب است. اگر همان لحظه از آنها سؤال شود که چه شده است؟ می‌گویند: "ترسیدم، قلبم ریخت!"

مثالهای فوق در بُعد اختلالات رفتاری و در بُعد منفی بوده است. این لرزش قلب در بُعد مثبت و رفتارهای سازنده نیز صادق است. جوانی که خبر مسرّت‌بخش قبولی خود را در رشته مورد دلخواه دانشگاه از آشنایان می‌شنود، از آن لحظه به بعد، رفتار و الگوی دانشجویی به خود می‌گیرد و سعی می‌کند فرهنگ دانشجویی را، راه و رسم خود قرار دهد.

در طول تاریخ و در زندگی روزمره خویش، انسانهای زیادی را دیده‌ایم که در درون آنها تحوّل ایجاد شده است و رفتار و کردارشان کاملاً فرق کرده است. از نمونه‌های تاریخی آن می‌توان به داستان «فضیل عیاض» اشاره کرد که مدتی را در راه چپاول، غارت، دزدی و راهزنی گذرانده بود که ناگهان در شبی

ظلمانی با شنیدن آیه‌ای از قرآن و به اضطراب درآمدن قلبش در جهت مثبت، تمامی کارهای گذشته را رها کرد و الگوی رفتاری جدید به خود گرفت.

روان‌شناسان معتقدند اضطراب‌های ناگهانی که موجب حرکت قلب می‌شود، چنانچه با تلقین همراه باشد، ممکن است موجب بروز یک الگوی رفتاری جدید گردد و به عنوان یک خاطره فراموش نشدنی، همیشه در ذهن شخص اثر خود را حفظ کند.

روشهای به اضطراب در آوردن قلبها از دیدگاه فراوان شناسی

ممکن است در ذهن بعضی از خوانندگان این سئوال بوجود آید که: "چگونه می توان قلبها را به اضطراب در آورد؟". برای به اضطراب در آوردن قلبها، روشهای زیادی وجود دارد. یکی از این روشها، تمرکز بر روی قلب است که تشریح کامل و فواید آن را در بخش "تمرکز" خواهید خواند.

روش دیگر، جهت دهی روح و روان آدمی به سمت مثبت است. در درون هر فرد دو قطب وجود دارد که یکی از آن قطبها، قطب مثبت است که انسان را به سوی کردار و رفتار نیک فرا می‌خواند و دیگری قطب منفی است که انسان را به سوی

کارهای زشت دعوت می‌کند. از این روست که عرفا مبدأ خیر و شر را درون خود آدمی می‌دانند.

کارها و اعمالی که با قطب مثبت و منفی ما همخوانی دارد، عمدتاً از طریق سفیران و بزرگان دین برای ما طرح گردیده است. به عنوان مثال لیست عظیمی از کارهایی که با قطب مثبت هماهنگی دارد و موجب ارتقاء روح می‌گردد، توسط پیامبر اسلام (ص) ارائه شده است. از جمله آنها می‌توان به صداقت، پاکدامنی، جوانمردی مروّت، اخلاص، شب زنده‌داری، انفاق و ... اشاره کرد. و همچنین است دروغگویی، نفاق، کبر، نخوت، زنا، دزدی، خیانت و ... که با قطب منفی همخوانی دارد.

عجیب این است همانگونه که در درون آدمی دو قطب مثبت و منفی یا به بیان دیگر دو قطب متضاد وجود دارد، در مجموعه حالات، رفتارها و پندارها نیز، ما این تضاد را می‌بینیم. مثل دوستی و دشمنی، تکبر و تواضع، خوبی و بدی، سفیدی و سیاهی و ... از این رو برای به اضطراب در آوردن قلبها باید از کردارهای بد که با قطب منفی سازگاری دارد چشم‌پوشی کرد و به رفتارهای نیک که با قطب مثبت سنخیت دارد، تمسک جست. بعد از مدتی که عملاً به این مهم گوش جان سپرده شود، ملاحظه خواهیم کرد که قلب ما مضطرب خواهد شد.

در احوالات عارف نامدار «مولانا جلال‌الدین محمد بلخی»

نوشته‌اند لطافت قلبی او به حدی بود که حتّی صدای شرشر آب ناودانها برروی روان او تأثیر عمیقی می‌گذاشت و او را به وجد در می‌آورد. گویند روزی از بازار آهنگران عبور می‌کرد که صدای ضربه چکش آهنگران که بر روی سِندانها می‌زدند او را به رقص و سماع واداشت که این رقص و سماع تا شامگاهان ادامه یافته بود.

علاوه برشیوه فوق می‌توان از بحث طلب که در صفحات قبل مطرح گردید، در این خصوص کمک گرفت. گفته شد که طلب شرط لازم و ضروری برای حرکت روحانی می‌باشد. هنگامی که موضوع طلب، دنیایی نباشد و مربوط به عوالم بالا باشد و دائماً با صداقت، اخلاص و پاکدامنی برای رسیدن به آن کوشش و فعالیت شود، اندک اندک قلب لطیف می‌شود و تیرگی‌ها را از خود دور می‌کند، بطوری که صدای نشستن مگسی را بر روی پارچه ابریشمی می‌شنود.

بررسیهایی که در خصوص طلب صورت گرفته است، گواه این مطلب است که خواسته‌ها و انگیزه‌های فوق‌العاده مهم خودبخود نوعی تشویق و اضطراب درونی ایجاد می‌کند. مثلاً با وجود تاکید زیاد روان‌شناسان به دانش‌آموزان و دانشجویان مبنی بر مطالعه نکردن در شب امتحان و خوابیدن با خیال راحت، ملاحظه می‌کنیم بندرت اتفاق افتاده است که فردی مسأله

امتحان ورودی دانشگاه برایش مهم باشد ولی به راحتی بخوابد، فکرش را به خود مشغول نکند و در درون آن اضطراب پدید نیاورد.

برای به اضطراب درآوردن قلب، روشهای دیگری نیز وجود دارد ولی باتأسی به این شعر پرمعنا از بیان آنها خودداری می‌شود:

آنانکه اسرار حق آموختند　　مُهر کردند دهانش دوختند

اگر قلبها به اضطراب در نیایند، چه می‌شود؟

امروزه صدا و سیما در کشورهای مختلف جهان مراکز بسیار عظیمی دارند که بعضاً تعداد کانالهای آنها به صد و پنجاه هم می‌رسد. این مراکز برای مناطق تحت پوشش خود از طریق امواج، برنامه‌های غم‌انگیز و یا مسرت‌بخشی می‌فرستند و توده مردم از طریق گیرنده‌های رادیویی و تلویزیونی خود از این برنامه‌ها استفاده می‌کنند. حال اگر گیرنده‌ای نداشته باشیم، مسلماً از برنامه‌های متنوع محروم خواهیم شد و با محروم شدن از برنامه‌ها از میزان اطلاعاتمان کاسته شده، رشد فکری متوقف شده، از آداب اجتماعی بی‌خبر مانده و پیشرفت اندیشه‌ها مسدود می‌گردد، زیرا تفاوت انسانها در میزان آگاهی و شناخت آنها است.

کودکی را مجسم کنید که از ابتدای تولد در اطاقی حبس بوده است و صرفاً به او غذا داده می‌شد و شرایط هرگونه ارتباط با محیط وافراد دیگر برایش مهیا نبوده است. مسلماً این کودک با بقیه کودکانی که تحت تربیت قرار گرفته‌اند و تنها به آنها غذا داده نشده است، بسیار فرق دارد.

در این جهان هستی بنابه دلایل زیادی در هر عصر و دوره‌ای انسانهای وارسته‌ای زندگی می‌کردند که از پله‌های ترقی روحی بالا رفته قدم در عالم ماوراءالطبیعه گذاشته، سیر عظیمی در آفاق داشته، سفر بزرگی در انفاس نموده، قطب مثبت وجودشان در حد اعلا رشد کرده و فرمانروایی جسم و جانشان را به عهده گرفتند. این انسانها حالات و روحیات بسیار خوشی دارند که همانند امواج در محیط پخش می‌کنند.

اویس قرنی با درخواستهای مکرر از مادرش برای ساعاتی معلوم اجازه گرفته بود که به دیدار حضرت محمد(ص) بیاید. زمانی که به مکه وارد می‌شود، پیامبر(ص) خارج از مکه حضور داشتند. اویس چون به مادرش وعده داده بود که زود برگردد، نتوانست صبر کند و بدون زیارت حضرت محمد(ص) به خانه بازگشت. پیامبر به شهر مکه می‌آید و به یارانش می‌گوید بوی اویس قرنی را استشمام می‌کنم. از اطرافیان سؤال می‌کند، مگر اویس به مکه آمده بود؟ جواب می‌دهند:«آری، اویس آمده بود اما

چون به مادرش قول داده بود، ناچاراً بازگشت.»

چرا پیامبر می‌بایست بوی اویس را بدون برخورد فیزیکی استشمام کند، طبیعی است که حال اویس و امواج روحانی او محیط را پُر کرده بود.

برای اینکه بتوانیم از امواج مثبت استفاده کنیم و روح و روان خود را به آرامش و سعادت برسانیم، باید گیرنده‌هایمان را با اضطراب قلبی افزایش دهیم تا به راحتی از آن امواج بهره گیریم و زمینه رشد و تکامل ما فراهم گردد.

مثالی دیگر می‌زنم، در متون اسلامی آمده است که خداوند، مژده دیدار انسانی وارسته را به حضرت موسی(ع) می‌دهد. به موسی گفته می‌شود که به طرف دریا برو و هرگاه که به مجمع‌البحرین رسیدید، هرزمان که ماهی خوراکی شما زنده شد، او (آن مرد وارسته) را می‌بینید. موسی به اتفاق یوشع حرکت می‌کند و به مجمع‌البحرین می‌رسد. سُفره را برای خوردن غذا باز می‌کند، ماهی وارد آب می‌شود و در آب دریا چنان شنا می‌کند که خط سیری عمیق از خود به جا می‌گذارد. در این لحظه مردی آسمانی بنام خضر(ع) از کنار آنها عبور می‌کند، اما موسی متوجه نمی‌شود و او را با تمامی علامتها و نشانه‌ها نمی‌شناسد. دلیل این عدم شناخت چه می‌باشد؟ ماهی مرده از درون سفره با دیدن آب، مضطرب می‌شود و با زبان بی‌زبانی به

موسی(ع) می‌گوید باید در اینجا مضطرب شوید. اما قلب موسی به اضطراب در نمی‌آید، چون قلب او مضطرب معنی نیست، امواج و حالات ملکوتی آن مرد عظیم را درک نمی‌کند، از آب حیات برای مدتی محروم می‌شود و در آن لحظه مشمول این شعر بسیار زیبا نمی‌شود:

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادن
واندر آن نیمه شب آب حیاتم دادن
چه مبارک سحری بود چه فرخنده شبی
آب شب قدر که این تازه براتم دادن

با این اوصاف روشن می‌شود قلبهایی که برای معنی و حقایق آسمانی به اضطراب در نمی‌آیند، در این گلشن هستی، جایگاهی ندارند:

پس بدان این اصل را ای اصل‌جو هرکه را درد است او برده است
هرکه او بیدارتر، پر دردتر هرکه او آگاهتر، رُخ زردتر

فصل ۲

در سایه استاد

در سایه استاد

نظم این جهان بر اساس نظام استاد و شاگردی استوار است. پیشرفت کلیه علوم در تمامی سطوح بدون شک وابسته به اساتید و نحوه تربیت آنهاست. از اساتید و آموزگاران در علوم روحی، به عنوان سفیران حق یاد می‌کنند. بدون توسل و تمسک به این اساتید، پیشرفت چندانی حاصل نخواهد شد.

متأسفانه امروزه بعضی از کتابها نقش استاد و حقیقت آن را زیر سؤال برده‌اند و وابستگی به استاد و عشق ورزیدن به او را، نهی کرده‌اند.

عشق‌ورزی به استاد و اطاعت از او باعث ترقی و ارتقاء است. همانطور که برای رفتن به پشت‌بام، نیازمند یک پلکان هستیم، برای رفتن به آسمان ملکوت نیز، به نردبان نیاز داریم. به بیان

دیگر، سفیران روحانی، نردبان صعود هستند.

شمس من، خدای من، دردمن، دوای من،

از تو به حق رسیده‌ام، ای حقِّ حق‌گذار من

چرا باید به سفیران روحانی تمسّک جست؟

طلبه علوم روحی که قدم در راه پرورش روح خود می‌نماید، در آغاز راه همانند کودکی است که برای رشد خود نیاز به ساده‌ترین غذا که همانا شیر باشد، دارد. اگر این غذا مقوی نباشد، رشد جسمانی، عقلی و فکری او متوقف می‌شود و یا به کندی صورت می‌گیرد.

آنچه در ظاهر برای رشد جسم لازم است، در مورد پرورش روح نیز صحت دارد. روحی که خودش را برای پرواز در آسمانهای تکامل آماده می‌کند، باید از غذای مخصوص به آن خوراند. این غذا که در عالم عرفان از آن بنام "**مائده آسمانی**" یاد می‌کنند، توسط سفیران روحانی به طلبه داده می‌شود.

کسانی که در این وادی قدم گذاشتند، مکرراً می‌گویند ما با حوادث ناگواری مواجه شدیم. مثلاً جن دیدیم، شبَح در جلو چشمان ما ظاهر شد، وسایل موجود در جایگاه نیایش به صدا درآمدند و دچار ترس شدید شدیم و از شدت آن به لرزه در آمدیم.

این حوادث به این علت است که آنان خودسرانه اقدام به ریاضت و چلّه‌نشینی کردند و برای خود سفیری انتخاب نکردند. از این رو، برای جلوگیری از این خطرات، حرکت کردن با روالی موزون و رسیدن به مقصد، انتخاب سفیران روحانی اجتناب ناپذیر است.

هرکه او بی‌پیر در راه شد او زغولان گُمره در چاه شد
گرنباشد سایه پیر، ای فضول پس تو را آشفته دارد بانگ غول

سفیران روحانی راه را می‌شناسند چرا که خود حداقل یکبار سفر کرده‌اند و پستی و بلندی‌های آن را دیدند. مضاف برآن، سفیران به لحاظ رسیدن به مقامات عالیه، دارای امواج بسیار قوی و مثبت هستند و از هاله‌ای گسترده و توانا برخوردار هستند که می‌توانند افراد زیادی را تحت پوشش جاذبه‌ها و قدرتهای روحی خود قرار دهند. حالِ آنان نسبت به کسانی که در پناه و سایه‌شان قرار می‌گیرند همانند حال و محبت مادر به کودک دلبندش است. آنان که دراین زمینه تجربه‌های زیادی دارند، می‌گویند قدرتهای باطنی‌شان همانند سیم‌های خاردارِ متصل به برق می‌باشد که از هر خطر و آفتی جلوگیری می‌کند و سالک و سیر و سفر را ایمنی می‌بخشد.

علم سفیران، ماورایی است

بررسی آثار و احوالات سفیران روحانی نشان می‌دهد که آنان در طول حیات دنیوی خویش، همواره سخنان پرمعنی و فراتر از درک مردم می‌گفتند.

آن یار کزو سرِ دار گشت بلند جُرمش آن بود که اسرار هویدا می‌کرد

عین‌القضاة همدانی و منصور حلاج و نمازنگذاردن بر پیکر فردوسی و ... گواه این مطلب است. آن بزرگواران به واسطه داشتن علوم ماورایی و ارتباط باجهان متافیزیک، ارزنده‌ترین کلمات را برزبان جاری می‌کردند که متأسفانه گاهی از سوی توده مردم، کفرآمیز خوانده می‌شد.

– دانش و ادراکات سفیران روحانی از راه کشف و مشهود، روشن‌بینی، مبارزه با قطب منفی درون و لطف بی‌شائبه سفیران ماقبل آنها حاصل گشته است

نگارمن به مکتب‌نرفت و خط‌ننوشت

به غمزه مسئله‌آموز صد مدرس شد

علم آنها علمی است که خداوند بدون واسطه [۱] بر قلب آنها تابانده است.[۲]

۱–وَ علمناهُ مِن لَدُنّا عِلما: از نزد خود به وی دانشی دادیم.

۲–العلم نور یقدفه الله فی قلب من یشاء : علم نوری است که خداوند در

درباره باباطاهر عریان آمده است: در ایـام جـوانـی، روزی گذرش به مدرسه طلاب علوم دینی می‌افتد و بـه سـخنان آنـها گوش فرا می‌دهد ولی چیزی نمی‌فهمد. به طلاب می‌گوید: "شما چه کرده‌اید که به این علوم دست یافته‌اید؟" در پاسخش یکی از طلاب به شوخی و با حالتی از استهزاء گفت: "ما رنج و زحمت زیادی را تحمل کردیم تا به این علوم دست یافتیم. یکی از سختی‌هایی که ما به جان خریدیم این بود که در این هوای سرد، یخ این حوض را شکستیم و تا صبح در آن قرار گرفتیم." چون شب فرا می‌رسد و طلاب به اطـاقکهای خـود بـاز می‌گردند و در خواب عمیقی فرو می‌روند، باباطاهر بـراسـاس صدق، اخلاص، پاکی درون و صفای باطن خود، بـعد از ایـنکه پاسی از شب می‌گذرد، لباسهایش را در می‌آورد، وارد حـوض می‌شود و تا هنگام صبح در آن آب سـرد مـی‌ماند. هـنگام اذان صبح یکی از طلاب به جهت گرفتن وضو بـه کـنار حـوض آب می‌رود. سَری را از آب بیرون مـی‌بیند و وحشـتزده مـی‌پرسد: کیستی؟ و در این هوای سرد، در آب چه می‌کنی؟ باباطاهر پاسخ بسیار زیبایی داده می‌گوید: "شب را در حالی گذراندم که بی‌سواد بودم و صبح کردم درحالی که عارف و بر ادیان عرب مسلط شدم." طلبه بـاور نمی‌کند و به همین دلیل، سؤالات زیادی را از وی می‌پرسد و او

قلب هرکسی که بخواهد، می‌تاباند.

به درستی به آنها پاسخ می‌دهد. طلبه در می‌یابد علمی که آنها فرا گرفته‌اند، علم نیست بلکه قیل و قال است.

علم رسمی سراسر قیل است و قال نه از آن کیفیتی حاصل نه حال

البته سؤالات زیادی درباره کسب بدون واسطه این علوم به قلب باباطاهر مطرح می‌گردد که در طول این کتاب به آنها پاسخ داده می‌شود.

سفیران روحانی طبیبان این عالمند

امروزه به طور کلی دو دسته از بیماریها وجود دارد، یک دسته از این امراض مربوط به جسم می‌شود مثل سردرد، کمردرد، ناراحتی‌های قلبی و ... و دسته دیگر مربوط به روح و روان می‌شود مانند ترسهای مرضی، استرس، افسردگی شدید، کرختی روحی و ...

دوگروه از متخصصین نیز به مداوای این دردها می‌پردازند. گروهی از آنها، پزشکانی هستند که با دادن دارو، بیماران خود را بهبود می‌بخشند. و گروه دیگر از آنها با روان‌کاوی و روان‌درمانی به بیماران خود کمک می‌کنند. سفیران روحانی به بیمارانی که مشکلات روانی دارند کمک می‌کنند (گروه دوم). که دوره‌های تخصصی خود را در سیر و سلوک و مبارزه با نفس طی کرده‌اند.

سفیران روحانی نمک دین هستند

اگر مبتلا بـه یک بـیماری خـاص مـثل فشـار خـون شـویم، پزشکان علاوه برتجویز داروها توصیه می‌کنند که باید غذای بی‌نمک بخوریم. غذاهایی که نمک ندارند بر مزاج و ذائقه انسان خوش نمی‌آید و موجب عدم تناول و خوردن آن می‌شود.

از سفیران روحانی در کتابهای اهل دل و عرفای ایران بـنام «ولی» یا فرستاده و خلیفه الهی یاد می‌کنند. علاوه براین مسئله برای اهل معرفت و کسانی که در جـاده طـریقت قـدم مـی‌زنند، لحظه به لحظه زندگی و رویدادها، به عنوان نکته و پیام حضرت حق قلمداد می‌شود.

بـــااین تـــوضیحات، هـــنگامی کـــه از بـاب نکـته‌سنجی و درس‌آموزی ، در واژه نمک و علی(ع) (که پـدر تـمامی سـفیران روحانی است) را با حروف «اَبجد» مـقایسه مـی‌کنیم. هـم واژه «علی (ع)» ۱۱۰ می‌شود و هم واژه «نمک». بـرایـن اسـاس اهـل معرفت، دینِ بی‌ولی و یا سفیر روحانی را، دینِ بی‌نمک می‌دانند.

پیامبر (ص) نیز، آنجا که از او سؤال می‌شود: «شما زیباتر هستید تا حضرت یوسف؟ پاسخ می‌دهند: یوسف زیباتر است، اما من نمکی تر هستم.» مطلب فوق شاید براساس اندیشه عده‌ای، ساده به نظر آید، امّا در عالم حقیقت و برای اهل معنی، مسئله‌ای بسیار مهم است.

فصل ۳

سفر از خود

سفر از خود به خویشتن

هم‌اکنون که مشغول مطالعه این کتاب هستید، به صندلی یا مُبلی که برروی آن نشسته‌اید، بادقت نگاه کنید. بسیار زیبا و نرم به نظر می‌رسد و باعث آرامش و رفع خستگی می‌گردد. بهتر است آن را زنده تصور کنید و با اوسخن بگوئید. از آن سؤال کنید که : «چه شده است که به خانه ما راد یافته‌اید و اینقدر نرم و لطیف گشته‌اید؟»، سؤال کنید: «اصل و نسب‌تان چیست؟ شجره‌نامه زندگیتان چه است؟»، بپرسید: «اینجا کجا شما کجا» من از زبان آن صندلی با شماصحبت می‌کنم: «حدود نیم قرن پیش براثر تغییر و تحول جو و وزش باد و با کمک انسانها، من در آغوش درختان دیگر در زمین فرو نشانده شدم، بر اثر بارش باران، اندک اندک رشد کردم، سرما و گرمای بسیارشدیدی را

تحمل کردم، حشرات زیادی برتنه‌ام وجود داشت، بسیاری از پرندگان در لابلای شاخه‌های من لانه کرده بودند، عمری طولانی از من گذشت، در ایام زمستان که همه مردم فکر می‌کردند من خواب هستم، شدیداً به مراقبه درون و تزکیه باطن خود مشغول بودم و هرسال شکوفه‌ها و شاخه‌های بیشتری می‌دادم و تنومندتر می‌گشتم. در یکی از زمستانها که من دل شکسته شده بودم و در خلسه کامل قرار گرفته بودم، ندایی برمن وارد شد که تو دیگر از حالت خامی در آمدی و کاملاً پخته گشتی،

حاصل عمر سه سخن بیش نیست خام بودم، پخته شدم، سوختم

و باید به سیر و سفر خود ادامه دهید و در مکانی دیگر و بهتر مستقر شوی. اما بدان و آگاه باش که رفتن به آن مکان نیز وابسته به تحمل سختی‌ها و رنجهای بسیاری است. من که دوست داشتم مراقبه‌های زمستانی‌ام زود به ثمر برسد به آن ندا با خوشحالی، جواب مثبت دادم. طولی نکشید که در یکی از روزها احساس کردم بر بدنم، فشار و درد بسیار زیادی وارد می‌شود به گونه‌ای که این درد و فشار، مرا واژگون کرد و من از جایگاه اولیه خود به سوی دیگر پرتاب شدم. از شدت درد بی‌هوش شده بودم، بعد از ساعتها که به هوش آمده بودم، چشمان خود را باز کردم و دیدم که در یک مغازه نجاری که

ابزارآلات خشن و وحشتناکی دارد، قرار دارم. البته من تنها نبودم. چند روزی نگذشت که شکنجه و ریاضت ما در لابه‌لای ارّه‌های قوی آقای نجار، شروع شد و از من یک سرویس زیبای مبلمان ساختند. و من سعادت پیدا کردم از آن محیط که کرمها در من لانه می‌کردند و حیوانات بربدن من تکیه می‌دادند، سفرکنم، در خانه شما حضور یابم و تمامی اعضاء خانوادتان را با دستان بازم، لمس کنم. در ضمن ناگفته نماند که شایستگی من در حد خانه شما بود. هم‌اکنون دوستانی دارم که به لحاظ رنج و سفر بیشتر، در کاخهای سلطنتی قرار دارند. همچنین دوستی نیز دارم که از همان ابتدا راه خود را از ما جدا کرد و الآن سقف و دیوار خانه حیوانات شده است. ما به دنبال خویشتن خویش بودیم، ولی او خود را فراموش کرده بود.»

سفیر عظیم یک چوب درخت را دیدیم و این مورد، یکی از بسیار مواردی است که مورد بررسی قرار گرفت. تمامی این عالم، اعم از نباتات و گیاهان، حیوانات و انسانها چه خود بخواهند و چه نخواهند، درحال حرکت و سفر هستند. سفر آنها یا در جهت صعودی است و یا در جهت نزولی.

در شرایط عادی و طبیعی، هیچکس نمی‌تواند مانع حرکت و سفر آنها شود. نطفه‌ای را در نظر بگیرید که در جداره‌های رحم مادر قرار می‌گیرد، از همان ابتدا و دقایق اولیه، بار سفر را

می‌بندد. نُه ماه از سفر خود را در شکم و مابقی آن را در خارج از شکم مادر می‌گذراند. هیچ فردی نمی‌تواند به او بگوید رشد نکن و بزرگ نشو. انسانها نیز همانند سایر موجودات در حال سفر هستند. سفیران روحانی آمده‌اند که هم به سفر آنها جهت مثبت دهند و هم روح آنها را که در درون جسم‌شان خفته است، بیدار کنند و به پرواز درآورند.

سفرهای ظاهری

انبوه انسانها به هنگام یافتن فرصت و مرخصی، بار سفر را می‌بندند و به سفر می‌روند. اغلب این سفرها برای پُر کردن اوقات فراغت، گردش و تفریح و دید و بازدید است و کمتر برای خودسازی و اصلاح خویشتن است. اما در طول تاریخ، مردان بلند پایه‌ای بودند که نه برای پُر کردن اوقات فراغت و سیاحت، بلکه بخاطر تزکیه باطن، کوله بار سفر را بستند.

وقتی از باب تحقیق و تفحّص، به جریان سفرها و اندیشه آنها در این باره می‌پردازیم، ملاحظه می‌کنیم که اهداف بسیار عظیمی در این حرکت و تصمیم‌شان نهفته است. آنان اعتقادشان بر این است که یک طلبه طریقت، اگر در طول زندگانی، هیچ کتابی را مطالعه نمی‌کند، لازم و ضروری است که حداقل به ۳ کتاب، نظری اجمالی بیندازد. زیرا این ۳ کتاب که عبارتند از: ۱- **کتاب**

دل ۲- **کتاب آسمانی ۳- کتاب طبیعت**، از جمله بهترین و پربارترین کتابها هستند. که برای جلوگیری از طولانی شدن مطلب از شرح دو کتاب می‌گذریم و درباره یکی از آنها (کتاب طبیعت) توضیح می‌دهیم.

طبیعت، کتابی بسیار گسترده است و به همین دلیل نمی‌توان تمامی اسرار آن را در کتابی جمع کرد و نوشت. از این باب است که اهل دل، برای مطالعه آن، سفر در پیش می‌گیرند. اعتقادشان براین است که کتاب اسرارآمیز طبیعت، شباهت زیادی با درون انسان دارد و در حقیقت سنخیتی عجیب بین سرزمین شگفت‌آور درونِ آدمی با طبیعتِ سرسبز وجود دارد.

از همه مهمتر، اهل معرفت، انسان را نسخه عالم کبیر «طبیعت» می‌خوانند و اعتقادشان براین است که طبیعت زنده است و جان دارد.

جمله ذرات عالم در نهان با تو می‌گویند روزان و شبان
ماسمیعیم و بصیریم و باهوشیم با شمانامحرمان ما خوشیم
نطق خاک و نطق آب و نطق گِل هست مخصوص حواس اهل دل
فاش تسبیح جمادات آیدت وسوسه تأویلیها بر بایدت

و خدای یکتا را تسبیح و ستایش می‌کند.(۱) و در نوع خودش،

۱-و اِن مِن شیءالاسُبحِ بحمد

جلوه حق و آینه حقیقت است و هرکس سفر کند و عمیقاً در آن نظاره کند، تصویر باطنی خودش را در آن می‌بیند و از ظاهر به باطن پی می‌برد و به رفع نقایص خویش می‌پردازد.

سفر کردن آنقدر حائز اهمیت است که در بعضی از کتب، آن را یکی از راههای مهم خداشناسی و خودشناسی خوانده‌اند. نه تنها، بزرگان اهل معرفت، بلکه کتاب مقدس نیز به لحاظ اهمیت آن، در جاهای مختلف برآن شدیداً تاکید ورزیده است. مثلاً در آیاتی آمده است: «در زمین سفرکنید و عاقبت تکذیب کنندگان را نگاه کنید.» و یا «بگو در زمین گردش کنید و چگونگی آغاز آفرینش را نگاه کنید» و یا «آیا زمین را برای شما فراخ و گسترده نکرده‌ایم؟ پس در آن هجرت کنید»و یا اینکه «در زمین گردش کنید و در آن اندیشه نمائید شاید دلها و گوشهای شما درک کند.»

سفرهای ظاهری، مقدمه‌ای برای سفرهای باطنی

در طول سفر انسانهای زیادی بودند که دگرگون شده، از خواب غفلت بیدار گشته، به سیر درون پرداخته، از دنیای ظاهری دست شسته و به سوی شناخت دل و زنده کردن آن گام برداشتند.

امام محمد غزالی با کاروانی، از شهری به شهر دیگر سفر می‌کرد و کتابها و نوشته‌های خود را در کیسه‌ای همراه خود داشت. درمیان راه، دزدان به کاروان آنها حمله کردند و تمامی اموال و دارائی‌هایشان را به سرقت بردند. یکی از دزدان به سراغ کیسه کتاب امام محمد غزالی رفت و تصمیم گرفت آن را هم با خود ببرد. هنگامی که دزد خواست آن را بردارد، با التماسِ امام محمد غزالی روبرو شد. غزالی به او گفت: «این کیسه را از من نگیر! تمامی زحمات چندین ساله من در آن است، تمام علم و دانش من در این است، هرچه بخواهید به شما می‌دهم.» راهزن گفت: «علمی که در درون کیسه باشد، بدرد نمی‌خورد.» این جواب ساده ولی پرمعنی، امام محمد غزالی را به سوی عرفان و تزکیه دل هدایت کرده و از آن به بعد، او شدیداً در عالم باطن قدم گذاشت.

نه تنها عرفا و اهل دل قبل از شروع سفرهای باطنی، به سفرهای بیرونی می‌پرداختند، بلکه اکثر پیامبران نیز این سفرها راداشتند.

نگر به یوسف کنعان که از کنار پدر
سفر فتادش تا مصر شه والا
نگر به موسی عمران که از بر مادر
به مدین آمد و زان سیر شد مولا

نگر به عیسی مریم که از دوام سفر

حیوان است محیی موتا

نگر به صورت خضر و به سیر الیاس

که یافتند از حیات آن سیر، روح‌افزا

نگر به احمد مرُسل که مکه را بگذاشت

کشید لشکر به مکه گشت او والا

همانگونه که در بخش اهمیت سفر اشاره شد، سالک در سفرهای بیرونی، به مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی می‌پردازد و پس از دیدن حالات مردم و طبیعت، سعی می‌کند به حالات درونی خود بپردازد و به صفای دل مشغول شود.

بسیار سفر باید، تا پخته شود خامی

صوفی نشود صافی تا سرنکشد جامی

زمانی که فردی، سفرهای ظاهری را به اتمام می‌رساند به وطن خویش باز می‌گردد و شروع به صفای دل می‌کند، نام دیگری را بنام «سالک» و یا «طلبه حقیقت» به خود می‌گیرد و از آن سفر بنام «سلوک» یاد می‌کند.

سلوک، عبارت است از توجه دل به سوی حقیقت خود، آشنا شدن با روح، برتری دادن قطب مثبت بر قطب منفی، پرواز کردن به سوی حلاوت درون و چشیدن طعم آن و رسیدن به شهودات، مکاشفات و روشن‌بینی.

سلوک مشغول شدن به ذکر، به صورت پیوسته و نفی هر آن چیزی که مانع حرکت درونی است و در نهایت غرق شدن در سیمای عروس درونی، عشق ورزیدن به او و فنا شدن در آن است.

هیچ‌کس را تا نگردد در او فنا — نیست ره در بارگاه کبریا
سالکان دانند در این میدان درد — که فنای عشق با ایشان چه کرد.

با چه وسیله‌ای به سفر درون بپردازیم

در پرتو پیشرفتهای سریع و قوی تکنولوژی، امروزه برای انجام سفرهای ظاهری و بیرونی، وسایل سریع، نرم و راحت ساخته شده است. با این وسایل می‌توان در ساعتی از این سوی جهان به سوی دیگر رفت.

طبیعی است این سؤال به ذهن می‌آید که: «وسایل سفرهای باطنی چیست و با چه وسیله‌ای می‌توان راحت و سریع به هفت شهر عشق یا هفت وادی سلوک و یا هفت منزل تزکیه درون سفر کرد؟»

برای این سفر، وسایل و روشهای زیادی را بر شمرده‌اند که از جمله آنها می‌توان از ریاضت، چله‌نشینی، ذکر، عشق، نیایش و دعا نام برد. هریک از این روشها، خواص مخصوص به خود را دارند که در صفحات بعد و در جای خودش پیرامون آنها

صحبت خواهد شد. امّا اگر طلبه طریقت، رِند باشد و بتواند معجونی از مجموع این روشها درست کند و دو بال صدق و اخلاص را نیز برآن اضافه نماید، یک شبه ره صد ساله را طی می‌کند.

نیایش، دعا و مناجات که از جمله این روشهاست و در آیین شیعه از آن به نماز و ارتباط با مبدأ اصلی یاد می‌کنند را هم اینک شرح می‌دهیم. روشهای دیگر از جمله ریاضت، عشق و ذکر را نیز در فصلهای بعد توضیح می‌دهیم.

نماز که از آن به عنوان ستون دین یاد می‌شود، یکی از بهترین روشهای برای سفر درونی، طی نمودن شهرهای عشق و فشار آوردن برسگهای درونی است:

صد چنین سگ اندر این تن خفته است

چون شکاری نیست‌شان، بنهفته‌اند

نمازهایی که به شکل واقعی خوانده می‌شود، باعث عروج شده و آدمی را از فرو رفتن در خصلتها و کردارهای پلید که در تضاد با حرکت روح است، نجات می‌دهد. استعدادهای درونی را شکوفا می‌سازد، مراکز انرژی درونی را باز می‌نماید، چشم بصیرت را روشن می‌کند، حلقه‌های وابستگی و تعلق به عالم مادی را از پای او باز می‌کند و سالک را در جذبه و سماع غوطه‌ور می‌سازد.

آیت‌الله میرزا ملکی تبریزی در کتاب اسرارالصلاة ضمن تاکید بر اهمیت نماز، می‌فرماید: «ذات اقدس الهی در نزد هر جزئی از اجزا و افعال و اذکار، نماز است.» بنابراین برای رسیدن به بهروزی و درک درون خود می‌توان از این وسیله حیاتی بهره جست.

تشریح خط سیر از خود تا خویشتنِ خویش

خویشتن تو، بسیار عظیم و والا است و اگر بتوانی آنرا رویت کنی، هرگز فراموشش نمی‌کنی. خویشتن تو، همان سفیر روحانی و نماینده حق بر روی زمین است. خویشتن تو آن عصاره درونی و فطرتی است که به صورت شوفا نشده در درون تو به ودیعه نهاده شده است. به بیانی، خویشتن تو، تجلی تمام هستی و ظهور حق در توست.

من گنجی مخفی بودم، انسان را خلق کردم تا به واسطه آن شناخته شوم

برای رسیدن به خویشتنِ خویش، باید در پرتو عبادت، پله‌ها را طی کرد تا همزاد درونی خود را نشان بدهد. باید به طرق مختلف، نیایش و مناجات کرد زیرا بزرگان فرمودند که در باطن این عبادت و راز و نیاز، گوهری اصیل و ارزشمند نهفته است که این گوهر همان ربوبیت یا خویشتنِ روحانی است.

پس از شروعِ طلبه طریقت به راه رفتن و سفرکردن در اعماق وجود خود، در ابتدا خواهید دید که حالات و قطب منفی درون برتمامی وجود او سیطره یافته است و با تمامی امکانات و توان خویش، روح و قطب مثبت را در استعمار و بهره‌کشی خود دارد.

این قطب منفی که دائماً در پی لذتهای پست و سرمنشاء تمامی شرارتها و وسوسه‌ها می‌باشد، بخاطر تصرف قلمروهای زیادی، هرگز مجالی به روح و قطب مثبت برای بروز نمی‌دهد.

رفتارهای پست و شقاوتِ قطب منفی را «نفس امّاره» می‌نامند که پیوسته به سوی بدی و زشتی دعوت می‌کند. عده‌ای گمان می‌کنند که دیدن قطب منفی و پیدا کردن آن بسیار سخت است، در حالی که به روایتی همین جسم که تشکیل شده از عضوهای مختلف است، قطب منفی است.

چنانچه در صفحات بعد تشریح خواهد شد، هریک از عضوها برای لذت‌طلبی خود از هیچ اقدامی فروگذار نیستند. مثلاً میل جنسی و شهوت که با انسان چه‌ها نمی‌کند و ... وقتی تمامی این عضوهای لذت‌طلب، با یکدیگر متحد شدند برای رسیدن به اهداف خود با یکدیگر کار کردند، نام «نفس امّاره» و «قطب منفی» را به خود می‌گیرند.

باید جلوی این لذت طلبی‌های بی‌حد و حصر این جسم خاکی

و قطب منفی گرفته شود و به آن اجازه داده نشود که هرکاری خواست، بکند.

نفس خود را کُش جهانی زنده کن
خواجه‌ای کشته است، آن را بنده کن
نفس، هردم در درونت در کمین است
از همه مردم بدتر در مکر کین است
دشمن داری چنین در سر خویش
مانع عقل است هضم جان کیش
دشمن راه خدا را خوار دار
دزد را منبر منه، بردار دار

رسیدن به مقام کنترل این حالات که از بدترین و کثیف‌ترین خصوصیات است، مرتبه و درجه‌ای بسیار عالی است، زیرا برای سفیر روحانی شدن، این اولین گام تلقی می‌شود.

پری گُفتش اگر اماره باشیم
بَتَر از خوک و سگ صد پاره باشیم
نار بیرونی به آبی بفسرد
نار شهوت تا به دوزخ می‌برد.

بعداز اینکه با تازیانه‌های راز و نیاز، این جسم خاکی را مطیع و فرمانبردار ساختیم، قطب مثبت که شامل عقل، وجدان، فطرت و حالات پسندیده است، کم‌کم در صحنه کارزار و مبارزه با

قطب منفی ظاهر می‌شود و با وجود آنکه هنوز به طور کامل توانمند نشده است. شروع به سرزنش قطب منفی می‌کند و به ستیز با آن می‌پردازند.

لوّامه، امّاره بجنگند شب و روز جنگ افکن لوامه گوید امّاره کو

قطب مثبت عمیقاً و شدیداً با ناخودِ لذت‌طلب به دشمنی می‌پردازد تا مبادا دوباره هم خود و هم حقیقت واقعی انسان در دام و سیطره قطب منفی یا نفس اماره قرار گیرد. تلاش می‌کند تا مسیر را برای ارتقاء و رسیدن به آخرین وادی، هموار سازد.(این درجه از مبارزه قطب مثبت رانفس لوامه می‌نامند)

اگر در طول این سفر، سالکین واقعاً و به درستی در این مسیر قدم گذاشته باشند، اندک اندک حال و هوای سفیران و مردان وارسته را به خود می‌گیرند که حتی در رخسار آنها نیز نمایان می‌شود و رفتار و کردارشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پس از رسیدن به این پلّه از سفر، دگرگونیهای زیادی در درون به وجود می‌آید و مسافر درون در عالم خواب یا بیداری مورد الهام و خطاب قرار می‌گیرد و رؤیاهای صادق، هشدار دهنده و هدایت کننده زیادی می‌بیند. به واسطه این الهامات، روح و منِ حقیقی به کمال و تکامل خویش ادامه می‌دهد. این الهامات نوعاً از خود انسان به خودش می‌باشد. الهام گرفتن انسان از درون خودش، پدیده‌ای غیر منتظره نیست. زیرا هیچ چیز خارج

از خود انسان نیست. آب دریا از خود دریا است.

ما ز دریائیم به دریا می‌رویم مازبالائیم به بالا می‌رویم

آنانکه خط سیر روحانی را طی می‌کنند، «من الهی» آنان به کمک درجات قطب مثبت (نفس لوامّه و نفس الهام‌گر) و در پرتو سفیران روحانی به آرامش درون و اطمینان می‌رسند. از این پس می‌دانند که شرابهای صاف و زلال روحانی به مراتب خوش طعم‌تر و لذت‌بخش‌تر از تمامی خوشی‌های این گیتی است.

با برتری قطب مثبت بر قطب منفی، حالات منفی و مجموعه قوای آن تحت تسلط قطب مثبت قرار می‌گیرد و مطیع آن می‌شود. دراین موقعیت، هم قطب مثبت به اوج رشد خود رسیده است و هم قطب منفی درک کرده است که با اطاعت و فرمانبرداری از قطب مثبت می‌تواند به لذّتهای بهتری که تاکنون مزه آنها را نچشیده است، دست یابد. این نقطه، محلی است که از آن به اتحاد روح و جسم، وحدت قطب مثبت و منفی و یا تسلیم نفس یاد می‌کنند. سالکی که به این مرحله برسد، انسانی است مثبت و نام خلیفه الهی یا سفیر روحانی را برای خود ثبت می‌کند. او می‌تواند بر کرسی هدایت بنشیند و به لحاظ اینکه به اطمینان رسیده است، مورد خطاب شریف حضرت حق قرار می‌گیرد:

گربگوید بنده من بگذرد از عرش خنده من

ولی چون مطمئنه گشتم آنگاه خطاب ارجعیم آید زدرگاه

تا قبل از رسیدن به این درجه، او سفیر حق نبود و صرفاً مخلوقی بود همانند سایر مخلوقات و با هیچیک از آنها از نظر مقامات تفاوتی نداشت. اما هم اکنون در پرتو طی نمودن این خط سیر، بوی عطر و گل صداقت از آن برمی‌خیزد و در خلقت جدید قرار گرفته است. از خود به خویشتنِ خویش سفر کرده است. از خودشناسی به درون‌شناسی و از درون‌شناسی به حق شناسی رسیده است.

کارهای خارق‌العاده از آثار جانبی این سفر

هدف اصلی سالکین باید خودشناسی و وصول به حقیقت این عالم باشد. لیکن در پناه این سفر عظیم، چه خود بخواهند و چه نخواهند، نتایج فرعی زیادی بدست می‌آید که هرگز نباید توجه مسافرِ درون را به خود جلب کند و سفرش را کُند نماید.

کشاورزی که گندم می‌کارد، هدف اصلی‌اش کسب گندم برای تهیه نان است، اما از این گندم، کاه نیز حاصل می‌شود که می‌تواند غذای حیواناتش باشد. چه کشاورز بخواهد و چه نخواهد، کاه همراه این گندم هست. اگر کشاورزی به جای گندم در پی کاه باشد، ره به ترکستان برده است.

باوجود اینکه پرواز روح در عرفان کهنِ ایران چندان مورد توجه قرار نگرفته است، اما امروزه از موضوعات بسیار مهم

تحقیقاتی انجمن‌های روان‌شناسی در غرب است.

سیرکننده در طی مسیر متوجه می‌شود که روح بدون بدن می‌تواند به زیست خود ادامه دهد و سیر تکاملی خویش را ادامه دهد، اما بدن بدون روح، کلبدی بدبو خواهد بود. خروج روح از بدن را هر انسانی در هنگام خواب با حفظ ارتباط روح با بدن تجربه می‌کند. پس از این سفر کبریٰ و رسیدن به مقام سفیر روحانی، او در هنگام بیداری با اختیار خودش می‌تواند چنین کاری را انجام دهد. جسم لباس روح است و روح می‌تواند خلع لباس کند، ابعاد زمان و مکان را در هم نوردد و کارهای خارق‌العاده انجام دهد، که در زیر به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌کنیم.

تخلیه روح: در کمالات شیخ سعدالدین حموی آمده است:«وقتی روح مرا عروجی واقع شد از قالب تن جدا گشت. سیزده روز تمام چنان بماند. آنگاه به قالب تن بازگشت و خبر نداشت که چند روز افتاده است. دیگران که آنجا حاضر بودند عرض کردند شما سیزده روز است که این چنین هستید.»

غیب‌گویی و خبر از حوادث: در زندگینامه ابوالحسن خرقانی نوشته شده است که: «شیخ فرمود امشب در فلان بیابان دزدان راه می‌زنند و چندین کس را مجروح می‌کنند. عجیب است که درهمان شب سر پسر شیخ را بریدند و بر آستانه او نهادند.

بـــر روی آب راه رفـتن: نـــقل است کـه هـزار سـالک از آنِ احمدبن‌خضرویه نزد بایزید آمدند که هر هزار نفر بـر روی آب راه می‌رفتند.

این کرامات که از آثار فرعی این سفر عظیم درونی حـاصل می‌شود، بدین سبب نیست که قطب مثبت، قطب مـنفی را نـابود کرده است، بلکه بدین علت است کـه آنـرا مـطیع و فـرمانبردار ساخته است. واقعاً عجیب است این جسم که در ابتدای راه و طی طریقت، اینهمه مورد سرزنش و ملامت قرار مـی‌گرفت، اکـنون اینقدر مـهم و والا شـده است و نـقش مـهمترین ابـزار را ایـفاء می‌کند.

اهمیتی که جسم و قطب منفی پیدا کـرده است، بـه دلیـل رام شدن و اتحاد پیدا کردن با قطب مثبت است. برهمین اساس است که حتی جسم و تن سفیران روحانی قابل ستایش و تقدیر است. این تن و قطب منفی دیگر آن تن شرور و طغیان‌گر نیست، بلکه در پرتو سیر و سفر تغییر حالت داده و ارزشمند گشته است.

گروهی عمل دار عزلت‌نشین قدمهای خاکی دم آتشین
به یک نعره کوهی زجا برکنند به یک ناله شهری برهم زنند

فصل ٤

ریاضت

ریاضت و خواص آن

با نگاهی کوتاه به کلیه مذاهبی که دعوت کننده انسان به خودسازی و تزکیه هستند، ملاحظه خواهیم کرد که هر یک به نوعی مسئله ریاضت و نحوه انجام آن را مطرح کرده‌اند. مثلاً مسیحیان زیادی را می‌بینیم که به عنوان پدران و خواهران روحانی، ماهها و سالها در درون کلیسا بدون برخورد با دیگران به عبادت و نیایش می‌پردازند. یوگی‌های زیادی هستند که بسیاری از روزها را فقط با صرف لیوانی آب سپری می‌کنند. عارف مسلکان بسیاری وجود دارند که روز و شب خود را با خوردن چند دانه خرما یا مغز گردو می‌گذرانند. مکتب شیعه هم که دین حاکم و فعلی مردم ایران زمین است، به این مسئله به شکلهای مختلف و در حد معقول توجه کرده است. توصیه به

گرفتن روزه‌های مستحبی در هفته و تاکید بر شب زنده داری و یا تاکید بر کم خوری از جمله آنهاست. امام علی(ع) می‌فرماید: "با پرخوری شکمهای خود را گورستان حیوانات ننمائید".

امام سجاد(ع) آنقدر در رکوع ایستادند که عرق از بدنش همچون باران ریزش می‌کرد. پیامبر(ص) با ایستادن طولانی در نماز، گاها پاهایشان آماس می‌زد و با اعتکاف در مکانهای خاص، ارتباطش را با بیرون قطع می‌کرد. افراد زیادی به چله نشینی (و ذیج نشینی که به مراتب سخت‌تر از چله نشینی است) اقدام می‌کنند.

به راستی ریاضت چیست و چه خاصیتی دارد که مورد توجه اکثر مذاهب موجود در جهان قرار گرفته است؟ چه نقشی را ایفا می‌کند؟ آیا می‌توان از آن صرف نظر کرد؟

ریاضت، که در لغت به معنی سختی و زجر کشیدن است، عبارت است از مجموعه فشارهایی که با انتخاب و اختیار خود فرد بر بدن و جسم وارد می‌شود. در تعریفی دیگر، ریاضت را عبارت از مجموعه فشارهایی دانستند که برای رام کردن حیوانات وحشی، درنده و سرکش جهت استفاده و بارکشی از آنها بکار گرفته می‌شود. این حیوانات چون مدتی را در وحشیگری گذراندند، هنگامی که اهلی می‌شوند به لحاظ توانایی زیاد، بازدهی خوبی نیز دارند و گاها توانمندی و نیروی آنها از

حیوانات اهلی نیز بیشتر می‌شود. در جای دیگر، ریاضت را به منزله وسایل و ابزارهایی خواندند که به گردن گاوهای خرمن کوب بسته می‌شود که خرمن بکوبند و از یکدیگر فاصله نگیرند. در کل ریاضت نوعی سختی و فشار است.

جهان بیرون پر از حیوانات وحشی است که به کارهای خطرناک دست می‌زنند. وجود انسان نیز دارای این حیوانات وحشی و خطرناک می‌باشد که در فصلهای گذشته از آن تحت عنوان "قطب منفی " نام بردیم. این قطب منفی که متراکم شده از قطب‌های منفی کوچکتر است، هنگامی‌که بایکدیگر وحدت پیدا می‌کنند، نفس امّاره را کنترل می‌کند.

اگر نگاهی به بدن انسان بیندازید، آثار قطبهای منفی و حیوانات وحشی در آن را می‌بینید.بهتر است به شرح مختصر آن بپردازیم:

زبان را ببینید که آرام و قرار ندارد، تهمت می‌زند، غیبت می‌گوید، به دیگران نیش می‌زند و حالت عقرب صفتی دارد. به طوری که فرمودند: "نیش آن از زخم شمشیر بدتر است". دهان و مشام با دیدن و بوئیدن غذایی، از خود بی‌خود می‌شوند، پائین‌تر می‌رویم قلب را داریم. قلبی که بوی‌الهی نگرفته است، برای هر چیز می‌تپد و می‌لرزد. معده و شکم همیشه طالب دو سیخ کباب است. به عورت انسان می‌رسیم برای جماع چه هاکه نمی‌کند و

چه جنایتها که مرتکب نمی‌شود

با نگاهی دقیق و منصفانه خواهیم دید که وجود انسان خود باغ‌وحشی عظیم است که در آن انواع و اقسام چرنده، پرنده، خزنده،و گزنده وجود دارد. و عجیب است که انسان با هر خصوصیتی که بمیرد به همان شکل در می‌آید.(۱)

آنانکه اهل فهم و تدبّر هستند، نشانه‌های پرهیز و دوری از این حالات را در خود و جسم خویش می‌بینند. در راس بدن و پیکر انسان، عقل وجود دارد که از آن به عنوان رسول حق یاد کرده‌اند که می‌تواند با اندیشه و تدبر جلوی بسیاری از شرارتهای قطب منفی را بگیرد. در انتهای بدن پاها قرار دارند. این پاها که سفارش شده، در هنگام نماز آنها را به شکل عدد هفت قرار دهیم، شکل "لا"که به معنی "نه" می‌باشد را به خود می‌گیرد. این کلمه دلالت بر این دارد که ای انسان اندیشه کن و به این مسیر که از عورت شهوت پرست شروع می‌شود نه بگو، جواب منفی بده و هر آنچه که از لذت طلبی بیش از حد می‌خواهد، برایش فراهم نکن.

بهترین تعبیری که می‌توانیم از انسان و قطب‌های منفی و

۱-قال رسول‌الله (ص): در قیامت هنگامیکه افراد حَشر می‌شوند، صورت قِردوخنازید و بوزینه را دارند.

مثبت آن بکنیم، این است که بدن انسان را به کشتی تشبیه کنیم. زیرا کشتی متحرک است و در پهنه آبها در حرکت است و به ناچار برای حرکت نیاز به سرنشینان و پا روزنانی دارد. این هستی و جهان خلقت، دریاست، بدن انسان کشتی است و قطب‌های منفی و مثبت سرنشینان و پاروزنهای آن هستند که در حال عبور دادن انسان از این گذرگاه می‌باشند.

سالک طریق حق در ابتدای سلوک تلاش می‌کند تا با ریاضتهای تعیین شده، حیوانات وحشی را رام کند، میدان تاخت و تاز را از آنها بگیرد و فرماندهی آنها را به قطب مثبت و قوای عقلانی و روحانی بدهد.

ریاضت تن را ویران می‌کند و دل را می‌شکند و چون دل بکشند، حقیقت در آن نازل می‌شود.(۱) دلی که مملو از آرزوها و آمال پست باشد، جایی برای حق در آن یافت نمی‌شود. بدنی که در پی کسب لذت خویش است، هرگز به قطب مثبت اجازه حرکت و تکامل نمی‌دهد. باید از شیوه‌های مورد تایید ریاضت بهره جُست و به پرواز دادن روح و رسیدن به حقیقت مشغول شد.

ناگفته نماند که در مکتب شیعه، مجموعه دستوراتی که از آن تحت عنوان "شریعت" نام می‌برند، بار ریاضتی لازم را دارند و

۱-اَنا عِند منکَسر: من در نزد شکسته دلان هستم.

به همین علت است که اهل معرفت، شریعت و رعایت آن را دروازهٔ ورود به عالم طریقت می‌دانند.

ریاضت مانع لذت است

اگر در تن زدن جانت کند خوی شود هر ذرّه‌ای با تو سخنگوی

انسانها مکرراً به کارهای زشت که موافق و همگام با قطب منفی است، نه تنها تن می‌دهند، بلکه از انجام آنها نیز لذت می‌برند و افراط می‌کنند. علت آن، لذت بردن و انس گرفتن با آن است. قطب منفی درون مثل انسانی است که به جای نوشتن آب زلال و صاف، آب شور می‌نوشد. هرچه می‌نوشد نه تنها رفع تشنگی نمی‌کند، بلکه عطش آن بیشتر و شدیدتر می‌شود.

ریاضت به لحاظ رام کردن این نیروها و قطب منفی، جلوی لذت طلبی افراطی را می‌گیرد و موجب ترک هوی و هوس می‌شود.فردی که در هر سه وعده غذایی همیشه و بطور مداوم چرب و نرمترین غذاها را تناول می‌کند، کم‌کم لذت جنسی و شهوت او نیز بسیار افزایش می‌یابد. زیرا قطب منفی یا جسد قوی شده و انرژی‌های زیادی کسب کرده است. باید به طریقی آن را دفع کرد. اگر همین فرد مدتی را با ریاضت و یا روزه سپری کند، اندک‌اندک میزان شهوت‌رانی او کاهش می‌یابد.

ریاضت انسانها را از جنابت خارج می کند

متاسفانه اکثر انسانها تصور می‌کنند که تنها با مقاربت و نزدیکی کردن و یا مهتلم شدن در خواب، در حالت جنابت قرار می‌گیرند. غافل از اینکه اگر به معنی و مفهوم واقعی جنابت و رفتار و کردارمان توجه کنیم، خواهیم دید که همواره در حالت جنابت بسر می‌بریم.

جنابت که از واژه "جنب" گرفته شده است به معنی کناره‌گیری و دوری گزیدن است و در اصطلاح به زمانی می‌گویند که انسان از راه مشروع یا نامشروع تخلیه منی و شهوت می‌کند و چون در لحظات تخلیه شهوت، انسان توجه و تفکرش از خدا برداشته می‌شود و دقایقی را در غفلت بسر می‌برد، می‌گویند او جنب شده است، باید خود را شستشو دهد و طبق دستورات، غسل کند تا از حالت جنابت و دوری خارج شود.

هنگامی که گفته می‌شود. "امروزه مردم نوعاً در جنابت بسر می‌برند!"

سخن گزافی گفته نشده است. زیرا خودشان بارها و بارها گفته‌اند که: "ما همواره از حق غافلیم" علت اصلی این جنابت و دوری، نیرومند شدن بیش از حد قوای منفی و افزایش آمال و آرزوها است. با ریاضت و گام زدن در صحرای درون، قوای منفی نه تنها تحلیل می‌رود بلکه بسیاری از علائق دل بستگی‌های

خود را از دست می‌دهند و با قطع وابستگی‌ها، فکر از اسارت آنها خارج می‌شود و به رّب نزدیک می‌شود.

به بیان دیگر، ریاضت نقش آهنربا را ایفاء می‌کند. اگر فکر را بُراده‌های آهن در نظر بگیریم که در شن‌زار این جهان، پخش شده است و ریاضت را آهنربای قوی به حساب آوریم، این آهنربای قوی، بُراده‌های آهن را به خود جذب می‌کند و آنرا از سرگردانی نجات می‌دهد.

ریاضت صیقل دل است

آهن، جنسی است کِدر و زنگار گرفته که تصویری را در خود منعکس نمی‌کند، اما برعکس آئینه مقادیر دریافتی را به عالی‌ترین شکل منعکس می‌کند. طلبه طریقت که در ابتدای راه است و تازه کتاب پُربار سلوک را گشوده است، درونش همچون آهن، تیره و تار است. چرا که عمری را در لذتهای مجازی و منفی گذرانده است. اما اگر همین مسافر شهرهای درون، به تزکیه و طهارت خویش بپردازد و وجود خود را بی‌غلّ و غش سازد، تصاویر موجود در عالم را در خود منعکس می‌کند.

صفای دل و صیقل آن توسط ریاضت را مولانا در مثنوی خویش به نحو احسن توصیف کرده است:

خویش را پاک از اوصاف خویش تابینی ذات پاک خویش

روتو زنگار از رخ او پاک کن بعد از آن نور را ادراک کن
آینه که از رنگ لابش بد است آن صفای آینه وصف دل است
همچو آهن ز آهنی بی‌زنگ شو در ریاضت آینه بی‌رنگ شو

مولانا این عارف نامدار، در آنجا که ماجرا و رقابت نقاشان رومی و نقاشان چینی را مطرح می‌کند، چنین می‌گوید: «چینیان گفتند که ما، در نقاشی زبردست‌تریم و رومیان گفتند که ما ماهرتریم. پادشاه وقت برای تعیین صلاحیت و لیاقت هریک مسابقه‌ای برگزار کرد و از هر دو گروه دعوت کرد. آنها را به درون تالاری بزرگ فرا خواند، به طوری که در هنگام کار، این دو گروه همدیگر را نمی‌دیدند، در وسط تالار پرده‌ای بزرگ نصب شده بود که افراد دو گروه مجاز به رفت و آمد نبودند. در یک سمت آن چینیان با تمامی توان و کوشش خود شروع به نقاشی کردند. رومی‌ها در سمت دیگر دیوار را صیقل دادند و آینه‌ای بکار بردند. آنقدر شفاف و لطیف شده بود که چشم را خیره کرد. روز موعود فرا رسید. پادشاه وقت، دستور داد پرده را کنار بکشند.تمامی آنچه چینیان نقاشی کرده بودند در سمت دیگر دیوار (آنجا که رومی‌ها آینه‌ای شفاف و صیقل داده کار گذاشته بودند) به خوبی نقش بست.نهایتاً رومیان برگ امتیاز و برنده را در دست گرفتند.» مولانا، رومیان را صوفیان می‌داند که به واسطه ریاضت و صیقل دل، زنگار را از خود زدودند و تصاویر

این عالم را در خود انعکاس داده‌اند:

رومیان آن صوفیانند ای پسر　　نی زتکرار کتاب، نی زهنر
سینه صیقل زده در ذکر و فکر　　از پی اظهار آن معنی بکر
صفای آینه وصف دل است　　صورت بی‌انتها را قابل است

ریاضت در درازمدت، چنین نقشی را ایفا می‌کند.

ریاضت بدون نظارت سفیر روحانی بی‌ثمر است

براثر ریاضت، وجود انسان تحت تاثیرش قرار می‌گیرد و آثاری را به دنبال خواهد داشت. ریاضت‌کش ممکن است در پرتو ریاضت، مشاهدات و مکاشفات بسیاری را به‌دست آورد. به همین دلیل افراد زیادی را به سوی خویش جلب می‌کند، مریدان زیادی می‌یابد، گاها از قدرت شفا درمانی نیز برخوردار می‌شود، افراد بسیاری را شفا می‌دهد، رنگ رخسارش تغییر می‌کند و چهره انسانهای وارسته را به خود می‌گیرد. اما اهل فن همواره با دقت و زیرکی به قضیه می‌نگرد و این شعر را زمزمه می‌کند.

نقد صوفی نه همه صافی باشد　　ای بسا خرقه که مستوجب آتش باشد

گرچه ریاضت، قطب منفی را رام می‌کند و به ریاضت‌کش مقاماتی را می‌دهد، اما ریاضت بدون نظارت سفیر روحانی بنیان مستحکمی ندارد. علتش آن است که قطب منفی درون، فقط

ضعیف و ناتوان گشته و هنوز گرایش به انجام کارهای ناپسند را دارد.

مثال اول: در عصر خواجه حافظ شیرازی، دکّان داری گربه‌ای را بر اثر ریاضت و اصول خاص تربیت کرده و به مردم گفته بود که این گربه نماز می‌خواند، رکوع می‌کند و سجود می‌نماید، با من به نماز جماعت می‌آید و گربه بسیار عجیبی است. یکی از افراد زیرک که اهل فن بود، گفت: "کاری فوق‌العاده انجام دادید و زحمت زیادی کشیدید. اما این کار اصل و نسب ندارد، ریشه‌ای نیست، عمق ندارد و سطحی است." صاحب گربه گفت: "چرا چنین حرفی می‌زنید؟ سخنان شما صحت ندارد."، مرد دانا گفت:" خواهیم دید!"، در وقت نماز جماعت، مرد زیرک چهار موش را داخل جعبه‌ای کوچک کرد. همینکه جماعت به اتفاق گربه ریاضت دیده به نماز ایستادند، درب جعبه را باز کرد. وقتی گربه موشها را دید، نماز را رها کرد و در گوشه و کنار مسجد به دنبال موشها دوید. حافظ در وصف آن، شعری بدین مضمون سروده است.

صوفی نهاده دام و سَر حقّه باز کرد
بنیاد مکر با فلکِ حقّه باز کرد

بازی چرخ بشکند بیضه در کلاه
زیرا که عرض شُعید با اهل راز کرد
ساقی بیا که شاهد رعنای صوفیان
دیگر به جلوه آمد و آغاز ناز کرد
صنعت مکن که هر که محبت‌تر است باخت
عشقش به روی دل در معنی فراز کرد
فردا که پیشگاه حقیقت شود بدید
شرمنده زمردی که عمل بر مجاز کرد
ای کبک خوش خرمان می‌روی بناز
غِره مشو گُربِهِ زاهد نماز کرد

ملاحظه می‌کنیم گربه‌ای که تحت تاثیر ریاضت و تربیت به آدابی همت گمارده بود، ناگهان با دیدن صید خود همه چیز را فراموش کرد و به حال اولیه برگشت.

مثال دوم: مولانا عارف نامدار، با طرح داستانی، حالت ریاضت‌کشها را اینگونه بیان می‌کند: روزی مارگیری در هوای بسیار سرد، به صحرا می‌رود و چوب بسیار قشنگی که از خط و خالهای زیبا برخوردار بود پیدا می‌کند و آن را ذی قیمت می‌پندارد. چوب را بر می‌دارد و درون جعبه خویش می‌گذارد، بعداز انجام کارهایش به خانه خویش باز می‌گردد و جعبه را در کناری می‌گذارد. گرما بر جعبه و چیزهای درونش اثر می‌گذارد.

چوب به اصطلاح خوش خط و خال، که ماری یخ زده بود، کم‌کم جان می‌گیرد و به حرکت در می‌آید. مولانا این مار را که بر اثر سرمای شدید کاملاً منجمد شده بود به نفس اماره یا قطب منفی تشبیه می‌کند که بر اثر فشارهای وارده و ریاضت‌های شدید به این حال در آمده است، اما با دیدن گرما دوباره حیات پیدا می‌کند و راه شرارت را در پیش می‌گیرد.

نفس اَژدرها است کی خفته است از غم بی‌آلتی افسرده است

مثالهای فوق نشان می‌دهد که ریاضت هر چند مفید است و باید انجام شود، ولی بهتر است که زیر نظر سفیر روحانی صورت گیرد. سفیران روحانی صاحب دَم هستند.

گروهی عمل دار عزلت نشین قدمهای خاکی دم آتشین

به یک نعره کوهی زجابر کنند به یک ناله شهری بر هم زنند

ریاضت آدمی را چون خمیر می‌سازد. این سفیر روحانی است که باید آن را شکل بدهد و ساخته و پرداخته کند.

ابوالعلاء مصّری یکی از مردان هم عصر جناب مولانا نزدیک هفتاد سال مشغول به ریاضت‌کشی بود و به روایتی گفتند که این هفتاد سال همواره روزه بود اما سفیر روحانی نداشت. برعکس او،مولانا محمد بلخی در همان عصر استادی بنام شمس داشت. مولانا که برای خود استادی برگزیده بود به ابوالعلاء مُعّری که غرق در مسائل ریاضتی بود، گفت:«جناب

ابوالعلاء با تمامی ریاضت‌ها که کشیده‌اید، شییء همانند موم در دستان من هستید.» به هر فرم و طریقی که بخواهم شیی را می‌چرخانم و در می‌آورم.

ای‌عاشقان ای‌عاشقان من واک راگوهر کنم
ای‌مهربان ای‌مهربان، دَف شماپر زرکنم
ای کیمیا ای کیمیا در من نگر
زیرا که من صد دار را منبر کنم، مسجد کنم
ای کافران ای کافران قفل شما را واکنم
زیرا که مطلق حاکمم، مومن کنم کافرکنم
ای بوالعلاء ای بوالعلاء مومی اندر کف ما
خنجر شوی ساغر کنم، ساغر شوی خنجر کنم

ریاضت، نرم کننده است، انسان را از سختی و شقاوت خارج می‌کند، حیوانهای درون را رام می‌کند امّا در شرایط حساس کارساز نیست.

عروسکهایی که از موم ساخته شده‌اند را درنظر آورید. این عروسکها تا زمانی که در سایه و در خانه هستند کاملاً زیبا و دوست‌داشتنی هستند. ولیکن اگر همین عروسکهای قشنگ و زیبا را در ایّام تابستان زیر نور آفتاب قرار دهیم، شکل و ترکیب زیبای خود را از دست می‌دهند. نه تنها آفتاب، بلکه هوای سرد نیز خیلی زود آنان را سفت و شکننده می‌کند.

ممکن است عده‌ای با مطالعه این قسمت، از ریاضت خود دست بکشند و آنرا انجام ندهند. باید دانست که نگارش این مطالب، دلیلی بر رد ریاضت نیست. ما ابتدا خواص ریاضت را برشمردیم و سپس اثرات آن را مورد بررسی قرار دادیم. با این وجود، این را هم اشاره می‌کنیم که اگر طالب اوج‌گیری روح هستید و می‌خواهید زحمات چندین ساله شما به یغما نرود، بهتر است که این ریاضت‌ها را زیرنظر استادی وارسته، از نفس رهیده و راه دیده انجام دهید. در غیر اینصورت ممکن است در نهایت هم خودتان به بیراهه بروید و هم گروه زیادی از انسانها را به راه کج دعوت کنید. زیرا افراد عادی به لحاظ آگاه نبودن از کم و کیف کار، دیدن یک کار خارق‌العاده مانند راه رفتن بر روی آتش و یا سوزن فرو کردن در پوست صورت، جذب ریاضت‌کش شوند.

پیامبر(ص) در روایات خود فرموده‌اند از سبزه خوش‌نما بپرهیزید. بعضی از تفاسیر سبزه خوش‌نما را به زن زیبا روی و خوش‌سیما که دارای باطنی کثیف و پلید است، تعبیر کردند. اما باید دانست منظور اصلی از سبزخوش‌نما اشارد به ریاضت‌کشها و آنهایی دارد که با کشیدن ریاضت و چله‌نشینی و بعد از دستیابی به مقامات و کرامات والا، خود را سفیران واقعی حضرت می‌پندارند. به خصوصیات این افراد که در مسیر

ریاضت‌کشی و چله‌نشینی گام برداشته‌اند، نگاه کنید:

«این افراد در جامعه نوعاً با محاسن بسیار بلند دیده می‌شوند، تسبیحی در دست دارند، انگشترنگین‌دار در انگشت کرده‌اند، اکثر اوقات در سکوتند، خیلی آهسته حرف می‌زنند، آهسته قدم برمی‌دارند، سخن گفتنشان با وقار و متانت است، بسیاری از آداب و اصول طریقتی را رعایت می‌کنند، به شیوه‌ای خاص غذا می‌خورند و بسیاری دیگر از خصوصیاتی از این قبیل.»

انسانهای دیگر به لحاظ دیدن این اعمال و کردارهای نیکو جذب آنها می‌شوند.آری، اعمال و کردارشان تاحدی نیکو است. اینان ایمان و اعتقاد دارند و ریاضت‌های فراوان کشیده‌اند، اما مطلبی که باید بدان توجه کرد، اینست که ایمانشان ریشه ندارد.

در ایام بهار اگر به شهرهای شمالی کشور سفر کنید، می‌بینید به لحاظ بارش آسمانی و شبنم‌ها، برروی آبهای راکد و متعفن، نیلوفران آبی بسیار زیبا روئیده است. از زیبایی بسیار زیاد، آدمی محو آنها می‌شود. اما اگر با چوب بلندی به آبهای زیر آن نیلوفران زیبا بزنید، بوی کثافت و لجن بلند می‌شود. آری، آنچه را که در وهله اول می‌بینید، نیلوفر آبی است. هیچ شکی هم در آن نیست. یکی از آنها را با دست لمس کنید، می‌بیند که گُل است. امّا گُلی که زیرش باتلاق و لجنزار است. گُلی که ریشه‌ای

ناچیز دارد.

بدون هیچ تردیدی، فرد ریاضت‌کش و چله‌نشین که زیرنظر استاد کار نمی‌کند، دارای کرامات، مکاشفات و شهود است. امّا کرامات او سطحی است و در اعماق وجود ریشه نَدَوانده است.

حال ریاضت‌کشهای بی‌استاد زمانی مشخص می‌گردد که آنها را در کوره امتحان بگذاریم. زرگرها وقتی که به طلایی شک می‌کنند، آنرا در کوره آتش می‌گذارند. تا مشخص کنند که طلای اصل است یا بدل، خوش عیار است یا بد عیار، طلا است یا مس و مفرغ و ....

نقد صوفی نه همه صافی باشد ای بسا خرقه که مستوجب آتش باشد

ریاضت بدون استاد گاهی‌اوقات سبب می‌شود که انسان یک فکر و ایده را بی‌جهت درست تصور کند و بخاطر همین پندار ظاهراً درست، مرتکب جنایتهایی هم شود. شریح قاضی که فاجعه و غائله کربلا را سازماندهی می‌کرد یک فرد عادی نبود. او خود را صاحب‌نظر می‌دانست و برای خود مقام و منزلتی قائل بود. ولی باکمال تأسف و با تمامی عبادتها و چله‌هایی که داشت، نه تنها سفیر روحانی وقت خویش را نشناخت، بلکه نقشه قتل او را هم مطرح کرد.

نه تنها شریح قاضی، ابن ملجم (قاتل رادمرد جهان، علی(ع)) نیز چنین حالتی داشت. او بارها گفته بود من به علی(ع) عشق

می‌ورزم و خودش را در زمره دوستداران علی تصور می‌کرد. غافل از اینکه این عشق اصیل و ریشه‌دار نبود.

آفتی نَبود بدتر از ناشناخت　　آدمی بر یار نتوان جان باخت

برای ریاضت تعاریفی ارائه شد، خواص آن نیز به اجمال برشمرده شد و انجام آنرا بدون نظر سفیر روحانی خطرناک و نادرست دانستیم. حال ممکن است این سؤال پرسیده شود که سفیر روحانی کیست و چه نقشی را ایفا می‌کند که اینقدر مهم و با اهمیت خوانده می‌شود.

در قسمت‌های گذشته پیرامون شخصیت والای سفیران روحانی مطالبی را نوشتیم. اکنون برای روشنتر شدن مطلب و نقش آنها در هنگام ریاضت، اسرار دیگری از حقیقتِ آنان را مطرح می‌کنیم.

چنانچه با تفصیل بیشتر در صفحات بعد خواهید خواند، سفیران روحانی سلسله وجود و نقطه پرگار این عالم هستند. سفرهای زیادی را که لازمه سفیر شدن است به پایان بردند و در متون عرفانی از آنان تحت عناوینی چون عارف، مومن وارسته، خضران راه و ... یاد می‌شود. اینان مومند چون معشوق واقعی خویش را لمس کرده‌اند و به درجات یقین رسیده‌اند. حال و هوای معشوق را به خود گرفته و در کرانه‌های آسمان ولایت زندگی می‌کنند. مسیر سفرشان از همان ابتدا رو به سوی بالا

است. پی بردن به مسائل معنوی، حقایق ماوراءالطبیعه و جهان غیب، بریدن از این گیتی و غرق شدن در حالات ملکوتی از اهداف اولیه آنان است. مهمتر از تمامی این مسائل، آنها به لقب مومن که اسم خدا است، ملقب شده‌اند.

مومن جام جهان بین است. حال اگر شخص ریاضت‌کش با توسل و عشق‌ورزی به سفیر روحانی ریاضت و سلوک خود را شروع کند، پیشرفتش چند برابر می‌شود. دلیل این پیشرفت آن است که ریاضت، دل را صیقل می‌دهد و آنرا همچون آینه می‌سازد.

هنگامی که دل براثر ریاضت جلا و صفا پیدا کند، طبیعی است که تصویر در آن انعکاس پیدا می‌کند. در این موقعیت و حالت اگر کسی ولی از اولیاء که جامع خصوصیات است برای خود برگزیده باشد، اولین تصاویری که بر صفحه دل و آینه وجود او نقش می‌بندد، تصاویر استاد، افکار، عقاید و حالات روحانی اوست. اما اگر فرد ریاضت‌کش متمسک به حکیمان الهی نباشد، تصاویر اشباح، اشیاء و مردم عوام که از نظر مقامات پایین هستند، در آن جلوه می‌کند و به بیراهه می‌رود. از این روست که گفته می‌شود ریاضت بدون مربی تعلق به عالم مُلک دارد. جالب است بدانید ریاضت‌کش‌هایی که خبر از اشیاء سرقت شده، یافتن دزد و خواندن طلسم می‌دهند، صرفاً به همین دلیل است.

ریاضت‌کشی یا انتحار

گویند بدن انسان همانند یک الاغ باری می‌باشد.[۱] که باربری و بارکشی می‌کند. وقتی براین الاغ، بار بیش از ظرفیتش تحمیل شود، در کوتاه‌مدت زیر بار کمر خم می‌کند و یا به گفته مردم در گِل فرو می‌ماند و ممکن است جان خود را از دست بدهد. در زندگی روزمره نیز وسایل نقلیه زیادی دیدیم که به دلیل حمل‌بار بیش از ظرفیت، سریعاً فرسوده شدند و برعکس وسایل زیادی را دیدیم که به لحاظ مراقبت صاحب آنها و حمل‌بار در حد ظرفیت خودشان، سالیان زیادی پابرجا و استوار بودند.

طلبه طریقتی که با خواندن کتابها و دیدن کارهای به اصطلاح خارق‌العاده شیفته ریاضت‌کشی و چله‌نشینی می‌شود، ممکن است خودسرانه، بیش از اندازه و عجولانه در کشتی تن رخنه ایجاد کند و زیر ریاضت‌های شاقه، چله‌نشینی و ذیج‌نشینی‌های زیاد، بدن خود را سست و بی‌حال کند. او نمی‌داند که در حال خودکشی و انتحار است

افراط در ریاضت کشیدن بدون نظر استاد، باعث فرسایش جسم و آزادی روح می‌شود. روح که زمینه را برای خروج فراهم

۱-نفسک مطیعک فرق بها

می‌بیند، تلاش می‌کند که از کالبد خویش قالب تهی کند و خلع لباس نماید و این کار را نیز انجام می‌دهد.

افراد زیادی هستند که به ریاضت و ذیج‌نشینی تن داده‌اند، اما سر به بیابان گذاشته، خود را حلق‌آویز کرده و به انتحار مبادرت ورزیدند. این گروه، که اکثر مردم آنها را درک نمی‌کنند و آنان را مجنون و دیوانه می‌خوانند، در سطح جامعه کم نیستند. این افراد اگر دستشان را در دست سفیر روحانی بگذارند و با توصیه آنها گام به گام پیش بروند، روحشان از غلاف خارج نمی‌شود، خلع لباس نمی‌کند و با جسم‌شان اتحاد و وحدت پیدا می‌کند. حالِ روح آنها همانند کبوتران وحشی می‌شود. کبوترانی که از اعماق چاههای تنگ و تاریک توسط کبوتربازان به منزل آورده می‌شوند. کبوتر باز برای مدتی پر و بال کبوترهای وحشی را قیچی می‌کند، به آنها غذا می‌دهد و با محیط خانه و کبوتران اهلی آشنا می‌سازد. بعد از مدتی، کبوتری که به دست توانمند کبوتر بازِ ماهر تربیت شده است، خوی وحشیگری خود را از دست می‌دهد و مطیع صاحبش می‌شود تاجایی که نامه‌ای را از شهری به شهر دیگر می‌برد و دوبارهٔ به آشیانه‌اش بازمی‌گردد. ابتدا وحشی بود، در بیابانها زندگی می‌کرد، به این سو و آن‌سو می‌پرید و در سبزه‌زارها ترنم می‌کرد، اما اکنون به دست انسانی قدرتمند، زندگی وراه دیگری

را در پیش گرفت.

اگـــر روح و جســـم ریـــاضت‌کش در دست پـــراقـــتدار و معجزه‌آسای سفیر روحانی باشد هرگز دیوانه نمی‌شود و قصد انتحار نـمی‌کند، درست راه مـی‌رود و تـمامی پـله‌های تـرقی و تکامل را یکی بعد از دیگری طی می‌کند. به همین خاطر است که ســـفیران روحـــانی، هـنگامی کـه چـله‌نشینی ریـاضت‌کشهای خودسرانه را می‌بینند، می‌گویند:

چهل چله، چهل چله، چهل چله

چهل چله منم، ترک چله کن

تا که از جانب معشوق نباشد کِششی

کوشش عاشق بیچاره بجایی نرسد

نرینگی و مادینگی

با طرح مباحث قبلی، سلوک و سفر کـردن بـه اعـماق درون امری لازم و ضروری جلوه می‌کند. اما این سؤال پیش می‌آید که اگر دور مسائل سلوکی و ریاضتی خط قرمز بکشیم و به زندگی روزمره خویش ادامه دهیم، چه می‌شود؟

انسان خلق شده است که راه کمال را در پیش بگیرد و پویا و متحرک بـاشد. تـحرک بـرای ایـن عـالم و انسـانهای درون آن اجتناب‌ناپذیر است. اگر انسانی سلوک نکند و در مسیر طریقت

گام برندارد، با حفظ چهره انسانی، تغییر ماهیت داده و از نظر مقام و منزلت در درجه پائین‌تر قرار می‌گیرد.

علت اصلی این حرکات و تغییرات، فعل و انفعالاتی است که در درون انسان به وجود می‌آید و علت این فعل و انفعالات نیز ناشی از خاصیت درونی انسان است. تمامی موجودات و مشخصاًانسانها، هنگامی که نطفه آنها منعقد می‌گردد، دو ویژگی و دو نیرو که عبارتند از:«نرینگی و مادینگی» در درون آنها شکل می‌گیرد. با برتری یافتن یکی بر دیگری، انسان به صورت پسر و دختر متولد می‌شود. خلق شدن نوزادی به صورت نر دلیل بر حذف مادینگی او نیست و برعکس. این دو قطب و دو مشخصه، تا هنگام مرگ در درون انسان وجود دارد.

امروزه اکثر روان‌شناسان مانند فروید و هسه، دقیقاً مسأله نرینگی و مادینگی و همچنین زاد و ولد درونی انسان را مطرح می‌کنند. و خُلقیات، روحیات و رفتارهای انسان را نشأت گرفته از برخورد و لقاء این دو قطب می‌دانند. عرفا نیز به مسأله نرینگی و مادینگی معتقدند. ولی بجای کاربرد. واژه‌های نرینگی و مادینگی، از کلمات «جلال»(نرینگی) و «جمال»(مادینگی) استفاده می‌کنند و می‌گویند تمامی انسانها حامل جلالیت و جمالیت هستند.

با پذیرش این اصل که انسان هم نرینگی و هم مادینگی دارد،

قبول این مسئله که وی در درون خودش در حال زاد و ولد می‌باشد سهل‌تر است. نکته حساس و اساسی این است که انسان در درون خودش در حال زاد و ولد است.

حالِ بد، خزنده، چرنده، گزنده، ... تولید می‌کند یا حالِ خوش، روح و ملائکه، اخلاص، جوانمردی و... تولید می‌کند.

تولید مثل انسان بستگی تام به حالِ درونیش دارد. مسلماً حالات روحانی و مثبت، زاد و ولد آسمانی و عرفانی را در پی دارد و حالات پست و منفی، تولیدمثل مُلکی و حیوانی به دنبال دارد. او هرحالی که داشته باشد عین خودش را تولید می‌کند و عمل خلق کردن و زایش بدون وقفه ادامه دارد. قرآن کریم نیز با صراحت به این مطلب اشاره کرده است: «ای انسان شما در هر چشم برهم زدن در خلق جدید هستید.»

پس تو را هرلحظه مرگ رجعتی است
مصطفی فرمود دنیا ساعتی است
هر نفس نو می‌شود دنیای ما
بی‌خبر از نو شدن اندر بقاء

با توضیحات فوق روش می‌شود که اگر در این کره خاکی انسان به سلوک روی نیاورد و در راه هدایت قرار نگیرد، چه بر سرش خواهد آمد.

روح در بدن وجود دارد

بحث روح و احضار ارواح از دیر باز مورد توجه گروههای مختلف بوده است و هریک به شیوه‌ای، سعی در توجیه و تشریح آن داشته‌اند. این بحث هنوز هم اهمیت خود را حفظ کرده است. به طوری که در حال حاضر صدها جلد کتاب پیرامون آن چاپ شده است که پیشرفتهای قابل توجه‌ای هم داشته‌اند.

پیشرفتهای به دست آمده از این تحقیقات نشان دهنده این موضوع است که هر موجود زنده‌ای اعم از انسان و یا غیر انسان، علاوه برجسم ظاهری دارای یک جَسد لطیف‌تر بنام جَسد اثیری می‌باشد و روح که از لطافت بیشتری برخوردار است، در درون این جَسد اثیری قرار گرفته است.

اعتقاد بر این است که جسد اثیری و روح موجود در آن، در شکم مادر توام با سلولهای جنینی شکل می‌گیرد. یعنی آن هنگام که عمل لقاء صورت می‌گیرد و جنین تشکیل می‌شود، پایه‌های جسد اثیری و روح نیز کار گذاشته می‌شود. بدین‌ترتیب که ابتدا ذرات اثیری جسد به وجود می‌آید و سپس روی آن را ذرات فیزیکی جسم می‌پوشاند، تا اینکه هردو جسد از نظر شکل ظاهری تکمیل می‌شوند.

امروزه فراروان‌شناسان یقین پیدا کرده‌اند که انسان دارای روح است و این روح به لحاظ لطافت زیاد، غیر قابل رویت است و

در جسد اثیری قرار دارد. برای اینکه به این اعتقاد برسیم که در جسم انسانها روحی وجود دارد و این روح سرمنشاء تمامی حرکات، ادراکات و تخیلات است، بهتر است با مثالی مطلب را روشن‌تر کنیم.

احتمالاً در ایام زندگی خود شاخه‌ای را از درختی که سرسبزی خوبی دارد، چیده‌اید. عامه مردم برای شاخه سرسبز که تازه از درخت کنده شده است، واژه «تَر» را بکار می‌برند و می‌گویند این شاخه هنوز تَر است و رطوبت دارد. بخاطر رطوبتی که در این شاخه وجود دارد اگر آن را تا حدود زیاد هم خم کنید، نمی‌شکند (مثل ترکه درخت انار).

اما اگر با چاقو در بدنه این شاخه بُرشی ایجاد کنید، عملاً آب و تری آن را نمی‌بینید. ندیدن آب و رطوبت دلیل بر نبودنِ آب در شاخه نیست. چه بسا اگر چشمان خود را به وسایل لازم مجهز کنید، بتوانید بخشی از رطوبت را ببینید.

روح و جسد اثیری در بدن ما به منزله آب در شاخه‌های درختان سرسبز است. وقتی شاخه را از بدنه درخت جدا کنید و برای مدتی در برابر آفتاب قرار دهید، شاخه انعطاف خود را از دست می‌دهد و با سهولت شکسته می‌شود. بدن و جسم انسان نیز دقیقاً به همین شکل است.

تا هنگامی‌که روح در بدن وجود دارد، بدن متحرک، پویا، فعال

و قابل انعطاف است. ولی به محض اینکه از بدن خارج می‌شود، جسم همانند چوبِ خشکیده‌ای می‌شود که از تنه اصلی جدا شده است.

تن بی‌روح چیست، مُشتی گرد روح بی‌علم چیست، بادی سَرد

ارتباط روح با جسم چگونه است؟

در جوامع فعلی کمتر کسی است که از بندناف خبر نداشته باشد و نداند که بندناف چیست. اکثراً می‌دانند هنگامی که نطفه نوزادی در وجود مادری کاشته می‌شود، پس از اندک زمانی این نوزاد توسط بندی بنام «**بندناف**» با مادر ارتباط برقرار می‌کند و از تغذیه مادر برای رشد و حیات خود استفاده می‌کند.

این بندناف تنها وسیله ارتباطی کودک با مادر تا هنگام تولد و خروج از خانه تنگ و تاریک است. همزمان با تولد، این بندناف توسط ماما قطع می‌گردد. اغلب تصور می‌کنند که قطع بندناف به منزله نابودی آن است، اما پژوهشهای فراروانشناسی نشان می‌دهد که قطع این بند به معنی نابودی آن نیست. بلکه این بندناف تغییر شکل و ماهیت داده و با نام دیگری بنام «**ریسمان نورانی**» یا «**زنجیر اثیری**» به درون نوزاد کشیده می‌شود و واسطه روح و جسد اثیری با جسم مادی می‌شود.

از طریق این ریسمانِ نورانی، کلیه فعل و انفعالات روح و

جسد اثیری به جسم مادی و کلیه فعل و انفعالات جسم مادی به روح منتقل می‌شود. از جمله خواص این ریسمان، قابلیت انعطاف و کِش آمدن آن است. میزان کِش‌آمدن آن گاهی تا صد هزار کیلومتر نیز می‌رسد.

رویاهایی که در هنگام خواب می‌بینیم و سفرهایی که به نقاط دور و نزدیک و در حالت خلسه به وسیله روح انجام می‌دهیم، تماماً بخاطر ویژگی مطول بودن این ریسمان است.(۱)

روح و جسد اثیری چه شکلی دارد؟

قبل از تشریح این موضوع، لازم به یادآوری است که تاکنون دانشمندان براین باور بودند که خلأ حالتی است که در آن هوا و اکسیژن وجود ندارد. اما تحقیقات اخیر نشان داده است که خلأ به مفهوم نبودن هوا نیست، بلکه تغییر و حالتی از ماده است که بدین شکل درآمده است.

روان‌شناسان نیز از این مهم مَدد گرفته‌اند و این مفهوم را در خصوص روح بر اساس تحقیقات عملی پذیرفته‌اند. در راستای

۱-این آیه که در قرآن کریم می‌فرماید:«ما در خواب روح را می‌گیریم و سپس آنهایی را که اَجلشان فرا نرسیده است به جسدها باز می‌گردانیم»می‌تواند تأییدی برقابلیت کشش این ریسمان نورانی باشد.

این طرز تفکر، محققین با دوربین‌های مخصوص و بسیار قوی به جلسات تخلیه روح رفته‌اند و عکسهای زیادی از روح و جسد اثیری گرفته‌اند. عکسهای گرفته شده نشان داده است که روح شبیه توده‌های به مراتب لطیف‌تر از توده‌های بخار است که قابل نفوذ در تمامی اجسام و عناصر خواه گیاهان، مایعات، انسانها و ... می‌باشد. عامل این نفوذ کنندگی را ناشی از «**سیال بودن روح**» دانسته‌اند.

فصل ٥

تنفس

تنفس

برای همه انسانها روشن است که علت زنده ماندن آنها تنفس کردن است. اگر دقایقی عمل نفس کشیدن قطع گردد، مرگ انسان فرا می‌رسد. انسانها از طریق تنفس کردن، اکسیژن دریافت می‌کنند و خاصیت تنفس کردن به اکسیژن موجود در آن وابسته است . بدین معنی که تنفس کردن به خودی خود مفید نیست. اکسیژن که از طریق تنفس کردن جذب بدن می‌شود حائز اهمیت است . به عنوان مثال تنفس کردن در خلأ بی‌فایده است، زیرا در آنجا هوا و اکسیژن وجود ندارد.

با وجود اینکه اولین و آخرین تجربه زندگی هر فرد نفس کشیدن است و ما برای سالیان سال به انجام عمل تنفس مشغولیم، اما هنوز آنچنان که باید و شاید به اَسرار این عمل پی

نبرده‌ایم. برهمین اساس در آغاز این فصل ابتدا به تشریح خاصیت تنفس از دیدگاه‌های مختلف می‌پردازیم و سپس نحوه و چگونگی آن را که باعث پرورش روح و روان و کسب قدرت اندیشه می‌شود، مطرح می‌کنیم.

اهمیت تنفس از دیدگاه علم طب

گفته شد از طریق تنفس، اکسیژن که جزء عناصر حیاتی می‌باشد، جذب بدن می‌شود. اگر اکسیژن جذب شده اندکی تمیز و پاک نباشد، ناراحتی‌هایی مانند سرفه‌های شدید و ... را به دنبال دارد.

اکسیژنی که از طریق تنفس جذب می‌شود، دارای خواص زیادی است که علم طب آن را اینگونه توصیف می‌کند: «سلامتی بدن به گردش درست خون وابسته است و گردش درست خون و زنده ماندن بدن منوط به اکسیژن است.» به بیان دیگر، اگر اکسیژن کافی به بدن نرسد، خون از جریان می‌افتد و ادامه حیات را غیرممکن می‌سازد، اکسیژنی که در چرخش خون نقش ایفاء می‌کند و چرخه زندگی به آن وابسته است، از طریق تنفس تأمین می‌شود.

با عمل تنفس نه تنها اکسیژن وارد خون می‌شود و سلولهای بدن از این راه نیازشان را تأمین می‌کنند، بلکه جریان لنف نیز تنظیم می‌شود. لنف که کلیه سلولهای بدن را احاطه کرده است و

در درون آن گلبولهای سفید کار دفاع از بدن را انجام می‌دهند، میزانش حدود چهار برابر خون است.

قلب همچون تلمبه‌ای خون را به داخل مویرگها می‌ریزد. اکسیژن و مواد غذایی از دیواره مویرگها نفوذ کردد و به درون مایعی که سلولها را فرا گرفته است و لنف نامیدد می‌شود. می‌ریزد. براثر این عمل سلولهای مُردد و کلیه مواد زائد توسط سیستم لنفاوی دفع می‌شوند. تنفس‌های عمیق بر فعال شدن سیستم لنفاوی که شرحش از حوصله بحث ما خارج است، تأثیر بسزایی دارد.

با این توضیحاتِ مختصر، پرواضح است که تنفس در سلامت جسم فوق‌العاده موثر و حیاتی است. و بدون انجام آن ادامه حیات غیرممکن است.

دیدگاه عرفان درباره تنفس

اهل عرفان که از پیشگامان پرورش روح و روان هستند، مسئله تنفس را همواره مورد توجه قرار داده‌اند و آن را مهم برشمرده‌اند.

در رساله سیر و سلوک منسوب به بحرالعلوم علامه مهدی طباطبایی، درابتدای ذِکْر به چند نوبت تنفسِ عمیق توصیه شده است. سعدی در گلستان خود به مسئله تنفس این چنین اشاره

می‌کند:«هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون برآید مفرح ذات.» در این عبارت پرمغز، به شادی درون، آرامش روان و ادامه حیات دقیقاً اشاره شده است.

امام صادق(ع) نیز در کلام بلندی فرمودند:«برای هر نفسی از نفسهایت شکری لازم، بلکه هزاران شکر یا بیشتر لازم است.» یکی از صاحب‌نظران برجسته و بلندپایه که اهل عرفان و سیر درون است و مدتی طولانی را به عمل تنفس در کنار سلوکش مشغول بوده‌است، جمع نظرات عرفا را چنین می‌فرماید:

به یک بیان می‌توانیم انسان را مرکب از سه بُعد جسم، تفکر و روح بدانیم. این سه بُعد که در درون یکدیگر قرار گرفته‌اند، مکمل هم هستند وارتباط تنگاتنگی باهم دارند. متأثر شدن یک بُعد چه در جهت مثبت و چه در جهت منفی برابعاد دیگر اثر می‌گذارد. به عنوان مثال خوردن عسل که شفابخش امراض زیادی است، اگر چه مستقیماً با جسم در تماس است امّا برروی تقویت اندیشه و فکر نیز اثر می‌گذارد. خوردن عرق نعنا هم آرامش فکری و روانی و هم سلامت جسمانی به دنبال دارد. خوردن گوشت خوک و سگ که از نجس‌ترین حیوانات شناخته شده‌اند، در بلندمدت قلب را کدر کرده و افکار را در جهت پست سوق می‌دهد. از سویی دیگر، تفکر مثبت یا منفی نیز برروی جسم اثر می‌گذارد. کسی که از توان فکری لازم برای سعادتمند شدن

برخوردار نیست، کم کم دچار عقده حقارت می‌شود و این عقده نیز اثرات جسمانی منفی به همراه دارد. فردی که خود را شجاع و قدرتمند تصور می‌کند. ازنظر جسمی نیز توان بیشتری برای مقابله با مشکلات دارد.

با وجوداینکه این سه بُعد در امتداد یکدیگر واقع شدند، اما هریک از ویژگی‌های منحصر به فردی برخوردار هستند که به شرح اجمالی یکایک آنها می‌پردازیم تا هم بیشتر با آنها آشنا شده و هم اثرات تنفس را بر روی آنها درک کنیم.

جسم : اولین بُعد، جسم است که برای تمامی انسانها قابل رویت است. علت این قابل رویت بودن را می‌توان در زُمختی این بُعد دانست. این بُعد برای ادامه حیات هم نیاز به مجرا و هم نیاز به غذای زمخت دارد. غذاهایی که جسم مصرف می‌کند عبارتند از: برنج، گوشت، نان و ...مجرایی که این غذاها را به جسم می‌رساند، دهان است. اگر کسی بخواهد این بُعد را تقویت کند. مسلم است که باید غذای کاملی بخورد.

تفکر: مرکز تفکر انسان مغز اوست که در بخش فوقانی بدن قرار دارد. لطافت این بُعد را نسبت به بدن یا بُعد جسم می‌توان از شکل و جایگاه آن فهمید. اگر چه مغز که جایگاه تفکر است، خودبخشی از جسم است ولی تفکر فقط از سلولهای مغزی حاصل می‌شود.

این بُعد به لحاظ لطافتی که دارد، دارای خوراک لطیف‌تر و مجرای ظریف‌تر نسبت به بُعد جسم است. غذای اصلی تفکر، اکسیژن است که از طریق تنفس تأمین می‌شود. مجرایی که این غذا را عبور می‌دهد، بینی است.

ممکن است این پرسش به ذهن خطور کند که تمامی بدن نیاز به اکسیژن دارد، در جواب باید گفت تجربیات تنفسی و شیوه‌های انجام آن که بعداً تشریح خواهد شد، نشان داده است که تنفس‌های عمیق در خلق افکار و نظرات جدید و همچنین در تدبیر و چاره‌اندیشی در برابر مشکلات بسیار مهم و کارساز است. علت این امر، آن است که تنفس لایه‌های درونی ذهنی را باز می‌کند و سلولهای مغزی را تقویت و بازسازی می‌کند.

روح: روح که از ریح به معنای باد مشتق شده است، از دو بُعد دیگر به مراتب لطیف‌تر است. زیرا در عالم ظاهر نیز باد احساس می‌شود ولی دیده نمی‌شود. طبیعی است که باید برای این بُعد که از لطافت خاصی برخوردار است، غذای لطیفی وجود داشته باشد که حتی با چشمان ظاهر نیز قابل رویت نباشد.

خوراک روح مائده آسمانی، عشق، محبت، صمیمیت، صداقت، پاکدامنی، جوانمردی و ... است و مجرای آن قلب است. در صورتی که قلب بیدار شده باشد، خوراک روح تأمین می‌شود.

نادیها

گفته شد که این سه بُعد در طول یکدیگر قرار دارند و شدیداً برروی همدیگر اثر می‌گذارند. از اینرو می‌بایست هرسه بُعد باهم پرورش پیدا کنند تا ترقی روحانی و پروازهای آسمانی تحقق پیدا کند. برهمین اساس طلبه طریقت باید هر غذایی را نخورد و آنچه را که ارباب سلوک تجویز کرده‌اند، انجام دهد. هنگامی که این امر را رعایت کرد، باید به تنفس‌های عمیق بپردازد.

نادی که این وظیفه را برعهده دارد از واژه ناد به معنی جنبش و حرکت و ساقه کانالهای میان تهی می‌باشد. وظیفه این کانالهای میان‌تهی آن است که اکسیژن و مهمتر از آن «**پرانا**» را که «**عصاره اکسیژن**» است در سراسر بدن پخش کند.

نقش نادیها در جسد اثیری همانند نقش مویرگها و سرخرگها در بدن است یعنی همانگونه که مویرگها و سرخرگها غذا و ویتامین لازم و ویتامین لازم را به سراسر بدن می‌رسانند، نادیها نیز عصاره اکسیژن را که از طریق تنفس‌های عمیق به دست می‌آید به جسد اثیری می‌رساند و موجب حرکت ، جنبش و تکامل آن می‌شود.

این نادیها همانند رگها در سراسر بدن قرار دارند و تعداد آن چندین برابر رگها می‌باشد. **کانون اصلی این نادیها قلب**

خوانده شده است.

چگونه تنفس کنیم؟

طرح این سؤال که چگونه نفس بکشیم، ممکن است عجیب باشد. اولین سؤال که در این باره مطرح می‌شود، این است که مگر ما هم اکنون تنفس نمی‌کنیم؟ مگر اولین و آخرین تجربه زندگی هر فرد نفس کشیدن نیست؟

درست است که ما همواره در حال تنفس کردن هستیم، ولی اکسیژنی که ما از طریق نفس کشیدن معمولی و عادی وارد بدن می‌کنیم، تمامی آن احتراق نمی‌شود و به مصرف سوخت و ساز بدن نمی‌رسد و در هنگام بازدم مقادیر زیادی اکسیژنِ بلع شده وجود دارد. مضاف بر این، جسد اثیری چنانکه باید و شاید از عصاره اکسیژن یا «پرانا» استفاده نمی‌کند.

اگر با شیوه تنفس صحیح آشنا شویم و هر روز چندین مرتبه آنرا انجام دهیم، از تمامی مزایای فوق سودمند می‌شویم و بعد از مدتی، تأثیرات بسیار مثبت آنرا مشاهده می‌کنیم.

انجام عمل تنفس دارای سه مرحله است: ۱- دم (نفس کشیدن) ۲- حبس نفس «نگه داشتن هوا در سینه) ۳- بازدم (بیرون دادن نفس). برای انجام این عمل به پشت خوابیده، ابتدا هوای موجود در سینه را تا آنجا که ممکن است از طریق دهان

خارج کنید. سپس دهان را بسته و از طریق بینی آنجا که ممکن هوا و اکسیژن را به درون بدن بکشید. میزان عمل نفس کشیدن را معمولاً ۵ ثانیه، حبس نفس را ۲۰ ثانیه و بازدم را تا ۱۰ ثانیه و یا بیشتر تعیین کرده‌اند. اما بهتر است که از شیود ۲-۴-۱ استفاده شود. یعنی اینکه هرچقدر عمل دم طول کشید (فرضاً ۳ ثانیه) عمل حبس نفس چهار برابر آن (یعنی ۱۲ ثانیه) و عمل بازدم دو برابر آن (یعنی ۶ ثانیه) طول بکشد. اما به طور کلی گفته می‌شود که هرچقدر عمل تنفس (دم، حبس نفس و بازدم) عمیق‌تر باشد و بیشتر طول بکشد، بهتر است.

اگر طالب بهبود فعالیتهای فیزیکی و سلامت جسمانی هستید، سوراخ سمت چپ بینی را در هنگام نفس کشیدن با انگشت اشاره مسدود کنید و از سوراخ سمت راست، هوا را داخل کنید و پس از حبس نفس، آنرا از سوراخ سمت چپ خارج کنید.

اگر طالب بهبود فعالیت‌های روانی هستید، سوراخ سمت راست را مسدود کنید و از سمت چپ نفس بکشید و پس از حبس، آنرا از سوراخ سمت راست خارج کنید.

اگر طالب بهبود و پیشرفت فعالیتهای روحانی و معنوی هستید، عمل تنفس را از هر دو سوراخ به طور همزمان انجام دهید.

تنفس و افزایش طول عمر

انجام عمل تنفس برای مدت طولانی طبق برنامه‌هایی که ارائه شد، باعث می‌گردد که میزان عمل دم و بازدم اندک اندک کاهش یابد. به طوری که بتوانیم برای مدت طولانی بدون هوا و اکسیژن زنده بمانیم. خوابیدن در قبرها، زیر خاکها و قرارگرفتن در زیر آب برای ساعتهای طولانی توسط ریاضت‌کشها دلالت بر این معنی دارد.

هنگامی‌که تمرینهای تنفسی با شدت صورت می‌گیرد، بدن پس از دقایقی عرق می‌کند.خروج عرق از بدن از طریق تنفس در تمییزی پوست و شستشوی درونی آن نقشی اساسی دارد.

پس از اینکه پوست به حداعلاء لطیف و تمیز گردید، می‌تواند اکسیژن مورد نیاز خود را بدون استفاده از بینی، مستقیماً از محیط دریافت کند.

علاوه براینکه لطافت پوست به حداعلاء رسید، ظرفیت شش‌ها نیز افزایش می‌یابد. با افزایش ظرفیت شش‌ها، فرد تمرین کننده می‌تواند در شرایط روزمره دفعات تنفس خود را کاهش دهد.

کاهش دفعات تنفس با طولانی شدن عمرانسان ارتباط دارد. هر چقدر دفعات تنفس کمتر باشد، طول عمر افزایش می‌یابد. قناری پرنده‌ای است که در حال استراحت در هر دقیقه، یکصد و

شصت بار تنفس می‌کند و به علت زیاد بودن نوبت‌های تنفس، عمر آن بسیار کوتاه است. بر عکس انسان در هر دقیقه بین ۱۴ تا ۳۰ بار نفس می‌کشد و میانگین عمر آن ۶۰ سال است. بنابراین، هر چقدر بتوان تعداد نفس کشیدن در دقیقه را کاهش داد ولی بر شدت و عمق آن در هر نفس افزود، بر طول عمر انسان افزوده می‌شود.

در هنگام تنفس چگونه بنشینیم؟

انجام عمل تنفس عمیق را در هر شرایطی (حتی در راه رفتن) نیز می‌توان انجام داد. اما در دو حالت، بیش از حالتهای دیگر مورد تاکید است.

حالت اول: توصیه شده است که به صورت مربع یا چهار زانو بنشینید، در این حالت ستون فقرات باید کاملاً کشیده باشد و دستها یا بر روی رانها باشد و یا حلقه شود و در یکدیگر قرار گیرند.

حالت دوم: به پشت بخوابید و از یک بالش یا هر چیز نرم دیگری برای زیر سر استفاده کنید. پاها را ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر باز کرده و دستها را در حالی که کف آنها به سوی بالا است در کنار بدن قراردهید. بدن را تا حد ممکن شل کنید پس از ده دقیقه چشمها را ببندید و به تنفس کردن بپردازید. جریان هوا و اکسیژن را در سراسر بدن تعقیب کنید.

فصل ٦

اذكار

اذکار و خاصیت آنها

ذِکْر در لغت به معنی یاد کردن و حضور شیء یا شخصی را در ذهن و قلب نگاه داشتن است. در تعریفی دیگر، ذِکْر را بیان کلمات و یا جملاتی با زبان و یا قلب با آهنگی موزون دانسته‌اند. گفتن ذکر با زبان و یا قلب تا آنجا اهمیت دارد که بعضاً نام امکانی را «دارالذکر» نامیده‌اند و اهل آن را «اهل ذکر» گفته‌اند.

ذکر دارای اهمیتی زیاد در ترقی و عروج روح است. این اهمیت را هم می‌توان از حالات و تجربیات اهل ذکر درک کرد و هم می‌توان از کلمات بلند آنها که در این باره فرموده‌اند، فهمید. به عنوان نمونه، در احادیث شیعه آمده است:«آنانکه ذکر مرا کنند، من ذکر آنها را می‌کنم.» و یا در جمله‌ای دیگر خطاب به موسی (ع) گفته شده است:«ای موسی من همنشین کسی هستم

که مرا یاد می‌کند.» در آئین‌های دیگر همچون یوگا، ذن و ... نیز جملاتی فراوان در خصوص اهمیت ذِکْر بیان شده است.

دلیل این اهمیت به لحاظ نقشی است که ذکر ایفا می‌کند.

اولین نقشی که می‌توان برای ذکر برشمرد این است که ذکر سیاهیهای دل را می‌برد، پلیدیهای باطن را پاک می‌کند، عقددها و گردهای پیچ در پیچ آن را باز می‌کند، التهابات وهیجانات افراطی را محو می‌کند، امراض روحانی و حتی جسمانی را درمان می‌کند و مراکز انرژی در بدن را فعال می‌سازد.

انسانهایی که عصری را در مسیرهای انحرافی گذرانده‌اند، با رفتار و اعمال زشت در نهاد خود شجره‌ای «درخت» خبیثه کاشته‌اندبه طوری که هزاران حشره موزی و جانور درنده در لابلای شاخه‌های آن لانه کرده‌اند و به زاد و ولد مشغولند. هنگامی که فردی با توجه و دقت کافی شروع به گفتن ذکر می‌نماید، در حقیقت در حال ضربه زدن به این شجره خبیثه است. با هر ضربه‌ای که به این درخت وارد می‌شود، حشرات موزی آسایش و آرامش خود را دست می‌دهند و مجبور به مهاجرت می‌شوند. اگر گفتن ذکر ادامه یابد، در نهایت این درخت خبیثه از ریشه در آورده شده و به جای آن درخت نیکو یا شجره طیّبه غرس می‌شود.

دومین نقش ذکر، که بی‌ارتباط با نقش اول نیست، این است

که ذکر برای دردهای درونی که کُزازهـای روحـی، قـولنج‌های ذهنی و اُفت روحانی از آن جمله هستند، در حکم دارو می‌باشد. تعداد این دردها بسیار زیاد است و مولانا از آن به سگهای خفته درون یاد کرده است:

صد چنین سگ اندرین تن خفته‌اند چون شکاری نیستشان، بنهفته‌اند

داروهایی که برای درمان ایـن دردهـا مـورد اسـتفاده قـرار می‌گیرد بسیار زیاد است تعداد اذکار که در مواردی نقش دارو را ایفا می‌کنند، بیش از هفتصد تا می‌باشد که هریک اثرات خاص خودشان را بر روح و روان می‌گذارند.

نکته قابل توجه آن است که تجویز این داروهـا(اذکـار) بـاید توسط متخصص امر(سفیر روحانی) تجویز شود. و بکارگیری آنها بدون کمک راهنمای موثر، گاهی می‌تواند مشکـلاتی را بـه همراه داشته باشد.

ذِکْر، درد را شفا می‌دهد، روح را به پرواز در می‌آورد، انبساط خاطر ایجاد می‌کند و مشاهدات و مکاشفات را زیاد می‌نماید.

صوت تولید شده از ذکر و تاثیر آن بر روح

سنگی را به درون آب پرتاب کنید، از برخـورد سـنگ بـا آب دایره‌های متحدالمرکزی ایجاد می‌شود. در روستای متروکه و خرابه با صدای بلند فریاد بزنید، مثلاً بلند بگویید«یـاعلی» چـند

ثانیه‌ای نمی‌گذرد که گویاکسی جواب شما را با همان کلمات می‌دهد و می‌گوید«یا علی».

حرکت سنگ از دست شما تا سطح آب و برخورد باآن دایره می‌سازد. حرکت صوت که بوسیله تارهای گلو درست شده است، پس از برخورد با شئی دوباره به شما باز می‌گردد.

حرکتی که از برخورد سنگ با سطح آب ایجاد می‌شود را موج و اگر صدایی حاصل شود آن را صوت می‌نامند.

صوت و موج که موضوع بحث ماست، فوق‌العاده حائز اهمیت است. اهمیتش آنقدر زیاد است که شیوه‌ای بنام «موسیقی درمانی» برای درمان بعضی از ناراحتی‌ها وجود دارد. در آزمایشهای گوناگون تاثیر موسیقی بر روی رشد گلها و گیاهان نشان داده شده است.

جالب آن است که بدانید طبق تحقیقات انجام شده، هفت نُت اصلی موسیقی با **هفت مرکز انرژی** (۱) در بدن انسان همخوانی دارد. علاوه بر این شواهد، توجه بزرگان برصوت و موج نیز

۱-فراروان‌شناسان براین اعتقاد هستند که برروی بدن انسان هفت میدان انرژی وجود دارد که این میادین انرژی در بعضی از انسانها به سطح شکوفایی رسیده‌اند. مَقر اصلی این میادین که از آن به «چاکرا» یاد می‌کنند برروی ستون فقرات است.

اهمیت مطلب را دو چندان می‌کند. تشکیل حلقه‌های موسوم به «**حلقه‌های ذکر**» و برپای مراسم «سماع عارفانه» در بین اهل عرفان و تاکید بر خواندن قرآن با صوت [۱] خوش، نشان از اهمیت صوت و موج دارد.

با عنایت به مطالب بالا، کاملاً درک می‌شود امواج و اصواتی که در هنگام گفتن ذِکْر تولید می‌شود، بر روی روح و روان اثر می‌گذارد. هر انسانی بر احساس روحیات و خُلقیات خود در پیرامونش هاله‌ای را به وجود می‌آورد. این هاله دارای رنگهای مختلفی همچون رنگهای قرمز، سبز، تیره و ... است. صوت نشات یافته از ذکر باتوجه به نوع و خاصیتش بر روی این هاله اثر گذارد و آن را به رنگهای مثبت تبدیل می‌کند.

تغییر در هاله، تغییر در روحیات را در پی دارد و تغییر در روحیات، دگرگونی در مَنش را به وجود می‌آورد. گاهی اوقات صوت بر روی هاله اثر می‌گذارد، این در صورتی است که ذکر زبانی باشد و گاهی اوقات صوت بر روی میادین انرژی موجود در بدن اثر می‌گذارد و این حالت وقتی است که ذکر خفی باشد.

تشریح تاثیر پذیری میادین انرژی توسط صوت و موج را

۱-پیامبر اسلام(ص) فرمود: برهرچیزی زینتی است و زینت قران، صوت خوش است. اصول کافی ج ص ۴۰۲

می‌توان با تشریح فرستنده‌های صدا و سیما روشن‌تر کرد. مراکز صدا و سیما برنامه‌هایی را از طریق امواج و اصوات به بیرون منتشر می‌کنند. در بخشهای تحت پوشش مراکز اصلی، مراکز فرعی و یا آنتنهای قوی وجود دارد که این امواج را می‌گیرند. با دریافت این امواج توسط مراکز فرعی، میدانی عظیم و وسیع در پیرامون آن ایجاد می‌شود که کلیه رادیوها و تلویزیونهای آن منطقه را پوشش می‌دهد.

مراکز انرژی که در بدن وجود دارد هر یک برای خود مناطق تحت پوششی دارد. مثلاً یکی از مراکز "آناهاتا" نام دارد که قلب و سلسله اعصاب آن را زیر پوشش قرار می‌دهد. هنگامی که سالکی ذکر خفی می‌گوید این ذکر به مراکز و میادین انرژی اصابت می‌کند. این مراکز هم فعال می‌شوند، هم به وجد می‌آیند و هم محیط پیرامون خود را اشباع می‌کنند.

ذکر بگوئید تا به مکاشفه برسید

پس از اینکه هر روز در ساعتی مشخص و برای مدتی معلوم به ذکر گفتن مشغول شویم، در درون خود حالتی از آرامیدگی، سکون و آرامش احساس می‌کنیم. این حالت آرامش تمام بدن را فرا می‌گیرد و عمیق‌تر می‌شود. به این حالت خاص "یقظه" می‌گویند.

یقظه حالتی از آرامش است که تمامی ذهن، اندیشه و بدن را فرا می‌گیرد و فرد را از مسائل بیرونی کاملاً منفک می‌کند. در این حالت فرد نه هوشیار هوشیار است و نه ناهوشیار ناهوشیار. به عبارت دیگر نه خواب خواب است و نه بیدار بیدار. بلکه در وضعیتی بین این دو حالت (خواب و بیداری) قرار دارد.تجربیات نشان داده است که بیشتر مکاشفات، کشف حقایق و دریافتهای باطنی در این مواقع حاصل می‌شود. پدیدار شدن این حقایق بدان علت است که بخش خوه آگاه فعالیت خود را از دست می‌دهد و روح فرصت بروز و ظهور پیدا می‌کند.

با تولید امواج آلفا به کشف و شهود برسید

سالها پیش دانشمندی بنام هانس برگر دستگاهی بنام انسفالوگرام ساخت که امواج مغزی ساطع شونده را اندازه‌گیری می‌کند. امواجی که تاکنون توسط این دستگاه ثبت شده عبارتنداز: امواج دلتا، تتا، بتا و آلفا که از میان این امواج، امواج آلفا مورد بحث ما است.

ذهن انسان در سطح گوناگون هوشیاری امواج مختلفی ساطع می‌کند. هنگامی که ذهن نسبت به دنیای اطراف خود و زمانی که می‌گذرد آگاهی دارد و حواس پنجگانه فعال است، امواجی که از مغز ساطع می‌شود "بتا" نام دارد. که این حالت

موسوم به "آگاهی بیرون" است.

وقتی که ذهن آگاهی بیرونی را از دست بدهد و مفهوم زمان و فضا را مورد توجه قرار نمی‌دهد و حواس پنجگانه فعالیت خود را موقتاًاز دست می‌دهند، امواج "آلفا" تولید می‌شود. که از آن به اسم "آگاهی درونی" یاد می‌کنند.

در حالت آلفا، موجها با طرح منظم ۸ تا ۱۳ ارتعاش (به واحد هرتز) دیده می‌شود.

تجربیات نشان داده است که بیشتر ادراکات فراحسی در این وضعیت روی می‌دهد. دلیلش این است که در این لحظات فرد دقیقاً در حالت یقظه قرارگرفته است.

امروزه شیوه‌هایی برای قرار گرفتن در حالت آلفا و ایجاد امواجی با طرح منظم ۸ تا ۱۳ ارتعاش به صورت کلاسیک در بعضی از محافل روحی آموزش داده می‌شود.

یادگیرندگان پس از موفقیت در این زمینه می‌توانند افکار دیگران را بخوانند و از ضمیر دل آنها با خبر شوند.

ذکر و توسعه آگاهی

اکثر انسانها دارای دو نوع تجربه هستند که به آنها تجربه حسی و تجربه ذهنی می‌گویند. از تجارب ذهنی یا استفاده نمی‌شود و یا اگر استفاده می‌شود، میزان آن محدود است. علت

محدود بودن استفاده از این نوع تجارب، بخاطر منقبض بودن درون است. برای اینکه تجارب ذهنی را گسترش دهیم و از مرزهای حواس پنجگانه که درون انسان را به تصرف و اسارت خویش درآورده عبور کنیم، گریزی نیست جز آنکه راههای ورودی این حواس را مسدود کنیم.

یکی از راههای بستن مجراهای حواس پنجگانه، گفتن ذکر و انجام مراقبه است که در صفحات بعد به آن اشاره می‌کنیم. گفتن ذکر و انجام مراقبه باعث می‌شود که از تجارب حسی بگذریم و به تجارب ذهنی برسیم. امواج و اصوات حاصله از ذکر و مراقبه، برروی روح و روان اثر می‌گذارد و تجارب ذهنی را افزایش می‌دهد.

درون انسانها همانند بادکنکهای چروکیده است که باید با ذکر فکورانه در آن دمید. با انجام عمل دمیدن، بادکنک وجود انبساط پیدا می‌کند و قابلیت عروج روح افزایش می‌یابد. باانجام چنین عملی هم ظرفیت روانی و روحی افزایش می‌یابد و هم ادراکات فراحسی و تجارب متافیزیکی که فوق‌العاده مهم است، توسعه می‌یابد.

اذکار و نقش تلقینی آنها

در فصول مشخصی از سال، کشاورزانِ زراعت کار،

کیسه‌ای برکمر خویش می‌بندند، داخل آنرا پُر از بذر می‌کنند و قدم‌زنان آن را برسینه خاک می‌پاشند. کشاورزان برسینه خاک بذر می‌پاشند و انسانها نیز به طور ارادی و غیرارادی در حال پاشیدن بذر در سینه و ذهن خویش هستند.

هنگامی که به سینما می‌روید و فیلم مورد نظرتان را تماشا می‌کنید، قسمت زیادی از سخنان و حرکات هنرپیشه در درونتان جایگزین می‌شود، بدون آنکه هنرپیشه از شما بخواهد که پیرو افکار او شوید. گاهی از اوقات شما به طور خودکار از اعمال او تقلید می‌کنید. علت آن پاشیدن بذر به طور غیرارادی در درون شماست. به عبارتی دیگر، هنرپیشه ماهر، با حرکات و گفتار خویش، قوه اندیشه شما را تا حدود زیادی تسخیر کرده و ضمیر ناخودآگادتان را مورد هدف قرار داده است. زمانی که عقل کنار گذاشته شود و ضمیر ناخودآگاه مهیای پذیرش کردد، عمل تلقین صورت می‌گیرد. آنچه به ضمیر ناخودآگاه داده شود، روزی به منصه ظهور می‌رسد.

ذکری که توسط سالکی با خلوص نیت گفته شود. بدون تردید درعمق ضمیر ناخودآگاه می‌نشیند و بتدریج اثرات خودش را نشان خواهد داد.

تلقین فال‌بین‌ها

از کنار معابر و از میان پارکها که گذر می‌کنیم افرادی را می‌بینیم که فال مردمان و بخصوص جوانان را می‌گیرند و برای زندگی آنها پیشگویی می‌کنند. جوانان که به آینده فکر می‌کنند، گاهاً آنها را درست می‌پندارند و خوشحال می‌شوند و با پرداخت حق‌الزحمه‌ای در چشم انتظار آینده می‌نشینند.

عجیب است که گاهی از اوقات پیشگویی فال‌بینها جامه عمل می‌پوشد و واقعی می‌گردد. راز این مطلب چیست؟ فال‌بین‌ها چه کسانی هستند؟ چرا گاهی اوقات پیشگویی آنها درست از کار در می‌آید؟

چند عامل اساسی در اینجا باید مورد توجه قرار گیرد:

اولین عامل، عامل تلقین و تلقین‌پذیری فرد مراجعه‌کننده است. فرد چون خودش بااختیار واراده و با اعتقاد به آنها رجوع کرده است. عقل و اندیشه را به کنار نهاده و ضمیر ناخودآگاهاش را بی‌چون و چرا تسلیم و در اختیار فال‌بین قرار می‌دهد.

دومین عامل، فال‌بینها هستند. فال‌بینها براساس تجربیات خویش و مهم‌تر از آن با در نظر گرفتن خصوصیات ظاهری افراد (نظیر تیپ و قیافه، میزان تحصیلات، سن و ...) اقدام به پیشگویی می‌کنند. فرضاً می‌گویند شما در آینده مهندس

می‌شوید، خانه قشنگی می‌خرید، سرمایه زیادی جمع‌آوری می‌کنید و ... بیان این جملات، بذرهایی است که در ضمیر ناخودآگاه تسلیم شده فرد، پاشیده می‌شود.

نهایتاً بر دو عامل فوق، یک عامل دیگر که خود مراجعه کننده است، افزوده می‌شود و پیشگویی فال‌بین راتحقق می‌بخشد. نقش مراجعه کننده در بین این عوامل، نقش باغبان است. چون خبرهای دریافتی نوعاً خبرهای خوشی هستند و انسان ذاتاً از خبر خوب، خوشحال می‌شود، لذا مراجعه کننده عملاً باغبانی آن را به دست می‌گیرد و همواره با خود زمزمه می‌کند که روزی فردی درباره من این پیشگویی را کرد. این زمزمه کردن اعتماد به نفس را افزایش داده، شوق درونی را برانگیخته و بذر کاشته شده را آبیاری می‌کند.

به طور خلاصه، سه عامل گاهی از اوقات در تحقق پیشگویی فال‌بینها موثر است: اول- تلقین‌پذیری فرد مراجعه کننده، دوم- تجربه و شگرد خاص فال‌بین و لحن کلام او در دادن و عده‌های خوش به مراجعه کننده و تسخیر ضمیر ناخودآگاه فرد و سوم- باغبانی و هدایت آنچه را که فال‌بین گفته است، فرد مراجعه کننده به دست می‌گیرد تا آن پیشگویی به منصه ظهور برسد.

تفاوت تلقینات سفیران روحانی با القائات فال‌بین‌ها

فال‌بین‌ها و سفیران روحانی هر دو پاشنده بذر به درون سینه‌های افراد هستند. با این تفاوت که فال‌بین‌ها از تزکیه، اشراق و روشن‌بینی برخوردار نیستند ولی سفیران روحانی در پرتو سیر و سفر باطنی، کُرسی‌های ترقی را کسب کرده‌اند و عملاً خرقه ارشاد و هدایت را برتن کرده‌اند.

فال‌بین‌ها همانند رهگذرانی هستند که میوه‌ای را خورده‌اند و هسته آن را بدون شناخت و معرفت و با چشمان بسته در زمینی پرتاب می‌کنند و هرگز در فکر رشد، پرورش، آبیاری و کندن علفهای هرز آن نیستند.

برخلاف فال‌بین‌ها، سفیران روحانی به منزله باغبان وارسته‌ای هستند که در سایه سلوک و متناسب با روحیات سالک در وجود او بذری را می‌کارند و تا زمان به ثمر رسیدن، خود همچون مادری مهربان به مراقبت از آن می‌پردازند.

در هنگام تلقینِ فال‌بین‌ها دو نیرو بسیار بسیار ضعیف که یکی از آنها فال‌بین است و دیگری مراجعه کننده است با یکدیگر ترکیب می‌شوند که به دلیل ضعف، ندرتاً به ثمر می‌رسد. اما زمانی که سفیران روحانی ذکر و ایده‌ای را به سالکی تلقین می‌کنند، دو انرژی که یکی فوق‌العاده قوی و دیگری کاملاً

مستعد است با هم اتحاد پیدا می‌کنند.

نیرو و انرژی نیرومند به لحاظ کسب مقامات و سلوک از آن سفیر روحانی است و نیروی مستعد از آن سالک صدیق است. وحدت این دو نیرو هر ناممکنی را ممکن می‌سازد. علت این موفقیت تمرکز شدید و مثبت سفیران روحانی از راه دور یا نزدیک برروی بذری است که خود پاشیده‌اند. خواست قلبی اولیاء الهی مسیر سرنوشت را عوض کرده و تقدیرها رادگرگون می‌نماید.

اقسام ذکر

در اینجا دونوع ذکر را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

۱- ذکر زبانی

زبان در بدن نقشی مهم را برعهده دارد. مهمترین نقش آن بخشیدن قدرت تکلم و محاوره به انسانها است. برای چند روزی دهان را قفل کرده و زبان را در آن حبس کنید، می‌بینید که چرخه زندگی از کار می‌ایستد.

در مجموعه اعضای بدن، زبان پیشخدمت دیگر جوارح محسوب می‌شود. وقتی می‌خواهید غذا بخورید، ابتدا مزه تلخی، شوری، شیرینی و ... توسط زبان محک زده می‌شود و سپس

توسط دندانها جویده می‌شود.

در بُعد باطن نیز برای پرورش دادن روح باید کار را از ذکر زبانی آغاز کرد. ذکر زبانی که با صدای موزون، نه چندان بلند و نه چندان آهسته گفته می‌شود سرآغاز تسلیم کردن و به خدمت درآوردن اعضای دیگر برای صعود و پرواز دادن روان و اندیشه به وادی‌های معرفت است.

در این راستا زبان، گفتار و اذکار روحانی آن نقش دایه‌ای را برای قلب دارد. قلب که در اثر بی‌توجهی در خواب سنگین غفلت بسر می‌برد، توسط پیامها، اصوات و امواج ذکر زبانی اندک اندک بیدار می‌شود. به طوری که در بلندمدت وظیفه زبان را برعهده می‌گیرد و زبان در پشت آن واقع می‌شود.(۱) بدین معنی که دهانِ زبان، قلب می‌شود.

بدون گفتن اذکار لِسانی نمی‌توان به اذکار قلبی مشغول شد. حتی باید ذکر لسانی مدت مدیدی گفته شود و سپس به ذکر قلبی پرداخته شود. به بیان دیگر برای ورود به شهر قلب باید از پُل ذکر لسانی عبور کرد.

۱-امام صادق(ع): زبان تو باید در پشت قلبت قرار گیرد.

اصول کافی باب زبان

۲- ذکر قلبی

ذکر زبانی مقدمهِ ذکر قلبی است. اگر ذکر لسانی به ذکر قلبی ختم نشود، فایده چندانی ندارد. ذکر لسانی قال است و ذکر قلبی حال

ما درون را بنگریم حال را نی‌برون را بنگریم قال را

انسان نسخه عالم کبیر است و یا بهتر است که بگوییم از نظر گستردگی و اسرار المثنی مجموعه هستی است. برای حرکت در این قلمرو بی‌انتها و استخراج لولو مرجان، ذکر قلبی (۱) بزرگترین وظیفه را به عهده دارد.

ذکر لسانی آهنگ آماده باش برای اعضاء و جوارح است و ذکر قلبی مراسم به رسمت شناختن فرمانروایی قلب بر دیگر جوارح است. ذکر لسانی، قلبِ خفته را به ذکر وامی دارد و ذکر قلبی روح را فعال می‌کند.

صبوری، مداومت و پشتکار بر ذکر قلبی، آن را از تاریکی خارج ساخته و نورانیت عجیبی به آن می‌بخشد. هنگامیکه نور به قلب سرایت کند، سالک طریقه سلوک را به خوبی شناخته، راه

۱-(۱) و ذکر ربک نفسک تضرعاً و خفیه و دون الجهر و من القول: رب خود را با حالت زاری و پنهان در درونت یاد کن و از گفتار بپرهیز. "این آیه مبادرت ورزیدن به ذکر قلبی را نشان می‌دهد."

کمال را پیموده و به سر منزل مقصود می‌رسد.

مراقبه و حفظ دل

مراقبه به معنی توجه و دقت شدید بر روی فرد، عضوی از بدن، شییء خاص و یا مجموعه‌ای از رفتار است. مادری که صاحب فرزند می‌شود، از همان ابتدا با شدت تمام به مراقبت از او می‌پردازد. مواظب است که او بیمار نشود، زمین نخورد، مورد هجوم گزندگان قرار نگیرد، به آتش و وسایل گاز سوز نزدیک نشود، با کبریت بازی نکند، به موقع لباسهایش را عوض کند و ...

سالک طریق حق که قصد دارد به تصفیه دل بپردازد، باید نسبت به رفتار، کردار وحالات درونیش همانند آن مادر مراقب باشد. مواظب باشد که اعمال مثبت را مستمر، سر وقت و با خلوص نیت انجام دهد و از حرکات زشت و ناپسند که موجب کدورت باطن می‌شود بپرهیزد.

پس از اینکه طلبه طریقت مدتی را بر اعمال و کردارش به مراقبه پرداخت، باید به مراقبت از قلب خود بپردازد. زیرا پس از این مدت، اگر مراقبه او با اجازه سفیر روحانی بوده باشد، محبت سفیر روحانی در قلب او جای می‌گیرد.

از این به بعد مراقبه کننده می‌بایست نه تنها مراقب کردار

خود باشد، بلکه باید در کنار درب قلب خود بنشیند و رُخصت ندهید، چیزی بجز محبت استاد در درون رفت و آمد کند. پس از اینکه مراقبه صورت گرفت، محبت سالک نیز در دل سفیر روحانی قرار می‌گیرد و باهم در تعامل می‌شوند.

انواع مراقبه

در زیر به توضیح دو نوع مراقبه می‌پردازیم.

۱ - مراقبه رهگشا

علاوه بر توصیه‌های فوق، مبتدیان می‌توانند از شیوه‌های مراقبه که در زیر ارائه می‌شود برای خو گرفتن با حالات درونی خویش و انجام مراقبه کمک بگیرند.

بدون شک حواس پنجگانه آبراه‌هایی هستند که به میدان آبی درونی منتهی می‌شوند. این آبراه‌ها در مسیر خود مقداری رسوبات و لجن با خود به همراه می‌برند و به جای اینکه میدان آبی درون را آرامتر، ساکت‌ترو زلال‌تر کنند، آنراپرُتر، متلاطم‌تر و کدرتر می‌کنند. این ناآرامی‌ها مانع حرکت و سیر و سفر درونی است و توجه را از درون به بیرون می‌کشاند. برای جلوگیری از این آسیب‌ها بهتر است به مراقبه راهگشا متوسل شویم:

در حال ذکر گفتن بنشینید، سه بار به روشی که قبلاً گفته شد نفس بکشید، بدن را همراه تاحد ممکن شُل (ریلاکس) کنید، در برابر آبراه‌های حواس پنجگانه یکی یکی سد بسازید و خود را از ادراکات بیرونی آزاد کنید و به درون خود توجه نمائید.

پس از اینکه توجه شما به درون معطوف شد، افکارتان را آزاد بگذارید تا همانند یک جویبار دائم التغییر جریان پیدا کند. به تماشای این جویبار بنشینید ولی مواظب باشید در آن غرق نشوید. به عبارت دیگر افکارتان را همانند دسته‌ای از پرندگان بدانید که در حال پرواز کردن هستند و برای اوج‌گیری به کرانه‌های آسمان در تلاشند. اجازه دهید هرچقدر می‌توانند پرواز کنند، مانع آنها نشوید و عمیقاً آنها را تشویق کنید که تا حد امکان اوج بگیرند. دقت کنید این پرندگان شما را باخود به لابه‌لای ابرها نبرند.

باانجام این نوع مراقبه متوجه می‌شویم که روح یا ناظر پنهان ما از افکارمان جدااست و با حرکت کردن روح و به فعالیت درآمدن آن، اندک اندک میدان عمل را در دست می‌گیرد و بجای اینکه افکار او را اسیر کنند، او اسیر کننده افکار می‌شود.

۲- مراقبه متمرکز

در این روش فرد مراقبه کننده به جای اینکه تماشا کننده

باشد، بر روی نقاطی متمرکز می‌شود و تمرکزش را برای مدتی طولانی ادامه می‌دهد. انجام این نوع مراقبه در دفعات متوالی پنج ارمغان را بدنبال دارد:

۱- نوعی کوتاه شدگی زمان

۲- ادراکات متضاد

۳- کاهش تدریجی تاثیر محرکهای بیرونی

۴- کسب ادراک دگرسان از اشیاء و بخصوص موضع مورد تمرکز

۵- احساس حالتی از مراقبه که خوشایند، پرارزش و پاداش بخش به نظر می‌رسد.

نکته آخر

از واژه «مراقبه» در دانش فراروان‌شناسی به نام «مدیتیشن» هم یاد می‌کنند و آن را تمرکز مستمر و دائمی بر سوژه مورد تمرکز می‌دانند. به عبارت دیگر هنگامی که جریان تمرکز برای مدتی زیاد ادامه یابد و قطع نگردد مدیتیشن خوانده می‌شودکه در خیلی از محافل با گفتن ذکر و یا مانترا توام است.

در متون اسلامی نیز بر امر تمرکز و مراقبه تاکید شده است. امام صادق در کلام زیبایی فرمودند:

«هرکس روزی یک بار به مراقبه نپردازد، از ما نیست.»