

بنام خداوند جان و خرد

# وقت طرب

محسن بهشتی پور

## فهرست مطالب

فصل اول: تکنیک های موفقیت

تکنیک های شادزیستن

**تغییر ذهنیت با تفکر مثبت**

دلایل اهمیت درخواست خواسته ها

نشانه های عاشق بودن

تکنیک هایی برای بهبود نوع احساسات

تکنیک هایی برای بیان بهتر

تکنیک هایی برای صحیح صحبت کردن

فصل دوم: ایده آل ها

ایده آل کلی زندگانی

دقایقی در گذر عمر

فصل سوم: نفس

شناخت نفس

عزت نفس در کلام امام صادق و امام علی (ع)

آیا انسان دارای دو نفس است؟

فصل چهارم: فراگیری علوم

آینده ای روشن

مسئولیت فردی

شروع و فرجام

مراحل فراگیری علوم

فراگیری علوم و نحوه عمل به آن

مرگ چیست؟

جبر یا اختیار

روش‌هایی برای پالایش روح

تمرین برای درست دیدن

فصل پنجم: عرفان

مراتب دریافت عرفانی از نظر عبدالله ابن سینا

تعریف عرفان

عرفان عملی و نظری از نظر استاد مرتضی مطهری

رابطه مرید با مرشد

شرایط یک رهجو

مفهوم شدن چیست؟

فلسفه و مذهب

فصل ششم: مرشد

اعتماد به مرشد

مرشد یک استعاره است

صبر بی نهایت

دیوانگی

ذکر چیست؟

اقسام ذکر

فصل هفتم: مراحل سلوک

هفت وادی عشق

طریقه سیروسلوک انسان از نظر خواجه نصیرالدین طوسی

آغاز مقامات

ترسندگان در راه دین

برای کسب مکتب مقدماتی

مراحل مقدماتی ارتباط برای سالک

مراحل ترقی روح انسانی

نتیجه گیری

منابع و ماخذ

## پیشگفتار

به نام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست.

مَنْت خدای را عزّ و جلّ، که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود ممدّ حیات است و چون برآید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

در طول زندگی امور فراوانی هست که بایستی توسط ما انجام گیرد. فهم اینکه کدام کار اولویت بیشتری دارد، موضوعی است که متأسفانه هرگز به آن فکر نمی‌کنیم.

این یک سؤال بسیار مهم است که چرا ما آدم‌ها آن‌گونه که باید کارها را انجام نمی‌دهیم؟

متأسفانه ما انسان‌ها با محدودیت‌ها مواجه هستیم و بالاخره یاد می‌گیریم آنچه مردم انجام می‌دهند قابل پیش بینی است. باید یاد بگیریم که ما محصول محیط پیرامون خود هستیم.

کو آن کسی که کار را برای خدا کند به جای بی وفایی مردم، وفا کند  
هر چند خَلق سنگ ملامت بر او زنند به جای سنگ نیمه شب براو دعا کند

وقتی مردم مشکلاتشان را به شما می‌گویند، آنچه فکر می‌کنند چالش اصلی آنها است؛ در واقع این چنین نیست. باید بدانید برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد.

گر تو خواهی پس از این زندگی ساده کن باید اول کمک از مردم افتاده کنی  
خویش تسلیم به تقسیم فرستاده کنی شواین نکته که خود را زغم آزاده کنی  
شاید مشکلی نداریم و فقط فکر می‌کنیم که مشکل داریم و نتیجه اینکه  
مشکلی در کار نیست. شما فکر می‌کنید که مشکل وجود دارد، مشکلات ما  
چیزهایی هستند که در درون خود داریم و اگر بتوانیم چیزهایی را که مشکل  
می‌نامیم شناسایی کنیم و تشخیص دهیم، دیگر مسأله حل شده و می‌توان گفت  
که دیگر مشکل نداریم.

عشق اسطرلاب اسرار خداست	علت عاشق ز علت‌ها جداست
عشق نبود عاقبت ننگی بود	عشق‌هایی کز پی رنگی بود

(مولانا)

برای برطرف کردن هر مشکل در ابتدا باید یاد بگیریم که شرطی نباشیم.  
بیشتر وقت‌ها ما از زبان به‌عنوان یک مکانیزم دفاعی استفاده می‌کنیم تا خود را  
در حاشیه امنیت قرار دهیم؛ به‌طور مثال وقتی از افراد سؤال می‌کنیم: اوضاع  
چطور است؟ غالباً پاسخ می‌دهند که همه چیز مرتب است یا می‌گویند که خوب

و بر وفق مراد نیست؛ اگر شما می‌خواهید آنها را مجبور به صداقت کنید باید با آنها به زبان دیگری صحبت کنید. به‌راستی چرا ما انسان‌ها با خودمان و دیگران صادق نیستیم؟

این جهان کوهست و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا

به درونتان رجوع کنید و از خود پرسید که چه چیزی را می‌داند و چه چیزی را نمی‌داند. گوش دادن به قلبتان همان روشی است که راه حل معنوی مشکلات را نشان می‌دهد، پس باید بپذیرید که گاهی آسیب‌پذیر باشید و وقتی این واقعیت را بپذیرفتید. همه چیز در زندگیتان دچار تغییر می‌شود و این فرصت را می‌یابد که هویت حقیقی زندگی خود را ببینید. «باید حرکت کرد: شروع»

تا چیزی حرکت نکند هیچ اتفاقی نمی‌افتد؛ حرکت عامل همه چیز است. زندگی خودتان را بکنید اما بگذارید تا وجودتان و فضای زندگیتان از حضور خداوند و عشق به او سرشار گردد، تسلیم خداوند و در خدمت او و تحت اختیارش باشید. کار، پول، جاه طلبی. اینها چیزهایی است که ما خود را پشت آنها پنهان کرده‌ایم. مردم می‌ترسند عاشق کسی بشوند زیرا فکر می‌کنند روزی آن را از دست خواهند داد. باید همه چیز را و همه کس را دوست داشته باشیم تا جاودانه شویم.



## مقدمه

برای ایجاد عشق و علاقه در زندگی و بهبودی رابطه و لذت بردن از رابطه با دیگران باید در ابتدا چیزهایی بیاموزیم:

۱. زندگی کردن برای یک هدف والا
۲. یافتن نیروهای درونی خود
۳. غلبه بر شکست‌های فردی
۴. گرفتن تصمیم‌های حیاتی
۵. جوهر زندگی از همان باورهایی نشأت می‌گیرد که بعدها تحقق پیدا می‌کند.

ای خدا توفیقت را آن‌چنان شامل حال ما فرما که به نشستن در زیر درخت خلقت و به سیر و سیاحت در شاخ و برگ آن قناعت نوزیم. وظیفه بشناسیم و در آن راه گام برداریم. راهی پرسنگلاخ و تاریک و مخالف خودپرستی و تمایلات حیوانی، اما به سوی حق و حقیقت. تضادهایی که در فهم و درک آدمی از جهان در ذهن به وجود می‌آید. باید خود، راهی در حیرت و تعظیم بیشتر ما به بارگاه الهی باشد. انسان آگاه باید متوجه شود که زندگانی برای آموزش از راه «خوب دیدن، خوب شنیدن، خوب تحلیل کردن و خوب بیان

کردن» است و در این راه تا به حرکت و کوشش درنیاییم چیزی اتفاق نخواهد افتاد.

جمله عالم زین سبب گمراه شد کم کسی ز ابدال حق آگاه شد

برای این مهم می‌بایست انسان با دو علم اخلاق اسلامی و سلوک عملی آشنا شود و تفاوت عظیم آن دو را خوب درک کند. برای این منظور آشنایی با بزرگانی چون: امام محمد غزالی، مولانا، عزالدین نسفی، میرزا جواد آقای ملکی تبریزی، خواجه نصیرالدین طوسی، ملا صدرا و دیگر علمای اخلاق اسلامی ضروری است. همچنین با مفاهیمی چون: توکل، تقوا، توبه و شکر که از ارکان اخلاق دینی‌اند آشنا شود و مطلقاً در اخلاق غیر دینی سمت و محلی ندارند و باید با تعمق در آیات الهی و روایات دینی کشف و تبیین گردند و برای برپا کردن بنای اخلاق دینی به کار گرفته شوند. بی‌سبب نبود که محمد غزالی در قرن پنجم هجری به احیاء علوم دین همت گماشت و مهمترین علم را که «علم اخلاق» باشد، حیات مجدد بخشید و فلسفه و فقه و کلام را در پای آنها قربانی کرد. او نیک دریافته بود که نه علم اخلاق مسلمانان و نه خلیقات و افعالشان اسلامی است. در کلام طعنه زد و بر فقه خرده گرفت که چرا چندین فربه شده‌اند و دلربایی می‌کنند تا اخلاق را از رونق بیفکنند. سلوک زاهدانه وی را «مولانا جلال الدین» با سلوک عاشقانه خود تکمیل کرد و دست زاهد عاقبت

طلب را در دست عاشق دلیر نهاد تا وی را چو برق همپای هوا کند و از سستی و ماندگی برهاند.

ترس مویی نیست اندر پیش عشق جمله قربان‌اند اندر کیش عشق

زاهد با ترس می‌تازد به پا عاشقان پران‌تر از برق و هوا

بندگی خدای را چنان به جای آور که گویا او را می‌بینی، اگرچه او دیده نمی‌شود، ولیکن او تو را می‌بیند. غافل‌ترین مردم کسی است که از دگرگونی دنیا و احوال خود اندرز نگیرد.

ای دل‌دمی بیدار شو مستی مکن هوشیار شو

مولا امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرمایند: «من نه از شوق بهشت و نه از خوف جهنم خدای را ستایش می‌کنم بلکه وقتی عظمت او را بقدر استطاعت خود می‌بینم، او را سزاوار ستایش و پرستش می‌دانم و بندگی‌اش را به جان خریدارم».

از عبادت نمی‌توان الله شد می‌توانم موسی کلیم‌الله شد

خداوند زیاست؛ برای رسیدن به خدا در هر لحظه و هر مکان، هر چیزی که لازم داشته باشید در اختیار شماست. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چطور

از آنها استفاده کنید. در انتظار چیزی نباشید، همه چیز همین جا است. «در لحظه زندگی کنید». در مورد عبادت باید گفت: مرد خدا آن است که بتواند بنشیند و به چیزی فکر نکند و در هنگام عبادت فکر را آزاد کند. اینکه بتوانی به چیزی فکر نکنی خود عبادت است. خدایا! تنها این تویی که می‌دانی صلاح من در چیست؛ پس برای من آنچه را صلاح می‌دانی انتخاب کن. شاید دوستانمان، ما را ترک کنند و خویشانمان از ما دوری جویند، اما همیشه یک نفر به ما عشق می‌ورزد و «او خداست». با عشق به او زندگی کنید، خدا تمامی هستی را دوست دارد و به تمامی هستی عشق می‌ورزد. عشق یعنی خدا و خدا یعنی عشق.

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر یادگاری که در این گنبد دوار بماند  
 از او به این خاطر که شعله عشقش را در قلبتان فروزان کرده است تشکر  
 کنید و بگذارید بیشتر زبانه بکشد، تا جایی که نفس شما را بسوزاند و هیچ چیز  
 دیگر جز خدا در وجودتان باقی نماند. برای ساخته شدن رنگین کمان، هم به  
 آفتاب و هم به باران نیاز است. همین طور برای اینکه زندگی واقعاً زیبا و دلپذیر  
 شود، هم به شادی و هم به غم نیاز است. اگر دلی را شاد کنیم و آسایش کسی  
 را بیشتر کرده باشیم و یا قلبی را امیدوارتر کرده باشیم، آن روز را به هدر  
 نداده‌ایم. کسانی که زیباترین دوستی‌ها را دارند هم آنهایی هستند که برای آن  
 دوستی، ارزش بسیار قائل بوده‌اند و کسانی که زندگی‌های پرتحرک را سپری  
 می‌کنند آنهایی هستند که همواره قدر نعمت‌های زندگی را به خوبی دانسته‌اند.

اگر به سوگ آن چیزهایی نشسته‌اید که می‌خواستید و به دست نیاوردید به تمام آن چیزهایی بیاندیشید که نمی‌خواستید و به دست هم نیاوردید بدانید که همه چیز را از دست داده‌اید. «در هر چیزی یک جنبه مثبت وجود دارد». همیشه به یاد داشته باشید که خواستن از دانستن جدا نیست پس باید بدانید که چه می‌خواهید.

این بنده نداند که چه می‌باید خواست داننده تویی هر آنچه خواهی آن ده

ما باید خوشایندی و ناخوشایندی را کنار بگذاریم تا همه چیز روشن شود. اگر حرف زدن و فکر کردن را متوقف کنید، هیچ چیز نیست که نتوانید بفهمید. نفسانیات پنج گانه شامل: خشم، طمع، شهوت، وابستگی بی‌دلیل به چیزها و خودستایی باعث می‌شوند که ذهن قوی شود و کنترل روح را به عهده بگیرد تا شما را دور از خدا نگاه دارد و کنترل بر این پنج نفسانیات، کنترل روح است بر ذهن، که شما را به اوج کمال می‌برد. باید بیاموزیم که هوشیاری، «آگاهی معنوی» خود را تحت هر شرایط و در هر تجربه‌ای حاضر بداریم. دوم اینکه به عنوان یک ابزار و مجرا عمل کنیم تا از طریق آن روح بتواند به جهان بیرون راه یابد.



# فصل اول:

## تکنیک‌های موفقیت

## تکنیک‌هایی برای کسب ثروت

شما می‌گویید من هیچ وقت پولدار نخواهم شد، زیرا تحصیلات خوبی نداشته‌ام ولی من افراد تحصیل کرده‌ای را می‌شناسم که همیشه جیبشان خالی بوده است و یا بالعکس مردم کم‌سوادى که ثروت‌های افسانه‌ای داشته‌اند. برای پول درآوردن یا جمع کردن آن، باید بتوانید با آن راحت باشید. اگر نتوانید با پول احساس راحتی کنید هوشیارانه یا ناهوشیارانه ترتیب از دست دادن آن را فراهم می‌کنید. برای ثروتمند بودن باید نسبت به ثروتمندان دیگر احساس خوب و مثبت داشته باشید. اگر قبول موفقیت برای شما تشویش و ناراحتی به دنبال بیاورد همیشه خود را دور از موفقیت‌ها نگاه خواهید داشت. پزشکان، خود از انواع بیماری‌ها رنج می‌برند زیرا آنها زندگی خود را در اطراف مردم بیمار می‌گذرانند، فقرا دوستان فقیر و اغنیا دوستان غنی دارند، افراد موفق دوستان موفق دارند و الی آخر. بنابراین اگر برای تغییر زندگی خود مصمم هستید، برای تغییر محیط خود نیز مصمم شوید. با هر فردی که دوستی کنیم اخلاق او بر ما تأثیر می‌گذارد. ما جزئی از دنیای روزمره خود هستیم، خیلی‌ها فقر را به معنویت ربط می‌دهند و معتقدند که فقر از پرهیزگاری است؛ درحالی که کتاب‌های دینی ما را به دستگیری از فقرا تشویق می‌کند نه به ملحق شدن به آنها. بعضی



از مردم گویی بخشنندگی را وارونه درک کرده‌اند، آنها فکر می‌کنند که اگر دوستشان را به خاطر زشت بودن او نمی‌بخشد این مشکل دوست آنها است.

موسی عرض کرد: «خداوندا چرا روزی می‌دهی احمقان را و محروم می‌کنی عاقلان را. خطاب آمد: به جهت آنکه عاقل بداند در تحصیل رزق و روزی حيله و مکر نیست.»

## برای بهبود وضعیت مالی می‌توان از تکنیک‌های ذیل استفاده

### نمود:

۱. برای کسب ثروت نیاز به تصمیم‌گیری وجود دارد، باید خود را متعهد به انجام تلاش‌های لازم در این زمینه کنید، اما این تلاش باید با نگرش مناسب و نظام باورهای صحیح همراه و همزمان باشد.

۲. اول پس انداز کنید، بعد خرج کنید؛ فقرا به عکس عمل می‌کنند.

۳. به مشاهده افراد ثروتمند بپردازید؛ ببینید که چه فرقی بین شما و آنها وجود دارد. نکات مثبت و جالب آنها را جذب کنید و واقع‌بین باشید و سپس نسبت به انتخاب یک الگو اقدام نمایید.

۴. از دیگران کمک بخواهید. وقتی مردم ببینند که شما برای کمک به خود مصمم هستید آنها نیز برای کمک به شما بسیار مستعد می‌شوند.

۵. مدام برای خود خاطر نشان کنید که شایسته ثروت هستید.
۶. گاه و بیگاه برای خود پول خرج کنید. وقتی شما از پولی که دارید لذت می‌برید انگیزه‌ای برای پولسازی بیشتر پیدا می‌کنید، ولی مواظب باشید که به چه قیمتی و با چه هدفی می‌خواهید پولدار شوید.
۷. نقشه بریزید و هدف‌گذاری کنید و برای هدف خود نقشه‌ای مدون تهیه نمایید.
۸. پیوسته در جهت تعمیر و ترمیم نظام باورهای خود بکوشید.
۹. به سه دلیل زیر همیشه مقداری پول همراه خود داشته باشید:
- الف) احساس ثروت بیشتر می‌کنید.
- ب) به پول داشتن عادت می‌کنید.
- ج) اعتماد به نفس بیشتر پیدا می‌کنید. همچنین بدین ترتیب ترس از خرج کردن پول را از دست می‌دهید زیرا برای ثروتمند شدن حائز اهمیت است.
- پولسازی واقعی تنها زمانی شروع می‌شود که کار کردن به خاطر پول کنار گذاشته شود و توجه داشته باشید که برنده مسابقه هیچ‌گاه به تابلوی امتیازات حین بازی نگاه نمی‌کند.
- تمام دارایی ما این لحظه است، میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما براساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می‌شود.

صرف نظر از آنچه که دیروز اتفاق افتاده است و آنچه که ممکن است فردا اتفاق بیفتد. «اکنون جایی است که شما در آن ایستاده‌اید».

### تکنیک‌های شاد زیستن

۱. تمرکز: کلید شادی و خرسندی متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است. کودکان به طور دائم خود را در لحظه حال غرق می‌کنند، وقتی بزرگ می‌شویم هنر فکر کردن و نگران بودن همزمان را فرا می‌گیریم. هرگاه زندگی می‌کنیم ترس را از ذهن خود می‌رانیم. شما فقط زمانی در معرض ترس‌های شدید قرار می‌گیرید که بی حرکت باشید و درست در همان لحظه که وارد عمل می‌شوید و واقعاً کاری انجام می‌دهید، ترس‌ها فروکش می‌کنند. زیستن در حال به معنای حرکت کردن بدون ترس از عواقب است. به معنای تلاش کردن به خاطر مشغول بودن نفس است بدون نگرانی از اینکه آیا این تلاش به پاداش منصفانه منتهی می‌شود یا نه.

وقتی عمل ناپسندی عادت شود، کنار آمدن با آن مشکل است، اما وقتی بخواهیم رفتارهای جدیدی به این عادت اضافه کنیم، آگاه می‌شویم که به زحمتش نمی‌ارزد. قسمت مهمی از زندگی این است که با موقعیت‌ها چانه بزنیم. اگر به گذشته‌های بد فکر کنیم، ناامیدی ما را فلج می‌کند و اگر به گذشته‌های

خوب فکر کنیم دچار غرور می‌شویم و خود از آنچه که هستیم دانایتر می‌پنداریم «در لحظه زندگی کردن را هرچه زودتر یاد بگیرید».

مرد یگانه را سرعشق میانه نیست عشق میانه درخور مرد یگانه نیست

یا عشق، یا ملامت، یا راه عافیت جز جان مرد، تیر بلا را نشانه نیست

هرکاری، کار خود شماست اما رازی وجود دارد. هرگز به عادت اجازه ندهید که بر حرکاتتان فرمانروایی کند. خودخواهی باعث از بین رفتن کارهای خیر می‌شود. حقیقت چیزی نیست که به ما یقین عطا کند و یا ما را از دیگران برتر سازد؛ حقیقت آن چیزی است که ما را به آگاهی می‌رساند و آگاهی در لحظه زندگی کردن است.

ما باید در روابطمان تا حدی معلول و تا حدی علت شویم، البته دانسته و به عمد، باید بدانیم که در این لحظه خاص ما علت واقع شده‌ایم یا معلول؟ تأثیرگذاریم یا تأثیر پذیرنده؟ در واقع معلول بودن منفی و علت بودن مثبت است و روح منشأ علت است. معلول بودن بد نیست مشروط بر اینکه میزان تأثیر پذیری تحت کنترل درآید. سر زندگی از عوامل بسیار مؤثر در امر انعکاس و تأثیرگذاری دارد. عیسی (ع) فرمود: «پشت هر خنده گریه‌ای و پشت هر گریه خنده‌ای است». سعی کنید در لحظه زندگی کنید نه در گذشته و نه در آینده. خردمند کسی است که وقتی مجبور شود، بتواند موقعیتش را ترک کند. اشیاء انرژی خاص خود را دارند؛ وقتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند مانند آب را کدی

می‌باشند. باید دقت کنید و اجازه بدهید که انرژی آزادانه حرکت کند. اگر اشیاء کهنه را نگه دارید اشیاء جدید جایی برای خود پیدا نخواهند کرد «قانون خلاء». هر یک از ما موظف به خلق یک اثر هنری هستیم، این نقطه مرکزی حیات ماست. در طریقت معنوی خود، نباید منتظر الهامات باشیم، تنها حامی ما باید ایمانمان باشد و این واضح است، اگر هیچ کار خوبی نکرده‌اید پس انتظار پاداش را نداشته باشید و پاداش را رد کنید. اگر بر ترس خود غلبه کنید، گامی بزرگ در راه آزادی خود برداشته‌اید.

۲. بخشش: کسانی را که به حقوق شما تجاوز کرده‌اند عفو کنید، زیرا این راه به شاد زیستن شما کمک شایانی خواهد کرد. بخشش واقعی فراموش کردن و بیرون ریختن تمامی کدورت‌هاست. اگر بخشیدن دیگران مشکل است بخشیدن خود به مراتب مشکل‌تر است. علت بیماری بسیاری از افراد آن است که آنها خود را لایق تندرستی نمی‌دانند. نگه‌داشتن یک ذهن سالم مانند نگه‌داشتن یک جسم سالم احتیاج به تلاش فراوان دارد اما به زحمتش می‌ارزد.

کارانتزاکیس می‌گوید: «قلم و رنگ در اختیار شما است؛ بهشت را نقاشی کنید و بعد وارد آن شوید».

۳. تغییر ذهنیت با تفکر مثبت: برای شادتر بودن و برای بهره‌برداری بیشتر از زندگی نباید دنیا را تغییر دهید، بلکه اول باید خودتان را تغییر دهید. همیشه پله اول و آخر، خودِ تو هستی «ذهن آدمی». بشر همیشه به سمت چیزهایی

کشیده می شود که غالباً به آن می اندیشد. هیچ وقت به خودتان گفته اید: «من نباید فراموش کنم که...» و بعد همان چیز را فراموش کرده باشید؟ ذهن شما نمی تواند از فراموش کردن بگریزد. اما اگر فکر شما این باشد که «من باید یادم بماند که...» آن گاه همان ذهن این بار به طرف به یاد داشتن حرکت خواهد کرد، اگر ما در انتخاب و یا جایگزینی صحیح واژه ها در ذهن خود اقدام نماییم؛ به طور مثال به جای گفتن: «داد زن»؛ می توانیم بگوییم: «لطفاً ساکت باش» و به جای گفتن: «غذا را روی لباس نریز»؛ می توانیم بگوییم: «وقتی غذا می خوری مواظب باش» اندیشه ذهن ها مثبت گرا خواهد شد؛ به طور مثال تنیس بازی که مهمترین مسابقات را می برد می گوید: «من این امتیاز لازم را دارم» و آنکه می بازد تفکرش این است که بهتر است این امتیاز را از دست ندهم. تفکر مثبت سازنده است زیرا دارندگان این نوع تفکر، به آنچه که مطلوب آنهاست فکر می کنند و آن گاه الزاماً به سوی این هدف کشیده می شوند.

ما باید تمام توان خود را صرف تداوم اندیشه های مثبت کنیم زیرا تنها به این ترتیب می توانیم شاد زیستن خود را تضمین کنیم. ارتباط ذهن و جسم به حدی است که اگر به عنوان مثال ما قصد اجتناب از چیزی را داشته باشیم ذهن ناهوشیار ما اغلب ترتیب این کار را برایمان می دهد. برای سالم بودن و انرژی داشتن لازم است که هیجان های مثبت خود را حفظ کنیم، به بیان احساسات خود پردازیم و خود را سزاوار تندرستی و سلامتی بدانیم. اگر از ترس و خشم و

---

---

هیجان‌های برزبان نیامده اشباع شده‌اید ذهن شما همین ترس و خشم و هیجان-  
های سرکوب شده را منعکس خواهد ساخت.

«بیماری ذهن به بیماری جسم تبدیل می‌شود»

۴. تفکر روی هدف: همیشه به آنچه که می‌خواهید فکر کنید، اگر از ماشین‌نویسی که قادر است در هر دقیقه ۸۰ کلمه را ماشین کند بخواهید که جای حروف را روی ماشین تحریر به شما نشان دهد او را حسابی به زحمت انداخته‌اید، ولی می‌تواند با چشم بسته و با استفاده از ضمیر ناهوشیار خود در هر ثانیه پنج حرف را ماشین کند اما با ضمیر هوشیار خود حتی نمی‌تواند ترتیب قرار گرفتن حروف را مشخص کند، همان‌گونه که ضمیر هوشیار سرچشمه اندیشه است ذهن ناهوشیار سرچشمه قدرت است، بیایید بپذیریم که ما هر روز از طریق افکار خود برنامه‌های تازه‌ای به ضمیر ناهوشیار خود می‌دهیم، پس مواظب افکار خود باشیم، هدف خود را به‌دست آمده تصور کنید تا ضمیر ناهوشیار شما ترتیب رسیدن به آن را فراهم کند.

پس اگر مدام به ضمیر ناهوشیار خود این برنامه را بدهید که من همه چیز را به یاد می‌آورم آن وقت است که شاهد بهبودی محسوس یادآوری‌های خود خواهید بود. زیرا به این ترتیب شما به گونه‌ای ناهوشیار انتظار به یاد آوری نام‌ها و شماره‌ها را دارید و به طور روزافزون نیز به آن دست خواهید یافت.

آلبرت انیشتن می‌گوید: «توانایی او برای کودک گونه بودن به او کمک کرد تا به غولی در میان اندیشمندان تبدیل شود». اگر قادر باشیم که خود را کاملاً در یک منظره تخیلی طبیعت؛ به‌طور مثال در ساحل دریا مجسم کنیم، آن‌گاه می‌توانیم آن آسودگی دلپذیر را به‌دست آوریم، چه توانایی ارزشمندی است



پرورش تخیل همانند پرورش جسم. هر چه تخیل شما رشد یافته‌تر باشد. یادآوری و حل مسایل برایتان آسان‌تر خواهد بود، تمرین در تخیل نتایج برجسته‌ای به بار می‌آورد، یکی از دستاوردهای آن الگوسازی ذهن است؛ به‌طور مثال شما دو الگوی خوب و بد را در نظر بگیرید الگوی خوب مانند: من همیشه تندرستم و الگوی بد: من همیشه مریض هستم یا من همیشه دیر به سرکارم می‌روم. این الگوهای پوسیده چه زمانی تغییر می‌کنند؟ وقتی ما تغییر کنیم آنگاه زندگی تغییر می‌کند. تغییر الگوها همیشه کار ساده‌ای نیست، اما امکان‌پذیر است. این الگوها از کودکی برجای مانده است و به رفتارهای پدران و مادران با کودکانشان بستگی دارد؛ به‌طور مثال از والدینی که خوب هستند و احسان و نیکی می‌کنند، غالباً فرزندان با خصوصیت نیک به بار می‌آید و برعکس، اگر در کودکی با ما رفتار بد شده باشد در بزرگسالی به دنبال کسانی می‌گردیم که به ما بدی می‌کنند و برعکس. همیشه راه تغییر کردن برای انسان‌ها باز است، بودایی‌ها می‌گویند: «تمام رنج بشر چنگ انداختن او به اوضاع گذشته هستی است، وقتی این توقع را که آینده باید تداوم گذشته باشد از زندگی حذف کردیم آن‌گاه آرامش بیشتری را برای ذهن خود تضمین کرده‌ایم». از نقطه نظری ما نیازمند حذف به طریقه روانی نیز هستیم، برای خلق یک جریان سالم، تمام چیزهایی را که نمی‌خواهید یا نیاز ندارید رها کنید. جدا از احساساتی که بدین ترتیب آشکارا به مرحله‌ای از تعالی می‌رسند. ناگهان می‌بینید که مانند یک آهن‌ربا چیزهای تازه‌تری را به خود جذب می‌کنید. شادی زمانی بیشتر از همیشه

حاصل می‌شود که نتایج نهایی را رها کنیم و برای رسیدن به اهداف خود بکوشیم، اما زندانی این اهداف نباشیم. ما کسانی را که کمترین تلاش را برای تأثیرگذاری بر ما از خود نشان می‌دهند، بیشتر دوست داریم. ضمیر ناخودآگاه زمانی دست به اقدام می‌زند که توسط عواطف شما به آن دستور داده شده‌باشد، عواطف باید با احساسات همراه باشد. ایمان، جوهر چیزهایی است که خواهان آنها هستیم و شاید چیزهایی که نمی‌بینیم. نیروی روحی و ذهنی، حادثه نیست، با دقت کار می‌کند. شما هستید که آن را خلق کرده‌اید تا او درست همان چیزی را که انتظارش را دارید، درست کند. ضمیر ناخودآگاه حاوی تمام چیزها و دانش‌هایی است که فرد در طول زندگی خود کسب کرده است و عقل دوران‌های گذشته را نیز در خود دارند. وقتی به دقت تمرکز کنید در حقیقت نسبت به آن چیز نامریی که برای شما قابل رویت شده است عمل کرده‌اید. این کار احتیاج به تمرین دارد. شکی نیست که وقتی که شخص در حال مرگ است حافظه با پیدا کردن حالت غالب سعی می‌کند با کسی که پیوندی با او دارد ارتباط برقرار کند. شما دارای یک وجدان آگاه و یک وجدان ناخودآگاه هستید و از یک وجدان ابرآگاه نیز برخوردارید. این سه نیروی فکری با فکر اعظم که در دنیا وجود دارد مرتبط است. وجدان آگاه یا تفکر هوشیارانه نمی‌تواند به تنهایی شما را به اهدافتان برساند. شما باید تلفیق این سه نیروی فکری و استفاده از این تثلیث را یاد بگیرید. جهان ماده از انرژی ساخته شده است. هیچ جسم جامدی واقعا وجود ندارد بلکه این سرعت ارتعاش توده‌های

انرژی است که مشخص می‌کند این ماده یک پاره آجر است یا یک خمیر دندان؛ به عبارت ساده‌تر این جهان مادی که ما تصور بر شناخت آن داریم در واقع توده عظیمی از انرژی است که با سرعت‌های مختلف در حال ارتعاش هستند. اندیشه‌ها، نیروهای واقعی هستند و سروکار ما با انرژی است. ذهن، خالق واقعیت است و برای تغییر واقعیت باید ذهن را تغییر داد. در انجیل آمده است که «بشر، آن چیزی است که در تمام طول روز به آن می‌اندیشد»؛ خیلی‌ها زود مأیوس می‌شوند و میدان را خالی می‌کنند غافل از آنکه پایان شب سیه سپید است.

حاجی به ره کعبه و من طالب دیدار او خانه همی جوید و من صاحب‌خانه  
چون در همه جا عکس رخ یار توان دید دیوانه منم من، که روم خانه به خانه

۵. پرورش تخیل: در راه رسیدن به هر هدف می‌توانیم به شهامت و اراده قوی دست یابیم، بر قدرت متقاعدسازی خویش بیافزاییم، انضباط فردی را بیاموزیم، توان و قدرت خود را افزایش دهیم، هدایت یک هواپیما را یاد بگیریم، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنیم، همسر آینده خود را ملاقات کنیم و یا حتی نوشتن یک چک را یاد بگیریم. هدف‌های خود را روی کاغذ بیاورید. عجیب این است که اگرچه مردم به کارایی این لیست‌ها آگاهی دارند با این

حال تنها حدود سه درصد از آنها برای برنامه‌ریزی زندگی خود از آنها استفاده می‌کنند. تهیهٔ یک لیست، طریقه و ساختاری برای دستیابی به اهداف زندگی در اختیار ما می‌گذارد. لیست‌ها چه برای خرید و چه برای زندگی مؤثرند. مهم نیست که از کجا شروع می‌کنید مهم آن نقطه‌ای است که برای خاتمه برمی‌گزینید. مشکلات، دامنهٔ ذهن ما را وسعت می‌بخشد.

به قول هوراس: «بدبختی نبوغ را نمایان می‌سازد و خوشبختی آن را می‌پوشاند».

رسیدن به هر هدفی همیشه مستلزم خطر است. تا ترس را کنار نگذارید به هدف خود نمی‌رسید. درست از همان لحظه که با قاطعیت می‌گوییم: «من به هر قیمتی این کار را خواهم کرد» کم و بیش گام اول را به سوی همان «نبوغ، قدرت و سحر» برداشته‌ایم. در زندگی موفق، ابتدا تصمیم به موفق شدن گرفته شده است. اگر بتوانیم این نگرش را اتخاذ کنیم که «من از هرکاری که انجام می‌دهم صرفاً به‌خاطر انجام دادن آن، لذت خواهم برد»؛ آن وقت است که رسیدن به هر نتیجه‌ای برای ما در حکم گرفتن انعام است. وقتی همه‌چیز تیره و تار به نظر می‌رسد باید به خود بگوییم: «مثل اینکه هیچ چیز درست پیش نمی‌رود و این می‌تواند به این معنی باشد که پس از تلاش‌های بسیار به یک قدمی هدف رسیده‌ام» و آن وقت حال بهتری خواهیم داشت.

## تکنیک برای درخواست‌های مهم

اگر از شغل خود بیزارید، اگر محل زندگی خود را دوست ندارید یا در جای دیگر موقعیت‌های بهتری برای خود می‌بینید، گاهی بهترین راه حل بیرون زدن است. پافشاری جزء مشترک تمامی موفقیت‌های چشمگیر است. «درس اول چگونه رسیدن به هر خواسته‌ای، درخواست کردن آن است».

به چهار دلیل درخواست خواسته‌ها مهم است:

۱- درخواست کردن نشانه اعتماد به نفس و ارزش قائل بودن برای خود است. احساس شایستگی می‌کنیم و این آغاز پیدایش یک نگرش مثبت، برای بیان کردن توقعات بجاست.

۲- درخواست کردن برای سلامت ما مهم است. وقتی خواست خود را عنوان نمی‌کنیم، ممکن است نادیده گرفته شویم و مورد بی توجهی قرار بگیریم.

۳- درخواست کردن اولین قدم منطقی برای تفهیم خواسته‌های خود به رؤسا، خانواده و دوستان است زیرا هیچ‌یک از این افراد قادر به خواندن افکار ما نیستند.

۴- درخواست کردن برای دیگران هم لذت کمک کردن به ما را دربر دارد، در واقع امتناع از درخواست کردن نوعی خودخواهی است.

وقتی از کسی در مورد آنچه که می‌خواهیم سؤال می‌کنیم، به رشد فردی او نیز کمک کرده‌ایم. یکی از خصوصیات انسان‌های رشد یافته توانایی آنها در «نه گفتن» بدون گناه است. وقتی که ما راه رفتن را یاد می‌گرفتیم بارها زمین خوردیم و برخاستیم. آیا هنوز آن اراده و پشتکار را از خود نشان می‌دهیم؟ ورزشکاران رزمی می‌دانند که عموماً ورزشکاری بیشترین صدمه را می‌بیند که بی‌حرکت در جای خود می‌ایستد.

وقتی واقعاً عاشق خداوند باشید همه‌چیز تبدیل به دری برای ورود می‌شود. به همین علت می‌گوییم: «عشق خود مراقبه است بین عشق و مراقبه. انتخاب نکنید! با مراقبه عاشقی کنید! و با عشق مراقبه کنید». درک این شادی و ناشادی که دو جنبه از یک انرژی هستند را «شعف» گویند. شادی می‌آید و می‌رود و شما فقط شاهد آن هستید. نمی‌گویید من شادم و یا ناشادم بلکه شاهد باقی می‌مانید. خونسرد با خاطری جمع و آرام، این حالت را شعف گویند. شعف نهایی‌ترین مرحله آگاهی است. شعف سرور و شادی نیست. شعف؛ یعنی گذشتن از دوگانگی شادی و ناشادی و رفتن به فراسوی هر دو، دور افکندن و رها شدن از هر دو. عشق تنها یک زمان می‌شناسد (حال) و فقط یک مکان می‌شناسد (اینجا). برای ذهن، عاشق شدن مشکل است زیرا یا در گذشته است یا در آینده و به حال کاری ندارد. عشق دل‌تنگی برای گذشته و آینده ندارد به خاطر همین ارضاء کننده است دو بعدی که انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند و ارضاء کننده نیستند عبارتند از: گذشته و آینده. در لحظه بودن، مترادف است با عشق.

از قلبی که راضی و قانع باشد، سپاسگزاری برمی‌خیزد. سپاس به خاطر این است که انسان خوشحال باشد. عشق باید مانند رودخانه همیشه در حال حرکت باشد. در ابتدا همیشه کوچک است، ولی در آخر باید بی‌نهایت باشد. اگر رابطه دو نفر سطحی باشد به آن آشنایی می‌گویند و اگر در رابطه، مرکز دو نفر باهم آشنا شوند به آن عشق گویند. آشنایی عشق نیست عشق بسیار نادر است. وقتی مسأله انتخاب بین حقیقت و غیرحقیقت پیش می‌آید، همیشه حقیقت را انتخاب کنید. عشق همان مراقبه است. اگر شما واقعاً عاشق باشید اصلاً راجع به مراقبه کنجکاوی نمی‌کنید. زیرا عشق همه شکاف‌ها را پر می‌کند و شما احتیاج به چیز بیشتری ندارید اگر احساس کردی به چیز بیشتری احتیاج داری پس بدان شکافی نیز وجود دارد.

## نشانه‌های عاشق بودن

اول: اغنای محض. به هیچ چیز دیگر نیاز نیست.

دوم: آینده وجود ندارد. عشق فقط در همین لحظه است نه آینده دارد نه فردا. عشق در زمان حال رخ می‌دهد.

سوم: وجودت از میان برمی‌خیزد. دیگر وجود نداری. اگر هنوز وجود داشته باشی یعنی هنوز وارد معبد عشق نشده‌ای.

این سه چیز شما را قانع می‌کند، امکان می‌دهد تا در زمان حال بسر برید و نفس شما را مقهور می‌کند. بنابراین نمی‌توان گفت که عشق یک روش طبیعی است و اگر این روش مقدور نباشد باید به روش‌های مصنوعی و ابداعی متوسل شد. «عشق می‌تواند تمایل جنسی، شهوت و احساس مالکیت باشد، ولی برای من عشق، جان مراقبه است». همین‌طور که بر روی صندلی نشسته‌اید نیم ساعتی به نَفَسْتان فکر کنید. مراحل دَم و باز دَم را در ذهن تصور کنید آن وقت حسی را پیدا می‌کنید که تا حالا پیدا نکرده‌اید و آن وقت بیشتر و بیشتر از حیوان بودن فاصله می‌گیرید. ما دارای معیارهای دوگانه هستیم یکی برای توجیه کردن اعمال خودمان و دیگری برای متهم کردن دیگران این ذهنیت عادلانه نیست و تا زمانی که عادلانه نشود نشانه‌ای از حقیقت نخواهید داشت. هر چه برای خودت می‌خواهی برای دیگران هم بخواه. عوض شدن موقعی است که شما معیار یگانه را بپذیرید. وقتی به داشتن صفاتی مثل: شهوت پرستی، عصبانیت



و حرص آگاهی داشته باشید و آنها را قبول کنید، آنها به سطح ذهن می‌آیند و آن وقت است که راحت‌تر می‌توان آنها را دور ریخت. وقتی از بیماری خود آگاه باشید می‌تواند بهبود یابید و برعکس. هر کاری که می‌کنید بدانید که حریصید، چون این طرز تفکر می‌تواند شما را عوض کند و نگویید، من حریص نیستم. آن‌گاه خرد به قلب ارتباط پیدا می‌کند و قلب با اعتماد و عشق شکوفا می‌شود. همه اسرار گشوده می‌شوند اما از طریق عشق و دل. خدا با قلب تماس دارد و با مغز بی‌ارتباط است. بنابراین اگر کسی بخواهد به خدا نزدیک شود باید از راه قلب بگذرد. به محض اینکه خرد را از راه قلب شناختید می‌توانید از تجربه‌ها در خدمت خرد بکار ببرید. انرژی‌های خودتان را به سمت قلب هدایت کنید با محبت‌تر باشید آن‌گاه شگفتی غیر مترقبه‌ای برای شما رخ خواهد داد و این همان خرد است. دانش، اطلاعات و خرد، دگرگونی می‌آورد. مراقبه دوچیز به ما می‌آموزد یک عشقی که به جهان درونی شما مربوط می‌شود و دیگری عشقی که به هستی مربوط می‌شود. خلوص و صفا وقتی پیش می‌آید که در آگاهی بدون انتخاب بسر ببرید. وقتی که بین تضادها و بین خوب و بد تفاوت قائل می‌شوید، وقتی که در تاریکی هم، نور می‌بینید. در این حالت خلوص کم‌کم بر ما نازل می‌شود. این خلوص همان آزادی است. مراقبه یا مدیتیشن به سادگی یعنی سکوت کامل. فقدان ذهن یعنی مراقبه. در این حالت شخص شکوفا می‌شود و تمامی زندگی شما لبریز از عشق می‌شود ولی بدون سکوت این کار غیر ممکن است. انسان بودن یعنی در راه خدا قرار داشتن. برای ساکت

شدن باید آگاه شد. اگر در سکوت آگاهی نباشد، افکار هجوم می‌آورند و نمی‌توانی تمرکز بگیری.

## یافتن خویشتن خویش

دوست داریم، برای اینکه دوست داشته باشیم، اما هیچ‌گاه هیچ دلیلی برای دوست داشتن نبوده و نیست. چیزی را که به دست می‌آوری اگر دور از آلودگی باشد هرگز فراموش نخواهد کرد. تجربه نوعی آموختن است که آن هم میسر نیست مگر با حرکت کردن. بنابراین فراگیری و آموزش فقط یک راه دارد «به سفر رفتن» و هر آنچه لازم باشد به شما یاد خواهد داد جز یک چیز را. شما نباید گنج خود را فقط در حدیث خویش بجویید، شما باید یاد بگیرید که با حدیث خویش زندگی کنید. در ابتدا همه دانش را فقط بر سطح یک زمرده ساده می‌نوشتند. ولی مردم دیگر، آن قدر آن را تفسیر کردند و کتاب در موردش نوشتند تا آن راز در زیر هزاران تن خروار کتاب مدفون شد. چرا به آوای قلب خودمان گوش دهیم؟ چون قلب شما آنجایی است که گنج شما وجود دارد. جان جهان آنهایی را که در راه رسیدن و انجام آرزوهای خود هستند، به آزمایش می‌گذارد. ابتدا پشتکار و علاقه آنها را آزمایش می‌کند، سپس قدرت گذشت آنها را می‌سنجد و در نهایت سماجت و پایداری آنها را می‌بیند. این، گذشتن از مسیر و گرفتن درس‌هایی از مسیر راه را به ما می‌آموزد. عده ای فقط در جستجوی طلا بودند که هرگز به اسرار آن نرسیدند، چون فراموش کرده

بودند که سُرَب و مس و آهن نیز در حدیث خویش زندگی می‌کنند و همین‌طور کسی که در حدیث دیگران کنجکاوی کند، هرگز موفق نمی‌شود که حدیث خویشِ خویش را بشناسد. صدای امواج دریا همیشه در صدف شنیده می‌شود چون دریا هم قسمتی از حدیث آن است و هرگز آن صدا در صدف قطع نمی‌شود مگر روزی که صحرا به دریا بدل شود. حدیث خویش هم پدیده‌ای است که روزی به پایان خود می‌رسد. در آن روز لازم است که آن‌کس یا آن‌چیز بدل به کس یا چیزی والا تر شود. انگیزهٔ کیمیاگران باید این باشد که ماهیت همهٔ آنچه را که در روی زمین است درک کنند. چون آن بیانی بود که دیگر اشیاء بدان وسیله بین خود رابطه برقرار می‌کردند، کیمیاگران به این کشف خود شناخت و ذات اصلی نام نهادند و آن را دو جزء جدا نشدنی دانستند. یک جزء مایع و یک جزء جامد که جزء مایع از ذات اصلی را اکسیر حیات گفته و مانع از پیرشدن و شفای همهٔ امراض است و جزء جامد آن را «کیمیا» گویند. کیمیاگری را باید در زندگی روزانه‌تان یاد بگیرید. سریع‌ترین راه برای پیشرفت در هر زمینه‌ای همراه کردن تمرین‌های جسمانی منظم با تمرین‌های ذهنی منظم است. پس ما می‌توانیم با بازی گلف، صحبت کردن در میان جمع، اعتماد به نفس و مهارت‌های رانندگی را با نشستن در یک صندلی راحت و تمرین ذهن آنها را بهبود بخشیم:

هله نومید نباشی که تو را یار براند گرت امروز براننده که فردات بخواند

و اگر بر تو ببندد همه درها و گذرها ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند

و اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آنجا ز پس صبر، تورا او به سر صدر نشانند

تکنیک‌هایی برای بهبود نوع احساسات

در اینجا برای آنکه بتوانید نوع احساسات را بهبود بخشید چند پیشنهاد ارائه

شده است که عبارتند از:

- ۱- قبول تعارف کلامی
- ۲- ادای تعارف کلامی. یکی از آسان‌ترین راه‌ها برای داشتن یک احساس خوب دربارهٔ خود، قدردانی کردن از خوبی دیگران است.
- ۳- همیشه از خود به خوبی یاد کنید.
- ۴- از خود ستایش کنید.
- ۵- وقتی کار درستی انجام می‌دهید، به خود نگاهی بیندازید و به ارزش‌های خود اعتراف کنید.
- ۶- رفتارتان را از خود متمایز کنید.
- ۷- از گناه بیزار باش و گناهکاران را درک کن.
- ۸- با جسم خود به خوبی رفتار کنید. همیشه به یاد داشته باشید که این تنها جسمی است که به ما داده شده است. (ورزش کنید)

- ۹- به دیگران بگویید کدام رفتار آنها را دوست دارید.
- ۱۰- اطراف مردم خوب بگردید.
- ۱۱- سعی کنید بدون آنکه احساس گناه داشته باشید از مواهب الهی لذت ببرید.
- ۱۲- از بیان مثبت استفاده کنید.
- ۱۳- کتاب‌هایی بخوانید که به شخصیت شما ارزش و شهادت می‌دهند.
- ۱۴- همیشه در ذهن خود تصویری از آنچه که می‌خواهید باشید ترسیم کنید و نه آنچه که هستید آن‌گاه الزاما به سوی این اندیشه‌های غالب کشیده خواهید شد.
- ۱۵- از تفکر مثبت استفاده نمایید و بدانید هر فکری که از ذهن شما می‌گذرد در یک چشم برهم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارد.

### تکنیک‌هایی برای بیان بهتر

اصولی وجود دارد که باید به هنگام استفاده از بیان مثبت به‌خاطر سپرده

شوند:

۱- اگر بیان شما بدین گونه باشد که من مریض نیستم، نتایج دلخواه عاید شما نخواهد شد. زیرا در این حالت ذهن شما همچنان شما را به طرف آنچه که می‌گویید سوق خواهد داد. کلماتی وجود دارند که معمولاً مانع پیشرفت ما می‌شوند؛ به‌عنوان مثال هر بار که از کلمه سعی استفاده می‌کنیم نشان می‌دهیم که احاطه لازم را بر اوضاع نداریم. وقتی می‌گوییم که سعی می‌کنم شاد باشم در واقع می‌گوییم که ممکن است بتوانم این کارها را انجام دهم و ممکن هم هست که نتوانم. جایگزین کردن «می‌توانم»، به‌جای «سعی می‌کنم» حاکی از حس مبارزه طلبی است که نتایج بسیار بهتری خواهد داشت.

۲- اصل دوم آن است که با گفتن و نوشتن یک بیان مثبت می‌توان تأثیر آن را دوچندان ساخت و تا زمانی که بیان مثبت فقط در سطح تفکر باشد ذهن به مسائل دیگر منحرف می‌شود.

۳- اصل دیگری که در این زمینه مطرح می‌شود لزوم اهمیت تکرار است. انتظار نداشته باشید که رشته زندگی شما با شش بار گفتن «من واقعاً شاد هستم» دستخوش تغییر شود.

کلمات ما بر نوع احساسات و افکار ما تأثیر می‌گذارند و احساسات ما نیز خود بر نوع بیان و افکار ما تأثیر خواهند گذاشت. افراد موفق راه اشتباه را به منزله یک تجربه ارزشمند یادگیری قلمداد می‌کنند. حال آنکه اشخاص ناموفق و ناکام آن را به‌عنوان یک شکست در نظر می‌گیرند.

این جفای خلق با تو در جهان      گر بدانی گنج زر باشد نهان  
خلق را با تو کج و بدخو کند      تا تو را ناچار و آن سو کند

### تکنیک‌هایی برای صحیح صحبت کردن

- ۱- از صحبت در موضوع‌های شخصی خودداری کنید. ما همه در عصر آگاهی من زندگی می‌کنیم.
- ۲- صحبت بیخود نکنید، گرچه ممکن است خوش زبان باشید و شنوندگان مایل باشند صحبت شما را بشنوند، ولی اگر مجال سخن را به دیگران ندهی از صحبت شما خسته خواهند شد.
- ۳- به سخنان دیگران طوری اعتراض نکنید که تصور کنند آنها را کاملاً در اشتباه می‌دانید. بهتر است این طور بگویید، من چندان با گفته شما موافق نیستم.
- ۴- در اثناء صحبت، کلام دیگران را قطع نکنید.

- ۵- ناگهان موضوع صحبت را تغییر ندهید .
- ۶- آنچه گفته می شود را با دقت گوش بدهید زیرا با این امر قلوب متکلمان را به خود جلب خواهید نمود. شنیدن تنها به وسیله گوش نباشد بلکه با تمام اعضای بدنتان بفهمانید که به سخنان متکلم با دقت گوش می دهید.
- ۷- اگر متکلم موضوع صحبت خود را به علتی تغییر داد، سعی کنید با لحنی غیر زنده و آرام او را متوجه موضوع اصلی بنمایید. به طور مثال از او بخواهید، توضیحی در مورد جمله قبلی بدهد.
- ۸- هرگز به طور تأکید چیزی را بیان نکنید ولو اینکه در مورد حقایق صحبت نمایید. صحبت خود را این طور شروع کنید «چنین به نظر می رسد که...» و یا «آیا ممکن نیست که...».
- ۹- واضح و شمرده صحبت کنید و پیش از سخن گفتن درباره موضوعی که می خواهید بیان کنید نیک اندیشه نمایید تا آماده پاسخ دادن به هر انتقاد و اعتراضی باشید. زیاد مطالعه کنید و بسیار گوش بدهید تا معلومات و اطلاعاتتان زیاد شود.
- ۱۰- از صحبت در مورد موضوع هایی که ناامیدی دربردارد پرهیزید و هرگز انتقادی که منظور نیکی در آن نباشد نکنید. از سخنانی که ایجاد ترس و نگرانی می کند خودداری کنید.



## فصل دوم:

ایده آل‌ها

## ایده آل کلی زندگانی

### ۱. لقمه حلال

آرمان‌های زندگی، گذران از چشمه‌سار حیات، تکامل، آبیاری کردن و شکوفا ساختن، انسان و جهان را در خود یافتن و شخصیت انسانی را در حرکت به سوی ابدیت به ثمر رسانیدن است. روزی شخصی از امام صادق (ع) خواست که از خدا بخواهد، روزیش را فراوان کند. حضرت فرمودند «دعا نمی‌کنم و برو معاش خود را با اسبابی که خدا مقرر فرموده تحصیل کن». لقمه حلال برای دل انسان، علم، حکمت، عشق، ظرافت و معنویت ایجاد می‌کند. غالباً اشخاص بدون توجه به حقایق امور همین‌که موجود با ارزشی به آسانی در دست‌شان قرار گرفت، قیمت و قدر او را نمی‌دانند زیرا برای به‌دست آوردن آن نکوشیده‌اند و یا قیمت زیادی پرداخته‌اند. به همین جهت به نظر آنها محقر آمده و می‌توانند آن را به قیمت ارزانی از دست بدهند. خداوند، به ما لیاقت و فهم و قدر دانستن آنچه را که به ما عطا فرموده‌ای عنایت بفرما.

### ۲. مسئولیت‌پذیری

هیچ پدیده‌ای به آن اندازه شرم‌آور و وقیح‌تر از آن نیست که انسان برای خود هیچ مسئولیتی در زندگی احساس نکند. هنگامی که یک روح به حد تکامل رسید و هنگامی که به ثمر و هدف اقصای خود نایل گشت صدای «

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً<sup>۱</sup> در اعماق آن روح طنین انداز می‌گردد، اگر انسان آگاه باشد و توجه کند که عاشق او کیست، هرگز به دنبال شهوت و هوس و غضب، عاشقانه نمی‌تازد. ای انسان در همه حال متوجه باش که کسی عاشق توست که از عشق ورزیدن تو به خود بی‌نیاز است.

زنده جاوید کیست، کشته شمشیر دوست آب حیات قلوب، از دم شمشیر

اوست

### ۳. ایمان داشتن

ایمان عبارت است از اقرار با زبان و تصدیق قلبی و اعمال عضوی مطابق آنها. حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «مرد با ایمان همواره خندان و بشاش است». همواره در عین حال که در طبیعت است در ماورای طبیعت می‌نگرد، بدن او همچون رصدخانه‌ای است که روزنه‌های حواس آن به بی‌نهایت نظاره می‌کند. بدین جهت همواره دنیا برای او در حال تازه شدن و نو شدن است. متاع دنیا بنا به فرموده خداوند عزّ و جلّ، لهُو و لعبی بیش نیست که چند روزی در برابر دیدگان ما می‌درخشد و ما را به ارزان‌ترین قیمت ممکن می‌خرد.<sup>۲</sup> ما روح

<sup>۱</sup>. بسوی پروردگارت باز آی که تو خوشنود و او از تو راضی و خوشنود می‌باشد (سوره الفجر آیه

۲۷ و ۲۸)

<sup>۲</sup>. «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَ لَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ».

خود را با تمام اختیار، از کار و هدف واقعی کنار می کشیم و میدان را با نفس حیوانی خود رها کنیم. متوجه آن نیستیم که این افراط‌گری‌ها و تفریط‌جویی‌ها، چه گوهر و فرصت گران‌بهایی را که همان روح و فرصت شاگردی کردن و تکامل یافتن است را از چنگ ما می‌رباید. وای بر ما انسان‌های زودباور و مغرور که هر لحظه به گونه ای هستیم و به احمقانه‌ترین وجه ممکن دستخوش عوامل طبیعی می‌شویم. ما انسان‌ها نباید اسیر احساساتی شویم که اندیشه در واقعیت‌ها را از ما بگیرد و حالتی انفعالی در ما ایجاد کند و شخصیت ما را منفعل (پذیرا) و غیرخلاق تربیت کند. انسان هراندازه در راه تکامل روحی پیش‌تر برود، فعالیت‌ها و نمودهای خوشایند و واقعی درون او افزایش می‌یابد. در این دنیا اکثریت مردم از حدود نفس خویش پا فراتر نمی‌گذارند و در همان دهلیز حیات سطحی بار اقامت می‌افکنند و از همان دهلیز نیز به فنا می‌روند. قلب انسان جایگاه جلوۀ خداوندی است. دربارهٔ فرشتگان و پریان چنین قلبی وجود ندارد مخصوصاً قلبی که توانسته است خود را از سنگلاخ‌های طبیعت رهایی داده و به شاهراه ملکوت رهسپار گردد، این مقوله از آن رو است که انسان دارای روح خداوندی است که نه انس و نه جن و نه هیچ موجود دیگری آن را ندارد.

---

این زندگی دنیا چیزی جز لهو و لعب نیست و به راستی که زندگی راستین و حقیقی در عالم آخرت خواهد بود. اگر آنان بدانند (سوره عنکبوت، آیه ۶۴)

اولیاء‌اله در درون خود نغمه‌هایی دارند که برای جویندگان راه حق و حقیقت می‌تواند حیاتی دوباره و حیاتی فوق ارزش ببخشد. قدرت شنیدن این نغمه‌ها را گوش‌های حسی ندارند و با اینکه نغمه پریان در بعد جهان و قانون و جریان‌های طبیعی ایجاد می‌گردد، اما آدمی به آن جهت که در مقابل پریان ناشنوا است، نمی‌توان آن نغمه‌ها را بشنود. ولی نغمه درونی اولیاء‌اله از هر دوی نغمه آدمیان معمولی و پریان برتر است. کار اولیاء‌اله بالاتر از کار پریان است. اگر رهبر کاملی برای خود پیدا کنیم این راز را بر ما آشکار خواهد ساخت. خداوند در سوره الرّحمن آیه ۳۳ می‌فرماید: «ای گروه جن و انس حتی اگر بتوانید در جوانب آسمان‌ها و زمین نفوذ کنید، باز هم نخواهید توانست از آسمان‌ها و زمین نفوذی به بیرون داشته باشید، مگر به سلطه و یاری خداوند». ای انس آنهایی که فنا و نابودی، شما را در زیر پوست طبیعتان مخفی ساخته است. بیاید از عدم به سوی وجود بگرایید، آیا صدای الهی را نمی‌شنوید؟ این صداهایی که از رهبران راه حق و حقیقت برمی‌آید، مربوط به خود آنها نیست.

مطلق این آوازا از شاه بود      گرچه از حلقوم عبدالله بود

خداوند فرموده است: «ای بنده من، حقیقتاً در اطاعت من بکوش تا تو را مانند خود نمایم». همچنین از امام باقر(ع) نقل است که خداوند متعال فرموده است: «هیچ‌یک از بندگان من نمی‌تواند تقریبی به من داشته باشد که محبوب‌تر از همه گردد، مگر اینکه واجباتی را که برای او دستور داده‌ام انجام بدهد. پس این

بنده من که با بجا آوردن نوافل، به من نزدیکی می‌جوید تا آن‌گاه که او را دوست بدارم. هنگامی که او را دوست بدارم، مانند گوش او می‌شوم که به وسیله من بشنود و بینایی او می‌گردم که به وسیله من بیند و زبان او می‌شوم که به وسیله من سخن گوید».

اگر ما زندگی خود را برای خدا قرار دهیم، خدا هم برای ما خواهد بود. این یک اصل اساسی است که در این دنیا و زندگی هرکس که هدفی را برای حیات خود انتخاب می‌کند، اگر در راه آن هدف واقعاً بکوشد و اگر آن هدف را حقیقتاً دریابد، احساس خواهد کرد که از جانب آن هدف دخالتی در تمام زندگی او احساس می‌گردد، گویی همان هدف راهنمای اوست. روی این اصل اگر ما بتوانیم با عشق مطلق به مقام شامخ ربوبی، زندگی خود را تفسیر نموده و پی‌ریزی کنیم، خواهیم دید که این وجود اعلی که از رنگ گردن به ما نزدیک‌تر است، چنان زندگی ما را با رنگ الهی خود رنگ‌آمیزی می‌کند که آدمی با اختیار، تمام نیروهای خود را در اختیار او می‌گذارد و در عین حال که شخصیت خود را داریم و شخصیت ما به تکامل کشیده می‌شود، جذب معشوق مطلق، آن‌چنان می‌شویم که گویی دیگر اختیاری نمانده است و هر جا را که بنگریم او را می‌بینیم. همه داشته‌های بشر از آن جهت که با حواس ما در تماسند نسبی هستند. اگر موجودیت ما از روی عشق و محبت واقعی برای خدا شود، بدون تردید آن‌گاه خدا هم برای ما خواهد بود. رهبران و مردان راه حق و حقیقت به دلیل پیوندی که میانشان با حق تعالی وجود دارد، دارای نوری از نور

خداوندی هستند که انسان می‌تواند از آن روح برای به تکامل رساندن روح و آگاهی خود بهره بجوید. آب، خاصیت خود را خواهد بخشید، خواه از جوی آب یا از سیوی باشد که از جوی آب برداشته شده است. پس آدمی هر جا که ستاره‌ای را دید باید در کسب نور از آن ستاره بکوشد. انسان علاوه بر تمام امکانات طبیعی که خداوند به سایر موجودات عطا کرده دارای عقل و وجدان نیز هست که باعث تفکر آرمان‌گرایی و ابتکار و نوآوری درونی او می‌شوند. خداوند، امانت خود را به تمام موجودات خلقت عرضه کرده است ولی در نوع انسان به دلیل دارا بودن عقل و وجدان، عالی‌تر و دقیق‌تر جلوه کرده است.

آسمان بار امانت نتوانست کشید      قرعه فال به نام من دیوانه زدند

با این حال همین انسان با داشتن اندیشه و سایر مشاعر از روی هوی و هوس می‌گوید که من آزادم من می‌توانم بدون قید و شرط در این دنیا زندگی کنم، در صورتی که زنجیر وجود از بامداد ازل تا شامگاه ابد دارای حلقه‌های بهم آمیخته بوده و هریک از حلقه‌های این زنجیر با کمال تسلیم در جویبار جریان قوانین قرار گرفته و کوچک‌ترین تخلفی نمی‌کنند، ولی این حیوان پست می‌گوید: «من آزادم و نمی‌بیند که در این پرده یک رشته بیکار نیست، سر رشته بر ما پدیدار نیست». با این حال انسان به امانت الهی خیانت می‌کند، البته مقصود تمام انسان‌ها نیست، زیرا گروه انبیاء و اولیاء و مردم با ایمان به این امانت خیانت

نکرده‌اند زیرا آنها جان‌های شیرین خود را در این راه از دست داده‌اند و از تمام لذائد دنیا دست برداشته‌اند.

«وَالْعَصْرِ (۱) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (۲)

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (۳)»<sup>۳</sup>

کالبد مادی و زمینی ما مانند شتری است که غذای او خار است و ما باید مانند یک انسان برگزیده باشیم که بر این مرکب سوار هستیم، انسان دارای روح بزرگی است که می‌تواند با آن روح تا بی‌نهایت گسترده شود، و تا بی‌نهایت به اعماق جهان نفوذ کند. بی‌نهایتی است که می‌تواند بی‌نهایت؛ یعنی خدا را در اعماق قلبش دریابد. انسان در میان دو بی‌نهایت زندگی می‌کند هنگامی که به جنبه مادی و غرایز و مقتضیات حیوانیش توجه می‌کند، آن‌چنان کوچک می‌شود که هیچ موضوعی را نمی‌بیند و هیچ رویدادی را درک نمی‌کند، اصلاً نه تنها بی‌نهایت کوچک شده است، بلکه اصلاً موجودیت خود را از دست می‌دهد و همین انسان آن هنگام که به یک موضوع ولو آن موضوع ناچیزترین اشیاء در دنیا بوده باشد توجه تمام نماید و آگاهی کامل نسبت به آن موجود کسب نماید به واقعیت فانی بودن و غیرمطلق بودن آن موجود پی خواهد برد و در آن زمان متوجه جلال و جمال بی‌نهایت عظیم خداوندی خواهد شد و روح

۳. سوگند بزمان نورانی رسول که انسان در زیانکاریست مگر آنان که ایمان آورده و نیکوکار شدند و سفارش کردند بامر حق و وصیت کردند یکدیگر را بصبر و بردباری و شکیبایی. (سوره عصر)



او از تمام جهات از دنیا و مواد مادی دور گردیده و با روح مطلق خداوندی قرین می‌شود. در این حالت عشق واقعی رخ داده است که باعث رهنمون شدن روح به وادی بی‌نهایت بزرگ می‌شود. باید به این نکته توجه داشت که عقل جزئی ما نمی‌تواند از عهده آشکار ساختن واقعیت‌ها و حقیقت‌های عشق مطلق برآید، دل و وجدان با اهمیت‌ترین پیک الهی است. هنگامی که روح پاک شود پاکی او کالبد را هم پاک و صاف می‌کند. آنجا که بی‌اعتنایی «من» دربارهٔ «وجدان» به نهایت خود برسد و سقوط وجدان رخ دهد همان حالتی است که خداوند در قرآن با این جمله «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ»<sup>۴</sup> تعبیر می‌کند. به عبارتی دیگر ختم و مهر کردن دل و سقوط وجدان نتیجه تحریک یک اثر طبیعی است که به دنبال مقدماتی نمودار گشته، که آن مقدمات را «من» ایجاد نموده‌ام. عقل جزئی و نظری زیرک و داناست و برای تفسیر قوانین جهان طبیعت عالی‌ترین وسیله است، ولی این عقل تنها خود را می‌بیند و خود را درمقابل حقایق مافوق عقل نیز موجود می‌پندارد، به‌همین جهت است که نمی‌تواند از عهدهٔ چشیدن طعم عالی‌ترین حقایق برآید، چنانکه فرشته با آن تقدس و تجردش مادامی که خود را نفی نسازد اهریمنی و فرشته نما است. عقل جزئی گفتار ما را تنظیم می‌کند. به

۴: خدا بر قلب و گوش آنان مهرزده است و بر چشمانشان پوشش و پرده‌ای قرار دارد و برای ایشان

عذابی است دردناک. (بقره، آیه ۷)

ما منطقی می‌آموزد، حسابگری می‌کند و فعالیت‌های آن برای شناسایی کیفی و کمی جهان هستی یار و یاور ماست. اما از عالم حال و مقام اطلاع ندارد. حلاوت باطل و خوشی حقیقی بدون دست کشیدن از این خوشی‌های طبیعی امکان پذیر نخواهد بود، هر چیزی که با اختیار کامل از وجود خود صرف نظر نکند، نمی‌تواند و نخواهد توانست در عالی‌ترین دریای هستی فرو برود و به طور اجبار «نیست و نابود» خواهد گشت و منشأ هیچ و خیر و عظمتی نمی‌تواند باشد، آنچه که کمال واقعی در آن نهفته است جان است و سخنی که از جان برمی‌آید فرح‌بخش جان است، عالی‌ترین مقام انسانی آن است که فرد بتواند درون خود را در اثر نظاره بر نور الهی در روح، آن‌چنان در اختیار داشته باشد که در نتیجه بتواند یک وحدت و هماهنگی بسیار عالی در آن ایجاد نماید. هوی و هوس، روح و وجود انسانی را افسرده و پژمرده می‌کند و از طراوت می‌اندازد و عقل و جان انسانی می‌تواند روح انسان را به بالاترین مقام‌ها رهنمون سازد. انسان تا وقتی که تنها با عقل جزئی خود در جستجوی فضائل انسانی باشد به جایی نخواهد رسید، او باید در جستجوی عقل کل و کامل باشد که آن عقل جزئی به جهت همنشینی با آن عقل کل به سوی تجرد و عظمت کلی صعود نماید، اگر هوشیار مطلق در این جهان پدیدار می‌شد و آدمی به کوچکی آمال و هدف‌های بشر و عظمت و جلالی که در ماورای امور و پدیده‌ها در طبیعت و افکار ظاهری وجود دارد پی‌می‌برد، آن‌گاه شاید زندگی به کلی غیرممکن می‌گشت زیرا آدمی وجود خود را کاملاً در یک نوع زندان می‌دید که می‌خواست هرچه

سریع‌تر از آن قفس تن پرواز کند و تمام هستی را به یکباره و به عنوان یک حقیقت واحد دریابد، اگر هوشیاری مطلق بر ما پدیدار می‌شود، می‌توانستیم بفهمیم که کشش روحی ما خیلی بیشتر از فعالیت‌هایی است که عقل با تمام قوا می‌خواهد انجام بدهد و تمام جهان برای روح آن‌چنان جلوه می‌کرد که گویی جهان با این عظمت، کف ناپایدار و پوچی است که با اندک نسیمی در مقابل دیدگان انسانی متلاشی می‌شد و مانند این است که پرنده محبوس در قفس را برای چند لحظه از قفس آزاد نمایی، این پرنده هرگز خیال بازگشت به قفس را نخواهد کرد؛ حال باید گفت که این هوشیاری مطلق در همین زندگانی امکان پذیر است اما برای کسانی که توانسته باشند از حدود طبیعت گام فراتر نهاده و جهانی از روح برای خود بسازند، اینان درعین اینکه در مادیات زندگی می‌کنند، تار و پود تمام زندگی آنها را، روح فرا گرفته است، مانند حضرت علی (ع) که همواره از یک روزنه به جهان ملکوت در حال نظاره بود، آن جهان ملکوتی که مطابق مشیت خداوند در پشت پرده بسیار نازک و شفاف نمودهای طبیعت برای ما گسترده شده است، ما باید به یاد داشته باشیم که همین جهان بایستی محبوب اصلی را در نهایت به ما نشان بدهد و در همین جهان است که ما آغاز آمادگی برای دیدار محبوب مطلق را شروع می‌کنیم و این جهان مظهر مشیت خداوندی است.

## فناء فی الله شدن

در زندگی دنیوی تمام خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و لذائذ روزی به باد فنا می‌روند، ولی مزایایی را که مردان خدا در زندگانی کسب می‌کنند از آن جهت که تمام این مزایا را با رنگ الهی رنگ آمیزی می‌کنند و آنها را به سرچشمه فیض الهی متصل می‌سازند، بنابراین برای آنان هرگز مسأله فنای لذت مطرح نخواهد بود، ناگفته نماند که هیچ‌گاه لذت، هدف اولیاء الله نیست؛ زیرا کسی که لذت را برای خود هدف قرار داده هنوز از خود بیرون نرفته است، بنابراین نمی‌تواند به آن مزایای الهی برسد. در درون مردان الهی، جهانی از روحانیت گسترده می‌شود که خود زیر بنای جهان را نشان می‌دهد، آن زیر بنا که برای آن، فنا و نابودی مفهومی ندارد. تمام ارزش عبادات در چگونگی نیتی است که موجب صدور آن عبادات می‌گردد، امتداد و کشش و قابل شمارش بودن که خاصیت غیر قابل تفکیک این جهان طبیعت است در جهان پشت‌پرده که جهان روحانیت است نه کوچک‌ترین ارزشی را دارد و نه از نظر عظمت قابل مقایسه با روی پرده است. خداوند متعال یک‌بار از تمام انسان‌ها پیش از پای گذاشتن در این دنیای مادی از «خدایی خود» پیمان گرفته است (سوره الاعراف، آیه ۱۷۲). موجودیت انسان بر دو رکن اساسی دانستن، روش و عمل، استوار است. هر اندازه که عقل نظری تقویت پیدا می‌کند با دریافت‌های فطری و روحانی عالی هماهنگ‌تر می‌شود، افراط‌گری در هر یک از نیروهای خدادادی، از کارانداختن نیروهای دیگر را به دنبال خواهد داشت و مسأله شناسایی ما را درباره انسان و

جهان تاریک خواهد کرد. وجود رهبران الهی از دو جهت انسان‌ها را در زندگانی اصیل می‌تواند رهبری کند، اول از نظر اساس آفرینش، زیرا روی زمین نایستی از خلیفه‌ا... خالی باشد، چون وجود خلیفه ا... در روی زمین در حقیقت زمینه‌ به وجود آمدن هدف خلقت انسان‌ها است و دوم از آن جهت که انسان‌ها در حالت طبیعی می‌خواهند مانند سایر حیوانات فقط خود را ببینند و خود طبیعی خویش را اشباع نمایند، لذا وجود رهبران الهی مانند آن نیرویی است که در ته چاه به آب فشار می‌آورد و آن را به بالا می‌آورد و برای روح انسانی راه را هموار نموده و انسان را به اعتلای وجودی- که اگر بخواهد می‌تواند حائز شود- می‌رساند. خداوند عقل را برای راه رفتن در این زندگی عطا فرموده است نه برای مبارزه کردن با خود، هنگامی که عقل نتواند ماهیت یک حقیقت را به‌طور صحیح و منطقی ارزیابی کند، ممکن است آن حقیقت در ازبین بردن خود آن حقیقت بکار برده شود. نیروی عقلانی که خداوند به انسان‌ها عنایت فرموده است یکی از عالی‌ترین وسایل زندگانی مادی و معنوی ماست، این عقل می‌تواند در درون ما حقایقی را که از راه حواس به ذهن ما منتقل گشته است را کاملاً تنظیم نموده آنها را به‌صورت قواعد و اصول کلی درآورده و از این راه در پیشبرد معارف انسان بزرگ‌ترین نقش را به عهده بگیرد. متأسفانه عدم درک صحیح از وظیفه واقعی عقل و در پی آن توقع بی‌جا از فعالیت‌های عقل نظری و افراط در پرستش بی‌پایه آن، بشر را نه تنها از بهره‌برداری از فرآورده‌های عقل

محروم ساخته است بلکه خود عقل نظری را هم از آن وظیفه واقعی که دارد برکنار نموده است.

## وجدان آگاه

وظیفه عقل نظری این است که به هر شکلی که هست خود را با عقل عملی یا همان «وجدان» هماهنگ نماید. وجدان باید بتواند صحت عقل نظری را تأیید کند و گرنه به هیچ وجه نمی‌توان به دعوی عقل نظری گوش فراداد. هر موجودی که تکامل خود را به دست آورد، دیگر جریان‌ها طبیعی این جهان به او کاری ندارد زیرا کارهایی که می‌بایست به حکم موجودیت طبیعی خود در آن مرحله، انجام بدهد به پایان رسانیده است.

مردان الهی با دریافت‌هایی که دارند به معلومات ناقص بشری کمک می‌کند تا بتواند دلایل ناقص خود را آن‌طور که باید تنظیم نموده و آماده بهره‌برداری نمایند. اگر تمام قسمت‌های دین قابل درک عقل نظری بود و چیزی مافوق عقل نظری وجود نداشت، دیگر احتیاجی هم به معجزه نبود.

## دقایقی در گذر عمر

قیمت عمر را دریابیم. عدم توجه انسان‌ها به ارزش عمر از دو دلیل عمده ناشی می‌شود:

اول اینکه نادانی ما به موجودیت انسانی و ارزش آن است. مادامی که این سوالات سه‌گانه، که «از کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟ به کجا می‌روم؟...» برایمان مطرح نشده باشد و نیز پاسخ قانع‌کننده‌ای برای آنها آماده نساخته باشیم. نخواهیم فهمید که انسان چیست و هدف از زندگی او کدام است؟ و بعد از آن بخواهیم به ارزش عمر پی ببریم.

دوم اینکه ممکن است متوجه عظمت موجودات انسانی شده باشیم و بدانیم چه سرمایه کلانی در اختیار ما گذاشته‌اند اما به دلیل آنکه سپری شدن عمر انسان روند تدریجی طی می‌نماید، انسان به این لحظات اعتنایی نمی‌کند و متوجه گذر آنها و همچنین ارزش لحظات نمی‌شود.

بتهوون، موسیقی را یک عمر آن‌چنان پرستید و آن‌چنان «من» خود را در راه آن باخت که گویی در این جهان هستی انگیزه و هدفی غیر از موسیقی و همان سمفونی‌های معروف او وجود ندارد. با این حال گاهی می‌گفت: «خداوند مثل من مرد بدبختی را نیافریده است». آری بیایید هیچ یک از مزایای جهان مادی را از حدود خود منحرف نسازیم و آنها را نپرستیم حتی اگر خود «من» بوده باشد، چراکه آخرِ قبله و راه ما «من» نیست، قبله ما ثروت، زیبایی‌های زودگذر، جاه و مقام، شهوت و شهرت نیست. به‌طور کلی هر چیزی که در زندگی از ارزش

حقیقی خود بالاتر رفت و توانست شخصیت ما را بخرد، همان چیز میان ما و خدا حجابی است که مانع گرایش و پرستش خداوند خواهد بود، اگر تمام دانش دنیا را در دل خود جای دهیم و اگر ثروت دنیا را در ملک خود داشته باشیم و اگر بر تمام دنیا پیروز شویم و اگر به تمام انسان‌ها محبت بورزیم و همه افراد انسانی را به عالی‌ترین رفاه زندگی مادی و معنوی برسانیم. مادامی که از مهلکه خودپرستی نجات پیدا نکرده باشیم، گامی در راه تکامل برنداشته‌ایم و به اندازه محقرترین موجودات ارزشی نداریم و سقوط نهایی در انتظار ما خواهد بود. هنگامی که حالت هوشیاری مطلق که لحظه‌ای از آن برابر است با تمام جهان هستی، به انسان دست بدهد، تمام لذات و آلام و تفکرات و گمان‌ها یک‌مرتبه از درون انسان بیرون می‌رود، تمام موجودات طبیعی چنان از نظر انسان غایب می‌گردند که گویی اصلاً یک سنگ‌ریزه در این جهان طبیعت وجود نداشته است. در این موقع و در مقدمات چنین حالت هوشیاری مطلق، انسان در حیرت شگفت‌انگیزی فرو می‌رود، انسان در این حالت در یک بی‌نهایت فرو می‌رود، اولین چیزی که در آغاز این حالت از انسان دور می‌شود همان «من» طبیعی اوست که سالیان دراز او را به خود پیچیده و از گام برداشتن او به سوی خدا ممانعت ورزیده است، به همین دلیل با از بین رفتن «من» طبیعی است که اصلاً هیچ لذت و تفکر و درد و ... برای انسان مطرح نخواهد بود و همه هستی خود را در وجود وحدت اعظم خلاصه خواهد کرد. بزرگ‌ترین آرمان بشری، هماهنگ ساختن عقل نظری جزئی با عقل کلی است، که مادامی که انسان خود



در صدد هماهنگ کردن این دو برنیاید به این هماهنگی هرگز دست نخواهد یافت و نیز روشن است که تنها در صدد برآمدن کافی نیست بلکه بایستی عقل جزئی با توجه به خطاها و محدودیت‌های قلمرو فعالیتش، این حقیقت را پی در پی به خود بقبولاند که بایستی برای وصول به واقعیت‌ها تجربه‌های خود را توسعه دهد و در نتیجه آن اصول عالی‌های را که با کمک عقل عملی مطرح می‌سازد در فعالیت‌های خویش منظور بدارد، می‌توان گفت که بایستی عقل جزئی با همراهی عقل عملی برای هماهنگی با عقل کل، فعالیت مداوم داشته باشد. این من طبیعی نمی‌تواند بدون اینکه خود را متعلق به «من ملکوتی» نماید، کوچک‌ترین گامی را در راه کمال بردارد، بنابراین هرچه که در راه خود طبیعی فعالیت کنیم مانند کرم پيله، تار جهالت و بدبختی را بدور خود تنیده‌ایم که عاقبت باعث سقوط و مرگ نهایی ما خواهد بود. اگر عقل جزئی بشر، تقاضاهای متعاقب درباره هماهنگی با عقل کلی را داشته باشد می‌تواند به این مقصود نایل آید، زیرا بالاخره جویباری که در تکاپوی دریا بوده باشد بالاخره یا دریا به او خواهد رسید یا او خود را به دریا خواهد رسانید، البته یک شرط دارد، اینکه در ریگزارها فرو نرود. برای به دست آوردن این هماهنگی با عقل کل که همان غرق شدن در جمال و جلال خداوندی که بالاترین ارزش‌های غیر قابل محاسبه بشری را دارد، باید شاهین وار و قهرمانانه بکوشیم و مانند خورشید جهان‌تاب برای پرتو افکنی به منظومه خود جانباذ باشیم، بدانیم که هرچه در این راه بیشتر مستهلک بشویم، هوشیاری عالی‌تری را به دست خواهیم آورد، درست است

که ما در تکاپوی زندگی انرژی‌های زیادی صرف می‌کنیم و قوای درونی و بیرونی را مستهلک می‌سازیم تا آنجایی که حواس و اجزاء کالبد مادی ما ضعیف و ناتوان می‌گردد، اما اگر ما با هوشیاری متوجه این مطلب باشیم که در هر صورت و هر صحنه از زندگی که هستیم بالاخره در بارگاه ربوبی بسر می‌بریم و نیز بدانیم که کاری که بشر آن را مرتکب می‌شود و ابراز می‌نماید، نیست و نابود می‌گردد بلکه در پشت پرده غیب آثار نتایج آن محفوظ است، آن‌گاه این حقیقت برای ما قابل قبول می‌شود که اگر اندوخته‌های ما، موافق اصول عالی انسانی بوده باشد، ما با از دست دادن هرگونه قوا و هرگونه موجودیت فعلی که داریم آن را به یک نماد و موجودیت گران‌بها تر تبدیل می‌نماییم و لذت شگفت‌انگیزی در خود احساس خواهیم کرد و اگر مخالف آن اصول بوده باشد، شرمنده و خجل می‌شویم.

ابن سینا می‌گوید<sup>۵</sup>: «اکنون که در کالبد بدن مستقر گشته‌ای و علایق مادی بدن، تو را به خود جلب نموده است و رسیدن به کمال را که برای تو ممکن است، احساس نکرده‌ای و اشتیاق به آن را در خود نمی‌بینی و یا اینکه در درون تو ضد کمال به وجود آمده است، دردی احساس نمی‌کنی، باید بدانی که این حالت از خود تو است نه از خدا، و بدان که این علایق مادی نوعی از انعکاس‌ها هستند که در هنگام مجاورت نفس انسانی با بدن به نفس ضمیمه می‌شود و در او

۵. کتاب اشارات، ج ۳، ص ۳۴۹ و ۳۵۰.

منعکس می‌گردد و اگر به همین حال باقی بماند نفس انسانی در موقع جدایی از بدن همان انعکاس‌ها را به خود خواهد داشت و پس از مفارقت روح از بدن این انعکاس‌ها خواه از پدیده‌های لذت‌بار بوده باشد یا دردناک، اثر خود را بر شما آشکار خواهد ساخت، اما اینکه فعلاً این آلام و لذات را احساس نمی‌کنی، برای اینست که روح تو مشغول و درگیر اداره و تنظیم جریان‌های بدن شده است. مانند هنگامی که هوای دماغ انسانی به سمت معینی متمرکز گردد، نمی‌تواند حوادث و رویدادها را مورد توجه قرار بدهد، زیرا که روح به یک سمت جلب شده است.

نیت پاک را نایستی در هیچ موقع از دست داد زیرا خود نیت پاک و خالص به منزله موتور و راهنمای زندگانی انسانی است که هم نیروی حرکت به انسان می‌بخشد و هم انسان را در حرکت به سوی مقصد راهنمایی می‌کند. آن زندگانی که شیرینی غیرمنطقی دارد مرگ بسیار تلخی را در انتظار دارد، دلیل این مطلب این است که هرچه زندگانی را با لذات و شیرینی‌ها پر کنیم زندگانی ما یک مفهوم پیدا می‌کند، ولی آن‌گاه که دوران افسردگی غرایز می‌رسد که خود طلایه‌دار مرگ محسوب می‌گردند، مراحل جدی تلخی‌ها شروع می‌شود و هرچه که لذت جویی شخصیت انسان عمیق‌تر بوده باشد، تلخی دل‌کندن از آن لذت‌ها و شیرینی‌ها - که به‌طور طبیعی فرا خواهد رسید - بیشتر و شدیدتر خواهد بود. کوچک‌ترین افراط‌گری یا تفریط جویی در ساختمان منظم بدن ما

عکس‌العمل دردناک خود را ایجاد می‌کند، همین آب گوارا که مایه حیات است اگر مقدار بیشتر از معمول مورد بهره‌برداری قرار گیرد بدون تردید در جهاز هاضمه اثر خود را منعکس می‌کند؛ حال با این حساسیت که موجودیت طبیعی ما دارد آیا می‌شود گمان کرد که روح که هزاران بار از کالبد مادی ما حساس‌تر است، افراط و تفریط‌های ما را چه در لذائذ و چه در آلام منعکس نخواهد ساخت؟

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ای مردم، ما شما را از یک مرد و یک زن آفریدیم و شما را گروه‌ها و عشیره‌های گوناگون قرار دادیم تا با یکدیگر تفاهم کرده (در تکاپوی زندگی با همدیگر هماهنگ شوید) هیچ یک از اشخاص و گروه‌ها بر دیگری مزیتی ندارند، بلکه شریف‌ترین شما در نزد خدا با تقواترین شما است»<sup>۶</sup>.

بیاییم ایمان به روزی‌دهی خداوند را از فاخته بیاموزیم، پرنده‌ای آرام که بر درختی می‌نشیند و در فکر آن نیست که شب چه باید برای غذای خود تهیه کند؛ از عندلیب که حمد خدا می‌گوید و اعتماد به روزی خود را بر او می‌پوید، بیاموزیم.

۶. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ»

در زندگانی کوشش و تفکر زیاد در اینکه چه بخورم و چه نخورم و چه کنم و چه نکنم، چرا این حادثه این چنین شد و آن‌چنان شد؟ چرا فلان کار نتیجه داد و فلان کار نتیجه نداد و بدین سان در خیال‌های واهی فرو رفتن، وسواسی است که بر جان مسلط می‌گردد و مانند موریانه آن را می‌خورد. اگر مجموع زندگانی را آن‌چنان ارزیابی کنیم که تلخی‌ها هم تا آنجا که اختیاری نباشد، جزئی از زندگانی هستند؛ یعنی برای خود بپذیریم که زندگانی نکات منفی و دردناکی دارد که نماینده حالت به ظاهر منفی زندگی یا همان مرگ هستند، در این صورت مرگ برای ما تلخ نبوده بلکه با یک محاسبه الهی، مرگ را به‌عنوان یک پل برای عبور به سوی بارگاهش معرفی نموده، و شیرین و لذت بار خواهد کرد. پس بیاییم از دردهای زندگانی که فرستادگان مرگند روی گردان نباشیم و نیز بدانیم که کسی که زندگی خود را بر پرستش بدن مادی پی ریزی نموده است او نمی‌تواند در این دنیا شخصیت روحی خود را به ثمر رسانیده و از این دنیا، روح با عظمت و با مرتبه‌ای را با خود ببرد، به قول نیلزبور فیزیکی‌دان: «ما در نمایشنامه بزرگ وجود، هم بازیگریم و هم تماشاگر». معنای این جمله این است که انسان در قلمرو جهان هستی می‌خواهد موجودیت خود را درک کند و در آن ادراک، به نفع خود یا برای رفع ضرر تصرف نماید. در هر صورت بدیهی است که او هر اندازه هم بخواهد که خود را بی‌طرف قرار دهد، به آن دلیل که خود جزئی از هستی است به هیچ وجه نخواهد توانست بدون تأثیر متقابل در جهان هستی، کاری انجام دهد. انسان به هیچ وجه نخواهد توانست «من» خود را

آن‌چنان کنار بنهد که کوچک‌ترین تأثیری از هستی در «من» و از «من» در هستی نمودار نگردد. نکته‌ای که در اینجا قابل ذکر است آن است که هرچه تجربیات ما بیشتر شود و هرچه روح انسانی تکامل و قدرت بیشتری پیدا کند و در نتیجه معلوماتش افزایش پیدا کند، می‌تواند بازیگری‌های خود را تحت محاسبه درآورده و از تماشاگری خویش بهره‌مند گردد.

خداوند مُشک را بیهوده معطر نساخته است، این عطر آگینیِ مشک برای مشام سالم است، نه برای کسی که قوه شامه‌اش مختل است. در آیه ۱۴ سوره آل‌عمران، چنین بیان شده است: «برای مردم، محبت، شهوات، زنان و فرزندان و پول‌های کلان و اسب‌های چرنده و چهارپایان و زراعت، زینت قرار داده شده است (خوشایند است). اینها متاع زندگانی همین دنیا است و در نزد خداست، حسن عاقبت»<sup>۷</sup>.

کسی که حقیقتاً از لطف و داد و رقت قلبی بهره‌مند است، در حقیقت او معشوق انسان‌ها نیست، او انسان معمولی نیست، بلکه پرتو حق است، گویی او به قول ابن‌سینا رب‌النوع انسانی است. در حدیث آمده است که: «سوگند به نفس انسانی و به کسی که او را تنظیم نمود. هم نیروی فجور و هم نیروی تقوا در او به

۷. «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَ الْبَنِينَ وَ الْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ وَ الْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَ الْأَنْعَامِ وَ الْحَرْتِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ اللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَلَابِ».

ودیعۀ نهاد. هر کس که آن نفس را تزکیه کرد، رستگار گشت و هر کس که آن را مغشوش و مختل ساخت از رحمت الهی مأیوس شد».

من و مایی، سنگین‌ترین زنجیر بر گردن انسان است، هیچ فردی نمی‌تواند مادامی که در زنجیر خودپرستی اسیر شده است، گامی در راه تکامل بردارد، اگر پای انسان برهنه باشد بهتر از کفش تنگ است، شگفت‌انگیزترین وضع روانی همین است که انسان هرچه که با قصد تعالی و تکامل «من» گام بردارد، همجوار به عقب بر می‌گردد. گویی خود پرستی از بت پرستی هم پست‌تر است، چرا که آن بت را شریک و همکار درجه دوم او قرار می‌دهد و در خود پرستی به کلی خدا از نظر می‌رود. خصوصیتی که در خود پرستی وجود دارد این است که هیچ روزنه‌ای برای وصول به واقعیت‌ها نمی‌گذارد، هرچه انسان را به خود جلب کند به اندازه خود، او را از خود، بگیرد که دیگر توجهی به ماورای آن نداشته باشد و آن موضوع برای او معبود می‌شود، خود پرستی بزرگ‌ترین سد راه در مقابل انسان راهرو است، اگر انسان زندگانی خود را در این دنیا با یک ایده آل نتواند تفسیر کند، بدون تردید حتی لذائد این دنیا هم برای او مفهوم قابل تفسیری نخواهد داشت؛ به این معنی که اگر انسان در زندگانی خویش بدون داشتن یک ایده آل، تنها با توجه به خود طبیعی حیوانیش بخواهد از این آرمان‌های جهان لذتی ببرد، بدون رهبر به هیچ‌وجه نمی‌تواند به هدف واقعی خود برسد، با درک صحیح از دو مطلب بالا می‌توان گفت که انسان‌ها می‌توانند

از یکدیگر اثرات تکاملی پیدا کنند؛ یعنی یکی به جهت تکاملی که پیدا کرده است دیگری را هم دنبال خود بکشد، مانند اساتید راهنمای انسان‌ها که انسان‌ها را از مراتب پست حیوانی - خواه از نظر علمی خواه از نظر اخلاقی و روحی - به عالی‌ترین مقامات رسانیده‌اند، آنها در انسان چیزی را ایجاد نمی‌کنند، به وجود نمی‌آورند بلکه آنها حقیقتی را که خود انسان‌ها دارند به فعلیت می‌رسانند و به این معنی که آنها با روش تربیتی که دارند «خود طبیعی» فرد را تا «خود انسانی الهی» او پیش می‌برند. تماس با حقایق به طور مستقیم و بدون کوشش و سعی در آگاهی، مساوی با مرگ است؛ این خطاها و گمان‌ها که انسان‌ها با آنها درگیرند، درحقیقت همان سنگلاخ‌هایی است که ما بایستی آنها را بینیم و از آنها عبور کرده و پس از طی کردن منزلگاه‌های سر راه به مقصد برسیم، اینکه نیروی ما به تدریج به فعلیت می‌رسد و اینکه ما در راه تکامل گامی پس از گامی برمی‌داریم، معلول عوامل اساسی است که در زیربنای این جهان قرار گرفته است، زیرا جهان را به تکامل و انسان را به اعتلا، نمی‌تواند تمام فعلیت خود را در یک لحظه دریابد، اگر چنین بود که همه انسان‌ها بدون تحمل و بدون زحمت و بدون اینکه از این سنگلاخ‌ها و گمان‌ها عبور کنند و به همه حقایق برسند. اصلاً می‌توانستند به این جهان پا نگذارند. عقل انسانی مانند شتربانی است که مهار انسان را به دست گرفته و به هر کجا که می‌خواهد می‌کشاند، عقول انسان‌های معمولی مانند شترها هستند و اولیاء الله عقل عقول و ساربانان الهی انسانی می‌باشند، اولیاء خدا در قالب روح مقدس در این دنیا تا ابد با ما هستند و



خداوند به همه ما نزدیک و اجابت کننده نیایش‌های ماست، آدم عاقل همواره عاقبت اندیش است و خود را از نفس و نادانی دور می‌نماید، پیامبران با آنکه از نظر ظاهر مانند همه انسان‌ها می‌باشند، از آن رو که با خداوند همدم و مقرب هستند، فرد و ناتوان نمی‌باشند، بلکه می‌توانند کل عالم را با توانایی خود تحت تصرف درآورند. پیامبران و اولیاء الله همواره در راستای وظیفه و مأموریتی که دارند، به نوع انسان اندرزها و راه‌های حق را گوشزد می‌کنند وای بر ما مردم نادان و بی‌خرد. حضرت مسیح (ع) می‌فرماید: «حکومت خدا در درون ما و اطراف ما است نه در بناهای چوبی و سنگی. چوبی را به دو نیم کن تا مرا ببینی، سنگی را بردار و مرا خواهی یافت. هر کس که مفهوم این سخنان را به درستی درک کند مزه مرگ را نخواهد چشید»<sup>۸</sup>.

یک پیام آور، ایمان و اعتقاد دارد. ما فقط شک داریم. زندگانی شعله‌ای دارد که گویی تمام انسان‌ها در آن شعله با یکدیگر شریکند و همه افراد انسانی از آن نور شگفت‌انگیز بهره‌برداری می‌کنند، به همین جهت خاموشی و روشنایی دیگران به هر شکل که بوده باشد در دیدگان تماشا کننده خیرگی ایجاد می‌کند، چنانچه هنگامی که ما در مقابل شخصی قرار می‌گیریم که او در حال چشیدن یک طعم ترش یا شیرین است و از قیافه او تأثیر آن ترشی یا شیرینی را درک می‌کنیم و ما هم انعکاسی از همان طعم را در خود احساس می‌نماییم،

<sup>۸</sup> انجیل برنابا

هرچه عظمت روحی انسان عالی تر باشد دریافت مزبور، شدت بیشتری خواهد داشت. ولی متأسفانه گروه زیادی از انسان‌ها این حس مقدس را در خود می‌کشند و از دیدن خاموش و کشته شدن همه انسان‌ها نیز کوچک‌ترین تأثیری در خود نمی‌یابند. آه! که انسان در سقوط چگونه به بی‌نهایت پستی می‌رسد؟ اگر انسان بتواند روح خود را به آن مرتبه الهی برساند که پرتویی از نور الهی در آن جای گیرد و به عبارتی به پرتویی از نور الهی تبدیل شود، دیگر کسی نمی‌تواند بر آن روح پیروز شود. انعکاس هر نمودی در جهان هستی احتیاج به جریان قوانین و در نتیجه گذشت زمان دارد. این جهان با تمام اجزایش چنان در ارتباط است که گویی حقیقت واحدی است که کوچک‌ترین تغییری در آن، موجب تغییر در تمام هستی خواهد شد، آن چشمی که عاقبت اندیش است می‌تواند حقایق را به‌طور صحیح دریابد و چشمی که تنها خود را می‌بیند همواره در غرور و خطا بسر می‌برد. ای کاش هرکسی گنجایش و موقعیت و ارزش حقیقی خویش را درک می‌کرد و سپس در صدد به دست آوردن مزایایی به اندازه همان ظرفیت و موقعیت برمی‌آمد. ما باید بدانیم که در مقابل قدرت و قوانین جهان هستی که خداوند مقدر فرموده است هیچ قدرتی نداریم و بدانیم که در مقابل خواست خداوندی بسیار ناتوانیم و باید خود را تسلیم خواست او نماییم.

## فصل سوم:

### نفس

## شناخت نفس

باید نفس را مهار کرد نه اینکه آن را کشت. همان گونه که از کفش و لباس یا چتر هنگامی که هوا بارانی است استفاده می‌کنیم ولی در مواقع غیر ضروری آن را با خود حمل نمی‌کنیم. نباید محدود به ذهن باشیم بلکه بسیار فراتر از ذهن باشیم و باید نسبت به ضمیر خود هوشیار باشیم. آن‌گاه ذهن چیز کوچکی خواهد بود و می‌توانیم هرگاه به آن نیاز داشتیم از آن استفاده کنیم و هرگاه نیاز نداشتیم آن را خاموش کنیم. برای صحبت کردن با دیگران باید از ذهن استفاده کرد و از واژه‌ها استفاده نمود ولی وقتی با خودمان در خلوت هستیم واژه‌ها کنار می‌روند و تنها سکوت و اتصال با طبیعت و عدم پیش‌داوری می‌ماند. زیرا آنجا دیگر زبان قادر به کار نیست. در این مرحله است که هرچه دارید باید رها کنید و آن بکارگیری ذن است. دانش به دور خود گشتن است. ولی شناخت نفوذ به درون خود است. لحظه‌ای که مستقیم به درون خود نفوذ می‌کنیم (شناخت) به عنوان یک ماهیت جداگانه ناپدید می‌شویم. ما دیگر نیستیم و این دانستن درباره چیزی نیست. ما خود آن شناخت هستیم. در مقابل، ما به آیات دیگری بر می‌خوریم که از نفس که باز معنایش خود است تجلیل می‌شود: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ»<sup>۹</sup> از آن گروه مباشید که خدای خود را فراموش کردند، خدا هم خودشان را، نفسشان را از آنها فراموشاند. خوب اگر

<sup>۹</sup>. سوره حشر، آیه ۱۹

این نفس همان نفس است چه بهتر که همیشه در فراموشی باشد «قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ»<sup>۱۰</sup> بگو باختگان، زیان کردگان، آنها نیستند که ثروتی را باخته و از دست داده باشند یعنی آن یک باختن کوچک است باختن بزرگ این است که انسان نفس خود را ببازد، خود خود را ببازد و به اصطلاح آگزیستانسیالیست‌های امروز خویشتن خود را ببازد، ثروت، سرمایه مهمی نیست. بزرگترین سرمایه‌های عالم برای یک انسان، نفس خود انسان است. اگر کسی خود را باخت دیگر هر چه داشته باشد گویی هیچ ندارد، که به این تعبیر باز هم ما در قرآن داریم (بنابر این در قرآن از یک طرف) تعبیراتی از قبیل فراموش کردن خود، باختن خود، فروختن خود، (سوره حشر، آیه ۱۹ سوره الزمر، آیه ۱۵)، نباید خودش را بفروشد و از طرف دیگر، انسان باید با هوای نفس خودش مبارزه کند که این خود فرمان به بدی می‌دهد. از جمله قرآن می‌گوید: آیا دیدی آن کسی را که خواسته‌های خود را معبود خویش قرار داد؟

### عزت نفس در کلام امام صادق و امام علی (ع)

۱۰. «فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِنْ دُونِهِ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكُمْ هُوَ الْخُسْرَانُ الْأَمِينُ». (زمر، آیه ۱۵) شما هم هر که را می‌خواهید جز خدا بپرستید (که از غیر خدا جز زیان نمی‌بینید). بگو که زیانکاران آنان هستند که خود و اهل بیت خود را (از کفر و عصیان) در قیامت به خسران جاودان در افکنند، آگاه باشید که این همان زیان است که (در قیامت) بر همه آشکار است

امام صادق(ع) فرمودند: «و لا تكن فظا غليظا يكره الناس قريبا  
و لا تكن واهنا يحقرك من عرفك» در معاشرت با مردم میانه رو  
باش، نه آن جور خشن و تندخو و بد اخلاق و بد برخورد باش که  
مردم از نزدیک شدن به تو خوششان نیاید و نه آنقدر واهن یعنی  
ضعیف باش که هر کس با تو برخورد می کند تو را تحقیر کند، مؤمن  
نباید که ناری بکند که در نظر دیگران تحقیر بشود در وسائل الشیعه از حضرت  
علی (ع) نقل می کند که فرمودند: «لیجتمع فی قلبک الافتقار الی  
الناس و الاستغناء عنهم»؛ یعنی در آن واحد در قلب خودت باید دو  
حس متضاد را داشته باشی: اینکه «من به مردم محتاجم و من از  
مردم بی نیازم در چه خودم را محتاج فرض کنم و در چه بی نیاز».  
فرمودند: آن وقت که با مردم برخورد می کنی و سخن  
می گویی، به روی بی اعتنایی نباش، حرفهای تند و خشن و  
گوشه دار و زخم دار و خاردار به مردم نگو. هر که هر چه  
می خواهد بگوید اما سختتان نرم و ملایم باشد.

## آیا انسان دارای دو نفس است؟

روانشناسی می‌گوید: تعدد شخصیت را به معنی واقعی آن بپذیریم؛ یعنی قبول کنیم که هر کس در واقع دو «خود» است؛ دو «من» است؛ دو «شخص» است. قطعاً مقصود این نیست، در واقع در یک کالبد دو «من» مجزا وجود ندارد، دو شخص وجود ندارد.

یک فرض این است که در انسان دو شخص وجود دارد، دو من وجود دارد، دو خویشتن در مقابل یکدیگر وجود دارد. از این دو، یکی را باید ضعیف کرد و کشت و دیگری را محترم شمرد. فرض دیگر این است که انسان دارای دو خود است؛ اما نه به این معنی که دو خود اصیل، دو من در کنار یکدیگرند، بلکه یک خود واقعی و یک خود پنداری که آن ناخود است ولی انسان ناخود را «خود» خیال می‌کند. مگر می‌شود چنین چیزی؟ می‌گویند بله می‌شود آنجا که گفته‌اند: با خود باید مبارزه کرد، آن خود، خود خیالی و پنداری است، آن چیزی است که خیال می‌کنی تو آن هستی، ولی انسان دارای دو خود است: خود فردی (شخصی و جزئی) و خود کلی؛ به‌طور مثال من یک خود دارم که به آن خود، این فرد و این شخص هستم و شما یک خود دارید که به آن خود، آن فرد و شخص هستید با آن ابعاد خاص و با آن اضافات خاص که به‌طور مثال پدر و مادرتان کیست، صفات و احوال و اطلاعاتتان چیست و یک خود دیگر در درون همه انسان‌ها وجود دارد که آن خود کلی است (نه خود شخصی و فردی)

خود انسانی است؛ یعنی در من الان دو خود وجود دارد. یک خود من به طور مثال الف فرزند ب است و خود دیگر، انسان است که در من وجود دارد. شما هم دارای دو خود هستید یک خود، خود فردی شما است، یکی هم انسان است که در شما وجود دارد. افراد دیگر نیز همین طور این هم یک فرضیه است.

قرآن می گوید: با یک خود باید مبارزه کرد و خود دیگر را باید محترم و عزیز و مکرم داشت و با مکرم داشتن این خود است که تمام اخلاق مقدسه در انسان زنده می شود و تمام اخلاق رذیله از انسان دور می گردد و اگر این خود کرامت پیدا کرد، شخصیت خودش را باز یافت و در انسان زنده شد، دیگر به انسان اجازه نمی دهد که راستی را رها کند و دنبال دروغ برود، امانت را رها کند دنبال خیانت برود، عزت را رها کند دنبال تن به ذلت دادن برود، عفت کلام را رها کند دنبال غیبت کردن برود. حال آیا این خود، همان خود کلی و انسانی است یا چیز دیگری است؟ این سؤالی است که ما راجع به اینکه آن دو خود چیست و چگونه می شود آنها را توجیه کرد طرح کردیم. شهید مطهری مسأله نتیجه و محصول عبادت خالصانه و عارفانه را این چنین توضیح می دهد: «اساساً هر موجودی که قدمی در راه کمال مقدر خویش پیش رود و مرحله ای از مراحل کمالات خود را طی کند، راه قرب به حق را می پیماید. انسان نیز یکی از موجودات عالم است و راه کمالش تنها این نیست که امروز «تمدن» نامیده می شود؛ یعنی یک سلسله علوم و فنون که برای بهبود این زندگی مؤثر و مفید است و تنها این نیست که در یک سلسله آداب و مراسم که لازمه بهتر زیستن



اجتماعی است پیشرفت حاصل کند، اگر انسان را تنها در این سطح در نظر بگیریم مطلب همین است، ولی انسان راهی و بُعد دیگری دارد که از طریق تهذیب نفس و با آشنایی آخرین هدف؛ یعنی ذات اقدس احدیت حاصل می‌گردد.

آری! نفس و قوای آن با عبادت خالصانه، آن هم تحت سرپرستی انسان کامل، در اختیار حق قرار می‌گیرد و از این طریق انسان به یک موجود الهی و با کرامت تبدیل می‌گردد.

در این قسمت لازم است بحثی کوتاه، از آیات و روایات و کتاب‌های قابل توجه اخلاقی و عرفانی و تربیتی، درباره نفس تقدیم کنیم، باشد که دریچه دیگری از معرفت و بینش به روی ما باز شود.

«نفس» عبارت است از همان خود طبیعی که از همین مواد جهان طبیعت تولید می‌شود و به تنهایی قلمرو فعالیتش تطبیق رویدادهای جهان هستی با خواست «خود طبیعی» است، که همواره در جستجوی تأمین جنبه حیوانی انسان، در این جهان طبیعی است که در آن زندگی می‌کنیم، خوشی‌ها و لذائذ زیادی بر ما عرضه می‌شود، تشخیص دهنده این خوشی‌ها و لذائذ تحریک کننده، نفس انسانی است که در حال عادی می‌خواهد همه آن لذائذ و خوشی‌ها را بدون محدودیت به دست آورد، عقل محاسبات و کلیات را تحلیل و طرح‌ریزی می‌کند و نفس می‌خواهد همه آنها را در خواسته‌های خود پیاده کند. زمانی فرا

می‌رسد که این نفس به مبارزه با عقل برخواسته و آرمان‌های عقلانی را به کلی نادیده می‌گیرند و می‌خواهد عقل را نیز تحت تأثیر و سلطه خویش بگیرد؛ این است نفس شر و ناشایست آدمی.

ولی هر دو پدیده نفس و عقل در انسان ضرورت دارد، زیرا این دو هستند که انسان را به خیر و شر و نیک و بد آشنا می‌سازند و در طرفداری هریک از خواسته‌های خود، انسان را وادار به تکاپو می‌کنند، این تکاپو آن موقع نتیجه بخش و مثبت خواهد بود که عقل و نفس انسانی هماهنگ شوند، اما انسان در همین نفس طبیعی خود منحصر نمی‌شود و در ورای آن به تدریج قدرت تعقل را پیدا کرده و کلمات و روش منطقی در افکار خود را نیز به دست می‌آورد که به آن «عقل نظری» می‌گوییم. باز هم وجود یک نیروی مافوق دیگر در انسان مشاهده می‌شود که ورای نیروی عقل نظری و محاسبات زندگانی و منطقی با درک از نیک و بد و خیر و شر سروکار دارد. اگر این نیروی مافوق وجود نداشت عقل نظری تنها می‌توانست همان خود طبیعی را کشف و مورد بهره‌برداری قرار دهد. این نیروی مافوق، حد و مرزی را برای خود نمی‌شناسد و انسان با داشتن این نیرو و بکار انداختن آن می‌تواند از حد انسانیت پافراتر گذاشته و در قلمرو عالی‌تر از جهان ماده و مادیات قدم بردارد. این نیروی ربانی از همه حوادث و از همه آنچه که در نفس و عقل نظری می‌گذارد آگاه است.

عقل فی نفسه در طلبِ معنی است؛ از این رو در عالم عقل اگر تکاپویی جز در راستای پیشگاه حق وجود نداشته باشد، انسان به سوی کمال بی‌نهایت رهسپار می‌شود. در غیر این صورت تا دون بی‌نهایت پایین به پستی کشیده می‌شود.

مقصود از عباداتی که خداوند بر بندگانش مقرر فرموده است بدون هیچ تردیدی تنها شکل ظاهری آنها نیست؛ یعنی خداوند می‌خواهد بندگانش بدون علت و هدف مقداری حرکات و سکانات و ذکرها را بجا آورند. عبادت خشک و جامد، تاریک‌ترین پرده‌ای است که بر روی عبادت واقعی کشیده می‌شود.

«عقل باید به مرتبه‌ای برسد که خداوند به وسیله آن عبادت شود و به وسیله آن بهشت را می‌توان کسب کرد».<sup>۱۱</sup>

در تماس گذاشتن ذات بی‌نهایت پایین (به واسطه نیروی تفکرات روحانی) با ذات بی‌نهایت بالا را «نماز» می‌گویند که باید هدف و مقصودی والا و عالی برای آن منظور کنیم؛ به این معنی که اگر مقصود از دخول به پرستشگاه، سؤال از احتیاجات بوده باشد، چیزی دستگیر ما نخواهد شد. اگر برای خضوع و خشوع به پرستشگاه الهی گام نهمیم، هرگز به عظمت و بلندی انسانی که در انتظار ماست نخواهیم رسید و نیز اگر ورود به پرستشگاه به امید به‌دست آوردن حسن نظر دیگران باشد، درخواست ما بدون اجابت خواهد ماند. حضرت علی (ع)

<sup>۱۱</sup> اصول کافی، جلد اول، عقل و جهل.

در این باره می‌فرماید: «من تو را نه برای ترس از آتش عبادت می‌کنم و نه به جهت طمع در بهشت تو، بلکه تو را سزاوار پرستش دیده و می‌پرستم». نماز گسترش ذات انسانی در ابدیت است. خداوندا، احتیاج نهایی ما به ذات توست. هر گاه که از تو بهره‌مند شویم از همه چیز برخوردار خواهیم شد. اگر یک انسان صدها بار عبادتی را بجا آورد و تنها در یکی از اجزاء عبادت بتواند حالت روحانی واقعی را پیدا کند؛ در حقیقت به هدف عظمایی نایل شده است و نبایستی عدم حضور قلب دائمی را بهانه‌ای برای اعراض از عبادت گردانیم؛ نبایستی پس از نماز و پرستش در انتظار آن نشست که اثر و معلول این ابراز محبتی که کرده‌ایم چه زمانی فرا می‌رسد.

از رسول خدا پرسیدند: «یا رسول الله (ص) خدا در کجاست؟ در زمین است یا در آسمان؟ فرمود: خدا در دل‌های بندگان با ایمانش است». در جایی دیگر خداوند فرموده است: «زمین و آسمان گنجایش مرا ندارد ولی قلب بنده مؤمنم گنجایش مرا دارد». (المجہ البیضاء، ج ۵، باب قلب)

ما در زندگانی نباید عنان شخصیت را آن‌چنان از دست بدهیم تا چیزی که مورد محبت ما است، به کلی شخصیت ما را خریداری کند، ما بایستی محبت و کینه را که بدون تردید از جلوه‌های اعلا‌ی روح آدمیان است، هنگامی که به موضوع‌های معمولی تعلق پیدا می‌کند به عنوان یکی از پدیده‌های قابل فنا و نابودی تلقی کنیم. حضرت علی (ع) در نهج البلاغه ص ۲۸ می‌فرمایند: «محبت تو

به چیزی، تو را از دیدن همه جانبه آن چیز کور و از شنیدن همه آنچه که مربوط به آن چیز است کر می‌کند». ما در آن موقع می‌توانیم محبت و کینه را قابل زوال بدانیم و درک کنیم، که به عوامل آن پدیده‌ها کاملاً اطلاع و شناسایی دقیق حاصل کرده باشیم، آن‌گاه که اطلاع و شناسایی حاصل کردیم دربارهٔ شخصیت خود نیز به فکر فرو خواهیم رفت. آن موقع احساس می‌کنیم که نه آن پدیده معمولی زمینی، عوامل اقتضای مطلق بودن محبت را داراست و نه شخصیت ما آن چنان را کد است که هر موضوعی که امروز برای ما مورد محبت یا کینه نمودار گشته است، آن موضوع برای ابد برای ما مطرح گشته و محبت ما را به خود برانگیزد. محاسبه‌های منطقی و عقلانی تماس شخصیت را با موضوع مزبور از نظر بگذرانیم تا در نتیجه این محاسبه دو پدیده مذکور در ما اختلال روحی ایجاد نکند. به انسان حقایق تعلیم داده شد که فرشتگان با شنیدن آنها سر به سجده نهادند. انسان، اگر از نظر کمیت، وجودی به این ناچیزی می‌نماید، تمام آنچه را که در ارواح و در الواح است در وجود خود دارد، تنها باید بخواند. انسان با آن گوهر شگفت‌انگیزی که در درون خود دارد حائز عالی‌ترین عظمتی است که تا پیشگاه ربوبی می‌تواند اعتلا بجوید. انسان موجودی است که اگر به مقام محبت برآید تمام دنیا در مقابل محبت او ناچیزی می‌نماید، اگر در مقام غضب برآید می‌خواهد تمام موجودات را نابود سازد، اگر بخواند لجاجت کند تمام حقایق را می‌تواند نادیده بگیرد، اگر نیروی عقل خود را به تکاپو وادار کند مجهولات را یکی پس از دیگری برطرف می‌سازد، اگر اراده کند، برای او هیچ

مسئله‌ای محال جلوه نخواهد کرد و اگر هر مقدار در درون خود به مکاشفه پردازد به کشف قاره‌های جدیدی نایل می‌آید، آری این است همان انسانی که حکمت خداوندی چنین خواسته، که تمام مزایایی را که در عالم ارواح است و تمام آنچه را که در صفحات پشت پرده هستی به نام الواح است با تکامل روحی درک کند.

انسان در حدود هشتاد میلیارد سلول در مغز خود دارد و مغز انسانی تا حدود یک میلیون میلیارد واحد اطلاع می‌تواند ثبت کند.

رسیدن به هرگونه هدف، احتیاج به سپری کردن مقدمات و وسایل دارد؛ به دست آوردن اولین و عالی‌ترین وسیله برای رهسپار شدن به کوی ربوبی، عنایت و لطف الهی خداوند است. خداوند که ما را به سوی خویش می‌خواند در حقیقت خود، وسیله دیدار خود را فراهم می‌کند و هم اوست که می‌فرماید: «خداوند نفوس و اموال مؤمنان را در مقابل بهشت برین خریداری کرده است»<sup>۱۲</sup>. ما اگر حقیقت را درک کنیم که از آن خداوند هستیم و وجود خود را به او تسلیم کنیم، خداوند ما را خواهد پذیرفت. تمام بدبختی‌های بشری در همین جا است که منزلگاه‌هایی را که بایستی در راه مقصد پشت سر بگذارد، گمان می‌کند که مقصد است و رحل اقامت معرفت را در آنجا می‌اندازد و از مقصد اصلی باز می‌ماند. تنها چیزی که برای ما لازم است این است که بدانیم به هر

<sup>۱۲</sup>. «إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ». (سوره توبه، آیه ۱۱۲)

منزلی که می‌رسیم بایستی به مقداری که از آن منزل می‌توان استفاده و بهره‌برداری کنیم و سپس به راه بیفتیم. در پشت پرده، حقایق مخفی وجود دارد که تا روح تکامل واقعی پیدا نکند، درک آنها امکان پذیر نخواهد بود، تا زمانی که نتوانیم این جنبه مادی خویش را از دست بدهیم، راهی به عالم معنی نخواهیم یافت. آگاه نبودن تن از جان، مانند آگاه نبودن جامه از تن است. همانطور که جامه نخواهد گذاشت تن را ببینیم؛ تن نیز نخواهد گذاشت جان را ببینیم.

اگر در تکاپوی زندگی آگاهانه حرکت کنیم از هر چیزی حقایقی را خواهیم یافت که در صدد رسیدن به آنها نبوده‌ایم، خداوند از عنایات بی‌کران خود بینش وسیعی به ما عنایت فرما تا در انتخاب هدف‌ها و گذرگاه‌های هستی عاقلانه تصمیم بگیریم.

پس از به دست آوردن رشد و کمال حقیقی، هدف‌ها و غایت‌های محدود زمینی دیگر نمی‌توانند انسان را جلب کنند، انسان در مسیر هستی و زندگی طبیعی مجبور است که نقاطی را به عنوان هدف انتخاب کرده و برای رسیدن به آنها وسایل مناسبی را انتخاب کند؛ هرچه که رشد و تکامل انسانی افزایش پیدا کند، محدودیت، هدف‌ها و ناقص و نارس بودن آنها را در مقابل عظمت تحرک‌های نیروی زندگی بهتر احساس می‌کنیم. این احساس با پیشرفت تدریجی شخصیت ادامه پیدا می‌کند تا آن‌گاه که هدف‌ها و غایت‌های محدود، انگیزه خود را از دست می‌دهند، گمان نکنیم که روح انسانی در آن موقع با

خلاء روبرو می شود چرا که تحرک و تکامل واقعی روح انسانی بدون کشش به سوی کمال امکان ناپذیر است بلکه آنچه که در درجات عالی شخصیت برای روح هدف قرار می گیرد، گسترش و رسیدن در بی نهایت است که از ذات طبیعی روح کمال یافته سرچشمه می گیرد، در جهان هستی، هیچ موجودی بدون غرض و بدون هدفی که خارج از خود آن موجود باشد حرکت نمی کند مگر عاشق حقیقی که تمام موجودیت او پیرامون عشق می گردد.

عاشق دنیا مانند عاشق دیواری است که بر آن آفتاب می تابد و او هیچ تلاشی نمی کند تا بفهمد که آن تابش و نور از دیوار نیست بلکه از خورشید آسمان است؛ لاجرم همه دل و جان و دیده خود را بر دیوار نهاده است و چون پرتو آفتاب رفت، او محروم خواهد ماند.

عاشق کل نه این عشاق جزء      ماند از کل هر که شد مشتاق جزء

احساس این معنی تلخ است که معشوق نمونه ای از یک حقیقت کلی باشد، ولی عاشق آن را معشوق حقیقی خود بپندارد، آن گاه معشوق به حقیقت خود پیوندد و عاشق محروم بماند.

هیچ گاه نمی توان گفت که رابطه انسان با خدا رابطه جزء و کل است چرا که در آن صورت بعثت پیامبران و مسئولیت ها و کیفر و پاداش همگی باطل و بیهوده می گشت. انسان تنها از ودیعه شعاع الهی که در اعماق وجود خود دارد به خدا پیوسته است که آن شعاع را هم آدمی باید پرورش و به تکامل برساند.



کسانی که به عشق مطلق رسیده‌اند نمی‌توانند به جزء واقعی عشق بورزند. اینکه می‌بینیم بعضی از افراد عاشق نموده‌ای بی‌مقدار و دچار سرشکستگی هستند؛ برای این است که هنوز شخصیت آنها قابلیت برخورداری از عشق کلی را نیافته است.

موجودات جزئی زیبایی که ما عاشق آنها می‌شویم؛ خود، آن زیبایی موقت و پا در هوا را به‌طور دائم از یک زیبایی دیگر می‌گیرند؛ یعنی وجود آنها قائم به غیر است و برای حفظ یا فانی خویش به آن منبع اصلی زیبایی وابسته هستند. چگونه این نمودها می‌تواند روح کسی را اشباع کند که بایستی عشق او را تا بی‌نهایت گسترش داد. این بی‌نهایت‌خواهی، که در وجود همه ما هست با وضع عاریتی، که زیبایی محدود و موقت دارد، ناسازگار خواهد بود.

سنگینی علایق مادی نخواهد گذاشت که با روح انسانی بر آخرین قله‌های جهان هستی سربکشیم. جهان اسرار آمیز ماورای طبیعت مانند سطح دریایی است که ما انسان‌ها به جهت علایق حیوانی که در این خاکدان تیره دامن گیر ما شده است. مانند انسان زنده که نمی‌تواند روی آب بماند. در قعر این دریای طبیعت فرو می‌رویم و به جهت زندگی ساختگی مادی که داریم خود را سنگین نموده و به اعماق دریای طبیعت فرو می‌رویم. در این صورت نخواهیم توانست هیچ‌گاه روی دریای اسرار آمیز ماورای طبیعت را ببینیم و به روی آن حرکت کنیم.

زمانی فرا خواهد رسید که ما باید تمام سنگینی‌ها و وابستگی‌های مادی خود و خواب و خشم و شهوت را رها کنیم و در روی سطح این جهان هستی که به مجاورت خداست، شنا کنیم.

کسانی که با محاسبه و آگاهی دقیق و ارزیابی منطقی روحانی در این علایق مادی می‌نگرند نمی‌گذارند از این علایق، یک زندگانی ساختگی و در نتیجه آن سنگینی ایجاد شود که او را از اعتلا به سطح پست دریای هستی وا دارد. اشخاصی که در پدیده‌های حیوانی زندگانی زندانی شده‌اند آن‌چنان دارای روح سنگینی هستند که کوچک‌ترین گامی فراتر از همان پدیده‌های حیوانی را هم درک نمی‌کنند.

هرگونه مفهوم و تصویری را که آدمی درباره عظمت بی‌کران الهی از راه افکار معمولی خود درک کند غیر از اینکه ما را از خدا دور می‌کند نتیجه دیگری دربر نخواهد داشت، زیرا مقیاس بزرگی او را از مقولات معمولی که در طبیعت با آنها سروکار داریم اخذ کرده‌ایم. تنها در هنگامی که دل را به سوی او متوجه می‌سازیم و می‌خواهیم از اعماق قلب خود خدا را دریابیم، احساس می‌کنیم با وجودی روبرو هستیم که تمام جهان با عظمت هستی در مقابل وجود او اصلاً نمی‌تواند اظهار وجود نمایند. تنها تصویر ناقصی است که انسان درباره عظمت خداوندی می‌تواند برای خود به وجود آورد؛ آن‌گاه خواهد دید که در عظمت روح انسانی خود را از وجود خداوند سرشار نموده است. اگر توجه

کنیم یک فرد انسانی با رشد تدریجی که در فعالیت‌های مغزی و روحی خود به دست می‌آورد، می‌تواند جهان به این عظمت را به محدودیت یک سوزن ناچیز، درک کند. انسان از مراحل اولیه درک شروع می‌کند و به تدریج به درک جهان نایل می‌شود. در این مرحله هر یک از موجودات جهان می‌توانند در روح او قرار گیرند. مانند اینکه روح او ظرفی است که در اثر درک بیشتر گسترش بیشتری پیدا می‌کند گویی ظرف بزرگ‌تری پیدا کرده است تا به جایی که تمام قلمرو جسم و جسمانیات را که در پیرامون او قابل تماس با یکی از حواس او است درمی‌یابد. آن‌گاه با آن روح تازه بی‌نهایت طلب که به دست آورده است مجدداً به درون خود مراجعه می‌کند و می‌بیند که گویی چیزی در درون او وجود ندارد. در صورتی که همین شخص در مراحل اولیه تماس با جهان بیرونی با درک اندک خود موجودیت خود را پر از معلوم می‌دید و نمی‌توانست معلومات دیگری را درباره سایر موجودات به درون خویش منتقل سازد. پس می‌بینیم که انسان بعد از طی کردن مراحل تکامل و درک، به جایی خواهد رسید که به تمام جهان مشرف شده و همه این عالم خلقت را به اصطلاح معمولی در گوشه‌ای از روح خویشتن قرار داده است، بدون آنکه احساس افزایش مادی کند و ممکن است که حتی از کوچکی، طرف توجه او هم قرار نگیرد. اینجاست که ما خواهیم توانست عظمت خداوندی را با توجه به نمونه کوچک روح انسانی که خود همین روح انسانی در مقابل وجود خداوند بس ناچیز است تا حدودی درک کنیم. «او بالاتر از این است که سودی از خود به

خود برساند؛ کجا رسد که ما بتوانیم به او سودی برسانیم». (حسین ابن علی (ع)، دعای عرفه).

«تو را آن چنان که شایسته شناسایی بودی نشناختم و آن چنان که بایستی پرستش شوی نپرستیدم». (از فرمایشات پیغمبر اکرم (ص))

افراد ساده لوح گمان می کنند «خود طبیعی» را شکستن، از بین رفتن است؛ در صورتی که شکستن «خود طبیعی» عالی ترین درست شدن را به دنبال دارد. جهانی که ما در آن زندگی می کنیم دارای هزاران ماده و صورت و روابط میان آنها و ترکیبات و اجزاء است. این موجودات همواره در حال تجزیه و تحلیل و تلاش و تألیف و ترکیب بسر می برند. عظمت و حقارت این تجزیه و ترکیبها به طور کلی، نسبی هستند و ما نمی توانیم هر تجزیه را فساد و هر ترکیبی را هستی عالی تر فرض کنیم. مانند دانه ای که در زیر خاک تجزیه می شود و به ریشه و ساقه و برگ و گل مبدل می شود و غذاهایی که انسانها می خورند و بعد از تجزیه شدن مبدل به گوشت و خون و سلولهای انسانی می شوند. پس هر تجزیه و فانی شدن دلیل فساد مطلق نیست و ما باید ترکیبات و نتایجی را که پس از تجزیه به وجود خواهد آمد را در نظر بگیریم. پس می توان به این نتیجه رسید که در موجود انسانی، تجزیه هایی که خواه در اجزاء درونی و خواه در اجزاء بیرونی صورت می گیرد، می تواند مقدمه ترکیبات عالی تری گردد. اما انسانهای ساده لوح و آنان که در ظواهر و نمودهای جهان هستی غوطه ور شده اند، گمان

می‌کنند که این تجزیه‌ها و ترکیبات به همین شکل که در قلمرو هستی دیده می‌شوند، پایان می‌پذیرند و نمی‌دانند که ترکیبات عالی‌تری در جهان هستی، مخصوصاً در جهان روح انسان، صورت می‌گیرد که انسان را تا مقام تشبه به خدا می‌رساند. عقل جزئی به‌طور دائم سر و کارش با نمودهای کمی و کیفی و نتایج مربوط به محصول حواس ظاهری است؛ پس به راحتی می‌توانم توجه نقص و محدودیت بسیار زیاد حواس ظاهری انسان گشت. حال اگر انسان بخواهد آهنگ جهان هستی را بشنود و نشاط و هیجان جهان هستی را درک کند اولین گام آن است که بهره‌وری مطلق از حواس ظاهری را تعدیل نموده و یا حداقل به محدودیت فعالیت‌های حواس ظاهری کاملاً آگاه گردد؛ نه آنکه فریب آنها را بخورد و هر حقیقتی را که از مقابل حواس دور می‌شود و حواس به آنها دسترسی ندارد را منکر شود. انسان نمی‌تواند آنچه در این جهان می‌گذرد را یکجا ببیند. عقل انسانی بسیار خام است و با اینکه این محدودیت‌های بسیار زیاد را می‌بیند، باز از همین حواس تبعیت کند و با کمک آن می‌خواهد جواب سؤالات جهان هستی و ماورای آن را بدهد. این در حقیقت دیگر عقل نیست بلکه سد راه انسان‌ها به سوی تکامل است. انسان در راه تکامل پیوسته در تحلیل و ترکیب بسر می‌برد تا آن‌گاه که روح از قلمرو تحلیل و ترکیب خارج شود. به عبارت دیگر این تکامل از تجزیه و ترکیب‌های پی‌درپی ادامه دارد تا آن‌گاه که موضوع تجزیه و تحلیل به کلی از بین برود و روح توانسته باشد آن اعتلا را برای خود کسب کند که این جهان با عظمت نتواند در مقابل آن روح سد راهی باشد.

انسانی که در راه تکامل وارد شده است، هر حالت پیشین را که درمقابل حالت بعدی ناچیز است منتفی ساخته و حالت بعدی را که تکامل یافته تر است به جای آن، در روح خود ایجاد می کند.

هنگامی که انسان آن دریای بی پایان ماوراء الطبیعه را دید و خود را به مانند یک قطره درمقابل آن دریا درک کرد، در آن هنگام است که به حالت ناخودآگاهی قدم می گذارد و در آن حال است که می تواند نیروی واقعی خود را دریابد. آن نیرویی که این جهان با این عظمت را خُرد کرده و آن را نیست و نابود بسازد.

موجودیت طبیعی انسان همچون سبویی است که با شکستن درست می شود؛ به این معنی که «من» ما در راه تکامل می خواهد هر موجودیت طبیعی را که برای خود ساخته ایم مانند یک ساختمان، ویرانه و تخریب کرده و مرتبه بعدی را از تکامل به شکل یک ساختمان عالی تر در درون ما بسازد. این سبویی که ما از هم متلاشی می سازیم، مانند سبوهای طبیعی نیست که اگر بشکنند آب از آن ریخته شده و ازبین برود. چرا که اگر آبی که در این سبوی قرار دارد روح ماست، نه تنها با شکستن موجودیت طبیعی روح، نیست و نابود نمی شود، بلکه سبوی عالی تری به جای آن برای ما می سازد. ولی این عقل ناچیز و جزئی، پای بند حواس طبیعی است و نمی خواهد که از آن بالاتر برود و می گوید چنین چیزی محال است. اما خواه این عقل ناچیز اعتراف بکند یا انکار نماید، باید

بدانیم در هر حال موجودیت طبیعی ما شکسته می‌شود، چنان‌که سبو موقع شکستن متلاشی و از روی پرده جهان هستی ناپدید می‌شود و همچنین آن آبی که سبو داشته است؛ یعنی روح ما نیز به عالم ملکوت صعود کرده و به جایگاه خویش که پرده جهان هستی است سفر می‌کند. آری، اگر روح ما به سوی تکامل برود، آن‌گاه که کالبد مادی شکست، چهرهٔ جان نمودار می‌شود تا مرحله بعدی شروع شود. ولی متأسفانه ما با همین وسوسه‌های عقل ناچیز جزئی، در ظواهر، گرفتار مانده‌ایم. عقل با نفس در مجادله است. نفس می‌خواهد خواسته‌های خود را به عقل تحمیل کند حال اگر عقل با آگاهی و درک بتواند بر نفس غالب آید نورانی خواهد شد و ظلمات بر این نفس باقی خواهد ماند.

کسی که دیدگاه خود را به همین جهان طبیعت منحصر می‌کند و به شناخت این جهان طبیعت قناعت می‌ورزد، برای او یک روشنایی ایجاد می‌شود که جنبه مزاحمت هم دارد. چرا که او در حجاب‌های نور چهارچوب این دستگاه گرفتار و اسیر خواهد بود. اگر در راه تبعیت از راهبر، خارها در پای ما فرو روند، نباید گمان کنیم که این خارها تنها برای ناراحت کردن ما هستند، بلکه برای اینکه گلشنی در روح ما سرسبز شود، بایستی خارهایی که در راه به پای ما فرو می‌رود را با جان و دل بپذیریم. به‌طور کلی با تن‌پروری و نازک‌دلی نمی‌توان راه به این باریکی و طولانی را پیمود. هدف اقتصادی خلقت این است که انسان با کوشش در قلمرو طبیعت جوهر گرانبهای خود را استخراج کند. او با این کوشش و

تکاپو، خدانمای روح خود را صیقلی می‌سازد. او با این کوشش، خود طبیعی را تا مقام روحانیت برترین بالا می‌برد. تقرّب به بارگاه ربوبی و تعقل و آگاهی به راز درونی که خدا در وجود ما به ودیعت گذاشته است یکی از عالی‌ترین وسایل برای رسیدن به درگاه خداوندی است. آن‌گاه که توانستیم در این راه برای خود رهبر پیدا و انتخاب کنیم دیگر آن نازک‌دلی‌ها را که باعث می‌شود که از همه چیز رنجش پیدا کنیم، باید دور بیندازیم تا این هست روح ما صیقلی شود. بدون تحمل ناراحتی‌ها، به راحتی حقیقی نمی‌توان رسید. دیو نفس ما خطرناک‌ترین دشمن ماست. توحید واقعی، علم و گذشتن از خود در مقابل خداست. گرایش بدون علم مثمر ثمر نیست. اگر علم در گرایش نباشد همان تقلید بی‌جا و بیهوده است که طعم عبادت را ندارد. علم بدون گرایش هم هیچ فایده‌ای در زندگانی انسانی نخواهد داشت. این دو واحد تا با یکدیگر هماهنگ نباشد، انسان گامی به سوی تکامل برنداشته است.



ای داوود چهار خصلت را در خود حفظ کن تا در تو علم العالمین داخل شود:

۱- آنکه حرص تو بر دنیا به قدر ماندن تو باشد در آن.

۲- عمل کن برای آخرت به قدر ماندن تو در آن.

۳- خدمت کن مولای خود را به قدر حاجتت برای او.

۴- جرأت تو بر معصیت‌ها به قدر صبرت بر عذابش باشد.

هر کس چهل روز عملش را به خاطر خدا نیک گرداند و بی‌ریا شود، خداوند چشمه‌های حکمت را بر زبانش جاری می‌سازد.

ای غافل، اگر در گناه پایی اقتدا می‌کنی پس در توبه هم اقتدا کن؛ زیرا پیامبر فرمود: «من روزی صد بار توبه می‌کنم».

لطف حق با تو مداراها کند چون که از حد بگذرد رسوا کند

خوشنودی خدا به خشنودی پدر و مادر بستگی دارد.

سعادت در نشاط روح است و روح بشاش علامت توجه به خدا است.

کسی که طعامی را بخورد و شکر گزار باشد، برتر از کسی است که روزه‌دار باشد و در موقع افطار خاموش باشد. «جز تغییر هیچ چیز دوام نمی‌آورد».

مردم فقط وقتی رشد می‌کنند که خطاهای بسیار مرتکب شده باشند. هر اشتباه فرصتی برای رشد کردن است. راه تحول درونی دشوار است. هیچ تحول واقعی نمی‌تواند آسان باشد. انسان فهیم می‌تواند از همه چیز استفاده کند. حتی از زهر نیز می‌تواند همچون شهد استفاده کند. آنچه که مورد نیاز است هوشیاری و هوشمندی است.

پس از چند سال تلاش عظیم، شما تشخیص خواهید داد که هر کاری بکنید به جایی نخواهید رسید، زیرا تلاش‌هایی که از نفس برمی‌خیزند چگونه شما را از نفس رها می‌سازند؟ این نفس است که «کننده» می‌شود، نفس نمی‌تواند تصمیم بگیرد که تسلیم شود. اگر نفس تصمیم به تسلیم بگیرد، بار دیگر شما را فریب داده است. آن وقت نفس حاضر است و حتی تسلیم شما را نیز در کنترل خود دارد. ولی نفس نمی‌تواند تسلیم را کنترل کند. تسلیم؛ یعنی بی‌نفس بودن. «چندین سال همه راه‌های ممکن را پیمودید و راهی برای بازگشت نیافتید. هرچه بیشتر تلاش می‌کردید دورتر می‌شدید». وقتی از تمام تلاش‌ها دست بردارید دیگر رویایی نمی‌توانید ببینید. فکری به سراغتان نمی‌آید، کاری برای انجام دادن نمی‌آید، تمام تلاش‌ها به شکست خواهد انجامید و شما در ناامیدی تمام به سر خواهید برد و کاملاً ناتوان خواهید شد. شما اندوهگین نبوده‌اید. وقتی کاملاً ناامید باشید، نمی‌توانید غمگین باشید. اندوه؛ یعنی اینکه شما هنوز هم امیدوار هستید؛ یعنی اینکه این تلاش ثمر نداد و شما برای همین غمگین هستید، ولی با تلاش دیگر موفق خواهید بود و باز هم فکر خواهید کرد و باز هم نقشه خواهید

کشید. ناامیدی؛ یعنی اینکه شما هیچ امیدی نداشته باشید، نه اینکه من شکست خورده‌ام. تمام راز، راز بزرگ، راز رازها در همین بی‌تلاش زیستن است. بی‌عملی؛ یعنی تسلیم. شما نمی‌توانید بگویید: «بگذار تسلیم شوم» زیرا تسلیم شدن به نظر بهترین راه برای رسیدن به سرور، خدا، فراآگاهی و اشراق است. آن وقت تسلیم شما وسیله‌ای است برای رسیدن به یک هدف. ولی تسلیم واقعی، وسیله‌ای نیست برای یافتن چیزی. انسان فقط آسوده است. تسلیم را «فناء فی الله» می‌خوانند، ناپدید شدن در خداوند و آن وقت از میان این ناپدید شدن، چیزی شروع به پیدایش می‌کند و عرفا این حالت را «بقاء بالله» می‌خوانند. حضور خداوند چیزی است که غیر قابل توصیف و بیان نشدنی است. یک تجربه بی‌کلام است. حالتی که نه ذهنیت است و نه عینیت بلکه ورای هر دو است.

انسان هوشمند قادر نیست تا آتش به پا کند. انسان هوشمند ترجیح می‌دهد خودش کشته شود تا اینکه مردمی بی‌گناه را به قتل برساند. انسان هوشمند چنین نخواهد کرد.

مسئله انسان، چگونه یافتن خداوند نیست، این است که چگونه از این زندان که ذهن شما است و فرهنگ شما است آزاد شوید. ذهنی که شما آن را از آن خود می‌خوانید، مال شما نیست. انسان پیوسته و هر لحظه در تضاد و جنگ بسر می‌برد. این آموزش دنیا است. وقتی از همان ابتدا به شما درس جاه‌طلبی می‌دهند؛ یعنی شما باید از دیگران بالاتر باشید؛ یعنی شما باید برتری خودتان را

اثبات کنید و ثابت کنید که دیگران از شما پایین تر هستند و شما باید موفق شوید. مسأله انسان، چگونه یافتن حقیقت نیست زیرا تا وقتی که شما آزاد نباشید، نمی‌توانید حقیقت را پیدا کنید، حقیقت فقط در آزادی اتفاق می‌افتد. از زندانی که بر شما تحمیل کرده‌اند بیرون بیایید. اگر با زندانبان همکاری نکنید، زندان نمی‌تواند وجود داشته باشد و اگر شما بخواهید خداوند را بشناسید، زندگی را بشناسید و نعمت‌ها و برکات آن را درک کنید و زیبایی این جهان هستی را ببینید، آزادی، نخستین پیش نیاز است. راز آفرینش تقسیمات در انسان، ایجاد شکاف در او بوده است. به شما گفته‌اند که بدن شما از روحتان جدا است، خداوند از دنیا جدا است، دنیای دیگر، دنیای واقعی است و این دنیا، دروغین و کاذب است و برای در بند نگاه داشتن شما از واژه «ترس» استفاده شده است. ترس از جهنم، وحشت از تنبیه و اینکه شما را برای بهشت و انواع خوشی‌های آن طمعکار بار آورده‌اند. ولی این گونه نیست. تنها یک دنیا وجود دارد، این تنها دنیا است. بدن و روح شما یگانه و یکی است. تمام ترس‌ها را دور بریزید. اگر عاشق زندگی باشید و آن را محترم بدانید و جشن بگیرید، در بهشت هستید. اگر نتوانید شادمانی کنید، اگر چنان زنجیرهای سنگینی بر پا و دست داشته باشید که نتوانید با آهنگ زندگی به رقص درآیید. آن وقت در دوزخ بسر می‌برید.

# فصل چهارم: فراگیری علوم

## آینده‌ای روشن

امروز، عصر حقیقت و آینده عصر مرگ و تاریکی است. چنین نگرشی در عمق ذهن شما وجود دارد. این ربطی به زمان و واقعیت‌های اطراف شما ندارد و شما باید این نگرش بدبینانه را دور بیندازید.

کسی که به درون رو می‌آورد در اوج ناکامی است؛ گرایش به درون نمی‌تواند در شخص میانه‌رو اتفاق بیفتد. این موضوع وقتی روی می‌دهد که اوضاع واقعاً داغ باشد و دیگر در بیرون راهی نباشد و کذب تمام راه‌ها اثبات شده باشد. وقتی که توسط دنیای بیرون و سفرهای بیرونی کاملاً ناکام شده باشید، وقتی تمام برون‌گرایی‌ها به نظر تن‌بی‌معنی شده باشند، تنها در آن صورت است که اشتیاق و خواستن برای زیارتِ درون باز می‌گردد. انسان همیشه در بردگی زندگی کرده، ولی بردگی او خیلی روشن و نافذ نبوده است. همیشه توهمی از آزادی وجود داشته است. میلیون‌ها انسان تمام عمرشان را فقط کار می‌کنند و زحمت می‌کشند. تمام زندگی آنان عرق ریختن است و هنر و الهامی در آن نیست. هیچوقت دو انسان با هم برابر نیستند، آنان از هر نظر با هم نابرابر هستند. استعداد، هوش، بدن، سلامتی، سن، زیبایی، ویژگی‌های انسانی آنان و همه چیزشان با هم نابرابر هست و این خوب است. تنوع، زندگی را غنی می‌کند. تنوع، به مردم منحصر به فرد بودن و فردیت می‌بخشد.

## مسئولیت فردی

نیازی نیست که نگران جهنم باشید. شما به اندازه کافی رنج کشیده‌اید. شما هم‌اکنون در جهنم هستید. شما به اندازه کافی زجر کشیده‌اید. ولی نمی‌توانید چنان زندگی کنید که تمام زندگیتان سعادت و برکت باشد. هنوز زندگی می‌تواند بهشت شود. تنها چیزی که واقعاً مورد نیاز است «قدرت هوشیاری بیشتر» است. رفتارتان را غیر خودکار کنید. فقط تماشا کنید که تاکنون چه می‌کرده‌اید.

اگر کسی را دوست بدارید، آن شخص فوراً زیبا می‌شود، عشق کیمیاگری بس بزرگ است با چشمانی عاشقانه به شخصی نگاه کنید و ناگهان خواهید دید که هاله او تغییر کرده و صورتش درخشان می‌شود؛ خون بیشتری به چهره‌اش وارد می‌شود و آن را درخشان‌تر، زیباتر و هوشمندتر می‌سازد. این یک معجزه است.

آیا آماده‌اید هیچ شوید؟ به سبب پیچیدگی انسان است که مذهب به نظر مشکل می‌رسد. زیرا بدون دستیابی به خداوند هر چه بیشتر تلاش کنید، امکان یافتنش کمتر خواهد بود. بازی‌های غیرلازم ذهن را دور بیندازید. ساکت و ساکن شوید آن‌گاه مذهب را در خود رسته درونیتان خواهید یافت، در آنجا منتظران است، ولی نوای آن بسیار خفیف و کوتاه است. ذهن شما سروصدای زیادی به راه می‌اندازد، برای همین است که نمی‌توانید آن ندا را بشنوید. قرب،

حالتی است که شما را به سکوت می‌رساند، حالتی که در آن صداهای ذهنتان از بین رفته و بخار شده‌اند. وقتی که افکار، شما را ترک کرده‌اند و شما کاملاً تنها هستید؛ حتی سایه‌ای از دیگران نیز حضور ندارد. وقتی «من» وجود داشته باشد، تولید دوگانگی می‌کند و همه چیز در دوگانگی از دست می‌رود. وقتی «من» نباشد، آن گاه دوگانگی نیز وجود نخواهد داشت. ولی چون ما نمی‌خواهیم از بین برویم، آن گاه تمامی رویکرد، مشکل و طاقت فرسا می‌گردد. آن گاه شروع به بازی کردن می‌کنیم. از یک سو خدا را می‌خواهیم و از سوی دیگر می‌خواهیم از خودمان محافظت کنیم. انسان باید برای رسیدن به خداوند هر دو دنیا را بدهد، همه چیز را باید فدا کند، تنها در آن صورت است که خداوند دریافته خواهد شد و آنان که به دنبال اشراق هستند، فرصت را از کف می‌دهند و زندگی آنان بیشتر و بیشتر پیچیده می‌شود و سفر سخت‌تر و سخت‌تر می‌گردد.

### سه گام اصلی

فقط سه گام وجود دارد: گام نخست، آگاهی به این موضوع که این دنیا چیزی جز بازی نیست؛ این دنیا تنها فرافکنی‌های خود ما است. گام دوم، آگاهی به این موضوع که دنیای دیگر نیز چیزی جز رویاهای ارضا نشده ما نیست و در زمان و در آینده فرافکنی شده است. گام سوم، وقتی دنیا کنار رفت و آخرت نیز



کنار گذاشته شد، تنها چیزی که باقی می‌ماند، شما هستید. آن وقت تنها چیزی که باقی مانده نیروی فرافکن یا نفس شما است. گام سوم انداختن نفس است. ناگهان دیگر نیازی وجود ندارد و همه چیز در دسترس است.

انسان همچون یک قطعه یخ است. خداوند چیزی جز آب شدن آن یخ نیست. زمانی که شما انجماد خودتان را از دست می‌دهید و به مایع تبدیل می‌شوید؛ آن وقت شما ایستایی خودتان را از دست داده و جاری می‌شوید.

هر گاه مردم به خدا فکر می‌کنند، مجسمه، معبد و یا مکان مقدسی را در نظر می‌آورند؛ آنان مفهومی غلط از خدا دارند و هرگز به خودشان فکر نمی‌کنند. وقتی که روبه‌روی آئینه ایستاده‌اید و به چشمان خودتان نگاه می‌کنید، آیا هرگز این فکر به ذهنتان آمده که این خداست. پدیده واقعی همین است که شما خداوند را در وجود خودتان تشخیص دهید؛ او در شما می‌تپد و در هر تپش قلب شما حضور دارد.

هر واژه را مزه کنید تا در روی زبانتان ذوب شود، تا بتوانید آن را و زیبایی آن را هضم کنید.

آموزگار واقعی کسی است که تمام راه‌ها و آموزش‌ها را از شما بگیرد و بارهای شما را بر دارد و تمام دانش شما را نابود کند و شما را بار دیگر، نادان،

معصوم و مانند کودک سازد. آموزگار واقعی بسیار مخرب است. وقتی خودتان ، برهنه و بی سرپناه بمانید، ناگهان آن انفجار عظیم رخ می دهد.

پس مسأله یافتن خداوند نیست؛ مسأله تنها یادآوری است. ما فقط فراموش کرده ایم. یادآوری کافی است.

انسان فقط می تواند چیزی شود که هست و از قبل بوده. شما فقط می توانید چیزی بشوید که هستید و نه هیچ چیز دیگر. پس مسأله شدن در کار نیست. فقط مسأله بیدار شدن وجود خودتان به امکانات و حقیقت خودتان است.

وقتی نزد مرشد می روید، فقط تسلیم او می شوید و آن گاه به او بستگی دارد که بگوید چه کار بکنید و چه کار نکنید. وقتی نزد پیر یا مرشد می روید، تنها چیزی که نیاز دارید «اعتماد» است. شما فقط در کنار او می نشینید و منتظر لحظه درست می مانید. او می داند، خودش به شما خواهد گفت.

سه نوع جوینده وجود دارد: بهترین نوع یک «مخلص» است. او فقط تسلیم می شود و چیزها شروع می کنند به رخ دادن، سفری در کار نیست. او فوراً به وطن می رسد. با نگاه کردن در چشمان مرشد و با لمس پاهای مرشد به وطن می رسد. اینک او جایی برای رفتن ندارد. این پدیده ای بسیار کمیاب است. این گونه افراد بسیار معدود هستند و تنها کسانی که هوشمند و شجاع باشند به آن می رسند

نوع دوم کسی است که در مورد مراقبه می‌پرسد و بهتر از نوع سوم است، زیرا پرسشی اساسی را مطرح می‌کند.

نوع سوم پرسشی بسیار پایین را مطرح می‌کند. پرسش او بیشتر به اخلاق، شخصیت‌سازی و به ساختن نمایی زیبا مربوط می‌شود. پس سفر برای او مشکل است. برای اولی سفری وجود ندارد؛ برای دومی، سفر آسان است و برای سومی سفری بسیار طاقت فرسا وجود دارد.

چرا نمی‌توانید اعتماد کنید؟ آیا می‌پندارید که بسیار باهوش هستید و برای همین نمی‌توانید اعتماد کنید؟ نه، شما ترسو هستید؛ برای همین نمی‌توانید اعتماد کنید.

بزرگترین مشکل وقتی است که شما بخواهید اعمالتان را تغییر بدهید.

رویدادی که برای مردمان رخ می‌دهد این است. آنان پیمانی می‌بندند و نمی‌توانند به آن پایدار بمانند و سپس پیمانی دیگر می‌بندند و باز هم شکست می‌خورند و کم‌کم به این نتیجه می‌رسند که «من انسانی پست، بسیار ضعیف و زشت هستم؛ یک گناهکار واقعی و ابداً ارزشی ندارم». انسان‌ها چنین تنزل می‌کنند؛ انسان‌هایی بی‌ارزش، بی‌معنا و ناتوان.

مردم راه‌های طولانی را می‌پیمایند، درحالی که میان‌برهایی در دسترس است، ولی آنان به سفرهای طولانی عادت کرده‌اند. آنان راه‌های کوتاه را

انتخاب نمی‌کنند، راه میان‌بر برایشان بسیار تازه است، شاید بسیار راحت و آسان باشد، ولی بسیار جدید است. مشکل همین است. همیشه ذهن چیزهای قدیمی را دوست دارد.

مردم حقیقت را بسیار ارزان می‌خواهند. آنان حقیقت را می‌خواهند بدون اینکه حاضر باشند بهای آن را پردازند.

انسان همیشه از دو چیز می‌ترسد: زندگی و مرگ. او از زندگی می‌ترسد، زیرا زندگی مرگی را می‌آورد و از مرگ می‌ترسد زیرا مرگ به زندگی پایان می‌دهد. اگر به صورت مردم نگاه کنید و وجودشان را ببینید، متوجه دو چیز خواهید شد: آنان توجهی به مرگ ندارند و مرگ در همه جا هست.

هر چیز که در زندگی وجود دارد باید با آن برخورد کرد و باید با آن زندگی کرد. این تنها راهی است که می‌توان به ورای آن رفت.

تمام ترس‌ها پایه در مرگ دارند. با خشم‌تان روبه‌رو شوید، با خشونت خودتان برخورد کنید، با مرگ روبه‌رو شوید، زیرا نمی‌توانید آن را انکار کنید.

کسی که خودش را دوست بدارد، با وقار و متین می‌گردد و کسی که از خودش نفرت داشته باشد مخرب می‌گردد و از سایرین هم نفرت خواهد داشت. او پیوسته در خشم و عصبیت و خشونت خواهد بود. کسی که از خودش متنفر

باشد، چگونه می‌تواند امیدوار باشد که دیگران دوستش بدارند؟ عشق همیشه نفس را ذوب می‌کند. هرگاه عشق بورزید، «خود» از بین می‌رود.

کسی که عاشق خودش باشد، عاشق تصویرش نخواهد شد، او فقط خودش را دوست دارد. عشق مقایسه نمی‌شناسد. عشق بدون مقایسه دوست می‌دارد. عشق واقعی همیشه در زمان حال است. عشق نفسانی همیشه یا در گذشته و یا در آینده است.

### شروع و فرجام

منظور از شروع و فرجام بحثی تقریبی و اجمالی در رابطه با هدف از خلقت انسان و چگونگی طی طریق است.

شروع به معنی آغاز کردن هدفی است که با توبه کردن به درگاه خدا شروع می‌شود.

فرجام نیز به معنای آخر و پایان هدف است؛ یعنی «فناء فی الله».

به راستی هدف از خلقت چیست؟

این سوالی است که تا به حال بیشتر انسان‌ها از خود یا از دیگران پرسیده‌اند و هیچ‌کس به درستی نتوانسته است جوابی دقیق و روشن به آن بدهد و سالیان سال

است که انسان‌های زیادی سعی نموده‌اند جواب و دلیل قانع کننده‌ای بیاورند تا بفهمند که:

از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آخر نمایی و ظنم

(مولانا)

و در نهایت هنوز هیچ کس نتوانسته پاسخی منطقی، روشن و واضح بر این سؤال بیابد.

گفتند یافت می‌نشود، جست‌ایم ما گفت آنچه یافت می‌نشود آنم آرزوست آنچه که می‌تواند ما را تا حدی ارضا کند و تا حدی هدف خلقت را بر ما روشن نماید این است که:

«بیاندیشیم، جستجو کنیم، بیابیم و بکار بندیم».

این فرمول اصلی خلقت «مسئله» است و سؤال مطرح شده فوق مسأله هستی است و جواب آن در انجام و گذراندن این مراحل است. یعنی اینکه حل مسأله در خود صورت مسأله و بکارگیری فرمول مسأله است.

این فرمول می‌تواند تا حدی معقول، ما را به حقیقت هستی برساند. البته یادتان نرود که گفتیم تا حدی، چرا که اساس خلقت چیزی نیست که بشر بتواند به‌طور کامل آن را دریابد، چون دیدگاه ما انسان‌ها نسبی و محدود به زمان و مکان خاص است؛ درحالی که اصول اصلی خلقت، بنای آن بر احاطه و غلبه بر

زمان و مکان «متافیزیک» است و غیر از ذات احدیت، موجود دیگری نمی‌تواند به آن دست یابد.

«اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطٌ»

ما فقط می‌توانیم آنچه را که حس و عقل و منطق خودمان درک می‌کند، را ارزیابی کنیم نه بیشتر. مگر خداوند خودش بخواهد حد یا اندازه آن را برای بشری یا موجودی بیشتر نمایان سازد.

پس نتیجه می‌گیریم وظیفه و هدف ما در این دنیا که همان علت خلقت «صورت مسأله» است. این است که کسب علم کنیم و بعد از فراگیری دقیق آن، آنچه را که مطمئن شده‌ایم و یقین حاصل نموده‌ایم به فعل در آوریم. البته خود این مقوله جای بحث دارد که در چه زمان و چگونه می‌توان گفت که یقین برای ما حاصل شده است و این خود به تنهایی بحثی خاص است.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت: مرحله یقین آنجایی است که علمی را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کرده، آموزش دیده و آن را به فعل در آورده، چنانچه نتایج برای شما و دیگران مثبت نمود یقین است. البته به شرط اینکه فقط برای خود شخص یا اشخاص و یا موارد مشابه خیال و اوهام ایجاد نشده باشد.

یابنده ای

تابنده ای

یابنده ای

تابنده ای

حال باید دید که چگونه می‌توان به این مراحل برسیم و از کجا باید شروع کرد؟ یعنی: «بیاندیشیم، جستجو کنیم، بیابیم و بکار بندیم».

برای شروع ابتدا باید:

- ۱- به درجه‌ای رسیده باشید که بدانید تا به حال اشتباه می‌کردید و حال می‌خواهید توبه کنید و کسب فیض نمایید.
- ۲- ایمان داشتن به راه خدا و خودتان. البته ایمانی راسخ و محکم که توسط استاد داده می‌شود.
- ۳- دعای پدر و مادر؛ یعنی می‌بایست آنها را به هر صورت ممکن از خود راضی نگه دارید.

## مراحل فراگیری علوم

در مرحله فراگیری علوم می‌توان از چهار راه وارد شد:

۱. نقلی
۲. عقلی
۳. شهودی
۴. نقلی، عقلی و شهودی.



بعضی‌ها برای رسیدن و کسب حقیقت فقط راه اول «نقلی» را پیش می‌گیرند و بعضی نیز راه دوم «عقلی» را پیش می‌گیرند و برخی نیز راه سوم «شهودی» که متأسفانه هر سه راه اشتباه و ناقص است. نقلی یعنی اینکه شما برای فراگیری دانش پای صحبت این و آن بنشینید و فقط به حرف‌ها اکتفا کنید و آنچه را که پای سخنرانی یا کنفرانس فرا می‌گیرید درست قبول کرده و تحقیق و تفحص در آن نکنید که این بسیار اشتباه است. زیرا ممکن است شخص نقال خود خطا فهمیده باشد و نادرست شما را هدایت نماید. پس اگر بخواهید فقط به نقلی اکتفا کنید مطمئناً به جایی نخواهید رسید. به گفته قرآن کریم: انسان‌ها در خسران و اشتباه هستند. «انَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» و آنچه را یاد می‌گیرند معلوم نیست که درست است یا غلط، پس نباید تنها به نقلی اکتفا کرد. در روش عقلی، شخص باید خود به تنهایی علم و دانش و معرفت را در تمام امور و علوم ریاضی، جبر، هندسه، فیزیک، شیمی، عرفان، فلسفه و غیره را فرا بگیرد. پس این طریق نیز معقول نیست؛ زیرا مگر عمر انسان چقدر است که شخص شانس بیاورد عمری طولانی داشته باشد تا بتواند قسمتی از آن علوم را فراگیرد. پس این راه نیز عملی نیست. شهودات آن است که شخص نه به پای سخنرانی می‌رود که کسب فیض کند و نه مطالعه می‌کند و درسی می‌خواند و فقط می‌خواهد از شهودات کمک بگیرد و از راه الهامات به حقایق خلقت برسد.

لازم است کمی در مورد شهودات و الهامات نیز صحبت کنیم که بدانیم شهودات یعنی چه؟ شهودات؛ یعنی الهامات و نشانه‌های الهی که در زمین مشاهده می‌شود و برخی آن را از راه حس دریافت می‌کنند. به‌طور مثال قار قار کلاغ یا خواب دیدن و یا ارتباط با ارواح و یا روش‌های دیگر که این راه نیز منطقی و صحیح نیست؛ یا اگر هم باشد بسیار نادر است. زیرا شخص می‌بایست آن‌قدر صاف و پاک باشد که جلوه‌های الهی در آن منور گردد تا بتواند بفهمد آنچه را که دریافت و حس می‌کند شهودات و الهامات است یا خیالات و خیال‌های که بسیار مشکل است و اما راه چهارم که منطقی‌ترین و درست‌ترین راه به نظر می‌رسد؛ یعنی شخص بهتر است اول خوب فکر کند «پندار نیک» خوب حرف بزند «گفتار نیک» و خوب عمل کند «کردار نیک»؛ یعنی می‌باید نقلی را داشته باشد اما هرچه را که می‌شنود یا می‌خواند حجت قرار نداده و تحت تأثیر آن قرار نگیرد (عقلی). پس باید خوب بشنود (نقلی) و خوب بخواند و تحقیق و تفحص کند (عقلی) سپس بعد از تحقیق و تفحص به آنچه فرا گرفته فکر کند و از خدا استمداد بجوید تا حقیقت بر او روشن شود (شهودات). این عملکرد می‌توانید تا حدی شروع خوبی باشد.

## فراگیری علوم و نحوه عمل به آن

حال باید بدانیم که چگونه باید عمل کنیم و چه علمی را مقدم بدانیم و اینکه در این راه چه مراحل برای ما پیش خواهد آمد. در ابتدا باید گفت که ما هیچ‌گاه نباید نسبت به علوم خاص و افراد خاص و شرایط خاص پافشاری کنیم چون تمامی آنچه در دنیاست برای آگاهی ما است و ما می‌باید به خوبی و به موقع از آنها بهره‌لازم را بگیریم و در وهله اول باید به خداوند متعال توجه کنیم و علاقه داشته و نشان دهیم. چون تنها دوست داشتن کافی نیست، نشان دادن (عملکرد) نیز بسیار مؤثر است و چیزی را شریک خداوند متعال قرار ندهیم: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ كَاشِفِ الْعُجُوبِ».

نیست معبودی غیر از تو و پرستش تو بر حق است که تو تنها بر طرف کننده غم و اجابت کننده هستی.

و می‌باید مطالعات خود را در تمامی زمینه‌های علمی، فرهنگی، بدون هرگونه سوء نیت یا خدای ناکرده خرافات افزایش دهیم. مطلب بعد اینکه هیچ‌گاه خود را آلوده به چیزی یا ماده‌ای مثل مواد مخدر نکنیم و از سیاست‌بازی دوری کنیم و به ناموس و اموال دیگران تجاوز نکنیم و همچنین از چهار عنصر حیات؛ یعنی: آتش، خاک، باد، آب و عنصر ترکیبی (چوب) نهایت استفاده را کنیم. مثل کوهپیمایی، پیاده روی بر روی سنگفرش، پا برهنه راه رفتن، شنا کردن و به آتش توجه داشتن. مطلب بعدی استفاده از کتاب‌های

آسمانی چون قرآن و کتب مذاهب دیگر، به شرط آنکه با راهنمایی استاد اهل فن باشد. زیرا تفسیر و خواندن و فهم آنان بسیار مشکل و در برخی موارد شهودی است و هر کس به اندازه حلم و فهم و آگاهی خود می‌توانید از آنها بهره بگیرد.

### چه باید کرد؟

اول فکر: منشأ هر آنچه آفریده می‌شود آگاهی مطلق است که جوای تجلی از نامتجلی است و راه آن مراقبه سرشار از سکوت و اتصال با طبیعت و عدم پیش داوری است. فکر شما بزرگ‌ترین پرتو روح است. این قوه با تکامل بشر پیشرفت‌های بی‌شماری نموده که با سرعت شگفت‌آوری مغزهای انبای بشر را تسخیر کرده است. خلاصه اینکه از این قوه نیرومندتر تا به امروز نیرویی شناخته نشده است. هرگز نمی‌توان چیزی مهم‌تر از فکر با مشخصات و مختصات آن سراغ گرفت و تردیدی نیست که استفاده صحیح از آن قدرت عجیبی به انسان خواهد بخشید. اگر همه آنچه را باور دارید احساساتان باشد، آنچه که می‌بینید و احساس می‌کنید (معنای حقیقی زندگی) در زندگیتان شکل می‌گیرد. باید مدتی را صرف تأمل و تفکر کنید، نه به آنچه می‌بینید، بلکه چرا می‌بینید. و چه نیرویی باعث دیدن شما می‌شود. در نقاب زندگی نفوذ کنید. او در درون شماست. به محض اینکه او را بیابید، فرزانه و بینا می‌شوید. همه جدال‌ها از «تفکر»

برمی‌خیزد و این کلید اعجاز است. زیرا آنچه را که بتوانید در جهان درونتان ببینید، می‌توانید در جهان برونتان متجلی کنید. این حقیقت در کتاب آفرینش (لوح محفوظ) و در کتاب تمامی ادیان الهی آمده است.

«لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»

سعی و تلاش انسان سرنوشتش را رقم می‌زند.

یک واژه در یک سطح، نقطه مرکب است اما در سطح دیگر، کلیدی برای ورود به یک اندیشه است. اگر قوه بینایی این جهان را قابل رویت کرده است، پس چه کسی و چه چیزی خالق بینایی است؟

دوم عشق: برای رسیدن به بینش جهان نامرئی باید چشمه‌های حیات درونتان را جوشان کنید. آنچه که همه ناخالصی‌ها را پاک می‌گرداند و فقط حقیقت وجود را صاف می‌کند، عشق است. بزرگ‌ترین قدرت شما عشق است. پس رمز موفقیت شما در هر کاری این است که برای رسیدن به مطلب مطلوب، ابتدا آگاه و بعد عاشق باشید و این با نیروی ذهن همراه و شدنی است. درمان تمام دردها و اضطراب‌ها و دل‌مشغولی‌ها عشق است و هرگز گمان نکنید که این سخنی معمولی است. به‌راستی «عشق» چیست و چرا تمام عرفا و عالمان و بزرگان از آن دم می‌زنند و شعر می‌سرایند؟ آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که شاید عشق کلید مهمی برای رسیدن به خدا باشد. میل به عشق و فهم واژه «عشق»

قاطعانه‌ترین نشانه برای اثبات وجود خداوند متعال است. زیرا انسان بدون عشق نمی‌تواند زندگی کند. پس خدا عاشق است. او عاشق‌ترین موجودات بر خلایق است. آن‌گاه شما نیز سعی می‌کنید برای پیدا کردن او از راه عشق که بالاترین راه‌هاست وارد شوید و بدین سان شما نیز عاشق می‌شوید و آن‌گاه است که احساس هارمونی و تناسب عمیقی به شما دست می‌دهد. دیگر همچون صداهای ناموزون نیستید، بلکه دارای دستگاہ و هارمونی می‌شوید. نوای خوش صداهای شما جریان پیدا می‌کند. هرج و مرج و آشوب از میان می‌رود و جای خود را به نظمی همچون نظم کیهانی می‌دهد. آن‌گاه تحولی کیفی در زندگی برایتان رخ می‌دهد. کیفیت الهی در شما شکل می‌گیرد. به جستجو پردازید. هرچه بیشتر و بیشتر در عشق غوطه‌ور شوید، می‌بینید روزی فرا خواهد رسید که تمام چیزها در پیرامونتان، حتی اشیاء، شما را دوست دارند. انسان به سوی کل جذب می‌شود چرا که انسان احساس تهی بودن می‌کند، ولی وقتی که لحظه حل شدن و یکی شدن با کل فرا می‌رسد، ناگهان ترس بزرگی وجودش را فرا می‌گیرد زیرا بایستی غرور خویش را زیر پا بگذارد و خودش را در آن رها کند.

عقل، بند رهروان و عاشقانست ای پسر    بند بشکن، ره عیان اندر عیانست ای پسر

عقل بند و دل فریب و تن غرور و جان حجاب    راه از این جمله گرانی‌ها نمانست ای پسر

(مولانا)

سوم تفکر: حوادث زندگی، خود نوعی راهنما و راهگشای شماست. هر تجربه‌ای که تا به امروز برای انسان واقع شده به نوعی از یک حادثه به وجود آمده است. به تعبیری می‌توان گفت که حوادث زندگی نوعی آموزش برای آشنا شدن انسان‌ها با این نیروهاست که اگر نیک فکر کنید، نیک برداشت خواهید کرد و اگر بد بیندیشید، بد برداشت خواهید کرد.

«از ماست که بر ماست».

زندگی هیچ تکراری نیست و لحظه‌ها هرگز مانند هم نیستند. زندگی پیوسته در تغییر و دگرگونی است و تغییرات غیر قابل پیش‌بینی هستند. شما چگونه می‌توانید بی تفاوت از کنار این تغییرات بگذرید؟

چهارم دانش و شناخت: تنها راه بی تفاوت ماندن شما این است که به گذشته‌تان، تجربه‌هایتان، دانشتان، خاطراتتان و به ذهنتان بچسبید و آویزان باشید. و این چنین است که شما می‌توانید آنچه را هست ببینید و زمان حال را از کف خواهید داد. کمال طلب نباشید. طوری زندگی نکنید که گویا همه چیز را می‌دانید. شما هیچ نمی‌دانید. آنچه را هم که می‌دانید، تنها پیرامون موضوع‌های اصلی است. شناخت با دانش متفاوت است. شما آگاه نیستید که کیستید ولی او آگاه است که او کیست و شما کیستید.

«اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطٌ»

به یاد بسپارید، دانستن درباره چیزی ارزش ندارد. بلکه آن دانش را به فعل در آوردن مهم است؛ یعنی خوب بدانید و بجا مصرف کنید. تأکید ذن بر ندانستن به معنی جهل نیست؛ ندانستن جهل نیست بلکه وضعیت معصومیت، پاک بودن و پاک شدن است. نه دانشی هست و نه جهلی. ندانستن فراسوی هردوی آنها است.

با این تعریف شخصی که بادانش است، جاهل ترین افراد است زیرا او درباره همه چیز می داند و از خودش چیزی نمی داند. او از اساسی ترین چیزها در زندگی غافل است و آن «خودشناسی» است.

روزها فکر من این است و همه شب سختم که چرا غافل از احوال دل خویشتم

(مولانا)

دانش، پس از تولد به ذهن معرفی می گردد ولی شناخت همیشه در شما بوده و هست، اما شما آن را نمی شناختید. مانند یک دانه که می داند چگونه جوانه بزند و یا ماهی که می داند چگونه شنا کند؛ یعنی همان هدایت تکوینی. (سوره بقره، آیه ۴)

پس باید بتوانید تمایز بین دانش و شناخت را ببینید. هرگاه دانش و جهل در شما ناپدید شود، آن گاه قادر خواهید بود تا هستی را همان طور که هست در



خودتان منعکس کنید. دانش پس از تولد کسب می‌شود، ولی شناخت با تولد شما می‌آید و «تجربه» ماحصل شناخت و دانشی است که کسب می‌کنید.

پنجم تجربه: باید دانست که تجربه هر کس مخصوص به خود اوست که از شناخت فطری و دانش خصوصی خود کسب کرده و به یک تجربه رسیده است. پس نباید دیگران را مجبور کرد که تجربه شما را داشته باشند، زیرا تجربه فعلی اکتسابی است نه تقلیدی. بهتر است از شناخت و دانش دیگران پند بگیریم و نتیجه کار آنان را که تجربه خودشان است بررسی و تحلیل کنیم تا دانش خودمان را افزایش داده و به تجربه خود بیفزاییم. بنابراین نتیجه می‌گیریم که ما نباید تنها از تجربه دیگران الگو برداری کنیم زیرا اگر فقط به تجربه دیگران توجه کنید مانند کسی هستید که همیشه کنار یک راننده خوب نشسته و او رانندگی کرده ولی شما فقط رانندگی و اصول رانندگی را دیده‌اید و هیچ‌گاه خود پشت فرمان رانندگی نکرده‌اید. فقط آیین‌نامه را خوانده‌اید و از دیگران شنیده‌اید ولی عملی نداشته‌اید. هر چه دانش بیشتری بیاموزید، شناخت بیشتری در شما گم می‌شود. زیرا دانش فرا گرفته را صرف نکرده‌اید. باید بدانید وقتی علم آموخته را به فعل در می‌آورید، انرژی آن آزاد شده و نیروی الهی شکل می‌گیرد.

ششم ذن: آینده بشریت به رویکرد ذن نزدیک‌تر می‌شود. ذن منحصر به فرد است. یعنی ذن هر فردی مخصوص خود آن فرد است. ذن، دانش را باور دارد.

ذن فلسفه نیست. ذن پذیرش و درک مفاهیم هستی است. بنابراین ذن امور معمولی را باور دارد. ذن مایل نیست تا نوعی ویژه از روحانیت خلق و نوعی تقدیس مخصوص را ایجاد کند. آنچه ذن از شما می‌خواهد این است که با حضور و خودانگیختگی زندگی کنید و آن‌گاه از زندگی معمولی به زندگی روحانی برسید. معجزه ذن تبدیل امور عادی و معمولی به پدیده‌های روحانی و متعالی است و نکته مهم همین‌جا است که ذن، به گذشته و آینده علاقه‌ای ندارد. تمامی علاقه ذن به زمان حال است. زیرا ذن در حال تحقق می‌یابد و به اجرا در می‌آید. پس گذشته را فراموش کنید و به آینده نیز چشم ندوزید. از گذشته پند بگیرید و برای آینده به کار بزنید و در حال؛ یعنی «اکنون» زندگی کنید.

ای دل چون حقیقت جهان هست مجاز چندین چه خوری تو غم از این رنج دراز

تن را به قضا سپار و با درد بساز کاین رفته قلم، ز بهر تو ناید باز

هفتم زمان: زمان حال بخشی از زمان نیست. آیا تاکنون به این نکته توجه کرده‌اید. طول زمان چقدر است؟ گذشته مدت زمانی دارد. آینده نیز همین مدت زمان را دارد، ولی مدت زمان حال چقدر است؟ آیا می‌توانید بین گذشته، حال و آینده را اندازه بگیرید؟ خیر، غیر قابل اندازه‌گیری است. تقریباً مقداری نیست و نکته مهم همین‌جا است که ذن در زمان حال زندگی می‌کند و تمام تعالیم ذن در همین نکته خلاصه می‌شود که «چگونه در حال زندگی کنیم؟». چگونه از گذشته که دیگر وجود ندارد و فقط خاطراتش برایمان باقی مانده

بیرون بیایم و چگونه در آینده که آن را ندیده‌ایم و طی نکرده‌ایم درگیر نشویم بلکه تنها در آنچه که هم‌اکنون هستیم سیر کرده و مرکزیت پیدا کنیم. انسان برای رسیدن به حقیقت باید هوشیار باشد و از زمان حال به خوبی استفاده کند. زمانی که اصلاً جزئی از زمان نیست، زیرا نمی‌توان برای آن اندازه‌ای در نظر گرفت. در این راه باید به آنچه برایش وقت و هزینه صرف می‌کنید برسید. و سؤال اینجاست که چه باید کرد؟ این سؤال خیلی عمیق است. «چه باید کرد؟» به ظاهر ساده است، ولی نه، بسیار مشکل است زیرا فهم ما در طرح و جواب سؤال نسبی است و هنگامی که در این وادی حیران می‌شوید؛ تازه درمی‌یابید که تمامی این سوالات عاملی بوده تا شما را به حرکت درآورد و تمامی آنها مطالبی حقیر هستند که پست بودن دنیا را به شما نشان می‌دهد.

جهان پیر است و بی‌بنیاد، از این فرهاد کش فریاد که کرد افسون و نیرنگش، ملول از جان شیرینم  
(حافظ)

حقیقت چیز دیگری است، اما این برای شما توفیقی است. هنگامی که حقیقت را دریافتید، تمایلتان به این دنیای پست **کاملًا** از بین رفته و آن‌گاه شما به کمال می‌رسید؛ چون فهمیده‌اید که غیر از او همه چیز دون و پست است.

ای شکِ اَلْفست احد، ازو جوی مدد و ز شخص احد، به ظاهر آمد احمد

در ارض محمد شد و محمود آمد      اذْ قَالَ اللهُ قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ

(ابوسعید ابوالخیر)

خواهی فهمید که هر چه هست در وجودتان نهفته و شما از آن غافلید. در بیرون از خود در پی او بوده‌اید. وقتی که به حقیقتی برخورد می‌کنید؛ زمانی که با مرشدی روبرو می‌شوید؛ ناگاه چیزی در وجودتان این را تشخیص می‌دهد که تحولی در شما روی داده. نه اینکه شما آن را کاملاً بپذیرید؛ نه اینکه به‌طور کلی باورش داشته باشید؛ فقط آن را باید شناسایی کنید. زمانی که حضور حقیقت را احساس کنید، وقتی که به اتصالی نزدیک با حقیقت می‌رسید، بلافاصله چیزی در درونتان آن را بدون هیچ مباحثه‌ای بازمی‌شناسد. نوعی شناخت درونی و عمیق در وجودتان احساس می‌کنید. آن را در جایی ندیده و نشنیده بودید و این شناخت و بازشناسی وجود نداشت ولی حالا در درون شما به وجود آمده است. این یک پرورش و رویکرد ذن است که در شما به وجود آمده و بیدار شده است. تمام پرورش ذن در لحظه بودن آن است و مرشد توجه را به آن می‌دهد اما حقیقت را به شما نمی‌گوید، چون حقیقت گفتنی نیست؛ زیرا شما خودتان می‌بایست با شناخت فطری و دانش و تجربه آن را پیدا کنید:

گفتند یافت می‌نشود، جسته‌ایم ما

گفت آنچه یافت می‌نشود آنم آرزوست

پنهان ز دیده‌ها و همه دیده‌ها از اوست  
 آن آشکار صنعت پنهانم آرزوست  
 گوشم شنید قصه ایمان و مست شد  
 کو قسم چشم، صورت ایمانم آرزوست

(مولانا)

### مرگ چیست؟

در این لحظه انسان عقب نشینی می‌کند. در واقع هر کس باید با مرگ روبرو شود با آن مقابله کند، آن را درک کند و در نهایت از آن فراتر رود. هر عشقی یکتا و بی‌همتا است. هر فقدانی، شخصی و منحصر به فرد است. با وجود این، رشته‌تار بزرگ زندگی همگان را در آغوش می‌پذیرد. درد و رنج ما، درد و رنجی شناخته شده است. شفای ما احتمالی است که کل گیتی به جانب آن گرایش دارد. آن گاه که ما به ایوان‌های اندوه وارد می‌شویم؛ به فهم قرون و اعصار برمی‌خوریم؛ تولد، عشق و مرگ می‌تواند شیرین باشد اگر ما به آن پاسخ مثبت دهیم.

ای بنده بازگرد به درگاه ما بیا بشنوز آسمان‌ها حی علی الصلاة

درهای گلستان ز پی تو گشاده‌ایم در خارزار چند دوی ای برهنه پا

هر دو جهان پراست ز حیّ حیات بخش ما با جان پنج روزه قناعت مکن ز ما

(مولانا)

از آن گریزان مباشید. باید قلب خود را بشکافید تا حقیقت مرگ را دریابید. همان طوری که تولد و عشق وجود دارد و می‌توانید از آن فراری باشید. در واقع می‌باید در مقابل مرگ جهش حیات را احساس کنید که با استواری به سوی شما می‌آید. وقتی ذهن آرام می‌گیرد شما احساس قوت می‌کنید و دیگر از مرگ هراسان نیستید، بلکه مشتاق هستید تا هر چه زودتر این مرحله از زندگیتان را بگذرانید. باید توجه داشته باشید که تا وقتی ارزش و فهم مرگ را در نیابید، نمی‌توانید مراحل مختلف تعالی را بگذرانید. بزرگ‌ترین عامل شکست آدمیان در راه رسیدن به حقیقت عالم امکان، اول جهل است و دوم مرگ که این خود از جهل آدمیان است که مرگ نمادی را پایان همه چیز می‌دانند در حالی که اصلاً چنین نیست.

مرگ اگر مرد است گو نزد من آی تا در آغوشش بگیرم تنگ تنگ

من ز او جانی ستانم جاودان او ز من جانی ستاند ننگ ننگ

پس نتیجه می‌گیریم که نمی‌توان با تفکر منفی به حقیقت زندگی دست یافت زیرا حقیقت هیچ‌گونه ارتباطی با ذهن ندارد. حقیقت به معنای آن چیزی است که وجود دارد. بنابراین برای درک و چشیدن آن نیازی به تفکر نیست،

بلکه احتیاج به نوعی سکوت و آرامش و اتصال با طبیعت است که در آن هنگام بدون مداخله ذهن و افکار بتوان به آنچه وجود دارد دست یافت. هنگامی که ذهن در حالت سکوت و آرامش با طبیعت اتصال می‌یابد؛ بدون تشویش، افکار مختلف به صورت آینه در می‌آیند که حقیقت از طریق آن به شما انعکاس می‌یابد. حقیقت قبلاً نیز وجود داشته است. خداوند آن را عطا کرده است، زیرا تمامی هستی حقیقت اوست و نیازی به جستجو و حیرانی به دنبال آن نیست بلکه باید تمامی جستجوها را متوقف کنیم و یاد بگیریم چگونه و چطور جستجو کنیم و راه آن آرامش و سکوت است. در سکوت پدیده‌ای است که این کیفیت را درک می‌کند، البته نه در هنگام تفکر و مشغله ذهنی. به همین خاطر است که استاد و مرشد به شما ذکر می‌دهد و شما در سکوت آن را درک خواهید کرد. زیرا شما تنها در مکانی ساکت و با آرامش می‌توانید به حقیقت درونتان دست یابید و راه آن بسیار ساده است. باید با طبیعت آشتی کنید و وصل شوید. در هماهنگی باشید و هرگز به مقابله با آن نپردازید که این قانون هستی است. تنها از طریق شیوهٔ آزمون و خطاست که موفق به کشف این قانون خواهید شد. هنگامی که سرور و راز هستی درون وجودتان تراوش می‌کند، کاملاً پاک و خالص می‌شوید. هر چیز دیگری که از جهان بیرون صادر شود نمی‌تواند تا این حد پاک و خالص باشد. اصلاً خود حرکت و سفر از دنیای بیرون به دنیای درون آن را پاک و خالص می‌گرداند. خوشی خالص نیست؛ زیرا منشأ آن دنیای بیرونی است. برای به دست آوردن خوشی لازم است به چیزی یا کسی وابسته

بود و همین از دیگر دلایل ناپاکی و عدم خلوص آن است زیرا شما باید «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» شوید (یکی شوید)، ولی سروری که منشأ آن خود انسان است به هیچ کس یا هیچ چیزی وابسته نیست. سرور همان ذکر است که به سادگی از ماهیت درونی به طبیعت انسانی ناشی می‌گردد و بسیار عجیب است که ما در دنیای بیرون به جستجوی این سرور هستیم، درحالی که آن همیشه در درون ما موجود بوده است، زیرا حقیقت است. باید به درون خود بازگشت کنید. هرچه هست در درون خودتان موجود است. سرور یا ذکر درونی چیزی نیست که دارای شکل یا فرم خاصی باشد. نمی‌توان آن را لمس کرد. در واقع کیفیتی است که تنها باید درک و تجربه شود. نمی‌توان آن را نوشت. باید آن را باور کرد. آرامش همیشه از سوی خداوند است. آرامش چیزی نیست که ساخته انسان باشد. انسان نمی‌تواند آن را بسازد بلکه تنها می‌تواند آن را دریافت کند. پس باید یاد بگیرید که چگونه آن را دریافت کنید. باید یاد بگیرید چگونه می‌توانید پذیرای آن باشید و راه آن سکوت، اتصال با طبیعت و ذکر است.

آرامش الهی همیشه در انتظار ماست ولی ما آن را نادیده می‌گیریم زیرا کارهای دیگری برای انجام داریم. ما گرفتاری‌های زیادی داریم و بیش از اندازه سرگرم دنیا هستیم، به طوری که فرصتی برای ایجاد سکوت و آرامش و ذکرگفتن و ارتباط با حقیقت درون، خداوند متعال نداریم. ما به چیزهای دگرگون شونده می‌چسبیم و آن‌گاه تولید رنج برای خود می‌کنیم زیرا اینها تغییر می‌کنند و ما می‌خواهیم که تغییر نکنیم. ما درخواستی غیر ممکن داریم و چون



غیر ممکن نمی‌تواند اتفاق افتد، بارها به بدبختی درمی‌افتیم و رنج می‌کشیم. ولی آگاهی تغییر ناپذیر است. در بدن پدیده‌ای متفاوت در حال روی دادن است و آن پدیده نه ذهن است و نه جسم، بلکه چیزی است که می‌تواند هم مشاهده‌گر بدن و هم ذهن باشد و آن مشاهده خالص و روح مشاهده‌گر است. متأسفانه ما در دنیای ظاهر سازی و تشریفات زندگی می‌کنیم و عادت کرده‌ایم هر چیز والایی را به پایین‌ترین سطح تنزل داده و در این کار مهارت خارق‌العاده‌ای داریم. انسان بیشتر طالب راحتی و امنیت است تا تحولی فردی و این حقیقت است که انسان را می‌سازد. هر چیز دیگری قید است و اسارت. انسان با کیفیت برتر فوراً مجذوب می‌شود. انسان با کیفیت متوسط فوراً مرید می‌شود و انسانی با کیفیت پایین‌تر سال‌ها فقط یک شاگرد باقی می‌ماند. مریدان هر قدیسی همیشه از مسیر خود دور می‌افتند. همچون مریدان حضرت عیسی (ع) یا حضرت موسی (ع). در آخرین سفر عیسی (ع) به اورشلیم و قبل از وفات استاد، شاگردان او با هم بحث می‌کردند که کدام‌یک از آنها برای همراهی او در بهشت سزاوارترند؟ و عیسی (ع) به آنها یادآوری می‌کند که منزلت انسان نه به مقام و موقعیت اجتماعی، بلکه به درجه خدمتگزاری به خداوند بستگی دارد. محمد (ص) نیز از می‌فرماید: «برترین شما نزد خداوند با تقواترین شما است». انسان تا وقتی به آزادی معنوی دست نیافته همچون بارکش‌هایی است که از سر اجبار در کوره راه‌های کوهستانی سرگردان است. او باری سنگین بر دوش دارد و تمام اعمالش توسط دست محدودگر «کارما» هدایت می‌شود. زندگی بر تن او

تازیا نه می زند تا بر علیه آن طغیان کند، اما در پاسخ به این طغیان، باری سنگین تر بر دوش او می گذرد تا روح وحشی و خودخواه وی را مطیع سازد. مریدان هر استادی در معرض آزمون وفاداری به او قرار دارند. وقتی که یک استاد یا چراغ هدایت زمین را ترک می کند، مریدان با تکیه بر درک ناقص خود راه را دنبال می کنند. بعدها که اصحاب جای خود را به مریدان می دهند، اینان که خود را وارث قدرت استاد می دانند، تعلیمات او را برای انطباق با انگیزه های خود در قالبی تازه می ریزند. بنابراین جانشینان (مریدان) استاد که در مرتبه آگاهی انسانی قرار دارند در غیاب وی آموزش های او را به بیراهه می کشانند بدون اینکه قالب اصلی تعالیم را حفظ کنند. جویندگان معنوی ذهن خود را در برابر تمام دانستنیها باز می گذارند. در دنیای امروز که ملغمه ای است از تهدیدات اتمی، شیوع بیماری های افسار گسیخته و اقتصاد متزلزل پناهگاهی وجود ندارد. تندرستی و ثروت هیچکدام موجب خوشبختی نیستند. فقط خداشناسی و عشق از عهده این کار برمی آید. عشق به سراغ کسی می آید که کلمه با او عجین شده باشد. عشق هجوم تندباد و زبانه های آتش قدرتمندان است و این پیام عاشقانه که از کلام حق گرفته می شود و حق نیز همان عشق است و رعایت قوانین روح الهی فراخوانده می شوند. نحوه به کارگیری این دانش، سرعت رسیدن آنان به مرتبه بهجت زای روشن ضمیری الهی است که می توان آن را در کالبد انسانی هم کسب کرد. قوانین معنوی، مثل قانون سکوت است. در ظاهر به غایت ساده می نماید ولی عمق مسأله هنگامی آشکار می شود که سعی کنید به آن عمل

کنید. این قوانین به خصوص به معنی سکوت اختیار کردن درباب هر چیزی است که بین مرید و مراد یا استاد درون می‌گذرد. البته مگر اینکه استاد به گونه‌ای دیگر فرمان دهد، اما مردم معمولاً چنین قوانینی را زیر پای می‌گذارند، به خصوص هنگامی که خودشان در معرض آزمون باشند و متاسفانه بیشتر مریدان این اعمال را رعایت نکرده و بعد از وداع پیر یا استاد از این جهان خاکی، تمام قوانین متعالی را که از استاد فرا گرفته‌اند را رها و به اعمال و اندیشه‌های شخصی و دور از تعالیم استاد می‌پردازند.

قومی متفکرند اندر ره دین قومی به گمان فتاده در راه یقین

می‌ترسم از آنکه بانگ برآید روزی کای بی‌خبران راه نه آن است‌ونه این

(خیام)

برای رسیدن به جان پاک، نخستین قدم بریدن از عالم جسمانی خارج از وجود خود و قدم دوم جدا شدن از جنبه‌ی ظاهری حیات نفسانی است.<sup>۱۳</sup> عالم جسمانی خارج از وجود ما یک مقوله کاملاً جدا و متفاوت از جنبه‌های ظاهری

<sup>۱۳</sup>. «ثُمَّ سَوَّاهُ وَ نَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ».

بعد آن نطفه را نیکو بیاراست و از روح خود بر آن بدمید و برای شما گوش و چشم‌ها و قلب قرار داد ولی کمتر مردمی سپاسگزار مراحم و الطاف خدا هستند (سوره سجده آیه ۹)

حیات نفسانی ما است، این نکته‌ای است که انسان به خطا آن دو را یکی می‌داند.<sup>۱۴</sup>

و شب و روز و خورشید و ماه را برای شما مُسَخَّر ساخت و ستارگان و آسمان را به فرمان خویش مُسَخَّر کرد و در این کار آیت و نشانه‌های خدا برای اهل خرد پدیدار است.<sup>۱۵</sup>

با توجه به آیات فوق می‌توان گفت که انسان هر چند مخلوق است اما مخلوقی است که خالق، او را در ذات به صورت خویش آفریده است و به‌نوعی حضور خالق در مخلوق وجود دارد؛ مانند شباهتی که میان فرزند و پدر است. در احادیث است که «خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَىٰ صُورَتِهِ» با این وجود شاید چیزهایی از انسان نمودی و مخلوق باشد اما با این همه در او چیزی هست، روح یا جوهر او یا هر چیز دیگر، که ازلی و الهی است و به‌طریقی با ذات خدا یگانه است. چنین تصویری را از قرآن می‌توان استنباط کرد.<sup>۱۶</sup> به‌رغم این حقیقت که قرآن عموماً

<sup>۱۴</sup>. «فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ» پس بفرمان خدا تمام فرشتگان سجده کردند. (سوره ص آیه

(۷۳)

<sup>۱۵</sup>. «وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَعْقِلُونَ». (نحل آیه ۱۲)

<sup>۱۶</sup>. «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ».

چون آن موجود معتدل را بوجود آوردم و از روح خود در او دمیدم تمام شما باید بر او سجده کنید

(سوره حجر آیه ۲۹)

تعبیر (خلق) را برای انسان به کار می‌برد؛ باز قرآن درباره خلقت انسان چنین می‌آورد: «خداوند از روح خویش در انسان دمید». بر پایه این آیات می‌توان گفت که روح و جان در وجود انسان، از همان روح خدا هستند و علاوه بر این قرآن در آیاتی که در بالا به آن اشاره شد مقام انسان را به چنان درجه‌ای رسانیده است که تمییز او از خدا آسان نیست و در کنار این عقیده یکتاپرستانه که می‌گویند سجده کردن در برابر هر موجودی به جز خدا گناه است، می‌بینیم که خود خدا از فرشتگان می‌خواهد تا بر انسان سجده کنند و عدم اطاعت از این امر دلیل سقوط ابلیس از مقام قرب خدا بوده است و نیز در آیات بی‌شماری می‌خوانیم که چگونه عالم برای خدمت به انسان ساخته شده است و گاه یکی از اعمال خاص انسان با عمل خدا یکی گرفته می‌شود. بر این اساس می‌توان چنین برداشت کرد که اراده انسانی و اراده الهی می‌توانند یکی شوند به صورتی که بتوان گفت فرد از خودی خود عاری شده است.

از وحدت اراده تا وحدت جوهر، فاصله یک قدم بیش نیست. احادیثی مانند «تَخَلَّقُوا بِاخْلَاقِ اللَّهِ وَالْمُؤْمِنِي يَنْظُرُ نُبُورَ اللَّهِ» و نیز «لَا يَزَالُ الْعَبْدُ يَتَقَرَّبُ إِلَىٰ بِالنَّوَافِلِ حَتَّىٰ أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمِعُهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يَبْصُرُ بِهِ» گواه این مضمون می‌باشند.

روح انسان که جوهر واقعی و ابدی است، مخلوق نیست و چون مخلوق نیست و واقعی است پس الهی است و خداوند چشمه اصل روح انسانی است.

زندگی سفر بازگشت است به سوی خدا و جریان حرکت آن به سوی تکامل است.

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش

بالاترین مقام آدمی آن است که اراده وی با اراده خالق خود؛ یعنی خداوند یکی شود تا آن کثرت به وحدتی که در حقیقت یکی است، تبدیل شود. عالی ترین مثال یکی شدن اراده، غرق شدن و فنای کامل اراده عاشق در اراده معشوق است و آن هنگام که خداوند خواست که تجلی کند از گل (آب و خاک) آدم و سپس حوا را به وجود آورد و همه این مراحل تکامل را در یک لحظه بر آنها گذرانند. سپس خداوند به آنها همه چیزها و همه اسماء و اسرار غیب آسمانها و زمین را آموخت و کامل و پیامبرگونه گردانید. آن گاه به منظور هدایت نوع انسانی که در زمین به زیستن جاهلانه خود مشغول بودند از بهشت به زمین فرستاد و این تازه آغاز تاریخ حیات و شروع رسالت و به دوش کشیدن بار امانت الهی برای آدمی بود تا راه خود را ادامه دهد و به سوی تکامل پیش برود، تا بتواند سرانجام خواسته خدا را در زمین به انجام برساند. اگر کمی در این مرحله دقت کنیم خواهیم دید که تا به اینجا مهمترین عامل برای ادامه و متحول شدن حیات از همان مراحل اولیه، جنگ و احتیاج و نیاز و شوق به ادامه بقا بوده است.

گفتیم از بهشت فرود آید در حالی که گروهی از شما با گروه دیگر دشمن هستید و زمین تا روز مرگ برای شما قرارگاه و آرامگاه خواهد بود.<sup>۱۷</sup>

ولی هدف این عالم نمی‌تواند جنگ و دشمنی و صرفاً ادامه دادن برای بقا رقم خورده باشد. تنها عالم روح، عالم صلح است. تنها آن بخشی از عالم که خود را با آن هستی یکتا که بیرون از این کشاکش ایستاده است، یکی کند، به صلح کل خواهد پیوست و در آنجا است که انسان برای ادامه حیات و تکامل به چیزی تبدیل می‌شود که باعث جذب شدن او به وجود بالاتر و در مراحل بعدی باعث تکامل وی می‌شود. وجود بالاتر از انسان نیز یک مرحله مابین انسان و فرشتگان است. که انسان باید وجود خویش را در آن (خداوند) فنا کند تا به آن مرحله دست یابد. در اینجا باید گفت که تنها نیرویی که باعث حرکت آدمی به سوی آخرین مرحله تکامل و بازگشت به اصل خویش می‌شود، نیروی «عشق حقیقی» است که آدمی تنها با وارد شدن به این دریای بیکران می‌تواند به ملک و سپس به ذات باقی اصلی دست یابد. در واقع باید گفت که اگر عشق در جهان نبود هیچ حرکتی در عالم نبود. انگیزه و مقصد نهایی عشق، رسیدن به اصل وجود و معشوق ازلی و زیبایی ابدی است. تلاش برای رسیدن به همین آرزو و هدف است که موجب حرکت عشق به جانب جمال الهی و در نتیجه رسیدن به کمال می‌شود. در حقیقت عشق، جوهر حیات و مبدا و مقصد حیات است. عقل

<sup>۱۷</sup>. «وَقَلْنَا اهْبُطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ». (بقره آیه ۳۶)

مصلحت بین است و اصولاً پیش از برداشتن هر گام سود و زیان آن را می‌سنجد، اما عشق از آنجا که خود را هدف غایی می‌داند، پیش از ایشار چند و چون نمی‌کند.

عقل را ناامیدی کی رود؟ عشق باشد آن طرف بر سر دود  
 لا ابالی عشق باشد نی خرد عقل آن جوید که از آن سودی برد  
 عاشقان نی خدارا امتحانی می‌کنند نی در سود و زیانی می‌زنند

عشق، عشق به زیبایی است و تنها زیباییِ شایسته عشق و ستایش ما زیبایی خداوند است. به عبارت دیگر جمال تام و ابدی از آن خداوند است و هر چیزی که در عالم ظاهر زیباست تنها پرتو گذرانی از جمال ابدی خداست و رابطه‌اش با خداوند همچون رابطه نور آفتاب با خود آفتاب است.

آن شعاعی بود بر دیوارشان جانب خورشید و رفت آن نشان  
 برهر آن چیزی که افتد آن شعاع تو بر آن هم عاشق آیی ای شجاع  
 عشق تو بر هر چه آن موجود بود آن ز وصف حق زر اندود بود

بنابراین عشق نباید به هر چیز که نوری موقت و عاریتی دارد، بسنده کند بلکه از ظاهر باید بگذرد و به اصل منشأ ذاتی همه زیبایی‌ها برسد. عشق یکی از اصول پایه اتحاد و فناسست؛ به این معنی که نیروی جاذبه ذرات و به هم پیوستن آنها و ایجاد نوع جدیدی از ماده و نیز تغییر و تبدیل شکلی از زندگی و حتی



شکلی از یک موجود به شکلی دیگر، همگی از تجلیات عشق و شوق ناشی از آن است که در نتیجه باعث رشد و تکامل می‌شود. عشق منشأ و مبدا و اساس پیدایش جهان و حیات است. باید متوجه این موضوع بود که شناخت بنیاد وجود از طریق عقل نظری میسر نیست. عقل جزئی و نظری به دلیل طبیعت ناقص و نسبی خود از دریافت واقعیت نهایی عاجزند و قادر به درک جوهر یگانه وجود نیستند. عقل می‌تواند چراغ و هادی راه باشد ولی نمی‌تواند مقصود و سرانجام راه باشد. جوهر الهی و طبیعت روح انسانی ورای عقل است. بنابراین رابطه نهایی آنها هم باید الزاماً ورای عقل باشد.

ز آنکه جز فصل و وصل نبود در روان غیر فصل و وصل هم نیدیشد گمان این تعلق را خرد، چون ره برد بستۀ فصل است و وصل است این خرد

عشق امری دو پهلو است؛ به این معنی که در عشق، دادن همان گرفتن و مرگ همان زندگی است. مثال این تعریف، تکامل و مراحل رشد حیات از ماده تا بدین جا است. این قدرت معجزه گر تبدیل و جذب شدن از یک موجود پست تر به یک وجود بالاتر را در جای جای طبیعت می‌توانم مشاهده کرد. این نیروی عالی جذب و فنا شدن در وجود والاتر منشأیی جز عشق به تکامل و بی‌نهایت نمی‌توانید داشته باشد. پس تا بدین جا نیروی عشق، وجود یک ماده را به مرتبه و وجود انسان تبدیل کرد. حال باید پرسید که آیا این نیرو می‌توانید انسان را به وجود معنوی جامعی که خداوند باشد تبدیل کند و برساند؟

ذوق جنس، از جنس خود باشد یقین      ذوق جزو از کلّ خود باشد بین  
 همچو آب و نان که جنس ما نبود      گشت جنس ما و اندر ما فزود  
 ای خنک آن مرد کز خود رسته شد      در وجود زنده پیوسته شد

یکی از تفاوت‌هایی که عشق را، که اصل وحدت است بالاتر از عقل قرار می‌دهد آن است که عقل تفرقه و جدایی می‌اندازد، حال آنکه عشق نامتجانس را پیوند می‌دهد و جذب می‌کند و آن را با خود متجانس می‌سازد. عشق را نمی‌توان با احساس نفسانی، جسمانی، لذت و درد یکی دانست. عشق از مقوله دیگری است.

عاشقی زین هر دو حالت برتر است بی‌بهار و بی‌خزان سبز و تر است  
 خرد نظری هیچ‌گاه به این احساس نمی‌توانید دست یابد، انسان باید از منطق  
 رو بگرداند تا به این احساس دست یابد.

## جبر یا اختیار

نقل از امیرالمؤمنین علی ابن ابیطالب است که شخصی نزد ایشان شرفیاب می‌شود و سؤال می‌کند که جبر و اختیار چیست؟ ایشان می‌فرمایند: «بایست و یک پای خود را از زمین بردار. آن شخص این کار را انجام می‌دهد. ایشان ادامه می‌دهد حال آن پای دیگر را بردار. آن شخص جواب می‌دهد که نمی‌توانم. ایشان فرمودند: آن زمانی که پای خود را بلند می‌کنی اختیار است و آن زمان که نمی‌توانی آن پای دیگر را بلند کنی جبر».

هرگز نباید در مکافات خلاق دادگری کنیم. اگر بخواهید دادگريتان کامل باشد به ضرورت لازم است تا یک تن را، نه تنها از بدو تولد بلکه از جد او و جد جد او الی انسان نخست شناسایی کنید و هیچ آدمی با این وسعت اندیشه وجود ندارد. پس داوری را تنها متعلق به خداوند بدان و بس. خداوند خود بهتر می‌داند که پاره‌ای از اعمال انسان از خودش بروز کرده و پاره‌ای دیگر از اجدادشان در نطفه به ارث رسیده است. اگر درباره این موضوع خوب تفکر کنید عظمت خداوند را در ورای آنچه در گنجایش ذهن قرار بگیرد خواهید دید. حتی ماه و ستارگان هم بر رفتار امروز ما اثر دارد. البته وجود این اثر را اکثر انسان‌ها به درستی حس و درک نمی‌کنند مگر کسانی که پرده‌های این شب تاریک را دریده‌اند و به ماورای آن سفر کرده‌اند.

از بزرگمهر حکیم پرسیدند: «کارها به کوشش است یا به قضا؟ گفت: کوشش، قضا را سبب است.»

آدمی هنگامی که به ابدیت خویش باز پس رود هدف خلقت را درک می کند و آن گنج را به ضرورت چنین نهضتی واجب آید و اگر هستی بدون آدمی کامل بود خداوند هرگز چنین خلقتی نمی آفرید. می دانم که آمدیم تا بشویم به نیکوترین وجه در روش و آمدیم تا موم خویشتن خویش را در قالبش، با شکوه زینت دهیم. ارادت حضرت حق با ارادت فردی تفاوت‌هایی دارد. آن گاه که نورهای درون آدمی پاک و بدون تیرگی باشد، می توانیم نور حق را بگیریم و هنگامی که این تقارن روی دهد، عجایب بینی در این دنیا و هیچ کس تاریخ این تقارن را نمی داند زیرا که خداوند را روز وساعت نباشد. پیامبران خدا که از پیش، این تقارن را می دانستند، خود لب فرو بستند و ارادت خداوند را بر ارادت خود سبقت داده‌اند و لب از دعا خاموش کردند و این خود دوره کمال باشد بر ایشان را که دعا کم کنند بر درگاه خداوند. خداوند فرموده است: «قرآن را با ترتیل بخوانید». آیا می دانید آنچه پیوسته از کیهان و سماوات ما را به ارمغان آید امواج پُرضیاء باشد که دمی انقطاع نیابد و رجعت گیرد هر دم پس از آمدن و این آمد و شد از جانب حق باشد و لاغیر؟ آواز خوش بلبلان و پرندگان و سرود زیبای آبشار و دیگر نشانه‌های خداوندی که خود عیان باشد نوای موزون آنها اندر حیات و عالم. این الحان و بسیاری از کارهای دیگر هنگامی که با شهوت همراه باشد به فساد مبدل می شود. خداوند بی نهایت است و چیزی که

بی‌نهایت باشد نقصانی در آن به‌وجود نمی‌آید و او را از حلول در اشیاء به‌وجود نمی‌آید و از هیبتش ذره‌ای کم نمی‌شود. روح پاک حضرت حق منشأ تمام موجودات و اشیاء است. به‌خاطر همین است که روح خداوند در موجودات وجود دارد. شیء پلید و ناپاک، باید مرتبت خود را در این گردون پایان برد و از گردونه حیات محو نمی‌شود، بلکه مکان خویش را تغییر می‌دهد و به مرتبتی دیگر وارد می‌شود، خواه اسفل، خواه اعلی. هیچ شیء از گردونه حیات خارج نشود، بلکه چهره بدل کند و در صورتی دیگر حیات تازه کند که موج بر موج است و نور بر نور، و حیات آدمی مملو باشد از امواج و اضواء. ما خود اندر دل اقیانوس عظیم از امواج غوطه خوریم ولی ندانیم این مهم را و اندیشیم که حیات همان است که در پیش روی داریم. بدان‌سان جمله خلاق خود بدانند که حق تعالی را جایگه نباشد و این بدان جهت است که انسان‌ها طریق مستقیم داشته باشند؛ به‌طور مثال در دعا کردن دست به‌سوی آسمان بلند می‌کنند. او را در دل‌ها و هم در کواکب و هم برتر مکان‌ها جایگه باشد پس زچه روی خداوند فرماید: «رب العرش استوی». خداوند در حیات مرتبتی و جایگاهی از خود فرو فرستاد و این جایگاه هر مکان و زمانی را اقیانوس نباشد. او را جایگه نیست چنانکه در فهم ما آدمیان است. لیکن او را تجلی از انوار در مکانی باشد که به آن عرش و کرسی گویند. و در احادیث و اشعار بارگه، صفة، درگاه و دیوان و دیگر الفاظ هم گویند و آدمیان بدان جهت به‌سوی عرش دست به‌دعا برمی‌دارند که همه موجودات از آنجا بدون وقفه و درنگ انوار کسب می‌کنند.

«شیطان» اسم عام است؛ هم بر انسان اطلاق می‌شود و هم بر جن. ولی «ابلیس» واژه‌ای است برای موجودی که بر آدم سجده نکرد و از دستور پروردگار تمرد ورزید.

هنگامی که خداوند کائنات را خلق کرد، به انسان تنها اختیار ارزانی داشت و این لطف الهی است که او را اشرف مخلوقات می‌سازد. ارزش همه کارها و عبادت‌ها از این اختیار ناشی می‌شود. برای اجرام فلکی که به ناخواه حرکت می‌کنند پاداش و جزایی نیست. رحمت خدا مطابق با کوشش انسان به او عطا می‌گردد.

قدرت همت باشد آن جهد و دعا      لیس للانسان الا ما سعی

در ادامه باید گفت که تمام امور و موقعیت‌های جهان را می‌توان به دو گروه تغییرپذیر و تغییرناپذیر تقسیم کرد. انسان تا جایی که با وجه تغییرناپذیر سرو کار دارد مجبور است، اما مختار است که امور تغییرپذیر را تغییر دهد. تقدیر تا آنجا که به قوانین الهی مربوط می‌شود جبری است. ذات شریعت ابدی است. اما رونمای آن آزاد و تغییرپذیر است. به عنوان مثال بر قلم سرنوشت یکبار و برای همیشه چنین نوشته‌اند: «هر عملی را عکس العملی است». اگر راه کج برگزینی قانون بی‌رحم سرنوشت تو را به خطا رهنمون خواهد کرد. حق و باطل هر دو مطیع قانونند. مقدر شده است که خیر و شر نتایجی مطابق با خود داشته باشند. در ترازوی تقدیر اعمال تا آخرین ذره سنجیده می‌شود. این حقیقت که انسان

میان امور ممکن و محال تمایز قایل می‌شود و تأمل می‌کند، دلیل اختیار اوست و توانائی او در مورد اول (امور ممکن) و ناتوانی او در مورد دوم (امور محال) است. در جهان خلقت هر چیزی با نیروهایی بیرون از آن مهار شده است. تنها انسان است که اختر و اصل زندگی خویش را در درون خود دارد. هیچ نیروی زمینی یا آسمانی نمی‌تواند مسیر عمل انسان را تعیین کند، مگر آنکه اختر و اصل درونی خود او، به آنچه که از خارج بر او تأثیر می‌گذارد پاسخ مثبت یا منفی دهد. امر و نهی، ستایش و عتاب، پاداش و کیفر در صورتی که فاعل عمل آزادی انتخاب نداشته باشد، مسخرگی محض خواهد بود.

امر و نهی و خشم و تشریف و غیب نیست جز مختار را ای پاک جیب کار، تلاش و جهد به مفهوم مقابله با قضای الهی نیست و نمی‌تواند باشد، چراکه جد و جهد سرنوشت بشر است. کوشش به رغم تقدیر، خود تقدیر آدمی است. در این جد و جهد قابلیت‌های پنهان و به‌ظهور نرسیده انسان فعلیت می‌یابد.

با قضا پنجه زدن نبود جهاد ز آنکه این را هم قضا بر ما نهاد

سرچشمه همه مقاومت‌ها در برابر راه تکامل و پیشرفت آدمی همان ذات (خود) اوست که به ظاهر (ناخود) جلوه می‌کند و ذات اصلی و گوهر وجود (خود) آدمی تنها از طریق غلبه دائمی بر این مقاومت می‌توانید ظاهر گردد.

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ».

به راستی که انسان را در تلاش و کوشش آفریده (سوره بلد، آیه ۴۱)

آنچه در قرآن (آزمودن خداوند بشر را از طریق مصائب) خوانده می‌شود، در حقیقت همان وسایل تحقق و بروز گوهر جان آدمی است.

حق تعالی گرم و سرد و رنج و درد بر تن ما می‌نهد ای شیر مرد

خوف و جوع و نقص اموال و بدن جمله بهر نقد جان ظاهر شوند

اما اختیار به خودی خود غایت نیست. غایت آن است که آزادانه به سمت جنبه متعالی زندگی گام برداریم. بنابراین غایت اختیار، تحقق بخشیدن به خود است در زمینه‌ای والاتر. در نهایت امر، آزادی و جبر با یکدیگر ترکیب می‌شوند. زندگی در زمینه‌ای نازل با جبر مطلق آغاز می‌گردد و در انسان به صورتی از قدرت انتخاب آزاد، تکامل می‌یابد تا باز به جبری والاتر برسد. آنجا است که انسان آزادی خویش را در طَبَق اخلاص می‌گذارد. بنابراین اجبار دو نوع است: جبر الزامی و جبر اختیاری. جبر اختیاری محدود ساختن خویش در آرزوی رسیدن به کمال مطلوب است.

آزادی تنها در پایان راه به انسان عطا می‌شود تا خود را فدای جبر والاتر وجود واقعی خویش کند. اما این فدا شدن را هیچ حکم بی‌چون و چرایی نمی‌تواند پیش آورد. این فدا شدن فقط به کمک نیروی عشق میسر است.



اراده‌های ما متعلق به ماست، تا ما آن را به خداوند ارزانی کنیم. (تنیسون، شاعر انگلیسی)

قرآن دربارهٔ دنیا و زندگی می‌گوید: «به حق و از روی حکمت آفریده شده و بی‌نقص و منطقی است»<sup>۱۸</sup>. همچنین در جای دیگری می‌گوید: «دنیا خانه فریب و لهو و لعب است و قلمرو حیات واقعی را در جهان می‌شمارد». اگر خوب دقت کنیم خواهیم دید که در هر دو مورد اسلام مفهوم خاصی از دنیا را در نظر داشته است. می‌توان جهان را واقعی و زیبا دید و زندگی در آن را ارزنده دانست، و می‌توان از مرد دنیا دار بیزار بود. بنابراین آنچه در واقع مورد تحسین اسلام است، دنیای خدا و دنیای با خدا است و آنچه را که اسلام رد می‌کند، دنیا و زندگی بدون خدا است.

چيست دنیا، از خدا غافل بدن	نی قماش و نقره و میزان و زن
مال را کز بهر دین باشی حمول	نعمَ مالٌ صالحٌ خواندش رسول
آب در کشتی هلاک کشتی است	آب اندر زیر کشتی پستی است

امیال و شهوات لازمند تا با مهر کردن آنها تقوی پرورش یابد. خداوند به ما گفته است که انفاق کنیم اما بی کسب درآمد چگونه می‌توان این امر را اجرا کرد. وجود شر برای تحقق ارزش‌ها ضروری است.

<sup>۱۸</sup>. «رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا». (آل عمران، آیه ۱۹۱)

امور به خودی خود نه خوب هستند و نه بد. خوب و بد ارزش‌های ذاتی اشیاء نیستند بلکه از برداشت افراد نسبت به اشیاء حاصل می‌شوند. امری واحد چه بسا برای فردی به‌خصوص در شرایطی ویژه خیر و برای فرد دیگری در همان موقعیت و یا موقعیتی دیگر شر محسوب شود. حتی دانش به خودی خود نه خوب است و نه بد. چون در خدمت روح درآید یار و مددکار است و چون تنها وقف جسم گردد چه بسا مانند مار زهر آگین عمل کند.

بد بنسبت باشد این را هم بدان	پس بد مطلق نباشد در جهان
که یکی را پا، دگر را بند نیست	در زمانه هیچ زهر و قند نیست
نسبتش با آدمی باشد مَمات	زهرمار آن مار را باشد حیات
علم را بر تن زنی ماری شود	علم را بر دل زنی یاری شود

خوش بینی مطلق که همه شرهای جهان را ندیده می‌گیرد و همه چیز را خوب و زیبا می‌بیند به همان اندازه احمقانه است که شخصی همه چیز را عین شر و بد شمارد.

آنکه گوید جمله حقند احمقیست و آنکه گوید جمله باطل او ثقیست

آگاهی بر ارزش‌ها، ارج نهادن بر آنها و تحقق بخشیدن بدان‌ها، همه و همه مستلزم وجود چیزهای فاقد ارزش است. مقاومت هوا پرنده را قادر به پرواز می‌کند. در خلاء هیچ پروازی میسر نیست. بنابراین کسی که از مقاومت یا

نیروهای منفی حیات شکایت می‌کند، نمی‌داند که هر آنچه به گمان او با ارزش است تنها به مقتضای مقاومت و نفی، وجود دارد. همه نشیب‌ها و فرازهای زندگی و حوادث دردناک آن به قصد ظاهر ساختن و به فعلیت درآوردن امکانات و جنبه انسانی پدید آمده‌اند. خداوند خوب و بد و حق و باطل را به این منظور آمیخته است تا انسان در درون خویش سنگ محکی بیافریند. انسان نباید از شر شکایت کند، زیرا امکان وجود شر او را اشرف مخلوقات ساخته است.

در حقیقت هر عدو داروی تست      کیمیا و نافع و دلجوی تست

زین سبب بر انبیاء رنج و شکست      از همه خلق جهان افزونتر است

در مورد حیوانات که پایین‌تر از انسانند خیر و شر مفهومی ندارد و در مورد فرشتگان نیز امکان شر نیست. انسان با طبیعت دوگانه خویش و امکانات مساوی برای پذیرفتن هر دو، آزاد است که از حیوان پست‌تر شود و یا با مهر کردن شر از فرشتگان بالاتر رود. در حدیث آمده است که خدای تعالی فرشتگان را آفرید و در آنان عقل درآمیخت و جانداران بی‌زبان را آفرید و در آنان شهوت درآمیخت و آدمی‌زادگان آفرید و در آنان عقل و شهوت درآمیخت؛ پس آنکه عقلش بر شهوتش چیره شود از فرشتگان برتر است و آنکه شهوتش بر عقلش چیره شود از جانور بی‌زبان پست‌تر است. انسان به صورت، عالم اصغر و به معنی، عالم اکبر است. انسان کامل، کمال مطلوبی است که برای تحقق یافتن آن تمامی خلقت در کارند و همه مسیر تکامل متوجه این هدف است. انسان کامل

علت غایبی خلقت است پس هر چند از نظر زمانی آخر همه به ظهور آمده اما در واقع جنبنده نخستین او بوده است. از نظر زمانی درخت پیش از میوه است، اما از نظر غایبی میوه علت درخت است. جوهر روح، انسان الهی است. انسان به دلیلی هبوط کرده و مهجور افتاده. می کوشد مقام نخستین خود را باز یابد.

پس به صورت عالم اصغر تویی	پس به معنی عالم اکبر تویی
ظاهراً آن شاخ اصل میوه است	باطناً بهر ثمر شد، شاخ، هست
گر نبودی میل و امید ثمر	کی نشاندی باغبان بیخ شجر؟
اول فکر آخر آمد در عمل	خاصه فکری کو بود وصف ازل
پس به صورت آدمی فرع جهان	وز صفت اصل جهان این را بدان
ظاهرش را پشه‌ای آرد به چرخ	باطنش باشد محیط هفت چرخ
گر تو آدم زاده‌ای چون اونشین	جمله ذریات را در خود ببین

انسان هیچ است و همه چیز. مردانی چون حلاج و بایزید که در اعلام وحدت هویت خود با خدا جسورتر از دیگران بوده‌اند گاه از خویش به منزله ناچیزتر از ناچیزی که نه حرکت و نه اندیشه و نه اراده دارد، سخن گفته‌اند. اینان شخصیتی دوگانه داشتند، گاهی این و گاهی آن جنبه آنان عرض وجود می‌کرده است. به این دو جنبه معمولاً نفس و روح اطلاق می‌شود. اگر جوهر ذاتی انسان، الهی است، از آن جهت است که جوهر روح او همان روح خدا است و اگر تحقق این وجود الهی در همین حیات خاکی میسر است، پس درست است اگر بگوییم که چون انسان کمال وجود خود را تحقق بخشد، سرمنشأ قدرت و علم بیکران خواهد بود. رسانیدن مقام پیامبر به درجه اصل کاینات از یک سو و الوهیت بخشیدن به امام مهدی از سوی دیگر مدعی این ادعا است. چون بجز خدا هیچ موجودی نیست، پس انسان کامل تا آنجا که در وجود است جلوه‌ای از ذات خداست. قلب او عرش خدا، عقل او قلم تقدیر و جانش لوح محفوظ است. اندیشه‌های نیک انسان کامل، فرشتگانند و شک‌های او، ارواح خبیثه و شیاطینند. اولین شرط، معرفت نفس است.

«مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ».

معرفتی که عطیة الهی و آزاد از چند و چون عقل است، از درون جان می‌جوشد و بطن حیاتِ اشیاء را بر انسان نمودار می‌سازد. این معرفت را در اصطلاح «علم لدنی» می‌خوانند که منشأ آن حواس نیست. آن معرفتی است که

خداوند به آدم عطا کرد و موجب شد که فرشتگان بر او سجده کنند. انسان در درون خویش منشأ دانشی و رای منطق و حس دارد که دستیابی به آن از طریق تفکر ممکن نیست و تنها از طریق صاف کردن دل، از هر آنچه جز خداست میسر می‌شود.

آدم خاکی زحق آموخت علم	تابه هفتم آسمان افروخت علم
علم الانسان خم طغرای ماست	علم عند الله مقصدهای ماست
نیست آن یَنْظُرَ بنورِ الله گزاف	نور ربانی بود گردون شکافت
چشم آدم چون به نور پاک دید	جان و سرِ نام‌ها گشتش پدید
عقل دو عقلست اول مکسبی	که در آموزی چو در مکتب صبی
عقل دیگر بخشش یزدان بود	چشمه آن در میان جان بود
هر که را باشد زسینه فتح باب	او ز هر ذره بیند آفتاب

انسان کامل کسی است که به نفس متعالی و ابدی خود که غیر مخلوق و الهی است تحقق بخشیده باشد. این کار برای هر کسی امکان پذیر است و هدف و غایت زندگی است. انسان کامل در رابطه نهایی عشق، اراده خویش را در اراده خدا غرق می‌کند. بنابراین نمی‌توان گفت که انسان کامل هم وجود دارد و هم وجود ندارد. زندگی در خدا فنا نیست بلکه استحاله است. پس هر روحی که زندگی در خدا را آغاز می‌کند به او بقا می‌یابد. چون مرد کامل از خویش

خالی شد خدا در درونش می‌زید و از درون او سخن می‌گوید و به دست او عمل می‌کند. چشم دلش به نور خدا روشن می‌گردد و هر حجابی را می‌برد. انسان کامل چون بگوید با خدا یکی است، گفته‌اش موجه است؛ زیرا این او نیست که سخن می‌گوید بلکه خداست که به زبان او سخن می‌گوید. انسان کامل تجسم عقل کل است و با نفس کل یکی است. بنابراین هیچ قدرتی بیرون از او وجود ندارد.

عقل کل و نفس کل، مرد خداست عرش و کرسی را مَدان کز وی جداست رسیدن به مرحله انسان کامل از طریق عبادت نیست بلکه از طریق استحالهٔ نفس حاصل می‌شود. مرد کامل از خود فانی می‌شود و در خدا می‌زید و خدا در او می‌زید. هر موجودی چون جزء موجود زنده عالی‌تری می‌شود، تکامل می‌یابد. خداوند ارگانسیم معنوی جهان است. بنابراین هر فرد باید بکوشد تا عضوی در ارگانسیم خدا باشد.

جزء از کل قطع شد، بیکار شد      عضو از تن قطع شد، مردار شد

جزء از این کل گر بُرد یکسورود      این‌نه آن کُست کوناقص شود

قطع و وصل او نیاید در مقال      چیز ناقص گفته شد بهر مثال

عقل از معرفت خدا عاجز است، زیرا هر علمی وابسته مقایسه و تقابل اضداد است. نور از راه مقابله با تاریکی و شادی از راه مقابله با رنج شناخته می‌شود. اما

خدا کل وجود است و هیچ چیز بیرون از او نیست تا بتوان او را در مقابله با آن شناخت.

کار بی چون را که کیفیت نهد؟ اینکه گفتم هم ضرورت می دهد  
 پس نهانی ها به ضد پیدا شود چونکه حق را نیست ضد، پنهان بود  
 پس به ضد نور دانستی تو نور ضد، ضد را می نماید در صدور  
 نور حق را نیست ضدی در وجود تا به ضد او را توان پیدا نمود  
 آنچه که در اندیشه بگنجد فانی است، بنابراین خدا آن است که در اندیشه  
 نمی گنجد.

هر چه اندیشی پذیرای فناست آنکه در اندیشه ناید آن خداست  
 خداوند حاضر در موجودات است و نه فراتر از موجودات و نه چیزی در  
 میان این دو. (چون) و (چرا) بر نمی تابد، در اندیشه نمی گنجد، چون مثل علت  
 قرین به معلول نیست.

متصل نی، منفصل نی، ای کمال بلکه بیچون و چگونه و اعتلال  
 ماهیانیم و تو دریای حیات زنده ایم از لطف، ای نیکوصفات  
 تو نگنجی در کنار فکرتی نی به معلولی قرین چون علتی



خدا بر اثر غم، کاسته نمی‌شود، و از درد انسان غمگین نمی‌گردد. درست است که رحمن و رحیم است، اما رحمتش چون رحم بشری نیست؛ زیرا طبیعت بشری غم است. فقط اثر رحمت ناپذیر او را می‌توان دید اما ماهیت این صفت به فهم در نمی‌آید.

ای عجب سوزشت او کم شد	یا ز درد سوزشت پر غم شد
رحمتش نه رحمت آدم بود	که مزاج رحم آدم غم بود
رحمت مخلوق باشد غصه ناک	رحمت حق از غم و غصه پاک
رحمت بیچون چنین دان ای پدر	ناید اندر و هم از وی جز اثر
ظاهرت آثار و میوه رحمتش	لیک کی داند جز او ماهیتش؟
هیچ ماهیات اوصاف کمال	کس نداند جز به آثار و مثال

شیخ بایزید مردی را دید که می‌گفت: «عجب دارم که کسی او را داند و اطاعتش نکند». شیخ گفت: «عجب دارم از کسی که او را داند و اطاعتش کند»؛ یعنی عجب بود که کسی او را داند و برجای بماند.

شخصی از بایزید پرسید که عرش چیست؟ پاسخ داد: من. گفت: کرسی چیست؟ گفت: من. و به همین سان درباره لوح و قلم چون سؤال کرد، جواب داد: من. و این چنین با پیامبران و فرشتگان هویت یافت و چون سؤال کننده را

متعجب دید توضیح داد که: هر آن کس در حق فانی شود و به حقیقت برسد او خود همه حق شود. چون او نماند، خداست که خویش را در خویش می‌بیند. حقیقت وجود خداست و وجود حقیقی با خدا یکی است.

ای از تو حقیقت تو بس ناپیدا	با آنکه تویی ز هر چه پیدا، پیدا
توحید طلب، عین همه اشیا شو	چون جان که شده در همه اعضا پیدا
حق، جان جهانست و جهان جمله بدن	ارواح و ملائکه حواس این تن
افلاک و عناصر و موالید اعضا	توحید همینست دگر ما همه فن
قرب نی بالا و پستی رفتنست	قرب حق، از جس هستی رستنست
نیست را چه بالا است وزیر	نیست را نه زود، نه دورست و دیر
کارگاه و گنج حق در نیستیست	غره هستی، چه دانی نیست چیست؟

عاشق کسی است که از اوصاف خود فانی شده و در اوصاف معشوق بقا یافته است. انگیزه، عشق به خدا، باید به خاطر خود خدا باشد نه به خاطر امید پاداش و یا ترس از کیفر. شر تنها دارای وجود منفی است، تاریکی چیزی جز غیبت نور نیست. خداوند، با یک کلمه «باش» که در مقابل کلمات پایان ناپذیرت بس ناچیز است و در یک دم که در مقابل ازلیت و ابدیتت به حساب نمی‌آید، روشنایی مطلق و با عظمت جهان هستی را بر تاریکی و نیستی پیروز ساختی و در گوشه‌ای از میلیون‌ها منظومه خورشیدی خود، کاشانه کوچکی به نام

زمین بنا نهادی و در این آشیانه بس کوچک موجودات ضعیفی را در میان دو بی‌نهایت از خاک تیره بیرون آوردی تا دیدگان خود را باز کنند و ببینند و «انسان» نامیده شوند. آن‌گاه در درون این موجودات ضعیف، شعاعی از بارگاه الوهیت فروزان ساختی که اگر خوب بیندیشد پا در تمام کرات دوردست فضایی گذارد و اگر خوب جستجو کند به مرتفع‌ترین قله‌های هستی دست پیدا خواهد کرد و اگر در اقیانوس خویشتن فرو رود و از اعماق آن اقیانوس بنگرد، ذرات وجودی وی هر یک روزنه‌ای بردیدار جمال و جلال تو بر او باز خواهند کرد. اینست آن روی انسانی که به سوی بی‌نهایت بالاست و زمانی که همگی آنها را کار ببندد، به اشرف مخلوقات تبدیل خواهد شد و همین انسان اگر نیندیشد و در شوره‌زار خودپرستی، سراب «خودِ طبیعی» را هدف و آرمان خود قرار دهد، شخصیت انسانی خود را متلاشی ساخته و به پست‌ترین نقطه وجود سقوط می‌کند. این است آن انسانی که به سوی بی‌نهایت پایین است.

خداوندا، تویی که شوق وصال به زیبایی مطلق و کمال کلی را در دل ما ایجاد کرده‌ای. یقین می‌دانیم که اگر ما را شایسته این وصال نیافریده بودی این همه شور و هیجان در دل ما پدید نمی‌آوردی. اگر نمی‌خواستی عطا فرمایی به ما نشان نمی‌دادی.

لطف تو ناگفته ما را می‌شنود

ما نبودیم و تقاضایمان نبود

درک از هدف دستورات و فرمان‌های دینی کامل‌ترین راه و مذهب شکل گرفته از این فهم و درک و به کار بستن آن عالی‌ترین و منحصرترین راه ملاقات خداوند است. تضادهایی که در فهم و درک آدمی از جهان در ذهن به وجود می‌آید باید خود راهی در حیرت و تعظیم بیشتر ما به بارگاه الهی باشد. انسان آگاه باید متوجه شود که زندگانی برای آموزش از راه خوب دیدن و اندیشیدن و معرفت و تکامل روحی از راه خوب جستجو کردن و یافتن و به کار بردن است، نه برای خور و خواب و خشم و شهوت و در این راه تا به حرکت و کوشش درنیاید چیزی نخواهد یافت. در قرآن آمده است که: «ای انسان تو در حال کوشش کردن به ملاقات خدا می‌رسی». در راه یک زندگی ایده‌آل و معرفت انگیز الهی باید ابتدا مجموع خارهای دنیایی که در کف پای ما فرو رفته و باعث توجه ما به درد و ناراحتی در حین راه رفتن است را بیرون کشیم و نیز بت‌های سر راهمان را در حد دسترسی از بین ببریم و آن‌گاه با نیت نزدیکی به خداوند «قربۀ عندالله» آماده گام نهادن در راه معرفت الهی شویم. در قرآن آمده است: «خدایی که به آدمی نفس داده، دو نیروی فجور و تقوا نیز به او داده. هر کس که با استفاده از نیروی تقوای خود نفس را تزکیه کرد. رستگار و هر کس که مغلوب نیروی فجور شد و نفس خود را تباه کرد از عنایت الهی محروم می‌ماند».

و همچنین آمده است که هر کس که آرزوی ملاقات خدا را دارد، عمل نیکو کند و در عبادتش کسی را با خدا شریک قرار ندهد<sup>۱۹</sup>.

تقویت شخصیت الهی انسان‌ها بدون محدود ساختن و به اعتدال در آوردن غرایز حیوانی به‌طور اختیاری، امکان پذیر نخواهد بود. هیچ کدام از معلومات بشری در هیچ حال نمی‌تواند آن‌چنان روشن باشد که هیچ‌گونه جنبه تاریکی نداشته باشد.

ندهی اگر به او دل، به چه آرمیده باشی نگزینی ار غم او، چه غمی گزیده باشی؟

خداوند بنده هایش را در راه رسیدن به کمال و بازگشت به اصل، مجبور نکرده است، بلکه تنها با نهادن حقیقت وجودی و قدرت‌های بشری که به همه ارزانی داشته، انتظار درک و فهم را از آدمی دارد.

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست لیک، کس را دید جان دستور نیست

گرد و غبار نفهمی و عدم درک صحیح از این زندگی چنان روح زیبای آدمی را تیره و تار کرده که گویی صفا و نیکویی در این چهره‌ها ساختگی و

<sup>۱۹</sup>. «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا». ای پیغمبر بامت بگو من هم چون شما انسانی هستم که وحی بمن میرسد که خدای شما خدایی یگانه و یکتاست و هر کس امیدوار بلقای پروردگار خود باشد باید نیکوکاری پیشه ساخته و در ستایش و پرسش خدای خود هیچکسی را شریک نسازد (کهف، آیه ۱۱۰)

اجباری است. زندگی حیوانی، خواب گرانی است که خودپرستان نسبت به آن عشق می‌ورزند. در زندگی ما آدم‌ها این مسأله بسیار به چشم می‌خورد که گاهی هدف‌هایی را برای خود به‌عنوان افسانه و هدف شخصی معین می‌کنیم و برای به‌دست آوردن آن، وسایل و مقدمات زیادی را فراهم می‌نماییم که اگر توجه داشته باشیم گاهی در همان وسایل و مقدمات اولیه چنان واقعیت‌ها و ارزش‌ها را زیرپا می‌گذاریم که اگر به‌درستی به ارزش آنها پی می‌بریم راه هدف را کج می‌کردیم و از همان مقدمه‌ای که ناخودآگاه در سر راه هدف به‌دست آورده‌ایم، بهره‌وری شایانی می‌نمودیم. پس بایستی نه تنها در کارهای بزرگ انسانی بلکه در همه کارها، ارزیابی واقع‌بینانه‌ای درباره هدف‌ها و وسایل، داشته باشیم. زیرا چنان که می‌بینیم، ما هدفی را انتخاب می‌کنیم ولی در موقع دست‌یابی، به حقایقی می‌رسیم که همان اول به‌عنوان وسیله برای رسیدن به آن هدف، آنها را منظور نموده بودیم و حال می‌بینیم که خود این مقدمه و وسیله به‌مراتب با عظمت‌تر از خود آن هدف بوده است.

هر چه آید بر تو از ظلمت وهم	آن ز بی‌باکی و گستاخیت هم
هر که بی‌باکی کند در راه دوست	رهزن مردان شد و نامرد اوست
هر که گستاخی کند اندر طریق	گردد اندر وادی حیرت غریق
صبر تلخ آمد ولیکن عاقبت	میوه شیرین دهد پر منفعت

حضرت موسی به قومش فرمود: «آیا شما آنچه را که خداوند به جهت مصلحت نهایی برای شما خیر دیده و فرستاده است را می‌خواهید به چیزی که دلخواه شماست تبدیل کنید؟ صبر و شکیبایی کنید که گشایش کارهاست».

عاشقی گر زین سر و گر زان سراسر است      عاقبت ما را بدان سر رهبرست

نباید گمان برد که عشق پدیده‌ای است که هم راه و هم راهبر و هم وسیله و هدف است، بلکه عشق واقعی تنها جنبه رهبری دارد. خواه از این سر باشد خواه از آن سر. خواه به‌طور مستقیم به خدا متعلق شود، خواه به یکی دیگر از موجودات متعلق گردد. به شرط آنکه همراه با آگاهی باشد که در آن حالت دوم، چون به حقیقت فانی آن موجود، آگاهی کامل پیدا شود عظمت و جلال و جمال خداوندی دیده و دل عاشق را خیر می‌نماید و در نتیجه آن معشوق یا همان موجود زمینی، شایستگی معشوق مطلق بودن خود را از دست می‌دهد و عاشق در صورت داشتن جان و روان سالم و آگاه، از همان موجود رهسپار کوی الهی می‌شود و عشق واقعی به معشوق واقعی می‌رسد. به این نکته نیز باید توجه داشت که در حالت دوم هنگامی که فرد متوجه عشق الهی می‌شود، از آن پس همه موجودات و خلایق را بارقه‌ای از وجود خداوند می‌بیند و نسبت به آنها علاقه و عشقی بخصوص ابراز می‌کند.

عشق؛ یعنی خلاصه کردن عالم خلقت در یک موجود و بزرگ کردن یک موجود تا مقام خدایی. (ویکتور هوگو)

حضرت علی (ع) می فرماید: «هر کس که با مردان بزرگ مشورت کند با عقول آنها شریک شده است. آنچه که گذشته تمام شده؛ آنچه که می آید کجاست؟ پس برخیز و فرصت را میان دو نیستی غنیمت شمار.»

با پوشیده داشتن مقاصد خود برای نیل به آنها کمک بگیرید، زیرا هر کس که دارای نعمتی شود، مورد حسد واقع می گردد.

دانه‌ای درصیدگاه عشق بی رخصت مچین کز بهشت، آدم به یک تقصیر بیرون می کنند بودن پول و مال انسان را هوشمند نمی کند بلکه مهم به کار بردن آن است. ارزش عشق مربوط به ارزش معشوق است. اگر معشوق دارای اصالت بوده باشد، بدون شک آن عشق و احساس نیز اصالت خواهد داشت و بالعکس هرگاه عشق به یک موضوع ناچیز متعلق گردد، چون معشوق اصالتی ندارد و پابندگی آن نامفهوم است، آن عشق یک اشتهای کاذب است که به جهت لذت بخش بودن آن، غالباً نام عشق به آن نهاده‌اند. مست عشق الهی بودن، مقامی بس والاتر از عقل دارد. اگر در راه عشق مطلق، عاشق (خدا) به معشوق خود قهری نماید، این غیر از آن کینه‌توزی معمولی است که از عداوت سرچشمه گرفته است. بلکه این قهر تصفیه و تزکیه عالی است که با مهر و لطف الهی هماهنگ است. خداوند در قرآن فرموده است: «شاید شما به چیزی اکراه داشته باشید در حالی که همان چیز خیر شماست و شاید شما چیزی را دوست داشته باشید و همان چیز برای شما بد و ناشایست بوده باشد».



انسان هیچ‌گاه نمی‌تواند با استفاده از حداکثر کمالات علمی، آلودگی‌های شک و تردید را از خود دور کند، به چندین دلیل که دو دلیل ذکر می‌شود:

اول اینکه، ارتباط شدیدی میان تمام اجزاء و موجودات جهان هستی است. این ارتباط اقتضاء می‌کند که اگر حداقل یک مجهول برای انسان وجود داشته باشد، کل دستگاه برای او مجهول خواهد بود. دوم اینکه انسان هرچقدر که به حواس و وسایل دقیق‌تر مطلع شود، باز هم نمی‌تواند از بازیگری خود در جهانِ معلومات کنار برود. بنابراین همواره این تردید برای او باقی خواهد بود که مرز میان بازیگری و تماشاگری او درباره جهان هستی چیست و کجاست؟ با این حال اگر ما بتوانیم در جهان هستی قطره معلومات خود را به دریای بی‌کران علم خداوندی مربوط یا منسوب بسازیم، تردید و شک کردن ما موجب شکنجه و ناراحتی روانی ما نخواهد گشت.

بهترین راهنما برای انسان در راه تکامل روحی، نوریست که خداوند در دل او به ودیعه گذاشته است (هدایت تکوینی). رسیدن به عظمت انسانی و مقام عرفانی واقعی محتاج به تخریب و متلاشی ساختن ساختمان‌هایی است که هوی و هوس و شهوت پرستی در درون انسان بنا نهاده است. این خرابی، عالی‌ترین آبادی را به دنبال خواهد داشت. در دنیا صداهای فریبنده زیادی وجود دارد که انسان را از جاده حقیقت منحرف ساخته و به تباهی می‌اندازد. این صداها شبیه به صغیر شکارچی‌ای است که پرنده بی‌اطلاع را فریب داده و به دام می‌اندازد.

تأکید بر افزودن و گسترش فکری به آن سبب است که هرچه میزان آگاهی ما از جهان خلقت بیشتر و عمیق تر شود، درگیری فکر ما نیز در تناقضات کمتر می شود. زمانی که بر بی حاصلی آرزوها و هدف های زمینی و بشری پی بردیم و آگاه گشتیم، آن گاه نظم معجزه آسا و شکوه و جلال هستی و جهان اندیشه بر ما آشکار می شود و سرنوشت و تقدیر آدمی و اینکه در زندان این سرنوشت اسیر هستیم را احساس خواهیم کرد و در صدد آن برخوایم خاست که تمام هستی را به عنوان یک وحدت پر از جلال در وجود خدا بشناسیم. «آمین یا رب العالمین».

در راه کمال باید حسد را در وجود خود ریشه کن کنیم. مرید یا سیرکننده یا مسافر دیار حق یا هر اصطلاح دیگری که به کار می بریم، بایستی به تدریج موجودیت خود را در رهبر فانی نموده و از این راه به سر منزل ربوبی گام بردارد. مراحل ابتدایی این سرسپردگی، از محبت و علاقه سرچشمه گرفته، به تدریج به مراحل خودباختگی در وجود رهبر و عشق واقعی به او می رسد. برای هر کسی که حقیقتی مطرح نیست، وسیله ای برای رسیدن به آن حقیقت هم وجود ندارد. اگر کسی بخواهد قدمی در راه خیر بردارد و با خدای خود ارتباط برقرار سازد، در اولین قدم بایستی کثافت های درونی خود را مانند کثافت ها و آلودگی های برونی از خود دور نماید. سپس شایستگی نیایش با آن خدای حکیم را دارا می شود. کسی که تحمل زحمت و مشقت ریاضات نفسانیه را بر خود هموار کند، خداوند او را از حسد و سایر صفات پلید پاک خواهد کرد. رهبر از طریق

تعلیم و تربیت طبیعی، راهرو را آماده حرکت به سوی کمال می‌سازد و چنانچه جبران خلیل جبران می‌گوید: «چراغی به دست گرفته، شخص را تا آستانه روح خویشتن هدایت می‌کند». پس از آنکه راهرو به آستانه روح خویش قدم گذاشت با یک اقیانوس بی‌کران و ژرفا روبرو می‌شود. راهبر به این تماشا و نظاره و خیره شدن به اقیانوس خویشتن که راهرو به آن رسیده است، قناعت نمی‌ورزد بلکه او را کمک می‌نماید تا به آن اقیانوس خم شده و خویشتن را دقیقاً دریابد و روشن است که مقصود از دریافت خویشتن شناخت حقیقت روح نیست، بلکه با خم شدن و در خویش نگرستن است. هنگامی که به این مرحله رسید جهان خارجی به کمک او می‌شتابد. دریافت‌هایی که از جهان خارج به او دست می‌دهد پرمعنا تر و دارای مفاهیم عالی‌تری می‌گردد. او می‌تواند از ترانهٔ یک پرندهٔ ظریف که در سایهٔ برگی آرمیده است صدای خدا را بشنود. با کمی دقت در مسألهٔ علت و معلول می‌توان به این نتیجه رسید که مواد جهان هستی و هر آنچه که در آن است، نمی‌تواند هدف نهایی خلقت بوده باشد. زیرا هدف بایستی با آن کسی که آن را برای هدف بودن انتخاب کرده است شباهتی ولو معنوی داشته باشد. هر اندازه که تیزفهم و هوشیار باشیم و هر اندازه که از وسایل درک و فهم بهره‌مند شویم، آنچه که خداوند از ما می‌خواهد توأضح و فروتنی است. خداوند دل‌شکسته می‌خواهد. مقصود از دل‌شکسته، سقوط فعالیت روحی نیست که خود باعث رکود روان انسان است، بلکه مقصود از شکستگی، انفجار روحی است که با داشتن حالت تسلیم در پیشگاه خداوندی به بالاترین

مقام روحانی نایل می‌گردد. خداوند انسان را برای آن آفرید که به‌سوی عرش اعلیٰ بردش، نه اینکه در اسفل السافلین ساقطش کند. این خود آدمی است که خود را ساقط و نابود می‌سازد. تنها یک توجه الهی کافیست که بی‌پایه و اساس بودن جهان را برای ما ثابت کند. آن‌گاه که اجل از کمین برآید، در یک لحظه تمام اندوخته‌های مادی، مانند گردی به هوا پاشیده می‌شوند و ذره‌ای از آن هم دستگیرمان نمی‌شود. هر کس که در این دنیا بیدارتر است، پر دردتر است. این یکی از ویژگی‌های انسان عاقل است که در هنگام درد و بیماری از کردارهای خود نادم‌گردد و با خود می‌گوید: اگر بهبودی یابم به راه حق و حقیقت خواهم رفت. پیامبران عظام، تفکیکی میان دنیا و آخرت از حیث اینکه هر دو راه هدف قرار گرفته‌اند نمی‌بینند. امیرالمؤمنین کسی را که دنیا را مورد تقبیح قرار داده بود، ملامت می‌کرد. در قرآن آمده است: «در آنچه خداوند به تو داده است سرای آخرت را جستجو کن و سهم خود را هم از دنیا فراموش نکن»<sup>۲۰</sup>. در اصول کافی نیز چنین آمده است: «از ما نیست کسی که آخرت خود را برای دنیا و دنیای خود را برای آخرت رها کند». البته آنچه که اهمیت دارد این است که

<sup>۲۰</sup> «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ». (القصص، آیه ۷۷)

و به هر چیزی که خدا به تو عطا کرده بکوش تا (ثواب و سعادت) دار آخرت تحصیل کنی و لیکن بهره‌ات را هم از (لذات و نعم حلال) دنیا فراموش مکن و (تا توانی به خلق) نیکی کن چنان که خدا به تو نیکویی و احسان کرده و هرگز در روی زمین فتنه و فساد برمی‌انگیزی، که خدا مفسدان را ابدا دوست نمی‌دارد.

برای انسان کامل دنیا و مزایا و زیبایی‌ها و لذائذ آن نبایست به عنوان موضوع‌های قابل پرستش جلوه نماید. بلکه آنها صرفاً باید وسایل خوبی برای پیشبرد حیات تکاملی انسان باشند. بیاییم صورت و ظاهری را رها کنیم. اگر ما صورت و ظاهر سرکش را با تزکیه و ریاضت‌های نفسانی از بین ببریم، می‌توانیم به گنجی نایل شویم که نام آن «وحدت» است. اگر خود ما هم نتوانستیم به این گنج بی‌پایان برسیم، آن خدایی که دل‌ها در اختیار اوست، آن خدایی که راهنمای حقیقی آدمیان است، او این کار را خواهد کرد. او هرکسی را که حالت تسلیمی واقعی پیدا کند، ارشاد خواهد کرد.

وَر تُو نَگَذارِی عَنايَت‌هاى او      خود گَذارِ دِ اى دِلم مولاى او

ای نفس، با آرامش در حالی که تو از خدا راضی و خدا از تو خشنود است به‌سوی خدا بازگرد. جهان طبیعت زندان بزرگی است که درمقابل زندان رحیم تا حدودی دارای ارزش نسبی است و در نتیجه می‌توان به این ارزیابی رسید که جهان اعلی دارای ارزش مطلق است. با کمی تفحص در مسائل معنوی همین جهان می‌توانیم ببینیم که همین جهان طبیعت، چگونه می‌تواند به بارگاه الهی تبدیل گردد.

درمقابل قضای خداوندی مانند مردگان تسلیم باشید. خداوند توکل کنندگان را دوست دارد، تسلیم به خدا محبوب‌ترین چیزهاست. پس از آنکه تمام فعالیت‌های خود را انجام دادیم و آنچه که در اختیار ما بود را بجا آوردیم.

نتیجه کار را به خدا باید بسپاریم و این معنای «توکل» است. بدون شک خداوند درباره جریان‌های هستی که گسترده است، منظور و هدفی دارد و نیز بدون تردید روی آن هدف و منظور، حکمی بر این قوانین هستی صادر کرده است و به‌طور دائم در حال نظارت و تسلط بر آن قوانین است. این حکم بر قوانین و روابط، همان «قضای الهی» است که هیچ موجودی را تخلف از آن امکان‌پذیر نیست و محصول این حکم که نقشه بسیار منظم و سیستماتیک جهان خلقت است «قَدَر» است. به‌طور خلاصه؛ یعنی نسبت به حکم و مشیت خدا (قضا) و نسبت به خود فی نفسه (قدر). زورِ بازو و اعطای اعضایی چون دست و پا و تلاش با اراده و تصمیم در قضای خداوندی تثبیت شده است. و پس از آنکه ما کوشش کردیم و تلاش نمودیم و دگرگونی درباره مواد جهان طبیعت ایجاد کردیم و یا هرگونه حادثه‌ای که با فعالیت ما در این جهان نقش بست، «قدر» ایجاد می‌گردد. پس، اینکه ما بنشینیم و کارها را به قضا و قدر موکول کنیم، خود مخالف قضا خواهد بود. تسلیم محض در مقابل پیشگاه الهی رکورد و تنبلی نیست. بلکه تسلیم واقعی همان کوشش و تلاش است که خداوند فرماید: «من خمیرمایه انسان را در کوشش قرار دادم». مرگ واقعی سپردن کالبد مادی به خاک و بردن روح به مقام ملاقات خداوند ذوالجلال است. اگر کار را با انگیزه محبت انجام دهیم پرمعناتر و به هدف جهان خلقت نزدیک‌تر خواهد بود.

این جهان زندان و ما زندانیان      حفره کن زندان و خود را وارهان

ارزش مادیات به آن اندازه است که بتواند زندگی ما را در این دنیا تأمین نماید تا به دیگران محتاج نباشیم و دست احتیاج به سوی دیگران دراز ننماییم و احتیاجات جامعه را به اندازه توانایی برطرف سازیم و آن‌گاه نیز بدانیم که این مال دنیا رفتنی است و آنچه که از متاع دنیا می‌توانیم بیندوزیم عبارت است از نتایج معنوی آن، نه متراکم ساختن طلا و نقره. اگر کار و تلاش و کوشش ما در راستای خواسته‌ی خداوندی بوده باشد، همه‌ی کوشش‌های ما را به نتیجه خواهد رساند. با توجه به این موضوع که خداوند بر اساس قضای الهی از بندگانش خواسته که کار و کوشش کنند. اینکه در بعضی از کارها و فعالیت‌های دنیا آدمی دچار ضرر و مال‌باختگی می‌شود می‌توان به نداشتن هدف درست که همانا رضا و قرب خداوندی بوده باشد، مربوط ساخته شود. در سوره‌ی بقره آمده است: «آری کسی که از هر جهت تسلیم حکم خدا گردید و نیکوکار گشت، مسلماً اجرش نزد خدا بزرگ خواهد بود و او را هیچ حزن و اندوهی در دنیا و آخرت نخواهد بود». و همچنین فرموده: «و پروردگار شما فرموده مرا از روی خلوص بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم و آنهایی که از نیایش و دعای در پیشگاه ما اعراض و سرکشی میکنند به زودی با ذلت و خواری به دوزخ وارد شوند»<sup>۲۱</sup> و در آیه ۹۲ سوره‌ی آل عمران آمده است که: «شما هرگز به مقام

۲۱. «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ».

نیکوکاران و خادمان خدا نخواهید رسید مگر آنکه از آنچه دوست دارید و بسیار محبوب است در راه خدا انفاق کنید و هرچه انفاق کنید محققاً خدا بر آن آگاه است<sup>۲۲</sup> و در آیه ۱۸۵ همان سوره فرموده است که: «زندگی دنیا جز متاعی فریبنده نخواهد بود<sup>۲۳</sup>».

در درون خود بیفزا درد را      تا بینی سرخ و سبز و زرد را

اگر پرده‌ها از روی حقایق ظاهری برداشته شود، خواهیم دید که اغلب چاه‌هایی که ما در آنها اسیر هستیم را خود ما کنده‌ایم. از امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) نقل است که به ابن حارث فرمودند: «ای پسر حارث برادرت را نمی‌بینم؟ او می‌گوید در مکه در مجاور خانه خدا به عبادت مشغول است. حضرت فرمود: بگو بیاید پیش من. هنگامی که برادر او خدمت امیرالمؤمنین (ع) رسید حضرت فرمودند: ای دشمن خود، چرا گوشه‌گیری کرده‌ای و خانواده‌ات را چه کسی اداره می‌کند؟ گفت: مردم اداره می‌کنند. حضرت فرمود: شیطان بر تو غلبه کرده است و کسانی که عائله تو را اداره می‌کنند، فضیلتشان خیلی بالاتر از این عبادت بی‌جایی است که تو می‌کنی». از پیامبر اسلام (ص) نقل است که فرمودند: «برای دنیایت آن‌چنان بکوش که گویی برای ابد زنده خواهی بود و

<sup>۲۲</sup>. «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تَحِبُّونَ وَ مَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ». (آل عمران، ۹۲)

<sup>۲۳</sup>. «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَ مَا الْحَيَوةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ». (آل عمران، ۱۸۵)



برای آخرت نیز چنان بکوش که گویی فردا خواهی مرد». انسان دارای یک عده غرایزی است که در زندگانی خواه‌ناخواه، آگاهانه یا ناخودآگاه، آنها را بایستی اشباع کند. این غرایز به منزلهٔ موتور زندگانی او هستند که به‌طور دائم تجدید و تقویت می‌شوند و شروع به فعالیت می‌کنند. از آن جهت که این غرایز به منزلهٔ موتور و نیروی زندگی انسانی هستند، بنابراین به‌هیچ‌وجه نمی‌توان گفت که این غرایز نمودهای بدی هستند. پس با این تصور که غرایز انسانی که منشأ بروز فعالیت‌های زندگی هستند، مانع انسانیت انسان بوده و بایستی آنها را از بین برد، تصور درستی نخواهد بود. آنچه ضرورت منطقی و حکمت الهی نشان می‌دهد، آن است که این غرایز بایستی با شخصیت انسانی مهار گردند و به تعادل برسند. اگر این غرایز بدون مهار شدن و با آزادی و بی‌بند و باری مورد بهره‌برداری قرار بگیرند، نفس انسانی قیافهٔ نفس اماره به خود می‌گیرد که غیر از هوی و هوس حقیقتی بر آن مطرح نخواهد بود. حال اگر به‌وسیله «من انسانی» محدود و مهار شوند، همین غرایز جنبهٔ نفسِ عالی انسانی را پیدا می‌کنند که در تقویت زندگی ایده‌آل بسیار مفید خواهند بود. خلاصهٔ مطلب این است که هیچ‌یک از اجزاء و نیروهای انسانی به‌وجود آمده، زیادی نیستند و یکی از بزرگ‌ترین و سخت‌ترین وظایف آدمی ایجاد تعادل میان این اجزاء و غرایز و نیروهای انسانی و نیز متعادل نگه داشتن آنها است؛ چرا که همه این اجزاء و غرایز برای کار معینی در زندگی انسان آفریده شده‌اند. از آن جهت که در انسان یک نیروی بزرگ وجود دارد که جنبه انسانی و به‌عبارت دیگر جنبه «الهی» او را

تشکیل می‌دهد و با رهایی مطلق این غرایز سازگار نیست، لذا بایستی این غرایز در حدود معقول و منطقی بکار برده شوند که این محدودیت‌ها و ایجاد تعادل و کنترل کردن را در بیانات منابع اسلامی «جهاد با نفس» می‌نامند. به جهت ارتباط شدید غرایز با زندگانی و ظرافت فعالیت‌های آنها و اشتباه میان خواسته‌های نفس و خواسته‌های شخصیت، جهاد با نفس، کار بسیار دشواری خواهد بود. نفس انسانی هرچقدر که آزادانه فعالیت کند و هرچقدر که اطاعتش کنید و آن را ارضاء نمایید هرگز سیر نخواهد شد. زندگی یعنی اینکه آدمی با استفاده از دیدگان دوربین خود جمال ابدی و سرمنشأ هستی را ببیند و نسبت به آن آگاه شود و سپس به آن عشق بورزد و برای زندگانی خود ایده‌آل ایجاد کند و عاشقانه و آگاهانه در مسیر رسیدن به خانه دوست حرکت کند. در آیه ۳۰ سوره فصلت این مطلب، بسیار زیبا و لطیف بیان شده است: «آنان که گفتند خدای ما الله است و سپس روی این گفتار خود استقامت ورزیدند، فرشتگان برای آنها نازل می‌شوند و به آنان می‌گویند که نترسید و اندوهگین نباشید. شما را به آن بهشت مژده باد که وعده شده‌اید»<sup>۲۴</sup>. پیامبر اکرم فرموده‌اند: هر کس چیزی را با جدیت بجوید آن را پیدا خواهد کرد و هر کس که دری را بزند و ایستادگی کند بالاخره به آن خانه وارد خواهد شد. مرد خداشناس واقعی به دلیل تکیه

۲۴. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتْلُو عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَكْفُرُوا وَالَّذِينَ تَبَوَّأُوا دِينَهُمْ بِالْحَيَاةِ الَّتِي كُتِبَتْ لَهُمْ تُوَعَدُونَ».

کردن وجودی به خداوند پاک، دارای هیبتی است که همگان درمقابل او احساس کوچکی می‌کنند.

روش‌هایی برای پالایش روح

---

---

دانشِ وارد شدن و خارج شدن از بدن، از این چهار روش تشکیل شده است:

۱- روش عاطفی

۲- روش صوتی

۳- روش رمزی «برای هرکسی کلمه رمزی وجود دارد»

۴- و روش‌هایی که با استاد است.

بهشت آرامشی است که از درک جهنم برای خودتان می‌سازید. صمیمیت آنجاست که ترس نیست. آنجا که می‌توان زیبایی را از سودمندی جدا کرد. در زندگی انسان همیشه آن چیزی که وجود ندارد بر آن چیزی که وجود دارد تأثیر زیادی می‌گذارد. گذشته مانند چک بی‌محل و آینده مانند سفته می‌ماند. تنها وجه نقدی که داریم همین زمان حال است. بیایید از آن درست استفاده کنیم.

اگر می‌خواهید خود را بهتر بشناسید این سؤال‌ها را از خود پرسید:

آیا جرأت دارید از حق دفاع کنید؟

آیا می‌توانید در سختی‌ها لبخند بزنید؟

آیا می‌توانید به وسوسه شیطان «نه» بگویید؟

وقتی انسانی می‌میرد، زندگی او در چند جمله خلاصه می‌شود: «خوب بود؛ بد بود؛ انسان بزرگی بود یا آدم بیخودی بود». حال پس از مرگ من، با چه جمله‌ای از من یاد می‌کنند. اندیشیدن در زندگی‌مان نقش بسیار مهمی دارد. اندیشیدن به نگرش و رفتارمان شکل می‌دهد. رفتارمان هم شخصیتمان را می‌سازد. شخصیتمان هم به نوبه خود بر زندگی‌مان اثر می‌گذارد. با تغییر الگوی اندیشه‌مان می‌توانیم زندگی‌مان را دگرگون کنیم. بدترین حالت برای یک مرید این است که سری پرشور ولی دلی سرد و بی‌روح داشته باشد. ببخشید، ببخشید و ببخشید. تا جایی که این بخشش شما را بیازارد. همین درد است که شما را از بند نفس و تعلقات دنیا آزاد می‌کند. اگر به هنگام عبادت می‌توانیم به امور مادی فکر کنیم پس می‌توانیم به هنگام انجام امور مادی هم به خدا فکر کنیم. هرچه بیشتر بدانیم بهتر است، ولی بهتر آن است که از همان اندک دانشمان درست استفاده کنیم. گیج و ساده باشید تا در معرض چشم نباشید. گاهی ما حاضریم همه چیز را از دست بدهیم ولی به خودمان برسیم.

کسی که می‌گوید: بعد از مرگ اموالم را ببخشید به خاطر این هست که نمی‌توانید بیند مالش را کس دیگر می‌خورد. اگر یک خرما در زمان زنده بودن بدهید بهتر از هزار خرماست که بعد از مرگ بدهید؛ چون اگر باز هم زنده بودید نمی‌دادید. وقتی که نمی‌توانید آینده را تضمین کنید، فعلاً همین که دارید، داشته باشید. مثل لاک پشت باشید نه مثل خرگوش «آهسته ولی پیوسته». بگذارید که هر چیزی به فصل خودش اتفاق بیفتد. صبر کنید میوه برسد بعد بکنید و بخورید. غذا خوردن مناسب، خواب کافی، کار مناسب، مطالعه، گوش دادن به موسیقی، و ذکر «یک ساعت در شبانه روز» اینها آدم را می‌سازد. گذشته‌ها هر چه که بوده گذشته است، حال را بسازید. یک روز به گذشته‌هایتان می‌خندید و هر چیزی که بوده برایتان مسخره خواهد بود. در این راه، سختی‌ها زیاد است اما باید مقاوم باشید تا برسید و وسط راه ناامید نشوید. همه اول یک چیزی از دست می‌دهند تا خودشان را پیدا کنند. دنیا مثل آینه است هر چیزی که هست می‌بینید و هر کاری که بکنید نتیجه‌اش را خواهید دید.

در قرآن آمده: «اگر کسی خبری را به شما داد وظیفه دارید بروید تحقیق کنید و خودتان ببینید که آیا درست هست یا نه». خودتان باید مطمئن بشوید، نه کس دیگر. اگر همه به همین یک آیه عمل کنند، می‌دانید چه خواهد شد؟ همه محقق می‌شوند، ثواب آن کار منتهی به شادی حقیقی خودتان یا کس دیگر و خشنودی خدا می‌شود. توکل؛ یعنی شرایطی را که خدا برایتان در نظر گرفته است بفهمید. کاری را که قرار است بکنید، انجام بدهید، و بعد از آن هر چه که

خداوند بخواهد پیش خواهد آمد. خداوند خواسته است و شما هم به او توکل کرده‌اید ولی بدانید که اول شما باید وظیفه‌تان را شروع کنید و انجام دهید و سپس منتظر باشید. یا درست حرف بزنید یا سکوت کنید. امید و آرزو آخرین چیزی‌هایی هستند که دست از سر آدم برمی‌دارند. بهترین موقع برای تربیت اراده، ایام جوانی است. اگر انسان شجاعی نیستید در این مورد حداقل، تظاهر کنید. جایی که چند نفر غیبت می‌کنند یا نمانید یا موضوع بحث را عوض کنید. شکر کردن به این نیست که فقط بگویید: «خدایا شکرت» بلکه شکر؛ یعنی از نعمتی که به شما داده است بخوبی و در راه درست استفاده کنید. نباید خدا را رها کرد و وقتی که به مشکلی برخوردیم که حل آن را غیر ممکن دانستیم آن موقع خدا را صدا کنیم. وقتی فرزندان بیمار می‌شود و شب سرفه می‌کند، از خدا نخواهید که او را شفا دهد که شما بتوانید راحت بخوابید زیرا خدا چنین کاری برایتان نمی‌کند بلکه از او بخواهید که فرزندان را شفا دهد تا کودکان راحت تر بخوابد نه خودتان. از حکیمی به شوخی می‌پرسند، چرا صبح که می‌شود یکی از این طرف و یکی از آن طرف می‌رود. چرا همه با هم از یک طرف نمی‌روند. می‌گوید: «برای اینکه اگر همه از یک طرف بروند تعادل زمین بهم می‌خورد». این حرف خنده دار است اما نکته‌ای در آن است که اگر همه بخواهند یک راه را انتخاب کنند دنیا به چه صورتی درمی‌آید؟ شما به‌طور دائم باید به یاد خدا باشید. زمانی که می‌خواهید حرف بزنید او را در نظر بیاورید.

یکی از مسائل مهم برای درک مطالب عرفانی درست اندیشیدن است که این خود دو شرط دارد: «درست دیدن و درست شنیدن»

تمرین برای درست دیدن



در یک لحظه سعی کنید اشیایی را به‌خاطر بسپارید. در هنگام خواب تمام تصاویر روزانه را مرور کنید. در موقع پیاده روی سعی کنید تمام دکان‌ها را و ترتیب آنها را به‌خاطر بسپارید و در انتهای روز آنها را یادداشت کنید. اینها به ما کمک می‌کنند که هر چیزی را همان طوری که هست ببینیم و بر روی تصورات واهی و خیالی تکیه نکنیم و نیروی مشاهده ما را- که در جهت مراقبه نقش مهمی دارد- تقویت می‌کند. پس ما باید در تمرین‌ها دقت کنیم که درست بشنویم و ببینیم تا درست داوری کنیم.

تمرین دیگری که لازم است، تمرکز حواس است که گاهی رسیدن به آن بسیار مشکل است. ما معمولاً وقتی کتاب می‌خوانیم یک دفعه متوجه می‌شویم که یک صفحه خواندیم ولی حواسمان جای دیگری بوده است؛ برای تمرکز حواس بهتر است کتاب‌هایی را بخوانید؛ فیلم‌هایی تماشا کنید و نوارهایی گوش کنید که به موضوع آنها علاقه دارید. این تمرکز حواس در خواندن نماز اهمیت بسیار دارد و به آن «حضور قلب» می‌گویند. به هر چیزی که اهمیت بدهید در خاطرتان می‌ماند.

«در تعادل باشید ولی بی تفاوت نباشید»

عرفا از لازمان و لامکان صحبت می‌کنند و آن وصول به مقامی است که دیگر زمان و مکان نقش بازی نمی‌کنند. تاریکی مخصوصی عارف را احاطه می‌کند که بالاتر از روشنایی است. این همان نور اسود است که عرفا به آن

اشاره کرده‌اند. همین که می‌گویند: «خدا نور است»؛ این هم تشبیه کردن خداست به چیزی که ما می‌شناسیم ولی از تشبیهات دیگر بهتر است.

ادراک نام موقوف به احاطه است و احاطه انسان بر خالق محال است. بهترین راه خداشناسی، خویشتن شناسی است.

خداوند امر فرمود: «در ذات باری فکر نکنید و به شگفتی آیات و مخلوقات او توجه نمایید و از مخلوق پی به عظمت خالق ببرید».

«دین؛ یعنی زندگی»

اگر خدا را دوست دارید، ببینید چه کسی نزد خداوند عزیزتر است و به دنبال او بروید؛ مانند: انبیاء و اولیاء. وقتی کاری ندارید نگذارید فکرتان به سمت چیزهای پوچ کشیده شود. چشم‌هایتان را ببندید، جهان را رها و خود را در حضور خدا احساس کنید و به آرامی دعا بخوانید. این است راهی که با آن درونتان را زیبا می‌کنید. ایمان کامل به خدا داشته باشید و هیچ‌کسی را به جای خدا قرار ندهید. وقتی به خدا توجه کنید می‌بینید که همه وسایل را در اختیاران قرار داده است و فقط می‌خواهد بگوید که همه کاره خودش است و چرا شما نمی‌فهمید؟

خدا واقعاً زیباست. اگر همسرتان، همکاران یا فامیلان کار خلافی انجام می‌دهد، باید فکر کنید ببینید که خدا چه چیزی را می‌خواهد به شما نشان بدهد.

اگر حرفه یا هنری دارید، خداوند خواسته است؛ مغرور نشوید. شما هیچ کاره هستید. اینها هدیه خدا است. هر وقت بخواهد می‌تواند بگیرد. در این موقع باید به یادتان بیفتد که هر زمانی خواستید کار بدی انجام دهید یک صدایی یا یک التماسی گفت: «نکنید». عارف کسی است که سالک راه خدا و راه شادی باشد. نباید به مکانی برود و کارهایی بکند تا عارف شود. برای تولید شادی برای دل مردم خرج کنید. به‌طور مثال شما که برای دفعه ششم و هفتم به مگه می‌روید؛ آیا بهتر نیست که به جای چرخیدن دور خانه خدا به دور آدم‌های نیازمند بگردید؟ چه کسی گفته خدا درون خانه کعبه است و اینجا نیست. خدا همه جا هست و راه‌های رسیدن به خدا هم زیاد هستند. خداوند می‌فرماید: مریضی که به عیادت نیازمند است؛ فقیری که دست به طرف تو دراز کرده است؛ رضایت و دلجویی از آنها رضایت من است. بزرگ‌ترین آلودگی این است که هیچ کاری نکنید. اگر کسی را دیدید که نیازمند است باید دلشان به‌درد آید. اینها توفیقی است که سر راه شما قرار گرفته است. اگر بچه‌ای را درون زباله‌ها به‌دنبال نان دیدید و نتوانستید تحمل کنید، این توفیق است.

«اول اطراف خود را بگرد، سپس دور خانه خدا بگرد»

وقتی خدا برای بنده‌اش نیکی بخواهد حاجت مردم را در دست او قرار می‌دهد. تندرستی تاجی است بر سر انسان سالم ولی فقط انسان بیمار این تاج را می‌بیند. خودتان را بشناسید و همانی باشید که هستید و بدانید که در دنیا کسی

مثل شما نیست. شوخی کنید، لطفه بگویید، تفریح کنید، ولی کسی را مسخره نکنید. موقع غذا خوردن آرامش داشته باشید و تلویزیون را خاموش کنید. یک عارف باید از تمام وقت خود نهایت لذت را ببرد. چه کسی گفته که عارف باید فقط بسوزد. عشق خدا را در تمام لحظات زندگیتان احساس کنید. خدا به یکی پول و مال و به دیگری فهم و شعور می‌دهد. از خدا بخواهید تا قدرت درک کردن فیض الهیش را به شما بدهد. اگر می‌خواهید چیزی بسازید لزومی ندارد که چیز دیگری را خراب کنید. خدا می‌گوید هر جا زیبایی دیدید نشان من است. این فرصت‌ها را نباید از دست داد. علم عالم، هنر هنرمند، اخلاق خوب، همه اینها جواب سلام خداوند هستند. فهمیدن و به کار بستن نعمت‌های خداوند جواب سلام خدا است. در قرآن می‌فرماید: «اگر دیدید که شیطان می‌خواهد حمله کند به خدا پناه ببرید؛ گفتنِ بسم الله». این جمله، این معنی را نمی‌دهد که شما بسم الله بگویید و شیطان برود. یعنی تلاش کنید تا به یاد خدا بیفتید و به اشتباه خودتان پی ببرید. از خدا انتظار داریم به وضع آدم‌های غافل رسیدگی فرماید ولی خودمان از این غافل هستیم که خداوند هم انتظار دارد ما به وضع آنها برسیم و کمکشان کنیم. جالب اینجا است که همه زیاد می‌خواهند ولی نمی‌دانند چه چیزی را بخواهند. همه ما دو راه پیش رو داریم؛ یکی اینکه از خدا دور شویم و دیگر اینکه به خدا نزدیک شویم. هر وقت خوابی می‌بینید مطمئن باشید که خدا برایتان پیغامی فرستاده؛ اگر تعبیرش خوب بود بدانید از کارتان و

از فکرتان راضی است؛ اگر تعبیرش بد است به کارها و فکرهایی که کرده‌اید برگردید و ببینید که چه کرده‌اید که رضای خداوند در آن نبوده است.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خداوند سرنوشت کسی را که بخواهد تغییر دهد، تغییر می‌دهد». خداوند می‌فرماید: «بدترین گناه این است که از بخشش خدا دور باشید». تا زمانی که به دام مشکلات نیفتاده بودید می‌ترسیدید و حالا که افتاده‌اید ترس چه فایده‌ای دارد. اکنون نوبت امید است. جایی که زور می‌تواند نبود کند، لطافت می‌تواند نقش آفرینی کند. متحد بودن برای هدفی خاص به این معنی است که به هر کسی اجازه دهیم به روش خودش به هدف نزدیک شود و این روش کسانی است که می‌خواهند با خدا در ارتباط باشند. هرگز نمی‌توانید به جستجوی خداوند بروید در حالی که دل‌تان از این جستجو مشوش است. اولین قدم این است «با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند». حتی اگر از رفتار بد دوستان ناراحت شدید سعی کنید او را ببخشید؛ با این کار قلب خود را جلا می‌دهید.

زندگی، نقطه‌ی مقابل مرگ است. اگر زیاد بی‌سروصدا باشد، زنده نیستید. هر چه به خلقت خدا نزدیک‌تر شدم به خود او نزدیک‌تر شدم. شادی یک نفر بدین معنا نیست که دیگران باید غصه بخورند. تنها عشق به ما توان‌گریز می‌دهد. تنها عشق بردگی را به آزادی تبدیل می‌کند. کار خداوند را تحسین

کنید زیرا خداوند جز خوبی برای انسان‌ها چیز دیگری نمی‌خواهد. عشق دادنی و گرفتنی نیست؛ عشق شریک شدنی است.

هر روز دعا کنید و با این کار رابطه صمیمانه‌تری با دنیا برقرار کنید. خداوندا مرا یاری ده که کارهای امروز من عبادت باشد. ما باید به فرشته‌مان اجازه دهیم هر زمان که خودش مناسب دید و با بهترین شیوه‌ای که خودش می‌داند با ما صحبت کند. به جای لعنت کردن مشکلات در زندگی سعی کنید علت به وجود آمدن مشکلات را پیدا کنید. شما باید رفتار محبت‌آمیز دیگران را بپذیرید و به دیگران اجازه دهید که به شما کمک کنند و نیروی پیش رفتن دهند. از تنهایی احتراز کنید. اگر غروب، دیگر برایتان معنی ندارد، فروتنی پیشه کنید و به دنبال عشق روید و بدانید که هر چه بخشنده‌تر باشید، بیشتر بهر مند خواهید شد.

هر گاه کسی را عفو می‌کنیم خود را نیز می‌بخشیم. اگر نسبت به دیگران صبور باشیم، پذیرش خطاهای خودمان ساده‌تر می‌شود. بدین ترتیب می‌توانیم فارغ از خطا باشیم. وقتی آموختم روح خود را آزاد کنم، می‌کوشم نسخه پرشکوه آفرینش را از ابتدا بخوانم. اگر کارها خوب پیش نمی‌روند دو علت وجود دارد: یا طاقت شما به معرض امتحان گذاشته شده است و یا باید تغییراتی را در راهتان ایجاد کنید. به نوعی می‌توان گفت اگر زندگی بر وفق مراد شما نیست شاید دلیل آن این باشد که شما ابزار مناسبی را برای بهبودی کار خود جستجو نکرده‌اید.

وقتی که روحتان با رویاهایتان در توافق باشد، خداوند خشنود می‌شود. همه چیز در اطراف ما در تحولی پیوسته است. هر روز خورشید بر عالم نورافشانی می‌کند. آنچه را که ما تکراری و بی‌تغییر می‌خوانیم پر است از موقعیت‌ها و طرح‌های نو، اما درک نمی‌کنیم که هر روز با تمام روزهای دیگر تفاوت دارد. یکنواختی به این دنیا تعلق ندارد. اشک، موهبتی الهی است که روح ما را پاکیزه می‌کند. گریه کردن بخشی از زندگی است. گریهٔ بچه‌ها زود تمام می‌شود برای شما نیز به همین صورت است اما فقط زمانی که می‌توانید مثل بچه‌ها گریه کنید، دست به این کار بزنید. آنها که همه چیز خود را از دست داده‌اند بهتر می‌توانند زندگی کنند زیرا برای آنها از آن لحظه به بعد زندگی فقط می‌تواند بهتر شود. با راهی که در پیش گرفته‌اید با جسارت رفتار کنید و از نکوهش دیگران بیم به دل راه ندهید.

تپه‌های شنی با وزش باد جابه‌جا می‌شوند ولی صحرا همیشه صحرا باقی می‌ماند؛ این است افسانه عشق.

دنیا را هم می‌توان با چشم یک مرد بدبخت نگاه کرد که قربانی حُزن شده است و هم می‌توان با چشم یک مرد ماجراجوی گنج‌تاشا کرد. هر یک از آدم‌ها از آغاز جوانی «حدیث خویش» را می‌شناسند. در این دوره از زندگی همه چیز روشن و انجام شدنی است. انسان از رویاها و آرزوهایی که دوست دارد در زندگی خودش انجام دهد، وحشتی ندارد. با گذشت زمان نیرویی سعی

می‌کند به آدمی بگوید: تغییر دادن حدیث خویش غیر ممکن است. اینها نیروهای مانع هستند، ولی در واقع به شما یاد می‌دهند که چگونه حدیث خویش را بسازید. اینها عواملی هستند که به عقل و ارادهٔ تو نظم می‌دهند.

«زندگی مایل است که تو با حدیث خویش زندگی کنی»

جوانکی به آزادی باد حسادت می‌کرد ولی فهمید که اگر بخواهد می‌تواند مثل آن آزاد باشد چون هیچ کس و هیچ چیز، مانع آزادی او نمی‌شود، مگر خود او. پروانه‌ها علامت شانس هستند. همچنین جیرجیرک‌ها، سنجاقک‌های سبز، مارمولک‌های خاکستری و شبدرهای چهار برگ. همه اینها علامت هستند. خداوند همیشه به صورت ساده راه را به ما نشان می‌دهد. اینکه ما لیاقت درک کردن همین چیزهای پیش پا افتاده را نداریم، تقصیر کیست؟ من شبیه دیگر مردمان هستم، گردش دنیا و حوادث را طوری که دلم می‌خواهد و آرزو می‌کنم، می‌بینم؛ نه آن طور که حقیقتاً اتفاق می‌افتند و نتیجه می‌دهند. خواب‌ها بیان خدا هستند، وقتی خدا از این دنیا حرف می‌زند، همه می‌توانند تعبیرش کنند. ولی وقتی به بیان روح شما می‌پردازد هیچ کس به جز شما نمی‌تواند آنرا بفهمد. وقتی که من برای اولین بار عشق را شناختم تصور داشتم که آن خود به تنهایی کامل است ولی دریافتم که انعکاس و برگردانی است از همه آنچه که آفریده شده است. زمانی که به راستی با همه وجود خود، آرزویی داشتید کل کائنات به نحوی عمل می‌کند که بتوانید به آرزوی خود برسید.



همیشه مُوَكَّل (فرشته نگهبان) برای آنهایی که با «حدیث خویش» زندگی می‌کنند به شکلی ظاهر می‌شود. خداوند می‌فرماید: «هیچ کس از آینده مبهم وحشت نکند. هر انسانی قادر است به آنچه که می‌خواهد برسد». استاد می‌فرماید: نه در گذشته زندگی می‌کنم نه در آینده. پس آنچه که دارم همین لحظه است و همین لحظه برای من عین زندگی است. اگر شما هم این را درک کنید، می‌فهمید که زنده هستید و شاد و فارغ از زحمت زنده هستید و شاکر از رحمت. زمانی که در یک جنگ هر دو طرف به خدا توکل می‌کنند، جنگ سال‌ها طول می‌کشد. زیرا خداوند با هر دو طرف است. عشق هرگز مانع نمی‌شود که انسان در جستجوی حدیث خویش باشد و اگر چنین شد، باید مطمئن بود که عشق، عشق حقیقی نیست. به قلب خود گوش فرا دهید چون او واقف به اسرار است و مظهري از جان جهان است.

از او می‌آید و به نزد او باز می‌گردد.

«إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»

عشق نیرویی است که اگر بخواهیم می‌توانیم با آن از پدیده‌ای به آفریده‌ای دیگر بدل شویم. وقتی که کسی یا چیزی را دوست داریم نیازی برای درک علت آن نیست؛ چون همهٔ عینیات در درون خود انسان شکل می‌گیرد و به معنویات می‌رسد و بدین شکل است که انسان می‌تواند به باد بدل شود. واضح است که باد هم باید بخواهد و کمکش کند. هرگز از آرزوهایتان صرف‌نظر

نکنید. همیشه نسبت به علامت‌ها دقیق باشید. از راه عشق و عالم عرفان می‌توان به راز جهان پی‌برد، ولی از راه علم فلسفه و عقل نمی‌توان. ذره‌ای در جهان نیست که از آنچه عرفا «عشق به حق» می‌نامند خالی باشد. عرفا هر موجودی را مظهر اسمی از اسماء حق می‌دانند. زندگی بی‌ارزش است مگر آنکه شما به آن ارزش دهید. برای کسی که می‌گوید: هیچ چیز مهم نیست؛ واقعا هیچ چیز مهم نیست. این برای من یک راز است که چرا بعضی‌ها به هر جایی که نگاه می‌کنند زیبایی و سحر می‌بینند؛ حال آنکه این زیبایی‌ها بر دیگران پوشیده است. تا این لحظه هر چقدر هم که از زیبایی‌ها لذت برده باشید امروز می‌توانید تصمیم بگیرید که بیشتر لذت ببرید. امروزمان انتخاب است. امروز و هر روز «امروز مهم است». یک درخت هر چقدر هم که بزرگ باشد باز هم از یک دانه آغاز می‌شود. طولانی‌ترین سفرها با اولین قدم شروع می‌شود.

هر جا که هستید همان جا نقطه آغاز است. تلاش بیشتر امروز سازنده فردای متفاوت شماست. اولین گام به سوی یک پیشرفت گسترده برای کسب نتایج مطلوب، تغییر نوع تفکر و بیان ما در رابطه با خویش است. در مورد ناکامی‌های خود خیلی فکر نکنید و درباره آنها با کسی حرف نزنید. خلاصه کلام اینکه افکار شاد و سلامت داشته باشید. خود را سلامت تصور کنید و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانید. از همه مهم‌تر اینکه با خود ملایم باشید. از همین جا و همین لحظه خود را بپذیرید؛ دوست بدارید و به خود تلقین کنید که حتی تا این لحظه از زندگی خود را به بهترین طریق ممکن زندگی کرده‌اید. درد، انسان

را به تأمل و تغییر جهت وا می‌دارد. درد، سبب می‌شود تا به هر چیزی نگاهی متفاوت بیندازیم؛ همانند درد جسمانی، اگر با درد عاطفی نیز برخوردی احمقانه داشته باشیم، ضربه‌ها همچنان ادامه خواهند یافت. بهترین کاری که می‌توانیم برای فقرا بکنیم آن است که یکی از آنها نباشیم. هر کسی باید پذیرد که ارزش کمک گرفتن را دارد. این مهم است که خود را لایق کمک دیگران احساس کنید زیرا توانایی برای پذیرش کمک دیگران تعیین‌کننده توانایی شما برای کسب ثروت است. اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند. در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می‌دهد آن قدرها هم تعیین‌کننده شادی ما نیست، بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخداد است که نقش تعیین‌کننده دارد. یکی بدبختی و فلاکت و دیگری موقعیت و فرصت‌های تازه را می‌بیند. اغلب تعریف‌ها و تمجیدها را ناشنیده می‌گیریم، اما حرف‌های ناخوشایند را تا مدت‌ها در ذهن نگه می‌داریم. اگر اجازه بدهید که یک تجربه یا یک حرف رکیک ذهن شما را به خود مشغول کند خود شما از عواقب آن رنج خواهید برد. یادتان باشد که شما اسیر ذهن خود هستید. لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌ها است. یکی زیبایی منظره و دیگری کیفی پنجره را می‌بیند. این شما هستید که انتخاب می‌کنید چه چیز را ببینید و به چه چیز بیاندیشید. خنده بهترین داروست. وقتی که می‌خندیم همه چیز به نفع جسم و ذهن ما پیش می‌رود. اگر به ذهن خود بگوییم که من نمی‌خواهم A اتفاق بیافتد باز هم به طرف A کشیده می‌شوید. اما اگر نگرش شما این‌گونه باشد که من

ماشینم را دوست دارم اما بدون آن هم می‌توانم به همین اندازه خوشبخت باشم، دیگر می‌توانید تا هر موقعی که دوست دارید صاحب آن باشید. باید از آنچه اکنون در اختیار ماست لذت ببریم و در حال زندگی کنیم. هرگاه به توانایی برای موفقیت شک کردید به موانعی فکر کنید که دیگران به آن چیره شده‌اند. خداوند از طریق خطاها با شما در رابطه است. از شکست‌هایمان به مراتب بیشتر از پیروزی‌هایمان درس می‌گیریم. روزی از «توماس ادیسون» پرسیدند: «از اینکه بارها با شکست روبرو شده‌ای و هنوز هم لامپ را نساخته‌ای چه احساسی داری؟» ادیسون گفت: «من هیچ وقت شکست نخورده‌ام بلکه با موفقیت توانستم هزاران راه نساختن لامپ را کشف کنم». خطاها واقعا اشتباه نیستند. بیاید در هر موردی انتظار خطا از خود داشته باشیم و آنها را به‌عنوان بخشی از فرآیند یادگیری بپذیریم. هر انسانی در جایی قرار دارد که قانون حیات او، تعیین کرده است و افکار و اندیشه‌هایی که به شخصیت خود القا کرده او را به این نقطه کشانده است. در زندگی انسان عاملی به‌عنوان بخت وجود ندارد، بلکه هرچه هست نتیجه قانونی است که خطا بردار نیست: «کارما»؛ قانون کشت و برداشت. اگر دروغ بگوییم دروغ خواهیم شنید. اگر انتقاد کنیم از ما انتقاد خواهد شد و اگر عشق بورزیم دیگران هم به ما عشق می‌ورزند. با شما همان‌گونه رفتار خواهد شد که شما با دیگران رفتار کرده‌اید؛ هرچه بکارید همان را درو می‌کنید. عجب اینجاست که طبیعت، بسیار بیشتر از آنچه ما به آن می‌دهیم به ما باز می‌گرداند. لازمه عشق و دوست داشتن خطر کردن است. اینکه به کسی

بگوییم دوست دارم ریسک بزرگی است، ولی پاداش آن می‌تواند فوق‌العاده باشد. اوضاع وقتی بهتر می‌شود که ما بهتر شویم. همه‌چیز زمانی تغییر می‌کند که ما تغییر کرده باشیم و نه قبل از آن. زندگی این‌گونه است. همیشه سردترین و تاریک‌ترین لحظه‌ها درست قبل از سپیده است. ما اگر خود را از سقوط و نومی‌دی حفظ کنیم پاداش‌ها به زودی سرازیر می‌شوند. اگر قصد کمک کردن به دیگران را داریم پس باید این شانس را به آنها بدهیم و دیگران را از آن رضایت خاطری که از کمک به ما حاصل می‌شود محروم نسازیم.

عشق احساسی سطحی و زودگذر نیست. عشق، قدرت و تعهد است. معنای عشق، می‌تواند گفتن حرف‌هایی باشد که معشوق نمی‌خواهد بشنود. عشق شهامت است. گفتن کلماتی چون «می‌ترسم» یا «دوستت دارم» نیازمند شهامتی است به مراتب بیش از آنچه که برای نفوذ در دیگران بدان نیازمندیم. همان لحظه‌هایی که می‌گوییم: «این کار را بکن تا دوستت بدارم» عشق را نابود کرده‌ایم. عشق یعنی همه‌چیز و این؛ یعنی عشق همه‌چیز است. مقداری از وقت خود را با بچه‌ها بگذرانید و چیزهای بیشتری را در مورد خندیدن بی‌دلیل، کنجکاوی، پذیرفتن انعطاف، اعتماد، اراده و تصور خلاق از آنها بیاموزید. بچه‌ها برای آموزش به ما آماده‌اند. آسوده باشید و امور را به حال خود واگذارید (حرکت در مسیر جریان). بچه‌ها خود به خود به وجد می‌آیند. هر چیزی را بی‌جهت تجزیه و تحلیل نمی‌کنند. آنها فقط در مشغله بودن هستند.

بچه‌ها شیف‌تگانی ابدیند. بچه‌ها کنجکاوند. یک صخره، یک حفره روی زمین، یا یک موش برای کودک منشأ حیرت و شگفتی است. هر چیزی یک تجربه مهیج برای مجذوب شدن است.

از دید بچه‌ها فقیر و غنی، سیاه و سفید همه خوب هستند. حتی اهمیت نمی‌دهند که شما حمام می‌کنید یا نه؟ هیچ وقت هم از وضع آب و هوا شکایت نمی‌کنند. آنها می‌دانند که برای سلامت بودن باید با جریان رودخانه پیش رفت. اگر مصمم هستید که قبل از استفاده کردن از هر چیزی ابتدا آن را درک کنید، باید مدت‌ها انتظار بکشید. به‌طور کلی اگر می‌خواهید الگوهای رفتاری خوبی داشته باشید. زندگی را آن‌طور که می‌خواهید تصور کنید. به نوارهای احساس برانگیز گوش دهید. وقت خود را با کسانی که از آنها چیزهای تازه یاد می‌گیرید بگذرانید. بهتر است الگوهای رفتاری دلخواه خود را روی کاغذ بنویسید تا این الگوها برای شما به‌صورت یک انتخاب آگاهانه در آیند.

ورزشکاری که به خود می‌گوید: «برای برنده شدن باید حتماً فلان گردنبند را به گردن ببندم یا فلان کفش را بپوشم» واقعاً بدون اینها قادر به بردن نیست؛ اما آنچه به او قدرت برنده شدن را می‌دهد مسلماً این عقاید خرافاتی نیست بلکه قدرت ذهن اوست. ذهن انسان شبیه یک آهن‌ربا است و هرچه را که به آن فکر می‌کند به‌طرف خود می‌کشد و همان اصولی که در رابطه با خاصیت آهن‌ربایی بر جهان ماده حاکم است عیناً در مورد ذهن انسان نیز مصداق پیدا می‌کند.

امواج رادیویی به آسانی از چوب، آجر، فولاد و دیگر مواد جامد عبور می‌کنند. ارتعاشات فکر نیز این گونه هستند. وقتی امواج فکر حتی قابلیت تبدیل به نوسانات بالاتر را دارا هستند، چرا نباید بر مولکول‌های اجسام جامد اثر بگذارند. افکار و احساسات انرژی‌های مغناطیسی خود را دارا هستند که جاذب نوعی انرژی با ماهیت مشابه می‌باشند. مردم موفق همیشه از واژه‌های تشکرآمیز استفاده می‌کنند زیرا به این واقعیت پی برده‌اند که تأیید درستی یک عمل، نشانه سلامت و تندرستی است.

دوست دارد یار این آشفستگی      کوشش بیهوده به ازخفتگی

اندرین ره می‌تلاش و می‌خراش      تادم رفتن دمی غافل نباش

خواهی که روی راه به سرمزل او می‌رو به نشان بی‌نشانی ای دل

فرزانه واقعی آن است که فروتن باشد. مرد احمق همواره می‌پندارد که برتر از دیگران است. تمام راه‌ها به یک جا ختم می‌شود، اما شما راه خود را انتخاب کنید و آن را تا آخر طی کنید. سعی نکنید که در تمام راه‌ها قدم بگذارید. همه چیز را طوری ببینید که گویی اولین بار است که آنها را می‌بینید.

دیده‌ای خواهم که باشد شه شناس      تا شناسد شاه را در هر لباس

اگر کسی در ایمان کامل شود علم همه مردم را به او عرضه می‌دارند. بنویسید و هر چه که می‌خواهید باشد بنویسید. با نوشتن به خداوند و دیگران

نزدیک می‌شویم. نوشتن به ما امکان می‌دهد که به افکارمان سروسامان بدهیم و آنچه را که در اطرافمان است با وضوح بیشتری ببینیم. «کلمه، قدرت دارد». استاد می‌گوید: «من اسرار را به کسی که می‌شناسم، می‌گویم. آنان که پرهیزگار به نظر می‌آیند، غالباً خودبینی و غرور خود را مخفی می‌کنند، بنابراین کسی که نقصش را می‌داند بیشتر قبول دارم».

«سعی کن همیشه خودت باشی»

ایمان بدون عبادت وجود دارد اما عبادت بدون ایمان وجود ندارد. خردمند کسی است که به جای کشتن امیالش قادر به مهار کردن آنها باشد. بهتر است در زندگی یاد بگیرید که هر چیزی و هر کاری قیمتی دارد و این درسی است که جویندگان راستین سعی دارند یاد بگیرند. زمانی که علت وجودی چیزی بر شما آشکار شود آن زمان آن را با علاقه حفظ خواهید کرد.

وظیفه ما برای شناخت خداوند، کامل کردن ذهنیات است تا از طریق عینیات به او برسیم. هر خواب تعبیری دارد و بسیاری از آنها هم با واقعیت‌های عینی همراهند. وسوسه‌ها به زندگی جذابیت می‌دهند و به تلاش در راه آن، مفهوم. وقتی که با اشخاص معینی مستمراً در آمد و شد باشیم و همیشه آنها را ببینیم و بعد به مرحله‌ای برسیم که آنها را جزئی از زندگی خود بدانیم، در این صورت آنها میل دارند که زندگی ما را تغییر بدهند. حال اگر ما آن‌چنان که آنها می‌خواهند نباشیم و آن‌طور که آنها انتظار دارند رفتار نکنیم، بدیهی است که



نارضایتی‌ها بروز می‌کنند زیرا مردم فکر می‌کنند که می‌دانند دیگران چگونه زندگی کنند، ولی هیچ‌کس هرگز یاد نگرفته است که خودش چگونه باید زندگی کند. «بزرگ‌ترین فریب دنیا». در یک لحظه از حیات خود، مالکیت و فرمان زندگی خود را از دست می‌دهیم و تصور می‌کنیم که سرنوشت بر زندگی ما مسلط شده است.

شما می‌توانید از حرکات و رفتار عینی به روحیات و افکار اشخاص پی ببرید و ضمیر مردم را بخوانید و با یک نگاه بفهمید که شخص در چه فاصله از حدیث خویش است. جهان و آنچه در اوست جز یک حقیقت نیست. به همان صورتی که شانس به ما کمک می‌کند، ما هم باید وسایل لازم را برای آن فراهم کنیم.

در جهان، بیان بدون کلامی وجود دارد که به وسیله آن همه چیز ممکن و قابل فهم می‌شود. این بیانی است مهم از هیجان روح، که برای رسیدن از عشق و شیفستگی و وارستگی کمک می‌گیرد. هر نعمتی رحمت الهی است و قبول نکردن آن موجب تبدیل آن به لعنت و زحمت می‌شود. کیمیاگری به ما یاد می‌دهد که چگونه باید تزکیه یافت و خالص شد و به الایی رسید؛ یعنی صعود از مرحله‌ای که هستیم؛ (واقعیت) به مرحله‌ای دیگر که خواهیم بود (حقیقت). در این مرحله انتقال است که خود شخص تغییر می‌کند و کامل می‌شود و همه آنچه را که در پیرامونند، به تبعیت آن تغییر کرده و کامل خواهند شد.

مهم نیست چه اتفاقی می افتد، ولی هر شخص در روی زمین، نقش عمده‌ای در ساخت تاریخ دنیایی دارد که معمولاً خود از آن بی اطلاع است. **(تاریخ را تکرار نکنید، سعی کنید خود تاریخی دیگر بسازید).**

بدی و شرارت آن چیزی نیست که از راه دهان وارد جسم انسان شود، چیزی است که از آن راه خارج می شود.

از عارفی پرسیدند: «آدم و ابلیس هر دو در بهشت گناه کردند چه شد که یکی بخشیده و دیگری ملعون شد». گفت: «گناه آدم از شهوت بود و بعد پشیمان شد، ولی گناه ابلیس از روی غرور و تکبر بود که نزد خدا بخشش ناپذیر بود».

چه او که از کفر برست به آشنایی رسید و او که از خود برست به دوستی رسید. از آشنایی به دوستی هزار منزل و از دوستی تا به دوست هزار وادی. خداوند می فرماید: پروردگار را بپرستید. در اینجا خطاب به همه مردم است که عبادت ایشان بر دیدار نعمت و به واسطه تربیت است. در جای دیگر می فرماید: خدا را بپرستید؛ در اینجا خطاب به خاصه مردم است که عبادت ایشان بر دیدار منعم و بی واسطه تربیت است.

الهی آن را که بخواهی آب در جویش روان است و آن را که نخواهی بی درمان است. الهی، روزگاری تو را می جستم و خود را می یافتم، اکنون که خود را می جویم تو را می یابم. الهی، یقینی ده که در او شک و ریا نباشد و

علمی ده که بی‌برق و ضیاء نباشد. الهی دلی ده که شوق طاعت تو را افزون کند و علمی ده که در آن آتش هوی و هوس نباشد و عملی ده که در آن ریا نباشد. الهی دیده‌ای ده که ربوبیت تو را ببیند، و دلی ده که که جز عبودیت تو نبیند. الهی همه را از فکر شیطان نگاه‌دار و همه را از کید نفس نگاه‌دار. خداوند به محمد فرمود: «مردم در سختی‌ها مرا می‌خوانند و پس از رسیدن به آسانی، مرا فراموش می‌کنند. به آنها بگو که از دارایی جهان آن‌قدر برگیرید که توانایی تحمل آن را داشته باشید. و گناه آن‌قدر مرتکب شوید که تحمل عذاب آن را داشته باشید. و نعمت آن‌قدر بخواهید که توانایی شکر آن را داشته باشید».

با دو قبله ره توحید نتوان رفت راست یارضای دوست باید یاهوای خویشتن

ابوذر به امام حسین گفت: «من توانگری را بر درویشی و بیماری را بر تندرستی برگزیدم». حضرت فرمود: «رحمت خدا بر ابوذر. او را چه جای اختیار است و بنده را با اختیار خود چه کار؟ پیروز آن کسی است که اختیار و مراد خود را فدای مراد و اختیار حق کند». خداوند به محمد (ص) فرمود: «هرگز از خود راضی مباش و در هر حال توبه کن و توبه را بر خود واجب دان».

اندر دل من بدین عیانی که تویی وز دیده من بدین نهانی که تویی

پیرطریقت می گوید: «خدایا، گاهی به خود می‌نگرم و می‌گویم از من زارتر کیست؟ گاهی به تو می‌نگرم و گویم از تو بزرگوارتر کیست؟».

اگر نتوانستید که به خدا تقرب بجوید، به دل اولیایش تقرب جوید که خدا بر دل ایشان اطلاع کند و هر که را در ایشان بیند به دوستی می گیرد. عجب نیست که برای خود در برگشاید و جوانمردی کنید، عجب آن است که برای دیگری دری بگشاید. مردی بایزید را دید و گفت: «چرا هجرت نمی کنی تا مردمان را فایدهت رسانی؟» بایزید گفت: «دوستم مقیم است و به وی مشغولم». آن مرد گفت: «آب که یک جا بماند بگندد». بایزید گفت: «دریا باش تا هرگز نگندی. مؤمنان، نخست درصنعت‌ها و آیت‌ها نگرند، آن گاه به حق رسند. ولی عارفان نخست به حق رسند و بعد به آیات باز نگرند». مرد خوش بخت مردی است که خدا را در خود ببیند و در خود بجوید همان‌طور که استاد می گوید: «خوشبختی حتی در یک دانه صحرا هم دیده می شود چون این دانه هم بیانگر لحظه‌ای از آفرینش است و کائنات برای پیدایش آن میلیون‌ها سال وقت گذاشته‌اند».

#### مراتب دریافت عرفانی از نظر عبدالله بن سینا

اولین درجه حرکت عرفا همان است که «اراده» نامیده می شود که همان خواستن شخص برای رسیدن به مقام معرفت الهی است. اراده در عمق نفس انسانی باید شکل بگیرد و یقین صددرصد در قلب باید وجود داشته باشد. این همان ایمان خواهد بود که به هیچ وجه نباید از روی تقلید و مسائل جانبی دیگر

باشد که در آن صورت آدمی نخواهد توانست این راه طولانی و با عظمت را سپری کند.

دوم: برای وصول به این هدف احتیاج به «تزکیه روح» را در خود احساس می‌نماییم که این تزکیه و ریاضت نفسانی سه نتیجه مهم دربردارد:

الف: دور کردن هر آنچه جز خدای جلیل و عظیم از فضای روح.

ب: تسلیم ساختن نفس اماره بر نفس مطمئنه، تا با این کار بتوانیم تمام قوای تخیل و توهم و سایر فعالیت‌های روانی خود را در حق متمرکز نماییم.

ج: ظریف ساختن درون برای آگاهی و شعور بیشتر.

سوم: هنگامی که اراده حق و تزکیه نفس به حدی رسید که گاه‌گاهی از تابش نور حق برای او لذتی دست داد به مرحله «اوقات» رسیده است.

چهارم: تکرار و استمرار این حال است که موجب لذت بیشتر می‌شود و این مرحله در نتیجه استمرار ریاضت و تزکیه نفس پیشرفت می‌کند.

پنجم: سپس این حال آن اندازه دوام و استمرار پیدا می‌کند که دیگر برای نمودار شدن آن حال لذت‌بخش احتیاجی به توجهات خاص نمی‌شود و به این نتیجه می‌رسیم که از انگیزه‌های متفرقه هم می‌توان به جانب قدس الهی گرایید. به تدریج و با پیشرفت این حال حق جلّ و علا را در همه اشیاء می‌بینیم و حداقل روزی پنج بار می‌توانیم حضور حق تعالی را و آن لذت الهی را درک کنیم.

ششم: در مرحله فوق هنوز انگیزه‌های ایجاد کننده یا نابود کننده حال در او تأثیر می‌بخشد و هریک به نوبت خود می‌تواند حال را از او بگیرد و آرامش او را به هم بزند و یا اینکه آن حال را ایجاد نماید. ولی هنگامی که ریاضت بیشتر طول بکشد دیگر انگیزه‌های حالت موقت بودن را از دست داده، به مرحله‌ای می‌رسد که اوقات به «آرامش» تبدیل می‌شود و بارقه‌های زودگذر و ناچیز به روشنایی‌های آشکاری تبدیل می‌شود و معرفت ثابتی در او دست می‌دهد. گویی از یک صحبت دائمی با حق بهره‌مند گشته است. هنگامی که این آرامش و این توجه از او گرفته می‌شود، مانند اینکه از روح عالی رو به پایین نزول کند حالت تأسف و تحیر به او دست می‌دهد.

هفتم: تا مرحله فوق کاملاً «خود» برای خویش آشکار نشده بود. اکنون به تدریج با غوطه خوردن در این مرحله از عرفان، ظهور «خود» بر خویش تقلیل پیدا می‌کند. او در حالی که از صحنه ظاهری طبیعت، روح خود را غایب کرده است، خود را حاضر می‌بیند و در حالی که کوچ کرده ایستاده به نظر می‌رسد.

هشتم: در این مرحله دیگر از حال اوقات گه‌گاهی بالاتر رفته و این حالت را هر وقت بخواهد در خود می‌یابد؛ یعنی تماس مستقیم با نور حق در اختیار او قرار می‌گیرد.

نهم: به تدریج از خود غایب می‌گردد و فقط نظرش به جانب حق تعالی است و اگر گاهی بخود بنگرد و بخود متوجه شود، نه از آن جهت که خود موجود

است و دارای موجودیتی است، بلکه از آن جهت که در راه و مشغول سلوک است خود را درمی‌یابد. اگر به این مرحله برسد، شایسته وصول به حق خواهد بود. می‌توان گفت که این مرحله، عالی‌ترین مرحله است که از نظر عرفان «مقام» نامیده می‌شود.

## فصل پنجم:

عرفان



## تعریف عرفان

تصوف و عرفان یک مفهوم کلی و عام است که بر مصادیق گوناگونی اطلاق شده است. بنابراین در تعریف عرفان و همچنین در رد و قبول آن نباید از خصوصیات مصادیق غفلت کرده و مبنای کار را این مفهوم کلی و عام قرار داد. تعاریف عرفا نیز از عرفان متعدد است، زیرا عرفا در تعریف عرفان و مسائل مربوط به آن همانند توحید، فنا، عشق، محبت، فقر، اخلاص و رضا، در مواردی موقعیت خاص مخاطب را در نظر گرفته‌اند؛ به‌طور مثال در برابر جاه‌طلبان، بر ذم جاه تأکید کرده‌اند و در برابر مال‌دوستان، بر ذم مال. گاه با اسیران لذایذ حسی سخن داشته‌اند و زمانی با گرفتاران علایق خیالی و نفسانی. بنابراین ممکن است در پاسخ یک سؤال سخنان گوناگونی داشته باشند. در مواردی براساس موقعیت معرفتی و سلوکی خود سخن گفته‌اند که طبعاً سخنان مقام رضا فرق خواهد داشت. حتی یک نفر در حال سکر چیزی می‌گوید که در حال صحو انکار می‌کند.

نمونه‌هایی از این تعاریف به شرح زیر است:

ذوالنون مصری دربارهٔ صوفیان می‌گوید: «مردمانی که خدای را بر همه چیز بگزینند و خدای، ایشان را بر همه بگزیند».

و جنید می گوید: «تصوف صافی کردن دل است از مراجعت خلقت و مفارقت از اخلاق طبیعت و فرو میراندن صفات بشریت و دور بودن از دواعی نفسانی و فرود آمدن بر صفات روحانی و بلند شدن به علوم حقیقی و به کار داشتن آنچه اولی تر است الی الأبد و خیرخواهی به همه امت و وفا به جای آوردن بر حقیقت و متابعت پیغمبر کردن در شریعت».

سهروردی می گوید: «صوفی آن باشد که دایم سعی کند در تزکیه نفس و تصفیه دل و تجله روح».

ابن سینا به عنوان یک فیلسوف مشایی، در نمط نهم اثر معروفش «الاشارات و التنبیها» در مورد عرفان چنین می گوید: «العرفان مبتدی من تفریق و ترک و رفض معین فی جمع، هو جمع صفات الحق للذات المریده بالصدق، منته الی الواحد، ثم وقوف». به این معنی که عرفان با جدا سازی ذات از مشغولیات آغاز شده و با دست افشاندن به ماسوی، ادامه یافته با دست شستن از خویش و سرانجام با فدا و فنا کردن خویش و رسیدن به مقام جمع که جمع صفات حق است برای ذاتی که با صدق ارادت همراه پیش رفته آنگاه با تخلق به اخلاق ربوبی، رسیدن به حقیقت واحد و سپس با «وقوف» به کمال می رسد.

خواجه نصیر طوسی می گوید: «در این مرحله همه اوست و غیر او نیست... نه واصفی نه موصوفی، نه سالکی نه مسلوکی، نه عارفی نه معروفی و این است مقام وقوف بر آستان حق».

عرفان عبارت است از: علم به حضرت حق سبحان از حیث اسماء و صفات و مظاهرش و علم به احوال مبدأ و معاد و به حقایق عالم و چگونگی بازگشت آن حقایق به حقیقت واحدی که همان ذات احدی حق تعالی است و معرفت طریق سلوک و مجاهده برای رها ساختن نفس از تنگناهای جزئیت و پیوستن به مبدأ خویش و اتصاف وی به نعمت اطلاق و کلیت.

این نمونه‌ها با هم فرق و فاصله‌ای دارند که چنانکه گذشت ناشی از اختلاف حال و مقام گویندگان یا جویندگان این معارف بوده و نیز مربوط به ادوار مختلف عرفان و سیر تکاملی آن است.

عرفان عملی و نظری از نظر استاد مرتضی مطهری

### ۱. عرفان عملی

یکی از علومی که در دامن فرهنگ اسلامی زاده شد و رشد و تکامل پیدا کرد، علم عرفان است. عرفان به عنوان یک دستگاه علمی و فرهنگی دارای دو بخش است: بخش عملی و بخش نظری. بخش عملی عبارت است از آن قسمت که روابط و وظایف انسان با خودش و با جهان و با خدا بیان می کند و توضیح می دهد. عرفان در این بخش مانند اخلاق است؛ یعنی یک «علم» عملی است با تفاوتی که بعداً بیان می شود. این بخش از عرفان علم «سیر و سلوک» نامیده می شود. در این بخش از عرفان توضیح داده می شود که «سالک» برای اینکه به قلّه محکم و استوار انسانیت؛ یعنی «توحید» برسد از کجا باید آغاز کند و چه منازل و مراحل را باید به ترتیب طی کند و در منازل بین راه چه احوالی برای او رخ می دهد و چه وارداتی بر او وارد می شود. و البته همه این منازل و مراحل باید با اشراف و مراقبت یک انسان کامل و پخته که قبلاً این راه را طی کرده و از رسم و راه منزلها آگاه است صورت گیرد و اگر همت انسان کاملی بدرقه راه نباشد خطر گمراهی است. عرفا از انسان کاملی که لازم است همراه «نوسفران» باشد گاهی به «طایر قدسی» و گاهی به «خضر» تعبیر می کنند:

همتم بدرقه راه کن ای طایر قدس که دراز است ره مقصد و من نوسفرم

ترک این مرحله بی‌همراهی خضر مکن      ظلمات است بترس از خطر گمراهی

البته توحید که از نظر عارف، قلّه محکم و استوار انسانیت به‌شمار می‌رود و آخرین مقصد سیر و سلوک عارف است، با توحید مردم عامی و حتی با توحید فیلسوف؛ یعنی اینکه واجب الوجود یکی است نه بیشتر، از زمین تا آسمان متفاوت است. توحید عارف یعنی اینکه موجود حقیقی منحصر به خدا است. جز خدا هر چه هست «نمود» است نه «بود». توحید عارف؛ یعنی «جز خدا هیچ نیست» و طی طریق کردن و رسیدن به مرحله‌ای که جز خدا هیچ نبینی. این مرحله از توحید را مخالفان عرفا تایید نمی‌کنند و احیانا آن را کفر و الحاد می‌خوانند، ولی عرفا معتقدند که توحید حقیقی همین است و سایر مراتب توحید خالی از شرک نیست. از نظر عرفا رسیدن به این مرحله کار عقل و اندیشه نیست، کار دل و مجاهده و سیر و سلوک و تصفیه و تهذیب نفس است. به هر حال این بخش از عرفان، بخش عملی عرفان است. از این نظر مانند علم اخلاق است که درباره «چه باید کردها» بحث می‌کند؛ با این تفاوت که اولاً عرفان درباره روابط انسان با خودش و با جهان و با خدا بحث می‌کند و عمده نظرش درباره روابط انسان با خدا است و حال آنکه همه سیستم‌های اخلاقی ضرورتی نمی‌بینند که درباره روابط انسان با خدا بحث کنند، فقط سیستم‌های اخلاقی مذهبی این جهت را مورد عنایت و توجه قرار می‌دهند؛ ثانياً سیر و سلوک عرفانی همچنانکه از مفهوم این دو کلمه پیداست پویا و متحرک است، برخلاف

اخلاق که ساکن است. در عرفان سخن از نقطه آغاز است و از منازل و مراحل که به ترتیب سالک باید طی کند تا به سرمنزل نهایی برسد. از نظر عارف واقعا و بدون هیچ شائبه مجاز، برای انسان «صراط» وجود دارد و آن صراط را باید پیماید و مرحله به مرحله و منزل به منزل طی نماید و رسیدن به منزل بعدی بدون گذر کردن از منزل قبلی ناممکن است. بنابراین از نظر عارف روح بشر مانند یک گیاه و یا یک کودک است و کمالش در نمو و رشدی است که طبق نظام مخصوص باید صورت گیرد. ولی در اخلاق صرفا سخن از یک سلسله فضائل است از قبیل: راستی، درستی، عدالت، عفت، احسان، انصاف، ایثار و غیره که روح باید به آنها مزین و متجلی گردد. از نظر اخلاق، روح انسان مانند خانه‌ای است که باید با یک سلسله زیورها و زینت‌ها و نقاشی‌ها مزین گردد بدون اینکه ترتیبی در کار باشد که از کجا آغاز شود و به کجا انتها یابد؟ به طور مثال از سقف شروع شود یا از دیوارها و از کدام دیوار؟ از بالای دیوار یا از پایین؟ در عرفان برعکس، عناصر اخلاقی مطرح می‌شود اما به اصطلاح به صورت دیالتیکی؛ یعنی متحرک و پویا. ثالثا عناصر روحی و اخلاقی محدود است به معانی و مفاهیمی که غالباً آنها را می‌شناسد، اما عناصر روحی عرفانی بسی وسیع‌تر و گسترده‌تر است. در سیر و سلوک عرفانی از یک سلسله احوال و واردات قلبی سخن می‌رود که منحصر به یک «سالک راه» در بین مجاهدات و طی طریق‌ها دست می‌دهد و مردم دیگر از این احوال و واردات بی‌خبرند. بخش دیگر عرفان مربوط است به تفسیر هستی؛ یعنی تفسیر خدا و جهان و انسان.

عرفان در این بخش مانند فلسفه است و می‌خواهد هستی را تفسیر نماید، برخلاف بخش اول که مانند اخلاق است و می‌خواهد انسان را تغییر دهد همچنانکه در بخش اول، با اخلاق تفاوت‌هایی داشت، در این بخش با فلسفه تفاوت‌هایی دارد. در درس بعد این مطلب را توضیح خواهیم داد.

پس نتیجه می‌گیریم که عرفان عملی عبارت است از سیر و سلوک انسان یا بیان سیر و سلوک انسان به سوی خدا. به عبارت دیگر بیان حالات و مقامات انسان در سیر به سوی حق که از اولین منزلی که عرفا آن را «یقطه» می‌نامند - یعنی منزل بیداری - شروع می‌شود تا آخرین منزل که وصول به حق است و هر یک از آنها را تعبیر به توحید کرده‌اند. توحید حقیقی تا وصول به حق حاصل نمی‌شود. یعنی توحیدهای قبل از این مرحله را عارف توحید واقعی نمی‌داند.

## ۲. عرفان نظری:

اکنون باید به توضیح بخش دوم عرفان؛ یعنی عرفان نظری پردازیم. عرفان نظری به تفسیر هستی می‌پردازد، دربارهٔ خدا و جهان و انسان بحث می‌نماید. عرفان در این بخش خود مانند فلسفه الهی است که در مقام تفسیر و توضیح هستی است و همچنان که فلسفه الهی برای خود موضوع و مسائل و مبادی معرفی می‌نماید. البته فلسفه در دلایل خود تنها به مبادی و اصول عقلی تکیه می‌کند و عرفان مبادی و اصول به اصطلاح کشفی را مایه استدلال قرار می‌دهد

و آنگاه آنها را با زبان عقل توضیح می‌دهد. دلایل عقلی فلسفی مانند مطالبی است که به زبانی نوشته شده باشد و با همان زبان اصلی مطالعه شود، ولی دلایل عرفانی مانند مطالبی است که از زبان دیگر ترجمه شده باشد؛ یعنی عارف لااقل به ادعای خودش آنچه را که با دیده دل و با تمام وجود خود شهود کرده است با زبان عقل توضیح می‌دهد. تفسیر عرفان از هستی و به عبارت دیگر جهان‌بینی عرفانی هستی، با تفسیر فلسفه از هستی تفاوت‌های عمیقی دارد. از نظر فیلسوف الهی، هم خدا و هم غیر خدا اصالت دارد، مگر اینکه خدا واجب الوجود و قائم بالذات و غیر خدا ممکن الوجود و قائم بالغير و معلول واجب الوجود است. ولی از نظر عارف، غیر خدا به‌عنوان اشیا‌یی که در برابر خدا قرار گرفته باشند، هر چند معلول او باشند، وجود ندارد، بلکه وجود خداوند همه اشیا را در بر گرفته است؛ یعنی همه اشیا، اسماء و صفات و شئون و تجلیات خداوند هستند، نه اموری در برابر او. نوع بینش فیلسوف با عارف متفاوت است. فیلسوف می‌خواهد جهان را فهم کند؛ یعنی می‌خواهد تصویری صحیح و نسبتاً جامع و کامل از جهان در ذهن خود داشته باشد. از نظر فیلسوف حد‌اعلای کمال انسان به این است که جهان را آنچنانکه هست با عقل خود دریابد به طوری که جهان در وجود او وجود عقلانی بیابد و او جهانی شود عقلانی. بنابراین در تعریف فلسفه گفته شده است: «صیرورة الانسان عالما عقليا مضاهيا للعالم العینی»؛ یعنی فیلسوفی عبارت است از اینکه انسان جهانی شود عقلی شبیه جهان عینی. ولی عارف به عقل و فهم کاری ندارد، عارف می‌خواهد به کنه و حقیقت هستی که



خدا است برسد و متصل گردد و آن را شهود نماید. از نظر عارف کمال انسان به این نیست که صرفاً در ذهن خود تصویری از هستی داشته باشد، بلکه به این است که با قدم سیر و سلوک، به اصلی که از آنجا آمده است باز گردد و دوری و فاصله را با ذات حق از بین ببرد و در بساط قرب از خود فانی و به او باقی گردد. ابزار کار فیلسوف، عقل و منطق و استدلال است، ولی ابزار کار عارف، دل و مجاهده و تصفیه و تهذیب و حرکت و تکاپو در باطن است. پس نتیجه می‌گیریم که عرفان نظری یعنی جهان‌بینی و بینش عرفانی. یعنی آن نظری که عارف و عرفان دربارهٔ جهان هستی دارد که به‌طور مسلم از نظر هر فیلسوفی متفاوت است تا چه رسد به غیر فیلسوف. کسی که عرفان را به‌صورت فلسفه درآورد مُحی الدین عربی بود. او پدر عرفان نظری اسلامی است.

کسی که عیب دیگران ببیند و دنبال عیب گرفتن از دیگران باشد به وصال نخواهد رسید. اگر خدا را بیشتر بشناسید عبادت‌های شما تأثیر بیشتری خواهند داشت و درجهٔ معنویت شما بالاتر خواهد رفت. برای رسیدن به محبت خداوند هفت مرحله را باید طی کرد. خداوند همواره انسان را در راه سلوک آزمایش می‌کند. برای رسیدن به کمال باید از تعلقات دنیوی دست بکشید و حتی در این راه جان خود را نیز باید بتوانید فدا کنید.

عرفان؛ یعنی فنا فی الله، چرا که هیچ‌کس جز ذات خودش نمی‌تواند وجود او را درک کند. «مقام» مرحله‌ای است که انسان از علوم محدود نسبی پا فراتر

گذاشته و می‌تواند زمان، مکان و فضا را درهم بپیچد و در این مرحله است که معرفت انسانی همه جانبه می‌گردد و این است همان مطلق که نفوس عالیة انسانی از آغاز تمدن و علم در جستجوی آن بوده‌اند. هنگامی که انسان در این جهان طبیعت به این موجودیت رسید، به تدریج استعداد پذیرش شعاع الهی را پیدا می‌کند. شعاعی از نور خداوندی به روح انسانی می‌تابد و به سوی کمال الهی تحریکش می‌کند. هر چه که انسان به وسیله دو نیروی عقل و وجدان تکامل یافته‌تر باشد، به آن شعاع الهی نزدیک‌تر می‌گردد. آنجا است که در همان شعاع الهی مستغرق می‌گردد و نفس انسانی به روح ملکوتی می‌پیوندد. امام حسین (ع) در وصف این بی‌نیازی چنین می‌فرماید: «خداوندا، رضای تو پاکیزه‌تر از آن است که علتی از خودِ تو برای آن، وجود داشته باشد، کجا رسد که علت رضای تو را من فراهم بیاورم. خداوندا، تو در ذات خویش آن چنان بی‌نیازی که سودی از ذات خود، به خویشتن نمی‌رسد. چگونه من می‌توانم علت وصول نفع، به تو بوده باشم». عدالت؛ عبارت است از قرار دادن هر چیز در جای خود. کوشش بدون معرفت مانند گام برداشتن بدون بینایی است و معرفت بدون عمل مانند انسان بینای بدون پا است.

حقیقت وجود منحصر واحد است و او خداست و غیر از او هر چه که هست، نمود و ظهور است. ذات حق که ذات بسیط الحقیقه است، همه اشیا است و در عین حال هیچ یک از اشیا هم نیست. اگر شما کسی را در آینه ببینید عکس او ظهور است و خودش اصل است و همین‌طور اشیا بی که ما می‌بینیم ظهور است.

آیا ما جلوۀ خداوند هستیم یا او خود جلوۀ خویش است و ما را با او هیچ نسبت نیست؟ خداوند انسان را درجه‌ای داد که دیگر موجودات را نداد و آن خداگونگی‌اش است و آن را نمی‌توان با عقل سنجید که روحی ویژه در آدمیان است و هر انسانی جلوۀ خداوند نیست. آدمیان در آخرت به میزان پاکی و سلامتی خود به خداوند متصل می‌شوند که جزئی از وجود خداوند هستند. ما به روی آمدیم تا کامل شویم، به فعلیت برسیم و برگردیم.

عصیان اگر عصیان باشد و متوقف شود آن نزول انحطاط و سقوط است. ولی اگر منجر به توبه و بازگشت شود، آن کمال است. خداوند کلمات و اعداد را از جانب خویش آفرید و از همین رو آنها را نهایی نباشد و آنچه را که نهایی نباشد روح از ابدیت خداوندگار دارد به یقین. با یاد و نام الله تمام دردها درمان می‌شود و دل‌ها آرام می‌گیرد. خداوند کره زمین را از آب آفرید از این آب موجوداتی خرد پدید آمدند. قوی‌تر شدند تکامل یافتند تا به انسان تبدیل شدند. قتلی که به وسیله قبیله روی برادر انجام گرفت، اولین قتل یک انسان آگاه بود و به خاطر همین اولین خونی که به وسیله یک انسان آگاه بر روی زمین ریخته شد، خون فرزند آدم بود. خداوند انسان‌هایی را انتخاب و در دلشان نور پاکی را می‌پروراند و این گونه آدم‌ها تجلی و آیین حضرت حق هستند و بر روی زمین فرستاده می‌شوند تا امر خداوند را به فعل درآورند.

درمان تمام دردهای آدمیان و اضطراب‌های آنها «عشق الهی» است. هرگاه عشق و آگاهی با هم آمیخته شوند عجایب بیافرینند در جهان. عارف را واجب است که سخن در حد فهم و درک عام گوید. آدمی پیوسته در جستجوی راز و رمز است و خداوند لازم دانست تا این موجودات را از جرم برهاند تا رمزشان پیوسته آدمیان را به جاودانگی و خلود بکشاند و هم از این رو جمله آدمیان بتوانند در حکایت موسی و خضر و دیگر روایات که سخن از آب حیات دارد بیاندیشند و از آن بهره گیرند. آدمی را از آن زمان که در لوح محفوظ نقش حیات بزد، چاره‌ای نیست جز آنکه به جهان قدم نهد و فوت یا کشتن نیز چنین

باشد. بسیاری از امور ما در جهان به ارادت باشد و لوح محفوظ آن‌گاه رقم خورد که ارادت خداوند بر ارادت شما منطبق شود. اما آدم‌ها نیز با توجه به اندیشه و علم خود می‌توانند ولادت خود را در این جهان تغییر دهند. از این رو آدم‌های آینده خواهند توانست بر بسیاری از امور فائق آیند و بسیاری از مرگ‌ها و ولادت‌ها را فوریت بخشند یا اینکه مانع شوند. این را برخلاف قدرت خداوند ندانید. خدا این راه را برای انسان‌ها باز گذاشته تا انسان‌های آگاه از انسان‌های غافل باز شناخته شوند. آدمیان بر پایه دانش خود می‌توانند از نعمت‌های خداوندی بهره جویند یا آنها را ویران کنند. اما همچنان گویم مرگ و زندگی فقط برای خداوند است، لیکن آدمی خود خداگونه‌ای است بر ارض خداوند و این خداگونه را به این پایه مقام داده‌اند. در کیفیت «اسم اعظم» باید دانست که نمی‌تواند خدای را نامی باشد برتر از دیگر نام‌ها و همه نام‌ها چون رشته‌ای در عقد یکدیگرند. در واقع اگر گوینده اعظم باشد همان نام را که دیگران گویند با لحن اعظم بگوید و آن‌گاه معجزات اتفاق می‌افتند. هنگامی که وجودتان پاک شد همه نام‌های خداوند برای شما نام اعظم هستند. همه پیامبرها در ستیز با جبرها و موانع زمان خود به آن قله واصل شدند که خود در آرامش و امنیت تمام، چنین درجاتی حاصل نیاید آدمیان را. ما باید زیبایی‌های پیمودن راه کمال را به مردم نشان دهیم نه راه اصلی را که راه‌های اصلی برای مردم متفاوتند و در این امر باید تسلیم خداوند و ندای درون شد. ابلیس را در برابر صنع خداوند عصیان بوده است و این عصیان از اختیار ابلیس نبود بلکه ابلیس خود عاشق خداوند بود

و این کارزار را خود حضرت حق بیافرید و در گوش ابلیس نجوایی کرد درد آلود. ابلیس را خود توان عصیان نبود اگر خداوند اجازت نمی داد. آن گاه ابلیس به زمین فرستاده شد تا عاشقان دروغین خدا را نهیب زند. عشق را تاب خواهد بیش از هر چیز و معشوق باید عاشق خود را بیازماید سخت. آدمی از مرگ گریزان نباشد بلکه پیوسته به دنبال موت است و موت نیز به دنبال اوست. آنچه موجب اضطراب است ناشناخته بودن این آیت خداوندی است و آدمیان نیز از گشودن این راز در هراسند ولی برای کسانی که این دنیا قفس شده باشد آن آیت دیگر اضطراب نخواهد آورد و مرگ بسیار شیرین خواهد بود.

چرا غم می خورند از ترس مُردن      مگر آنان که مُردند غم نخوردند

رابطهٔ مرید با مرشد

اگر استاد واقعا راه پیموده باشد و راهی به عالم معنا یافته باشد و به دستگیری موظف شده باشد دیگر در این فکر نیست که دیگران چه می کنند او راه خود را می رود و به دیگران خرده نمی گیرد و از طعن آنان نیز متأثر نمی شود و این حقیقت مقام استاد است. عالم است نه به علوم ظاهری. علمی که ناشی از نور حضرت حق است. اصل این علم، موهبت الهی است و به دست نیاید مگر به

خدمت و اخلاص و اعتقادی ظنّ ناپذیر به مبدا و معاد. از دنیا کناره گیر است و به این معنی زاهد است. راجع به اعمال مریدان با گذشت است. ذخایر دنیا به نظرش هیچ نماید و هر چه به او رسد به مصرف مستمندان می‌رساند و پایداری او در حوادث بی‌انتهاست.

انسان اشرف مخلوقات است ولی به شرایطی. شرط مهم آنکه غرایز حیوانی را مهار کنیم و صفات ملکوتی را در خود تقویت کنیم و هرگز کاری نکنیم که به شرافت دیگران خدشه‌ای وارد شود.

اگر در قومی مداهنه و تملق وارد شود، شرافت انسانی از در دیگر خارج می‌شود. خداوند انسان را در روی زمین خلیفه خود قرار داده و بدیهی است هر خلیفه‌ای وظایفی دارد و اگر این خلافت را قبول کنیم باید این را هم قبول داشته باشیم که در انجام وظایف این خلافت اختیاراتی نیز به ما محوّل شده است.

رابطه بین مرشد و شاگرد یا مرید و مراد باید یک رابطه خاص و عاشقانه باشد. می‌توان بدون اینکه مرید بود به حرف‌های مرشد گوش داد اما معنی را از کف می‌دهید. ترانه را می‌شنوید ولی موسیقی را نمی‌گیرید. استدلال را می‌شنوید ولی نتیجه‌گیری را از دست می‌دهید. برای فهم و درک اهمیت سخنان مرشد که کاملاً بی‌واژه است به رابطه‌ای کاملاً متفاوت نیاز است. رابطه سخنگو و مخاطب در میان نیست، بلکه رابطه عاشق و معشوق است.

هر که شد محرم دل در حرم یار بماند آنکه این کار ندانست در انکار بماند  
از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر یادگاری که در این گنبد دوار بماند

(حافظ)

در این راه، نخستین مرحله، گامی است که از سوی شاگرد برداشته می شود. شاگرد کنجکاو است. هنوز دورادور یک نظاره گر است. او مشغول گردآوری و کسب دانش و اطلاعات برای شناخت خود است. در مرحله دوم شاگرد تبدیل به مرید می شود. دیگر نظاره گر نیست، بلکه مشارکت کننده است. دیگر به دانش علاقه ای ندارد، بلکه بیشتر علاقه دارد دانش خود را به تجربه تبدیل کند. مرحله سوم پیدایش و مجذوب شدن است و کاملاً متحد و متصل با مرشد و استاد می شود. او از منبع پایان ناپذیر مرشد می نوشد و مست از جذبۀ الهی می شود. زیرا مرشد هرچه بیشتر مرید را به سوی خداوند بزرگ هدایت می کند. متأسفانه مردم فقط به چیزی گوش می دهند که می خواهند بشنوند، در غیر این صورت به خواب می روند. اگر هم به خواب نروند به هزار و یک چیز دیگر فکر می کنند که آن هم نوعی خواب است. ما قرن ها خواب بوده ایم و این خواب، جزئی از طبیعت ما شده است به طوری که فراموش کرده ایم هوشیاری چیست و بیداری چه طعمی دارد؛ زیرا در خواب رویاهای شیرینی می بینیم و حاضر نیستیم به سادگی از خواب بیدار شویم. اما مرشد می تواند ما را بهم بریزد. آنها می توانند حقیقتی را که در درون شاگرد به خواب رفته بیدار کنند. زیرا در



اصل، شما خود، حقیقت هستید و حقیقت در اصل در شما بوده است و آن را داشته‌اید اما از آن بی‌بهره بودید. حقیقت را نمی‌توان به شما داد ولی می‌توان چیزی را در درونتان بهم ریخت. عملکرد مرشد رویکردی منفی است؛ یعنی او ضد شما عمل می‌کند. فاز دیگر ژنراتور سیستم است. هیچ‌گاه یک قطب مثبت یا منفی به تنهایی نمی‌توانند تولید جریان الکتریکی کنند. همه‌چیز در جهان خوب نیست، همه‌چیز در جهان بد نیست، بلکه این شناختی نسبی از خوب و بد است که در ذهن شما تعریف شده است و باعث حرکتان در جهت سیر تکامل می‌شود و شما را به حرکت درمی‌آورد و چرخه انرژی صورت می‌پذیرد. مرشد آن هنگام که ذن را در شما بهم می‌ریزد شما را حرکت می‌دهد و باعث پرورش روحتان می‌شود. او عشق را برایتان معنا می‌کند ولی نمی‌تواند آن را برایتان تعریف کند زیرا عشق تعریف کردنی نیست، بلکه معنا کردنی است.

عشق را شرحی نبود و نیست شرح      عشق را لایق شدن بی‌شرح شرح

(صغیر اصفهانی)

عشق مثل سوختن است. می‌توانید به کسی بگویید سوختن یعنی چه؟ تا نسوزانید او سوختن را نخواهد فهمید. استاد یا مرشد باید عشق را در شما شکل دهد و شما را عاشق خود کند. شوق فراگیری را در شما به وجود آورد. عشق، خود حلاوت است، به‌نوعی سیرابتان می‌کند. نمی‌توان آن را تزریق کرد. باید به او بیاموزید که چگونه دیگران را عاشق خود کند. پس در ابتدا باید عشق را یاد

بگیرید و بعد بتوانید دیگران را عاشق خود کنید. تا نسوزید، نمی‌توانید سوختن را بفهمید. بعد در می‌یابید که باید بسوزید تا راه را منور کنید. پس تا نسوزید منور نمی‌شوید. این به صدق نزدیک‌تر است که عاشق در سوز وصال می‌گدازد. دردمندان غم عشق دوا می‌خواهند به امید آمده‌اند از تو، تو را می‌خواهند

روز وصل تو که عید است و منش قربانم چون سحر تاشب قدرش بدعا می‌خوانند

(سیف فرقانی)

اما در عشق حلاوتی دیگر نیز وجود دارد که در بی‌عشقی و جهل هرگز نیست. عاشق از ذوقی برخوردار است که هر کسی را آن ذوق نباشد و نمی‌تواند بفهمد. هیچ دردی بالاتر از بی‌دردی نیست و حضرت حق بی‌دردی را آفرید تا درد مفهوم پیدا کند. عشق نوعی درد است. سوز و ساز است. انسان نمی‌تواند به یک‌باره پرده از راز هستی بردارد، بلکه لازمه‌اش این است که حرکت کند و زمان را سپری کند. قدم بردارد تا آرام آرام راز عظیم هستی را برای او بگویند؛ یعنی تا حرکت در شما به وجود نیاید و زمان سپری نشود، حقیقت هویدا نمی‌شود. باید بدانید خداوند خالق زمان است و وقت برای او جایگاهی ندارد. او به خوبی به آغاز و پایان همه چیز واقف است و ما از روی ناتوانی حل این معضل می‌گوییم: «او ما را برای عبادت و شناخت خود آفریده است»؛ درحالی که هرگز چنین نیست بلکه او ما را آفرید تا خداگونگی بشر را در دنیا روان کند و از آن

لذت برد. لذت، نه بدان سان که ما می‌شناسیم، بلکه بدان طریق که او خود می‌داند.

رابطه باید عاشقانه باشد، آن‌گاه همدردی و همیاری برای ایجاد یک پل و ارتباط به وجود می‌آید. وقتی همدردی به وجود بیاید تا هم حسی فاصله زیادی نخواهد بود. همدردی به آسانی قابل تبدیل به هم‌حسی (بینایی درون) می‌شود. در واقع این تبدیل به خودیِ خود انجام می‌شود. آن‌گاه ادراک حاصل می‌شود و این است که آزادی می‌آورد. ما مرشد را می‌بینیم و سخنانش را می‌شنویم و اینها بدون ترجمه و برگردان ذهنی درک می‌شود و راه دشوار برایمان هموار می‌شود. ذهن مانند رابط عمل نمی‌کند بلکه ارتباط مستقیم پدید می‌آید. در واقع یک نوع اتحاد و اتصال صورت می‌گیرد. باید عاشق بود و غرور و منیت را کنار گذاشت. در دنیا مجبوریم از واژه «من» استفاده کنیم، ولی نباید فراموش کنیم که این تنها یک واژه است و کاربردی ویژه دارد.

### شرایط یک رهجو

اولین اصل راه نورانی آن است که مرید دست از جستجوی حقیقت بردارد و هدف خود را از جستوی خدا به کشف وظیفه‌ای که دارد انتقال دهد. راه تکامل برای آنهایی که خُرده می‌گیرند و انتخاب می‌کنند، سخت است. رهجو باید مسلمان باشد و پایه آن هم نماز است. در نماز حضور قلب واجب است (نه فکر

حضور خلق). اول باید معنی تمام کلمات نماز را درست بفهمید و در ذکر آن به معنی توجه داشته باشید و نگذارید فکرتان منحرف شود. این کار در ابتدا آسان نیست. روزه هم مانند نماز بسیار مهم است. ترک منهیات نیز از واجبات شریعت است. احتراز از پرخوری و نیز رعایت اعتدال در همه کارها واجب است. برای شخصی که سالم باشد شش ساعت خواب کافی است و چون به این مدت عادت کرد خوابش عمیق می‌شود. رهجو باید سعی کند ثلث آخر شب را بیدار بماند. نصیحت بعدی فروتنی است. خود را در برابر درگاه جلال پروردگار کوچک شمارد و از خود بی‌خود شود تا روزی خود را دریابد و خویشتن را بشناسد. آنها کسانی هستند که اعمال روزانه‌شان نشان دهنده تعالیم نیک آنهاست. یک سالک روحانی باید با مرشد در رابطه‌ای صمیمانه و عاشقانه باشد. این پدیده زمان لازم دارد. شما نمی‌توانید فقط از یک در به دری دیگر بروید. عشقی که بین مرشد و مرید وجود دارد همچون گل‌های فصلی نیست بلکه به عشقی طولانی از صمیمیت و تماس بلافصل با مرشد احتیاج دارد. تنها در این صورت است که چیزی آهسته در معرفت او طلوع خواهد کرد. (صداقت داشتن با مرشد)

اگر تسلیم باشید، می‌توانید بالاتر بروید وقتی تمام انرژی‌تان را با اعتماد در چیزی می‌ریزید، آن کار یک مراقبه می‌شود و سرور و شمع با خودش می‌آورد. وقتی با یک مرشد هستید باید بسیار هوشیار و آگاه باشید، زیرا هر چیز

و هر امر کوچک نیز طوری ترتیب داده شده تا به رشد روحانی شما کمک کند.

شما می‌توانید اطلاعات جمع‌آوری کنید، ولی در درونتان، تمام آن اطلاعات یک آشوب بزرگ می‌شود. شما از سوء هاضمه در رنج بودید و می‌انگاشتید که رنجتان به خاطر این است که می‌خواهید بیشتر بدانید و به اندازه کافی دانش نداشته‌اید، در صورتی که ذهن شما پر از پرسش‌هایی است که اگر هم به آنها پاسخ داده شود، فضایی ندارید که آن پاسخ‌ها به درون بروند. شما این‌گونه هوشمندتر نمی‌گردید، بلکه احمق خواهید شد. به یاد بسپارید که دانش نیز باید هضم گردد. تنها آن‌گاه است که به خرد تبدیل می‌شود.

مرشد نمی‌توانید تمام حقیقت را به شما بگویید. شما قادر به شنیدن آن نیستید. شما تنها می‌توانید جزء به جزء و خرده خرده جذب کنید. وقتی این جزءها را هضم کردید می‌توانید قدری بیشتر تحمل کنید.

در غالب کارهایی که به نظر شما مشرف شدن نمی‌آید، مرشد به شما می‌آموزد که چگونه آنچه را که خورده‌اید هضم کنید و آن را به انرژی، نه به وزن اضافی، تبدیل کنید. هر آنچه را که مرشد به شما می‌دهد باید به خرد تبدیل شود، نه به دانش. دانش وزن است و خرد مواد مغذی. خرد در تمامی وجود شما منتشر می‌گردد و ابداً نیازی به یادآوری خرد نیست، خرد «خود» شما است. همان وجودتان است.

شما باید یک اعتماد بی‌قید و شرط داشته و از دستورات مرشد پیروی کنید. هرچه آن چیز بیشتر غیرممکن باشد، رشد و بلوغ شما، دستاورد شما و روشنایی شما نیز از طریق آن بیشتر خواهد بود. اعتماد یعنی همین.

قبل از اینکه در درست را بیابید باید به درهای اشتباه بسیاری روی آورید، زیرا مرشد واقعی پدیده‌ای بسیار کمیاب است.

احساس اندوه می‌کنید زیرا شما از مرشد پرهیز می‌کرده‌اید. اینجا هستید و هنوز از رشد کردن دوری می‌کنید. شما هنوز تسلیم نشده‌اید. غمگین بودنتان به آن خاطر است که می‌دانید با مرشد زرنگی می‌کنید و کلک می‌زنید. این را بدان، کسانی که در اینجا زرنگی کنند و زیرک باشند کسانی هستند که فرصت را از کف می‌دهند. معصوم باشید. تنها در این صورت است که امکان متحول شدن را خواهید داشت.

شما برای همراهی با مرشد باید باز باشید. ولی اگر نمی‌خواهید این‌گونه باشید نیازی به پنهان کاری و تظاهر نیست در غیر این صورت اندوهگین می‌شوید و با مرشد تماسی نخواهید داشت. پس تصمیم بگیرید که اگر می‌خواهید اینجا باشید، باید طبق خواسته مرشد رفتار کنید. نه براساس خواسته خودتان. تنها تسلیم است که می‌تواند به شما کمک کند و به مرشد فرصت می‌دهد تا فیضش را به درونتان بریزد.

مرشد به شما می‌آموزد که سازش کار نباشید. به شما تعلیم می‌دهد که مشتاق رفاه و راحتی نباشید. زیرا در جامعه نان و رفاه به دست می‌آورید، ولی آگاهی و معرفت را از دست می‌دهید. شما رفاه خواهید داشت، ولی روحتان را از دست خواهید داد.

آن تعلیم و تربیت که در دنیا رایج است شما را آماده کسب نان می‌کند و این روند شما را برای زندگی آماده نمی‌کند. ولی امکانات رفاهی بیشتر به معنی زندگی بهتر نیست.

این آموزش تنها برای کسب نان است و این افراد فقط گدایانی هستند و بس. آنان حتی مزه زندگی را نچشیده‌اند و نمی‌دانند زندگی چیست و نور چیست. آنان طعمی از هستی نچشیده‌اند. آری آنان نان به دست می‌آورند، بیشتر از دیگران و بسیار ماهر هستند. آنان از نردبان ترقی بالا و بالاتر می‌روند ولی در عمق وجود، پوچ و بی‌نوا هستند.

آموزش باید به شما غنای درونی ببخشد. نباید فقط اطلاعات شما را بیشتر کند. آموزش در اولین مراحل بسیار ابتدایی است و اینکه زندگی را نباید همچون مبارزه برای بقا انگاشت. زندگی را باید همچون یک جشن و ضیافت برگزار کرد. آموزش، شما را آماده می‌کند تا خودتان باشید؛ یعنی بیرون آوردن چیزی که در درونتان هست. تبدیل بالقوه‌گی شما به فعلیت؛ چیزی را که

خداوند همچون گنجینه‌ای در شما به ودیعه نهاده، کشف آن گنج، آشکار شدنش و نورانی شدنش؛ یعنی آموزش واقعی مرید.

خرد در آگاهی شما می‌روید و انسان تنها زمانی خرد را به دست می‌آورد که در مقابل جهان هستی باز و آسیب‌پذیر باشد و در عشق عمیقی نسبت به هستی باشد آن وقت حتی افتادن یک برگ پوسیده و مرده از درخت هم می‌توانید به شما خرد ببخشد. خرد از مشاهده‌گری می‌آید نه با مطالعه. هوشیاری نه با تمرکز، بلکه با مراقبه حاصل می‌شود. اگر داوری کنید، انتخاب کنید، محکوم کنید و اگر ارزش‌گذاری کنید مانع خرد خواهید بود. فردی که بخواهد خرد بر او بیارد باید فقط یک شاهد، باقی بماند. او بدون تفکر نگاه می‌کند او تنها یک آینه است که بازتاب می‌کند. او نتیجه‌گیری نمی‌کند و هرگز دانش جمع‌آوری نمی‌کند. شخصیت، اخلاق، مفهوم خوب و بد، جدایی بدن و روح و تمامی دانشتان را دور بیندازید. دوباره معصوم شوید. وقتی از این زندان رها شدید خردمند می‌شوید و این یک اشراق ناگهانی است و تدریجی نیست. هرچه بیشتر بدانید معرفت شما کمتر خواهد بود. خرد در بعد بودن است، نه شدن. آگاهی همچون رودخانه است. هر لحظه که راکد شوید، آگاهی را از دست می‌دهید. همه راز مذهب در این است که انسان را از ناآگاهی به آگاهی بیاورد. به دانش بیشتر نیازی نیست، به هوشیاری بیشتر نیاز است. خویشتن خودتان بشوید. انسانی که خودش شده باشد خواهد دانست که چه وقت اطاعت کند و چه وقت اطاعت نکند. وقتی حقیقت را ببیند، اطاعت خواهد کرد و وقتی باطل را ببیند



مطیع نخواهد بود. تحت انضباط درونی قرار بگیرید، زیرا اگر نوری فراراه خویش باشید، دیگر از چیزهای بی‌معنی که تاکنون پیروی می‌کردید، پیروی نخواهید کرد. حقیقت فقط هست؛ واقعیت خویش را بپذیرید. حقیقت همیشه بسیار ساده است اگر شما پیچیده نباشید. قبل از اینکه چیزی خلق شود، چیزهایی باید نابود شود. درون و بیرون در تضاد و مخالفت با هم نیستند، دو روی یک سکه هستند. هم درون و هم بیرون به تغییری عظیم نیاز دارند. هردو بسیار در رنج بوده‌اند، ولی می‌توان هر دو را نجات داد و بازسازی کرد، زیرا هردو جاودانه هستند. با وجودی که مسمومیتی بسیار حاکم بوده می‌توان سموم را از سیستم بیرون ریخت و هنوز می‌توان سیستم را خالص کرد. هنوز امیدی هست.

بیدار شوید. شما می‌توانید. هیچ چیز جز شما مانعتان نیست. شما مجبورید از چند راحتی و رفاه بگذرید، ولی ارزشش را دارد، زیرا وقتی که خوشی‌های واقعی زندگی را شناختید، هرگز از اینکه آن چند اسباب‌بازی را از دست داده‌اید پشیمان نخواهید شد. ولی قبل از اینکه این واقعیت را بشناسید، کاری دشوار است. به اعتماد و توکل نیاز دارید و این مرشد است که در شما اعتماد ایجاد می‌کند (ذکر). چه کسی شما را به درون اقیانوس خواهد برد. وقتی که به کسی اعتماد کنید، تنها وقتی کسی را آنقدر دوست داشته باشید که جانان را به مخاطره اندازید و بگویید: «آری، ارزش مخاطره را دارد». حضور او دلنشین و پرجذبه است. لحظه‌ای که طعم عشق مرشد را چشیدید، آماده‌اید که هر کجا او

رفت بروید و ندانید که او کجا می‌رود. بین مرید و مرشد یک مشکل وجود دارد. مرشد از جایگاه نگرش خودش، از اوج معرفت خودش صحبت می‌کند و مرید از تاریکی و از عمق دره‌های خودش می‌شنود. وقتی که نخست‌وزیر هستید بیدار شدن بسیار دشوار است. زیرا آن وقت انسان می‌ترسد. اگر بیدار شود درمی‌یابد که تنها رویا بوده است. دیدن چیزها همان طوری که هستند، فروتنی کامل لازم دارند.

شکل یافته؛ یعنی من به نقطه‌ای رسیده‌ام که کاملاً راضیم و به حالتی رسیده‌ام که دیگر هیچ خواسته‌ای ندارم. چیزی نیست تا آرزوی آن را داشته باشم، همه چیز در دسترس است. من به جایی رسیده‌ام که ذهن محلول شده و من با هستی یگانه گشته‌ام. یعنی کسی که به‌عنوان یک شخص از بین رفته و یک حضور گشته است. نخستین الزام این است که تفکرات خودمان را تغییر دهیم. هستی یک موسیقی ظریف است، ولی فقط زمانی شنیده می‌شود که شما در حالت مراقبه باشید. وقتی که تمام افکار از بین رفته باشد. وقتی تمام ناآگاهی‌ها نابود شده باشد. وقتی که چیزی جز یک آینه خالص نباشید که هیچ راه، باز می‌تاباند. سعی کنید همه چیز را درک کنید و سپس شروع کنید که از حالت بیداری خودتان بیشتر و بیشتر هوشیار شوید. وقتی در جاده قدم می‌زنید، با هوشیاری تمام راه بروید. با دانستن اینکه شما در حال راه رفتن هستید. آن وقت آهسته آهسته، هر عملتان را به هوشیاری تبدیل کنید. هر عملتان را غیر خودکار کنید. از هر حرکت لذت ببرید. هر حرکت را تا حد ممکن به حرکت‌های

کوچک‌تر تقسیم کنید تا بتوانید بیشتر و بیشتر هوشیار باشید. وقتی نگاه می‌کنید با هوشیاری نگاه کنید و آن‌گاه درختان را سبزتر از همیشه خواهید دید. وقتی شخصی صحبت می‌کند و یا حتی غیبت می‌کند با دقت و توجه گوش بسپارید. وقتی حرف می‌زنید با توجه صحبت کنید. بگذار تمام کارهایی که در زمان بیداری انجام می‌دهید غیر خودکار شوند. آن وقت شگفت زده خواهید شد. وقتی که چنین شد، فعالیت‌های رویاهایتان نیز دیدگاهی تازه خواهند داشت. شما شروع می‌کنید به هوشیار بودن در حالت رویا. و آن‌گاه قادر خواهید بود تا خواب بدون رویاتان را نیز تماشا کنید. شما در خواب هستید و هنوز هم بیدارید و همانند یک تماشاگر ساکت به تماشا نشست‌اید. آن‌گاه فرد می‌آموزد که چگونه رویاهایش را نگاه کند. آن‌گاه در سطحی دیگر، شما روزی خواهید توانست حتی خواب عمیق و بدون رویای خودتان را نیز مشاهده کنید. به‌جای اینکه بکشید غیر خشن شوید، از خشونت خودتان آگاه شوید که خشونت شما چگونه عمل می‌کند. حماقتان را تماشا کنید. عملکرد آن را پیدا کنید. با دقت رفتارهایتان را تماشا کنید. حماقت را ببینید که چگونه بر اعمال شما تأثیر می‌گذارد و در همین نگرستن است که شما هوشمند می‌گردید. سعی نکنید کسی باشید که نیستید.

رنج به شما بلوغ و پختگی می‌بخشد. شما برای هر آنچه که هستید مسؤولید. اگر رنجور هستید مسؤولید. در ابتدا این حقیقت شما را آزرده می‌کند. اینکه

دریابید «من مسؤول هستم» شاید قدری اندوه‌بار باشد و شاید برای چند روز گریه و زاری کنید و این خوب است، چشمانتان را تمیز خواهد کرد. آن‌گاه ناگهان، رفته رفته پی خواهید برد که آزاد شده‌اید. اگر شما خالق رنج‌های خودتان بوده‌اید می‌توانید آنها را خلق نکنید.

شما از آنچه که هم‌اکنون دارید استفاده نمی‌کنید. شما آنچه را که مورد نیاز است دارید. خداوند هرگز شما را ناقص و ناآماده به دنیا نفرستاده است. هر آنچه را که برای زیارت زندگی مورد نیاز است تأمین کرده و پیشاپیش فرستاده است. این را به خاطر بسپارید که ذهن می‌تواند هر چیزی را توجیه کند. توجیهات کمک می‌کند که شما همان‌گونه که هستید بمانید. اگر واقعاً مایلید که در دنیای جدید حرکت کنید و به آگاهی تازه‌ای دست یابید از توجیه کردن رویاهایتان پرهیز کنید و حتی اگر حقایق آزار دهنده باشند بگذار آزار بدهند، ولی در پشت یک افسانه پنهان نشوید.

این مکان یک آینه است. شما را با تمام کثافات و انحرافاتایتان نشان می‌دهد. اگر واقعاً شجاع باشید؛ آن وقت بودن تو یک برکت بزرگ خواهد بود. می‌توانید به ورای آن انحرافات بروید زیرا تنها رفتن به فراسوی انحراف، هوشیار شدن است. (شاهد بودن و نظاره گر بودن). توکل به این معنی نیست که همه چیز روبراه خواهد بود. توکل؛ یعنی اینکه همه چیز پیشاپیش روبراه است. توکل آینده نمی‌شناسد، توکل فقط حال را می‌شناسد. فقط انسان‌های جاهل هستند که

ادعای دانستن می‌کنند. وقتی کاری انجام دهید، دیر یا زود خسته خواهید شد. هر عملی خستگی می‌آورد. آن‌گاه شخص شروع می‌کند به امید بستن که چیزی از طریق عمل نکردن روی دهد. عمل نکردن، توکل کردن نیست. پس فقط به درون وجود خودتان آسوده شوید، ولی توکل را با غیر فعال بودن اشتباه نگیرید. شما فقط نسبت به هر آنچه که هستید، باز و راحت خواهید بود. آن‌گاه هر چه روی دهد، همه چیز خوب است، زیرا خداوند هست.

مراقبه؛ یعنی اینکه شما دیگر فرار نمی‌کنید. حتی با وجود اینکه آزرده می‌کند، ولی شما از آن نمی‌گریزید. درد آور است، ولی فرار نمی‌کنید. اگر وجود دارد شما باید با آن برخورد کنید و هر چه عمیق‌تر آن را با شناختی عمیق بکاوید. در تنها بودن، شما انسانی خردمند خواهید شد. ولی قبل از آن خوشی، رنج‌های بسیار وجود دارند. این خوشی زمانی به شما دست می‌دهد که از میان رنج‌هایتان عبور کرده باشید. برای نخستین بار گامی شجاعانه برداشته‌اید تا تنها بودن را تجربه کنید. پس درد وجود خواهد داشت. این «دردِ زایش» است و به شما صدمه نخواهد زد. فرار کردن است؛ زیان‌آور است. درد وجود دارد ولی کاری برایش انجام ندهید، بگذارید باشد. یک عادت کهنه در حال از بین رفتن است. ذهن همیشه در رنج خواهد بود. هر چه بیشتر مشتاق چیزها باشید، رنجورتر خواهید بود و اشتیاق هرگز تمامی نخواهد داشت. شما می‌توانید تمام لوازمی را که فناوری جدید می‌تواند بدهد، داشته باشید و هنوز هم در رنج

باشید، حتی اگر بتوانید تمام دنیا را هم داشته باشید باز هم در رنج خواهید بود. ذهن همیشه بیشتر می‌خواهد، باز هم به زیاده‌خواهی ادامه خواهد داد. هر آنچه را که دارید، با شکرگزاری از آن استفاده کنید. وقتی هم که چیزی ندارید، باز هم از این نداری خود شاکر باش. اگر فقیر هستید از خدا سپاسگزار باشید که فقیر هستید، زیرا فقیر نیز خوشی‌های خودش را دارد که هیچ ثروتمندی نمی‌تواند آنها را داشته باشد و برای انسان ثروتمند نیز به همین طریق اما بالعکس. پس هر کجا که هستید، هر کجا خودتان را یافتید، از هر آنچه که دارید لذت ببرید. به تمامی لذت ببرید. ولی مردم پیوسته درخواست چیزهایی را می‌کنند که ندارند. زندگی کوتاه است و همیشه میلیون‌ها کمبود وجود دارد. مردم در چیزهایی که دارند زندگی نمی‌کنند، آنان در چیزهایی که ندارند زندگی می‌کنند؛ برای همین است که زندگیشان تهی است و هرگز غنی و سرشار نیست. زندگی نه رنج است و نه سرور؛ زندگی یک لوح سپید است و انسان باید در موردش بسیار هنرمندانه رفتار کند. اگر هدف خیر باشد، هر وسیله‌ای خیر است. هدف یک چیز است: «تخریب، وابستگی تو به دانش».

## مفهوم شدن

شدن؛ یعنی شخصی ویژه بودن و اینکه شما به آینده علاقه دارید، نه به حال. بودن، در لحظه حال است و شدن، به آینده نیاز دارد. شدن، همیشه در فردا قرار دارد. شما فردا معمولی خواهید شد اما تصور می‌کنید که فردا از عشق، آگاهی و سرور سرخوش خواهید بود. ولی فردا و فرداها هرگز فرامی‌رسند. همیشه امروز است.

در مورد این فکر کنید. درست همین لحظه این را ببینید. اگر شما فقط به همین لحظه علاقه داشته باشید، گذشته‌ای نیاز نیست. مهارت و دانشی نیاز ندارید و اگر شما فقط در اینک و اینجا باشید؛ شدن کجاست؟ شما یک وجود هستید. شیوه‌های نفس را تماشا کنید. همیشه از بعدی تازه وارد می‌شود. اگر یک در را ببندید، از دری دیگر وارد می‌شود. انسانی که واقعاً می‌خواهد حقیقت را بشناسد، تماشا می‌کند. تمامی راه‌های ممکن نفس را نظاره خواهد کرد. با تماشای مکرر تمامی شیوه‌های نفس، ادراکی بزرگ برخواهد خواست. روزی ناگهان شما، تمام بازی‌های نفس را دیده‌اید. در خود آن دیدن، شدن از میان خواهد رفت. انسان باید نفس را بشناسد تا بتواند به این نوع آزادی دست پیدا کند. شیوه‌های نفس را تماشا کنید. به تماشا کردن ادامه دهید. نیازی به جنگیدن بر علیه یا برای چیزی نیست. فقط به یک چیز نیاز است: «نظاره کردن نفس و هوشیاری از شیوه عملکرد نفس» و آهسته آهسته، از میان این هوشیاری، روزی

نفس دیگر پیدا نخواهد بود. زیرا نفس، تنها در ناهوشیاری، امکان وجود دارد. وقتی که هوشیاری و نور بیاید، نفس همچون تاریکی از بین خواهد رفت و آن گاه آزادی واقعی وجود خواهد داشت. این آزادی، نفس نمی‌شناسد؛ این آزادی، عشق است و این آزادی، خداوند است. این آزادی، حقیقت است. در این آزادی است که شما در خداوند وجود خواهید داشت و خداوند در شما موجود خواهد بود. و آن گاه هیچ خطایی از شما سر نخواهد زد. آن گاه زندگی شما تقوا خواهد بود. آن گاه نفس کشیدن شما مراقبه خواهد بود. آن گاه شما برای جهان یک نعمت و برکت خواهید بود.

### فلسفه و مذهب

فلسفه؛ یعنی پرسیدن و مذهب؛ یعنی طلبیدن و تفاوت این دو بسیار است. اگر فکر کنید، در پیرامون حرکت خواهید کرد. افکار عمقی ندارند تفکر همیشه سطحی است. افکار مانند امواجی بر سطح آگاهی هستند؛ می‌توانید به دنبال کردن امواج ادامه دهید. چیزی به دست نخواهید آورد. زندگیتان یک اتلاف کامل خواهد بود. ولی چرا انسان به فکر کردن ادامه می‌دهد؟ وقتی که مسأله وارد شدن به وجود خود است، چرا او به سطح چسبیده است. به سبب ترس است. دستیابی به ژرفا نیاز به شهامت دارد. در سطح نور وجود دارد و در



سطح، مردم بسیاری مانند خودت هستند، شما تنها نیستید. در عمق، شما تنها خواهید بود. درست در مرکز وجودیت، تنها بودن است و بس.

تفکر شما را سرگرم می‌کند. به سبب ترس از تنها بودن شما را مشغول می‌سازد و البته شما همیشه می‌توانید توجه کنید که مشغولیت‌های فکری شما از اهمیت بسیار برخوردار هستند. اگر شخص در مورد پول فکر کند، ما می‌گوییم که او دنیا دوست است و اگر کسی در مورد خدا فکر کند می‌گوییم: «بین، چه انسان متدینی است»، ولی هر دو دنیایی هستند.

ما در «پیرامون» وجود خود می‌مانیم و «مرکز» در دوردست‌ها نیست و شما نباید به سفری طولانی بروید تا به مرکز وجودتان دست یابید. می‌تواند در همین لحظه اتفاق بیفتد زیرا این مرکز، خودتان است. شما شاید پشتتان را به آن کرده باشید، فقط یک چرخش صد و هشتاد درجه‌ای نیاز است و آن‌گاه شما آن را خواهید یافت.

«مرکز» همیشه آنجا بوده، ولی تاکنون شهادت کافی برای رویارویی با خودتان را پیدا نکرده‌اید. پس با هزار و یک چیز دیگر درگیر می‌شوید. در رابطه‌ها، در تجارت، در سیاست و قدرت، در جاه طلبی‌ها. شما برای پرهیز از یک واقعیت، خودتان را با چیزهای بسیاری درگیر می‌سازید و آن واقعیت یکتا خودتان هستید. این تولید دوگانگی می‌کند. چون شما از خودتان دوری می‌کنید؛ شروع به خلق یک خود کاذب می‌کنید. چون شما از خود واقعی

خویش پرهیز می کنید، مجبورید یک خود دروغین بیافرینید، این نفس است. نفس واقعاً نمی تواند به شما مفهوم مرکزیت داشتن را بدهد. اول اینکه نفس ترکیبی است از عقاید بسیار که توسط دیگران در مورد شما بیان شده است. شخصی گفته که شما زیباییید و دیگری گفته که شما زشتید، هر دو مفهوم در شما وجود دارد. از مجموعه این مفاهیم شما شخصیتی را در ذهنتان آفریده اید. یک تصویر. «من کیستم؟». این تصور بسیار درهم و برهم است. برای همین است که زندگی شما یک آشوب و سردرگمی است و چون این تصویر از بیرون می آید و از کسانی است که هرگز شما را نمی شناسند و نمی توانند مرکز شما را بشناسند، زیرا آنان حتی مرکز خودشان را نیز نمی شناسند، چگونه می توانند مرکز شما را بشناسند؟ خود کاذب شما همیشه چیزی درست مخالف مرکز واقعی شما است. شما به جای اینکه یکی باشید، دو شخص می شوید و دچار یک دوگانگی می گردید. این گونه شما هرگز یکپارچه نمی گردید و بیشتر و بیشتر دچار شکاف شخصیت می شوید. شما در سطح کاری می کنید و در عمق درست مخالفش را انجام می دهید. در سطح شاد و خوشحال به نظر می آید و لبخند می زنید، ولی در عمق شادی، فقط رنجور هستید و بس. همان طور که در زندگی و تجربه رشد می کنید این فاصله بیشتر و بیشتر می شود. در زمان مرگ، شما همچون یک انسان نخواهید مرد، همچون یک جمعیت خواهید مرد. شما فقط خودتان را تماشا کنید آن گاه یک فرد را نخواهید یافت، بلکه خودهای بسیاری خواهید دید. شما موجودی چند روحیه ای هستید؛ روحیات

بسیار دارید و هر روحیه با روحیات دیگر در جنگ است. رقابت بسیاری در درون وجود دارد، یک نزع پیوسته. و در این تضاد شما انرژی تلف می‌کنید و وقتی انرژی‌تان را در جنگ داخلی هدر می‌دهید، شوق زندگی را از دست می‌دهید. شما تمامی امکانات را برای مشعوف بودن و سرور زندگی از کف می‌دهید. در این جنگ هیچ کس پیروز نمی‌شود، فقط حقیقت است که همیشه پیروز است. دروغ‌ها هرگز برنده نمی‌شوند. آری در جنگ‌های کوچک شاید یک دروغ بر دروغ دیگر پیروز شود ولی در نهایت، هیچ دروغی برنده نیست. تنها حقیقت برنده است ولی ما به انتخاب این دروغ و آن دروغ ادامه می‌دهیم و هرگز به سمت حقیقت پیشروی نمی‌کنیم.

انسان خودش را در موقعیتی عجیب می‌یابد و این موقعیت همه است. چون ما در مورد زندگی، مشکلات زندگی و اسرار زندگی فکر می‌کنیم. درگیر نظریات و فلسفه‌ها می‌شویم، زیرا از کجا می‌توان پاسخ‌ها را یافت؟ یک پرسش احمقانه پرسید و هزاران پاسخ احمقانه دریافت خواهید کرد. و چون سؤال را پرسیده‌اید، این پرسش تولید ناراحتی می‌کند و تا پاسخی دریافت نکنید، نمی‌توانید راضی شوید. آن پرسش شما را تسخیر می‌کند و شما حتماً در دام یک نظریهٔ جزمی یا یک فلسفه خواهید افتاد. شما ناگزیر به دام کسی خواهید افتاد و این به سبب یک پرسش نادرست است. مطرح کردن یک پرسش؛ یعنی اینکه شما آماده‌اید تا پاسخی را از کسی دریافت کنید و هرگاه پاسخی را از

کسی دریافت کنید، از حقیقت دورتر و دورتر خواهید شد، زیرا حقیقت هیچ‌گاه استقراضی نیست. نه کتاب‌های مذهبی و نه هیچ‌کس نمی‌تواند حقیقت را به شما بدهد. حقیقت را هرکس باید در درون خودش کشف کند. شما خودتان حقیقت هستید.

تنها پرسش مذهبی درست این است: «من کیستم؟» زیرا کس دیگری نمی‌تواند به آن پاسخ دهد و برای همین است که پرسشی معتبر است. تنها شما می‌توانید به آن پاسخ بدهید. هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید که شما کیستید، تنها شما و آن هم فقط زمانی که عمیقاً وارد وجود شده باشید، و رای تمام برجسب‌هایی که به سطح شما چسبیده است که من پزشک یا مهندس، پروفیسور و یا یک کمونیست هستم. سپس شروع می‌کنید به نفوذ به تمام این برجسب‌هایی که روی شما خورده. تعدادشان زیاد است؛ لایه، پشت لایه قرار دارند. اگر لایه‌ای را بردارید لایه دیگری در پشت آن خواهید دید و شما باید تمام این برجسب‌ها را از خودتان دور کنید و سپس روزی به «مرکز» خواهید رسید. این مرکز هیچی است؛ صوفیان آن را «فنا» می‌خوانند. همه چیز رفته، تمام چیزهایی که باور داشتید، تمام اعتقادات و برجسب‌ها رفته است و شما دیگر این و آن نیستید. تمام آن برجسب‌ها را کنده‌اید. شما دیگر زن یا مرد نیستید؛ زیرا آگاهی نمی‌تواند زن یا مرد باشد. شما دیگر سفید پوست یا سیاه پوست نیستید. این تنها رنگدانه‌های بدن است و شما بدن هم نیستید.

می‌توانید از بدن آگاه باشید. من می‌توانم دست‌هایم را ببینم؛ یعنی اینکه بیننده، از دیده شده جداست. من می‌توانم افکارم را تماشا کنم؛ پس من افکارم نیستم. من می‌توانم احساساتم را ببینم، پس من احساسات خودم نیستم. شما ادامه می‌دهید: «من این چیز نیستم، من آن چیز نیستم» شما به این کار ادامه می‌دهید. سپس لحظه‌ای فرا می‌رسد که همه چیز ریخته شده. شما یک بی چیز هستید؛ یعنی هیچ هستید.

هیچ بودن به معنی خالی بودن نیست. یادتان باشد، هیچی یعنی چیزی نبودن. شما یک آگاهی هستید؛ نه یک چیز و آگاهی را نمی‌توان به هیچ چیز تنزل داد. آگاهی را نمی‌توانم فعول قرار داد و همیشه فاعل خواهد بود. هر چه عمیق تر وارد شوید، خواهید یافت که بیشتر در ورای شما قرار دارد. آگاهی همیشه ماورایی و در فراسو قرار دارد.

پس آن را نمی‌توان با هیچ چیز هم هویت گرفت. نه با رنگ پوست، نژاد، زبان، کلیسا، فلسفه و نه با هیچ چیز دیگر. تمام این چیزها استقراضی هستند. دانش اگر استقراضی باشد زشت است؛ شما را مانند یک صفحه گرامافون می‌سازد. و شما تمام زندگی‌تان را به تکرار کردن خواهید گذراند. حتی طوطی‌ها چنین ناهوشمند نیستند. کشف خویشتن؛ یعنی دور انداختن تمامی نقل قول‌ها و برهنه بودن کامل در زیر خورشید. آن وقت است که انسان، مذهبی می‌گردد؛ او مرکز واقعی وجود خویشتن را خواهد شناخت، ولی شما تنها وقتی می‌توانید آن

را بیابید که خودتان تبدیل به یک طلب شدید و شوقی شهوانی برای شناخت خودتان شوید.

هوشمندی، یک کیفیت آینه‌گون در آگاهی شماست و آنچه را که هست بازتاب می‌کند. گذشته و آینده‌ای ندارد و فقط در زمان حال وجود دارد. هوشمندی در زمان حال زندگی می‌کند ولی دانش در گذشته زندگی می‌کند. امید آینده را دارید و به از دست دادن حال ادامه می‌دهید. هیچ آینه‌ای نمی‌تواند بازتابی از گذشته داشته باشد. آینه، نمی‌تواند تصویر زنی را که دیروز در برابرش بوده یا تصویر مردی را که فردا در آن نگاه خواهد کرد بازتاب کند. آنچه که نیامده، نیامده. آینه هرچه که هست، تنها این لحظه را بازتاب می‌کند.

عشق چیست؟ می‌توانید به فرهنگ واژگان مراجعه کنید و معانی بسیاری را برای عشق پیدا کنید. عشق موهون، عشق مقدس، عشق مادری، عشق زناشویی و عشق مرید به مراد. تمام این معانی در فرهنگ‌نامه هست. ولی تا زمانی که طعم عشق را خودتان نچشیده باشید، تا زمانی که در عشق غرقه نشوید و خودتان عاشق نشده باشید تا وقتی که قلبتان از عشق نتپد و آواز عشق سر ندهد، شما نزد مرشد می‌روید و درخواستی دارید بدون اینکه هیچ چیز را به مخاطره بیندازید و بدون مخاطره هیچ چیز به دست نخواهید آورد. شما باید بهای هر چیزی را پردازید و وقتی حقیقت را می‌خواهید، باید با تمام وجودتان بهایش را پردازید.

گاهی شما با چنان معماهای احمقانه‌ای سرگرم می‌شوید که بعدها به خودتان خواهید خندید. شما آن را بسیار مسخره خواهید یافت که چرا این قدر به این چیز احمقانه توجه کرده‌اید.

فقط پرسش‌های خودتان را تماشا کنید. چقدر از آنها بی‌فایده هستند و چرا شما این همه روی آنها تأکید دارید و چرا این همه با انرژی خود به آن خوراک می‌دهید. چرا بارها آنها را تحمل می‌کنید؟ فقط برای بیست و چهار ساعت تماشا کنید، یادداشت کنید. شگفت زده خواهید شد. نود و پنج درصد از آن بار، هم‌اکنون می‌تواند بیفتد و شما احساس آزادی زیادی خواهید کرد. ولی مشکل اینجاست که نفسِ شما همیشه طالب مشکلات است. نفس از طریق مشکلات زنده است. اگر مشکلی وجود داشته باشد، نفس کاری برای انجام دادن خواهد داشت. اگر مشکلی نباشد نفلس کاری ندارد که انجام دهد و وقتی کاری برای انجام دادن نباشد، نفس شروع به مردن می‌کند. نفس یک انجام دهنده بزرگ است. نفس از انجام هر کاری کاملاً خشنود و راضی است. کاری را به او واگذار کنید و نفس کاملاً خوش است؛ نفس از گاه، کوه می‌سازد؛ نفس مشکلات جزئی را بسیار بزرگ می‌کند؛ نفس یک درشت‌نمای عظیم است.

شما تنها چیزی را به دست می‌آورید که لیاقت آن را داشته باشید. این را همیشه به یاد بسپارید که باید ارزش دریافت چیز بهتر را داشته باشید. مرشد

همیشه عادل است. او آماده است هر چه شما در توان دارید به شما بدهد، ولی نمی‌تواند بیشتر از ظرفیت شما به شما بدهد. شما قادر نخواهید بود آن را درک کنید. در واقع شما آن را سوء تفاهم خواهید دانست و از آن سوء استفاده خواهید کرد. شما شاید با آن به خودتان صدمه بزنید، زیرا هر آن چیزی که توسط شما جذب نشود و نتواند هضم شود به سم تبدیل می‌گردد. مرشد باید بسیار مراقب باشد که چیزی را به شما بدهد که بتوانید جذبش کنید. اگر شما فقط بتوانید کلمه بخورید، آن گاه فقط کلمه به شما داده می‌شود.

مرید، کسی است که خودش را آماده می‌کند که بیشتر دریافت کند. او تقاضایی نمی‌کند، زیرا تقاضا را نمی‌توان برآورده ساخت. شاید شما چیزی را تقاضا کنید که ربطی به وجود شما نداشته باشد. آدم می‌تواند خیلی چیزها را تقاضا کند. چیزهایی که برای او ارزش غذایی نداشته باشد و یا حتی مسموم کننده باشد. ولی مرشد باید فقط چیزی را به شما بدهد که شما در آن لحظه مشخص نیاز دارید.

اگر شما به یک تکان و ضربه نیاز داشته باشید، او شما را شوکه می‌کند. اگر به کتک مفصلی نیاز داشته باشید، او شما را حسابی کتک خواهد زد. اگر به عشق نیاز داشته باشید، او به شما عشق خواهد داد. اگر شما در لحظه‌ای خاص به عشق نیاز نداشته باشید، او شما را نادیده خواهد گرفت. شما ابداً وجود ندارید ولی هر چه که نیاز باشد مرشد آن را برآورده خواهد ساخت. یادتان باشد مرشد



تقاضاهای شما را برآورده نخواهد کرد و کسی که به تقاضاهای شما پاسخ بگوید مرشد نیست. او خطرناک است مراقب او باشید، زیرا او تقاضای واقعی شما را نمی‌شناسد. او نمی‌تواند به رشد شما هیچ کمکی کند. سفری طولانی، پر مخاطره و ظریف درپیش است. جاده سربالایی است و کوهستانی و هر امکانی وجود دارد. یک خطای کوچک کافی است تا به عمق دره پرتاب شوید و از بین بروید. جاده بسیار باریک است به باریکی لبه تیغ است. مرشد باید بسیار مراقب باشد که فقط چیزی را به شما بدهد که ظرفیت جذب آن را داشته باشید. اگر آن را جذب کردید بیشتر به شما داده خواهد شد. هرگز نباید اضافه بار داشته باشید. مرشد، مواد غذایی می‌دهد نه وزن اضافی، زیرا وزن اضافی مانع رشد شما است. مرشد به شما دانش نمی‌دهد؛ او تنها شما را راهنمایی‌هایی می‌کند. آن‌گاه شما باید روی آن راهنمایی‌ها کار کنید. ولی شما همیشه چیزی را دریافت می‌کنید که نیاز دارید، نه کم‌تر و نه بیشتر. اگر شما کور باشید، مرشد هرگز درباره نور با شما سخن نخواهد گفت، زیرا این به شما کمک نخواهد کرد. نخست، چشمان شما باید باز شوند و یادتان باشد هیچ کس کور نیست. همه چشم بسته هستند. پس می‌توان چشم بندها را از روی چشم‌ها برداشت. مرشد واقعی از هر راه می‌کوشد تا پارچه را از پیش چشم بردارد ولی مشکل در اینجا است که شما مقاومت می‌کنید زیرا شما می‌پندارید که شاید این پارچه که چشمانتان را پوشانده، محافظ چشمان شما است. گوش‌های شما مسدود شده، ولی شما می‌پندارید که چیزی آن را مسدود کرده، جنبه حفاظتی دارد و

نمی‌گذارد صداهای غیر لازم به گوش شما برسد. شما شاید چنین ایده‌ای داشته باشید که صداها مضر هستند و یا نور خطرناک است. مردم با سوء تفاهم‌های زیاد و با بدآموزی‌های بسیار زندگی می‌کنند و آرمان‌های کاذب دارند، ولی با این وجود اینها عقاید آنان است و به آنها وابسته هستند. بسیار کمیاب است انسانی که نظر و عقیده‌ای نداشته باشد. مرشد باید تمام بدآموزی‌ها، نظریات و سوء تفاهم‌ها را از شما دور کند. این چشم بندهای شما هستند و گرنه کار او نواختن فلوت برای انسان ناشنوا و ایجاد روشنائی برای انسان کور است. این بسیار عبث خواهد بود و هیچ مرشدی هرگز دست به کارهای عبث نمی‌زند.

شما باید بسیار مراقب باشید. با که صحبت می‌کنید؛ چه می‌گویید و گفته‌ شما در او به چه چیزی تبدیل می‌شود، زیرا آنچه شما بگویید اهمیت ندارد؛ چیزی که او می‌شنود مهم است. آنچه می‌دهید مهم نیست، آنچه دریافت می‌شود مهم است و الزامی نیست که آنچه داده می‌شود دریافت شود در همین داد و ستد چیزها عوض می‌شوند. چیزی گفته می‌شود و چیزی دیگر شنیده می‌شود. نخستین چیزی که هر انسانِ هوشمندی خواهد پرسید این است که آیا واقعاً مسأله‌ای وجود دارد یا خیر؟ اگر مسأله‌ای باشد می‌توان آن را حل کرد، ولی اگر مسأله‌ای وجود نداشته باشد چگونه آن را می‌تواند حل کرد؟ اگر سعی کنید آن را حل کنید تا بی‌نهایت به قهقرا خواهید رفت؛ هرگز از آن بیرون نخواهید رفت. در واقع هیچ حرفی معنا ندارد. معنی در زندگی است نه در واژه‌ها. معنی در عشق است و در عشق ورزیدن نه در واژه «عشق». تمامیت را

تغییر بدهید. ذهنیت را از واژه‌ها به خود زندگی تغییر بدهید. لحظه‌ای که تشخیص بدهید نادان هستید، دیگر نادان نیستید. زیرا تنها انسان هوشمند می‌تواند حماقت خویش را ببیند. انسانِ احمق نمی‌تواند ببیند. برای همین هم احمق است. اساسی‌ترین حماقت این است که شخص نمی‌تواند آن را ببیند. وقتی که شروع به دیدن ناهوشمندی خود بکنید، هوشمندی در شما طلوع خواهد کرد. وقتی که شروع به دیدن سردرگمی خود بکنید و وضوح شما شروع خواهد شد و گرنه چه کسی سردرگمی را تشخیص می‌دهد؟ شما از سردرگمی خودتان جدا شده‌اید و می‌توانید آن را ببینید.

جزء، تمامیت نیست و اگر شما جزء را به‌عنوان کل بخوانی، در دام یکی از بزرگ‌ترین دروغ‌های ممکن خواهید افتاد. برای این است که می‌گویم: «بزرگ‌ترین دروغ»، زیرا قدری از حقیقت در آن هست. در واقع نیم حقیقت است. حقیقت ناقص یا نیم حقیقت از دروغ کامل خطرناک‌تر است. زیرا می‌تواند مردم را فریب دهد و شما می‌توانید توسط آن گول بخورید و یا دیگران را گول بزنید، زیرا جزئی از حقیقت در آن وجود دارد. تمامیت وقتی قابل درک است که شما نفس را، فکر را، قلب را و همه چیز را در آن محلول کرده باشید.

حقیقت ابدأ معما نیست. حقیقت بسیار ساده است. حقیقت مشکل نیست، بلکه یک راز است؛ درست همان طوری که عشق یک راز است و مشکل

نیست. نمی‌توانید عشق را از راه منطق و ریاضیات حل کنید. می‌توانید طعم عشق را بچشید. عشق می‌تواند شما را دگرگون کند ولی مشکلی نیست که بتواند حل شود، بلکه رازی است که باید زندگی شود.

حقیقت همین رازی است که شما را دربر گرفته است؛ به شکل مردم، درختان، حیوانات، پرندگان و ستارگان. تمام این هستی، راز حقیقت است. هیچ کس جز همان راز وجود ندارد. چگونه یک موج کوچک در اقیانوس می‌تواند راز آن را حل کند؟ او خودش همچون ما، جزئی از راز است.

شما تنها وقتی قادرید به یک مرشد اعتماد کنید که به خودتان بتوانید اعتماد کنید. اگر شما نتوانید به خود اعتماد کنید چگونه می‌توانید به مرشد اعتماد کنید؟ این غیرممکن است.

در دست‌های انسان درست، حتی ابزار نادرست به درست تبدیل می‌شود و برعکس در دست‌های انسان نادرست، حتی ابزار درست هم به نادرست تبدیل می‌گردد. نتیجه نهایی به قلب شما بستگی دارد، نه به ابزاری که استفاده می‌کنید. وقتی مرشدی زنده وجود دارد، او می‌تواند از هر وسیله‌ای استفاده کند. و همه ابزارها نیروهای دگرگون‌کننده می‌شوند. وقتی مرشد رفته باشد، تمام آن ابزارها آهسته آهسته تأثیرشان را از دست می‌دهند. آن وقت مردم برای قرن‌ها از همان ابزارها استفاده می‌کنند ولی اتفاقی نمی‌افتد. ابزارهای درست در دست‌هایی نادرست، مؤثر نیست و ابزارهای نادرست در دست‌هایی درست، مؤثر است.

خدا نمی‌تواند آغاز جستجوی شما باشد، خداوند پایان است؛ اوج است؛ حد اعلی است. پس شما نمی‌توانید خدا را جستجو و تحقیق کنید. شما فقط می‌توانید در واقعیتی که در دسترس است تحقیق کنید.

به مرشد نزدیک‌تر شوید. لحظه‌ای می‌رسد که در عمق صمیمیت، آن‌قدر نزدیکی که شعله شمع روشن به شمع خاموش می‌جهد. آن وقت مرید خودش مرشد می‌شود. این تنها راه جستجو و تحقیق است. تمام راه‌های دیگر فقط برای پرهیز کردن و تظاهر است. فقط یک چیز یادتان باشد. اگر واقعاً می‌خواهید کاری انجام دهید، انجام دهید و اگر نمی‌خواهید، انجام ندهید اما واضح باشید. درهم و برهم و حیران نباشید. اگر واقعاً نمی‌خواهید نقاش بشوید، پس نقاش نشوید و هر چه را که مخاطره آن است قبول کنید. ولی اگر می‌خواهید نقاش شوید، نقاش شوید حتی اگر به معنی فقیر ماندن شما باشد، حتی اگر به قیمت گرسنگی شما باشد، حتی اگر زودتر بمیرید. اگر به قیمت رنج کشیدن شما باشد، زیرا حتی در آن رنج هم شما از اینکه کاری را که دوست دارید انجام می‌دهید، لذتی ظریف خواهید برد. شما رضایتی بزرگ خواهید داشت. شاید رفاه نداشته باشید، ولی راضی خواهید بود و این ارزش واقعی است.

اگر چیزهای دیگر را هم در نظر دارید، به هر چیز دیگر هم می‌اندیشید بهتر است سیاستکار بشوید تا نقاش؛ در این صورت ثروتمند و مشهور خواهید شد و مورد احترام خواهید بود. والدینتان به شما افتخار خواهند کرد. همه و حتی

همسایگانان به شما افتخار خواهند کرد. همه فکر می‌کنند که شما جوهری گرانقیمت هستید، ولی خودتان ناراضی خواهید بود.

نکته واقعی در زندگی، رسیدن به شادمانی و خوشی است و اینکه شما با شجاعت به روش خودتان زندگی کنید و بهای آن را هم، هرچقدر که هست پردازید. هرگاه چیزی را به دست آوردید که بهایش را پرداخته باشید، آن چیز ارزش بیشتری دارد، اما اگر آن را ارزان به دست آورده باشید، ارزشش را از دست می‌دهد. کسانی که برای پول، قدرت و اعتبار زندگی می‌کنند فقط به دور نورهای خیابان چرخ می‌زنند. طبیعتاً وقتی شما سرتان را بالا بگیرید و ماه را هدف قرار دهید، آنان از شما خشمگین می‌شوند. آنان شما را مسخره می‌کنند و شما را دیوانه می‌خوانند. آنان می‌گویند: «هیچ کس تا بحال به ماه نرسیده». احمق نباشید، طبیعی باشید. بیایید ببینید این شمع چه زیباست و این چراغ خیابان چه باشکوه است. وقتی غنای بیرونی با غنای درونی ملاقات می‌کنند رضایت واقعی روی می‌دهد. وقتی غنای بیرونی با فقر درونی ملاقات می‌کنند رضایت کاذب به وجود می‌آید. ما می‌توانیم روی همین زمین بهستی بسازیم و اگر ما آن را نسازیم، آن وقت غیر از ما هیچ کس دیگر مسؤول نیست. مراقب؛ه یعنی وارد جاودانگی شدن. برای همین است که تمام فنون و روش‌های مراقبه اصرار دارند که وسواس گذشته را نداشته باشید. رهایش کنید و بیش از حد درگیر آینده نشوید. بگذارید از این هم فراتر برود و آینده را هم رها کنید. آهسته آهسته، خودتان را از خاطرات گذشته و تخیلات آینده کنار بکشید. گذشته دیگر وجود

ندارد. آینده هنوز نیامده، هر دو غیر موجود هستند؛ به عبارتی ماندن در غیر موجود، ماندن در رنج است، زیرا وجود و هستی یعنی حقیقت، آگاهی و سرور. غیر موجود یعنی غیر حقیقت، ناآگاهی و رنج؛ درست نقطه مقابل. خودتان را از گذشته و آینده دور نگه دارید. ساده بودن؛ یعنی بی آرمان زیستن. آرمان‌ها تولید پیچیدگی می‌کنند. آرمان‌ها در شما تقسیمات ایجاد می‌کنند و پیچیدگی به دنبال دارند. لحظه‌ای علاقه‌مند می‌شوید که شخص دیگری باشید و پیچیده می‌گردید. ساده بودن؛ یعنی رضایت از خود، همان گونه که هستید. آینده پیچیدگی می‌آورد. وقتی کاملاً در زمان حال باشید، ساده هستید و زندگی مطابق با خواسته‌ها و نظرات دیگران ابداً ساده بودن نیست. زندگی مطابق نظر دیگران؛ یعنی یک زندگی مقلدانه. این یک زندگی پلاستیکی است. شما چیزی در سطح خواهید بود و درست چیزی در مقابل آن در عمق وجود دارد و تنها عمق اهمیت دارد. شما می‌توانید در سطح یک قدیس و در عمق یک گناهکار و عامل تعیین کننده و همین عمق است. زیرا خداوند تنها با ژرفای شما در تماس است، نه با سطح. هستی با عمق در ارتباط است. هستی فقط آنچه را که شما هستید می‌شناسد و هرگز آنچه را که تظاهر می‌کنید نمی‌شناسد. خود حقیقی باید کشف شود؛ نه اینکه اختراع شود. اگر بخواهید یک خود جدید اختراع کنید، باید از دیگران درخواست کنید. این تنها راه اختراع خود است، گردآوری نظرات دیگران درباره خودتان و این کاری است که ما در تمام زندگی انجام می‌دهیم و برای همین است که ما از بی‌احترامی دیگران بسیار

می‌ترسیم. ما می‌خواهیم قابل احترام باشیم. زیرا اگر محترم باشیم آن وقت نظرات مردم درباره‌ی ما قشنگ خواهد بود. آنان ما را تحسین می‌کنند و ما می‌توانیم خود بهتری داشته باشیم. اگر ما قابل احترام نباشیم مردم ما را سرزنش می‌کنند. آن وقت شما هرگز خود قشنگی نخواهید داشت. «خود» تنها از نظرات مردم تشکیل شده، یک محصول چهل تکه است.

من تملق شما را می‌گویم تا شما بتوانید به من یک گواهی بدهید. من بیشتر از شما چاپلوسی می‌کنم تا شما بتوانید حتی یک گواهی بهتر بدهید. ولی تمام این گواهی‌نامه‌ها فقط از بیرون است. آنان تنها ظاهر شما را می‌شناسند و ظواهر می‌توانند بسیار دروغین باشند. انسانی که در بیرون به نظر بسیار نجیب می‌رسد شاید در درون بسیار نفسانی باشد. آن ظاهر آراسته شاید تنها یک حفاظ و پوشش و ترفند باشد. شخصی که در بیرون بسیار زرننگ به نظر می‌رسد شاید درست نقطه مقابل آن باشد. شاید کاملاً احمق باشد. او تظاهر به زرنگی می‌کند و آزرده می‌شود که بداند «من احمق هستم».

کسی می‌گوید: «تو قشنگی» و البته که شما باید تحسین را بازگردانید. این سرگرمی ادامه‌دار ما با اختراع خود نکته‌ای است که باید درک شود. چرا اصلاً وجود دارد؟ علت آن است که شما پیوسته احساسی از تهی بودن در قلبتان می‌کنید. شما خودتان نمی‌دانید که کیستید و زندگی بدون شناخت خود بسیار مشکل است. تا وقتی که شما ندانید کیستید، هر کاری که بکنید شکست و



ناکامی خواهد بود. شما فقط وقتی می‌توانید راضی شوید که بدانید کیستید. آن وقت زندگیتان را به گونه‌ای انتخاب می‌کنید که نیازهای واقعی شما را برآورده کند. وگرنه با نشناختن خود هر کاری که انجام بدهید، تصادفی باقی می‌ماند. تا زمانی که شما اهمیت زندگی را احساس نکنید، چگونه می‌توانید شاد باشید؟ تا زمانی که زندگی شما با آن اهمیت به تپش درنیاید. چگونه می‌تواند ترانه شود؟ تنها یک زندگی مهم می‌تواند تبدیل به ترانه‌ای شود. وقتی شروع می‌کنید به احساس که متوجه شوید زندگی معنی دارد. وقتی احساس می‌کنید که چیزی بسیار اساسی و مهم را در این هستی اجابت می‌کنید که بدانید مورد نیازید و بدون شما چیزی کم خواهد بود. آن‌گاه احترامی بزرگ در خود برمی‌خیزد و در همین احترام و حرمت برای هستی، نیایش و سپاسگزاری وجود دارد. ما از کسانی که وجودشان قابل تردید است پیوسته درخواست می‌کنیم که به ما بگویند که کیستیم. هر آنچه که آنان بگویند، نظریه آنان باقی خواهد ماند زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند به درون دیگری نفوذ کند. شما در درونی‌ترین رشته درونیتان کاملاً مجرد و تنها هستید. ولی مردم بازهم از دیگران می‌پرسند: «من کیستم؟». خودتان را تماشا کنید، مستقیم و غیر مستقیم. سعی می‌کنید که چکار کنید. چقدر مشتاق تحسین هستید؟ چقدر اشتیاق دارید که کسی به شما بگوید: چقدر قشنگید؟ چقدر باهوشید. فقط ذهنتان را تماشا کنید. این یک اشتغال ذهنی پیوسته است و چقدر نگران می‌شوید، وقتی کسی چیزی بگوید که خلاف تصور شما باشد. چقدر دفاع می‌کنید، می‌جنگید و بحث می‌کنید و چرا؟ زیرا

این تنها راه آفرینش یک خود دروغین است و بسیار آسان به دست می آید. فقط به قدری اجتماعی بودن نیاز دارید ولی اینها تنها لایه‌های پیرامون شما هستند. هسته درونی، چهره اصیل شما است؛ یعنی شناخت همه چیز بدون شناخت این. شما می‌توانید دانش زیادی داشته باشید ولی تنها جهلتان را پنهان می‌کنید.

عارفان ابداً نگران این نیستند که شما درباره آنان چه فکر می‌کنید. آنان خودشان را می‌شناسند. پندار شما تفاوتی ایجاد نخواهد کرد. سالکان باید به یاد داشته باشند که مشتاق خودی از بیرون نباشند. این تلف کردن وقت است و مردم می‌توانند نظراتشان را هر لحظه پس بگیرند و ذهن آنان هیچ ثابت نیست. آنان پیوسته در تغییر هستند. آنان از هیچ پیوستگی، در وجودشان آگاه نیستند. آنان به قسمت‌های مختلف تقسیم شده‌اند. یک روز شما را تحسین می‌کنند و می‌ستایند، روز دیگر شما را پایین می‌آورند و سرزنش می‌کنند. آنان نخست شما را به عرش اعلا می‌برند، فقط برای اینکه پاینتان بیاورند. آنان از این بازی بسیار لذت می‌برند.

مراقب باشید و به گفته دیگران تکیه نکنید. کاملاً بی‌ربط است. در نهایت تنها چیزی که اهمیت دارد شناختی است که شما از خودتان دارید. برای مردمان حيله گر بسیار مشکل است که مستقیماً به چشمان دیگران نگاه کنند. آنان سرشار از احساس گناه هستند.

هوش تنها زمانی می‌آید که شما خودتان را کشف کرده باشید. هوش سایه اکتشاف خویش است. هوش آن انبساط خاطر و شعفی است که وقتی شما خودتان را رودررو می‌بینید به شما دست می‌دهد. ناگهان شما در هستی ریشه می‌گیرید، در آن جاودانگی، تمامی ترس‌ها ناپدید می‌شوند و در این تجربه اکتشاف خویشتن، تمام آرزوهای مالکیت، ناپدید می‌شوند. تمام تردیدها بی‌رنگ شده و شما به صخره‌ای مطلق رسیده‌اید و تنها بر روی این صخره است که پرستش‌گاه مذهب می‌تواند بنا شود. این صخره جاودانه است. در غیراین صورت هر عملی که انجام دهید درست مانند ساختن برج‌های ماسه‌ای بر ساحل است. فقط یک وزش باد قوی کافی است تا تمام آن برج‌ها نابود شود. مردمی که در نوعی از خفه‌شدگی زندگی می‌کنند، نمی‌توانند رشد کنند زیرا رشد کردن؛ یعنی اتصال پیوسته با جهان هستی، برهنه بودن با هستی، پنهان نکردن هیچ‌چیز و هیچ‌رازی را نگه‌نداشتن. در دسترس بودن و آسیب‌پذیر بودن، باز بودن برای انواع خطرها. تنها در این صورت است که رشد ممکن می‌گردد. شروع سفر درونی باید با این پرسش باشد: «من کیستم؟» و این پرسش باید به یک طلب و خواست درونی تبدیل شود. پرسش، یک کنجکاوی سطحی است. طلب، یک رابطه عاشقانه و شهوتناک است. برای همین است که به مراقبه‌کننده، پرسشی بی‌معنی می‌دهند تا ذهن نتواند پاسخ دهد و لحظه‌ای فرا خواهد رسید که فرد با این پرسش و تمام بیهودگی آن بسیار فرسوده می‌شود و پرسش از آگاهی تو فرو خواهد لغزید. شما تنها گذاشته می‌شوید، یک هیچیِ خالص

آینه‌گون. نماد فرد نیز دایره کامل است. حلقه فقط وقتی تشکیل می‌شود که مرشد حضور داشته باشد. او مرکز آن حلقه است.

همه مردم اقیانوس هستند. ولی اگر شما نخواهید این را تشخیص دهید، این آزادی شما است که حقیقت را نبینید. می‌توانید چشمانتان را بسته نگه‌دارید. می‌توانید به این تظاهر ادامه بدهید. خداوند واقعیت وجودی شما است و هر آن چیز دیگری را که تظاهر کنید یک باور است. راهی جز الهی بودن وجود ندارد.

حقیقت یک تجربه بی‌واژه است. حقیقت وقتی رخ می‌دهد که شما در هیچ پنداری باقی نمانده باشید وقتی که تمام واژه‌ها نابود شده باشند و تمام غبارها از روی آینه پاک شده باشند. وقتی که آینه فقط بازتاب می‌کند و هیچ را باز می‌تاباند. هیچ‌گونه بازتابی ساخته نمی‌شود و هیچ موجی در دریاچه آگاهی بر نمی‌خیزد. آن‌گاه همه چیز بازتاب می‌کند، آن وقت شما می‌دانید که چه چیز وجود دارد. نه تنها خودتان را خواهید شناخت بلکه شما تمامی هستی را نیز خواهید شناخت. انسان با شناخت خود، همه چیز را می‌شناسد و اسرارآمیزتر می‌شود. عرفان اعلام این است که زندگی هرگز واقعاً نمی‌تواند شناخته شود، زندگی در اصل غیر قابل شناخت است. عرفان اظهار این است که زندگی شامل سه طبقه بندی است: یکی شناخته، دیگری ناشناخته و سوم و مهم‌تر از همه، ناشناختنی که رشته اساسی تمام زندگی است. ناشناختنی می‌تواند تجربه شود ولی شناخته نمی‌شود. نمی‌توان آن را به دانش نزول داد. در حالی که قلبتان

می‌تواند ترانه‌اش را بخواند. مانند رودخانه‌ای که در اقیانوس ناپدید می‌شود. رودخانه خودش اقیانوس می‌شود، ولی شناختی وجود ندارد. در واقع وقتی با چیزی یکی می‌شوید چگونه می‌توانید آن را بشناسید؟ دانستن نیاز به تقسیم شدن دارد. آزمودنی باید از آزمون‌گر جدا باشد، داننده باید از شناخته شده فاصله بگیرد.

اگر به آنچه که روی داده از بیرون نگاه کنید قادر نخواهید بود که بفهمید واقعاً مورد چه بوده است. زیرا چیزی که سهم می‌شوند قابل دیدن نیست. این جاری شدن یک وجود به وجود دیگری است. جریان حضور مرشد به وجود مرید و تنها انرژی‌های جاری و نه استخرهای ایستا می‌توانند با هم ملاقات کنند. آنان که هنوز روشن نشده‌اند، کسانی که شمعشان هنوز روشن نشده در نزدیکی یکدیگر می‌نشینند در صمیمیت، در مهر و سپاسی عمیق، در سکوتشان و آهسته آهسته لحظه‌ای می‌رسد که فاصله بین مرشد و مرید از بین می‌رود و شعله مرشد به درون مرید می‌جهد و مرید چیزی جز یک دریافت کننده نیست. وقتی که مرشد با شما حرف می‌زند، اگر شما شخص کنجکاوی باشید که آمده تا بشنود و ببیند که اینجا چه می‌گذرد، شما فقط سخنان مرشد را گوش می‌دهید. شما گنجینه‌ای واقعی را از دست می‌دهید. کلام را فقط به کسانی می‌گویند که نمی‌توانند به سکوت گوش بدهند، و شما هرگز از طریق فکر، تحلیل و تشریح نکنید و با واژه‌ها بحث نکنید چنان سخنان را بشنوید که به موسیقی گوش

می‌دهید و در حالی که ذهن به موسیقی گوش می‌دهد، قلب شروع به جذب کردن وجود و حضور مرشد می‌کند. این آیین محرمانه است و فقط وقتی در دسترس است که شما در عشقی عمیق با مرشد مرتبط باشید، دیگران مجاز هستند تا ببینند ولی برای آنان نادیدنی خواهد ماند و این محرم بودن نکته‌ای است که باید درک شود. آنانکه می‌آیند تا ببینند، فقط چند بدن را می‌بینند که در سکوت نشسته‌اند. آنان انتقال نور را نمی‌بینند شما باید خودتان را محلول کنید. شما باید مخاطره کنید تنها آن وقت است که طعمی بر زبان دارید و تجربه‌ای در قلب دارید. ارتعاشی که به دروتتان نفوذ کرده و بخشی از زندگی شما شده است، ولی فقط کسانی که به آن مشرف شده‌اند، واقعاً قادرند آن را ببینند.

واژه به نوبه خود از ریشه می‌آید. دهان خویشتن دوختن در عرفان؛ یعنی اینکه شما چیزی را تجربه کرده‌اید ولی نمی‌توانید آن را بیان کنید. عرفان یعنی اینکه شما با حقیقتی برخورد کرده‌اید که شما را گنگ ساخته. آن قدر بزرگ و وسیع است، آن قدر فراگیر است که نمی‌توان در واژه جایش داد. اینها فقط واژه هستند. واقعیت بس غنی‌تر است. شما برای آنکه واژه خدا را بیان کنید، واژه نیایش و شکرگزاری و غیره را به کار می‌برید. شما هیچ درکی ندارید زیرا تجربه‌ای ندارید. آنان که تجربه کرده‌اند گنگ می‌شوند. نه اینکه آنان از سخن گفتن دست کشیده باشند، ولی آنان در مورد روش‌ها سخن می‌گویند. آنان درباره راه، سخن می‌گویند که چگونه آنان در مورد حقیقت سخن نمی‌گویند.

آنان می‌گویند که چگونه به آن برسید. آنان می‌گویند که چگونه از چاله‌های راه پرهیز کنید. آنان می‌گویند که چگونه گمراه نشوید. آنان می‌گویند «راه این است» آنان نقشه راه‌ها را می‌دهند. آنان شما را از برخی نشانه‌هایی که در راه برمی‌خورید هوشیار می‌سازند تا شما یقین کنید که در جهت درست حرکت می‌کنید. این تمام کاری است که مرشدان می‌کنند ولی در مورد حقیقت یا خداوند، آنان نمی‌توانند کلمه‌ای ادا کنند.

تمام تجربیات خودتان را در منطقی بودن رها کنید. از عقل به شهود حرکت کنید، از سر به قلب بیایید. زیرا قلب به اسرار نزدیک‌تر است. سر، ضد راز است. تمام کوشش سر این است که هستی را راز زدایی کند. آگاهی فقط یک سایه است و بسیار غیر اساسی است.

هدف چیست؟ هدف؛ یعنی تقسیم شدن بین وسیله و هدف نهایی. هدف؛ یعنی «تجارت»؛ یعنی اینکه من این را برای آن می‌کنم. به سبب این وسواس هدف‌گرایی، شما هرگز نمی‌توانید کاری را با تمامیت انجام دهید، زیرا شما علاقه‌ای ندارید کاری را به خاطر خود آن انجام دهید. هدفی باید باشد. تمام مفاهیم نفس پرستانه را دور بیندازید. هدفی وجود ندارد. نه مرد و نه زن. نه پرنده و نه حیوان هدف و مقصودی در کار نیست. زندگی از خودش مسرور است. این ادارک آزادی می‌آورد و این ادراک بصیرت روحانی است. شما نسبت به زندگی نگرشی کاملاً اشتباه دارید. شما با زندگی مخالفید و اگر با زندگی

مخالف باشید، زندگی نمی‌تواند برایتان مطلوب باشد. شما هرگز با جهان هستی دوستی نکرده‌اید. همیشه دنیای دیگر را ستایش کرده‌اید پس چگونه می‌توانید چیزی را از بین ببرید که مشغول ستایشش هستید؟ ذهن شما سبب فقر شماست. تا زمانی که عاشق زندگی نباشید، چگونه می‌توانید ثروت بیافرینید؟

بدانید که این فقط یک اتاق انتظار است. تا وقتی که دایره کامل نشود و تا هردو را راضی نکنید پس هر دو در رنج هستند، زیرا نیمه هستند. رنج؛ یعنی نیمه بودن زیرا شما فقط روحی و فقط بدن نیستید؛ شما هردو با هم هستید، شما یک به هم پیوستگی هستید. انسان، بدن و روح است و هردو باید ارضا و راضی شوند.

اگر شخصی آرزوی زندگی کردن را از دست بدهد، آن وقت هیچ دارویی اثر ندارد. اگر او نخواهد زندگی کند همین فکر کافی است که او را بکشد. اگر شخص اشتیاق به زیستن داشته باشد حتی اگر هم گاهی بیماری‌ای غیر قابل علاج داشته باشد. شفا می‌یابد و حتی اگر شوق زندگی بسیار باشد گاهی بدون دارو و با ترکیب زندگی کردن و در دودنیا هوشمندانه زندگی کردن، درمان می‌یابد.

شما باید نگرش ضد دنیایی و ضد بدن خودتان را دور بیندازید. بیاموزید که چگونه ثروت به وجود بیاورید. شما باید نگرش تقدیر گرایانه را دور بیندازید که می‌گوید: «ما چه کنیم؟ اگر خدا بخواهد ما فقیر باشیم، فقیر خواهیم بود. اگر خدا بخواهد ما ثروتمند باشیم، ثروتمند خواهیم بود». مسئولیت را روی خدا



نیندازید. او به اندازه کافی به شما آزادی داده تا غنی یا فقیر باشید. این چیزهای غیر لازم را به نیایش‌هایتان نیاورید. این نیایش‌ها شما را خراب می‌کنند و دین شما را از بین می‌برد.

به آنچه که مردم مریض می‌گویند گوش ندهید؛ فقط وانمود کنید که گوش می‌دهید. برای آنها کافی است و منظور آنان برآورده شده. آنان فکر می‌کنند که شنیده شده‌اند. این ابدأ به آنان آسیب نمی‌رساند. این به آنان احساس بسیار خوبی می‌دهد که آنان مردمی مهم هستند و این‌گونه فشار بخار از روی آنان برداشته شده و شما گوش ندهید و گرنه بخار آنان وارد شما می‌شود. و اگر تمام آن سخنان بیهوده را که گفته‌اند با خودتان حمل کنید، دیر یا زود خودتان مثل آنان می‌شوید. شما باید از سنگینی بخار خلاص شوید، ولی بخار شما نباید وارد وجود دیگری شود و گرنه شما خشن خواهید شد.

آئینه به بازتاب ادامه می‌دهد. حقیقت به اثبات نیاز ندارد. فقط هست و نمی‌توان آن را انکار کرد. ادراک حقیقت، مستقیم است. به هیچ واسطه‌ای نیاز نیست. درخشان و مرتعش است. اگر گوش شنوا داشته باشید، حقیقت را در همان قلب خودتان خواهید شنید. حقیقت همان صدای ساکن و خفیف درون است و هیچ بحثی، هیچ گاه، نیاز نخواهد داشت. پس وقتی نزد شخص خردمندی می‌رسید. او به سادگی می‌داند که کجا هستید، کیستید و چیستید؟ نه اینکه او درباره شما فکر کند، هیچ تفکری در میان نیست. نه اینکه او درونتان را

بیند و نه از این چیزها. او یک آینه است. شما به سادگی در او منعکس می‌کنید. بودن در حضور یک انسان فرزانه (مرشد)؛ یعنی کاملاً عریان بودن، نمی‌توانید خودتان را پنهان کنید، راهی نیست. نمی‌توانید فریب بدهید، حتی اگر بکوشید بی‌فایده است. شما می‌توانید تظاهر کنید ولی آینه تظاهرهای تو را منعکس نمی‌کند. فقط آنچه که هست را بازتاب می‌کند. لحظه‌حال شما تمام گشته و تمام آینده‌یتان را شامل می‌شود. با ایستادن در برابر یک مرشد از ابتدا تا انتهایتان شناخته می‌شود. هیچ چیز شما پنهان نمی‌ماند، او بیش از آنچه درباره‌ خودتان بدانید شما را می‌شناسد. زیرا هر آنچه که شما درباره‌ خودتان دانسته‌اید بسیار جزئی و بخش کوچکی از واقعیت شماست. تنها بخشی از ذهن شما که به سطح آگاهی رسیده یک دهم آن است. نهم از وجود شما در تاریکی عمیقی قرار دارد. مرشد نه تنها افکار شما را می‌شناسد، بلکه رویاهای شما را نیز می‌داند. نه تنها پندارها و توهمات شما را در مورد خودتان می‌شناسد، بلکه خود دیگر شما را نیز می‌شناسد. شما قسمت سایه وجود خود را انکار کرده‌اید، بخشی که ابداً آن را به‌عنوان بخشی از وجودتان تشخیص نداده‌اید و مرشد باید با آن تمامیت؛ یعنی شمایی که خودتان هستید کار کند، نه با آن شمایی که خودتان را می‌شناسید. بنابراین بارها مرید دچار مشکل می‌شود. زیرا او می‌پندارد که مشککش متفاوت است ولی مرشد دارویی دیگر تجویز می‌کند. مرید می‌پندارد «مشکل من این نیست» و مرشد روی داروی خاصی اصرار می‌کند که با توجه به مشکلی که او فکر می‌کند دارد مطلقاً مسخره به نظر می‌رسد. اعتمادی عظیم

مورد نیاز است. تنها در این صورت است که مرشد می‌تواند روی شما عمل کند. زیرا شما تنها چیزهای سطحی را می‌شناسید و شاید آن مشکلات جایگزین باشند. ذهن حقه‌ای می‌زند زیرا حل آن برای ذهن یک خودکشی است، آن وقت ذهن به شما مشکلی کاذب می‌دهد. شما با مشکل کاذب مشغول می‌شوید و مشکل واقعی همچون سرطان به رشد خود در درون شما ادامه می‌دهد. مرشد برای مشکلات دروغین شما هیچ دارویی تجویز نمی‌کند.

فرا آگاهی و اشراق، یک خاموش شدن است. قبل از اینکه بتوانید نور شوید، قبل از اینکه منور شوید، باید کاملاً شعله‌نفس را خاموش کنید. نخست باید به اعماق تاریکی سقوط کنید و سپس همان تاریکی نور می‌گردد (خطاها). تنها با اعتماد عمیق به مرشد است که می‌توانید در تاریکی حرکت کنید. فقط به این سبب که با آن آشنا نیستید. در ابتدا مانند تاریکی به نظر می‌رسد. همان‌طور که با آن آشنا می‌شوید، همان‌طور که چشمانتان به تاریکی تازه عادت می‌کند. تعجب خواهید کرد تاریکی به نوری بی‌نهایت تبدیل می‌شود. فنا؛ یعنی خاموش کردن و بقا؛ یعنی اشراق و تنویر. فنا؛ یعنی «افتادن به هیچی و از بین رفتن به عنوان یک نفس». بقا؛ یعنی «برخاستن دوباره نه به‌عنوان یک نفس بلکه همچون یک موجود الهی» أناالحق. «من» دیگر در این تجربه وجود ندارد. تنها حقیقت احساس می‌شود. بودن با مرشد واقعاً شهادت می‌خواهد، زیرا شما در برهنگی خود شناخته می‌شوید و انسان مایل است پنهان کند و چیزی را نشان بدهد که

نیست. برای همین است که ما نقاب می‌زنیم و هر شخص صدها نقاب حمل می‌کند، زیرا هر لحظه شما به نقاب دیگری نیاز دارید. شما هر لحظه با موقعیتی تازه روبه‌رو می‌شوید، نقابی دیگر نیاز دارید و آیا شما در زندگیتان لحظاتی را دارید که تمام نقاب‌ها را دور می‌اندازید و فقط خودتان هستید؟ اگر نیست پس شما در هیچ لحظه‌ای از زندگی عشق ندارید. در برابر آینه هر حرکت یا عدم حرکت، کلام یا سکوت، همه چیز مهم است. هر چیز، چیزی را درباره شما می‌گوید. چگونه به دیدار مرشد می‌آیید؟ چگونه در برابرش می‌نشینید؟ چگونه سخن می‌گویید؟ چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ همه چیز اهمیت دارد. شما نسبت به آنها هوشیار نیستید ولی آینه منعکس می‌کند. چیزی را پنهان نکنید زیرا در هر صورت چیزی پنهان باقی نمی‌ماند. پس چرا زحمت بدهید؟ چرا اعتمادتان را در رفتار نشان ندهید؟ مرشد خواهد دانست. پس چرا پنهان کنید و بیهوده مشکل درست کنید و وقت تلف کنید؟ امور می‌توانند بهتر جابقتند و رشد شما می‌تواند بسیار سریع‌تر باشد، ولی شما آن را به تعویق می‌اندازید. زبان برای فریفتن به کار می‌رود نه برای ارتباط، مردم از اینکه ساکت باشند بسیار می‌ترسند، زیرا آن‌گاه چهره‌هایشان شاید چیزی را بگوید که آنان نمی‌خواهند بگویند. تلگرافی باشید. فقط چیزی را بگویید که واقعاً ارزش گفتن داشته باشد. پرسش‌های غیر لازم نکنید. فقط چیزی را پرسید که در زندگی شما تفاوتی را ایجاد می‌کند. بدن از ذهن کمتر فریبکار است. شما با دهانتان چیزی را می‌گویید و چشمانتان کاملاً چیز دیگری را می‌گویند. شما چیزی می‌گویید ولی

لحن گفتن شما پیش‌تر بیانگر و گوینده است تا واژه‌های شما. می‌توانید چنان عاشقانه «نه» بگویید که «آری» معنی دهد. مرشد کسی است که انواع مختلف مراحل را که شما از آن عبور می‌کنید، گذرانده است. او کاملاً از تمام حالات ممکن انسانی آگاه است. او تمام رنج‌ها را کشیده و همان‌قدر فریبکار بوده و همان‌قدر به دنیا دروغ گفته و متظاهر و منافق بوده که شما هستید. او تمام اینها را می‌شناسد. هیچ چیز برای او ناشناخته نیست. او مانند یک کتاب وجود شما را می‌خواند. زندگینامه شما در سراسر وجودتان، بدنتان، ذهنتان، آگاهیتان و در ناآگاهیتان. افکار، لایه‌های غبار روی ذهن شما هست. به سبب افکار بسیار است که بازتاب‌های شما با واقعیت منطبق نیست. ذهن شما پیوسته واقعیت را مختل می‌کند. مرشد بدون هیچ انگیزه‌ای است. او از شما چیزی نمی‌گیرد. حقیقت بسیار به ندرت روی می‌دهد، زیرا مردمان اندکی هستند که آن‌قدر شهامت پیدا می‌کنند که حقیقت به وقوع بپیوندد و هرچه که توده‌ها بگویند همیشه خطا است. زیرا همیشه با منطبق هستند و کسانی را می‌پرستند که درخواست‌هایشان را اجابت کند و این افراد نمی‌توانند به فراسوی ذهنشان فکر کنند. انسان با حقیقت همیشه در عصبان است. او همیشه عدم تطابق دارد. جامعه برعلیه او است. در حضور مرشد هرچه که درباره دیگران فریاد کنید و یا هرچه دیگران درباره شما فریاد کنند اهمیتی ندارد. او فقط هسته درونی شما را می‌بیند. و مردمان زشت، آینه شکن هستند زیرا می‌پندارند که آینه آنان را زشت می‌کند. آنان چهره‌هایشان را تغییر نمی‌دهند. زیرا این کار دشوار و طاقت‌فرسا است.

آسان‌ترین کار، شکستن آئینه و فراموش کردن آن است. مردم با دروغ زندگی می‌کنند و وقتی کسی با ذهن‌های آنان تطابق دارد و آنان را تأیید می‌کند همگی به او احترام می‌گذارند و با سپاسی بسیار همگی تعظیم می‌کنند. این یک ادراک دو طرفه است. توافق دو جانبه برای ارضای نفس‌های یکدیگر است و زمانی که نزدیک مرشد می‌رسید وارد عصیان و آتش شده‌اید. آماده باشید تا بسوزید، زیرا تنها وقتی که بسوزید زاده خواهید شد. «بمیرید قبل از اینکه بمیرید، تا دوباره زاده شوید». رقصندگی را فراموش کنید و رقص شوید. لحظه‌ای که احساس حقارت کنید، غمگین و افسرده می‌شوید و باری سنگین بر قلبتان احساس می‌کنید و همین امر مانعی در راه رشد شما می‌گردد.

هر گاه کسی در مورد چیزهای محرمانه سخن می‌گوید، حقایق پنهانی که شما از آن آگاه نیستید، او از اینکه داننده است و دیگری را به سطح یک شخص نادان تنزل می‌دهد لذت می‌برد. ذهن می‌کوشد تا آخرین لحظه، شما را اغوا کند. ذهن تجربه‌های زیبایی به شما می‌دهد که به آنها بچسبید و خود همین خواسته، شما را از حقیقت غایی دور نگه می‌دارد. برای حقیقت غایی همه چیز را باید فدا کرد، محرمانه، معجزات، همه چیز را باید انداخت. شخص باید به تجربه نهایی وارد شود که یک تجربه نیست. زبان از بیان آن قاصر است، زیرا در تجربه دو قسمت تجربه کننده و تجزیه شونده وجود دارد ولی در این تجربه نهایی تقسیمی وجود ندارد. شما داننده‌اید، شناخته شده‌اید، بیننده‌اید، دیده شده‌اید، تجربه کننده‌اید و شما تجربه شونده‌اید. تنها شما هستید. شما همان قدر بزرگید

که خودتان را باور کنید. انسان، همان است که می‌پندارد و اگر به هیچ چیز باور نداشته باشید، شما بی‌نهایت هستید. زیرا هیچ باوری نمی‌تواند بی‌نهایت باشد. تمامی باورها محکوم به محدود بودن هستند. باور، نیاز به تعریف دارد. پس محدود خواهد بود. گذشته را فراموش کنید؛ برای همیشه رفته و فایده‌ای ندارد که وقتتان را با آن تلف کنید. پیوسته گذشته را تکرار نکنید، زیرا به آینده‌تان کمکی نخواهد کرد. شما برای آینده به ذهنی تازه نیاز دارید، زیرا بحرانی که در پیش است بسیار تازه است و شما به رویکردی کاملاً متفاوت نیاز دارید و وقتی که بحران در می‌گیرد همان چالش می‌تواند تبدیل به یک عبور از مانع شود. ولی روبرو شدن با آینده و نابود نشدن توسط آن به شهامت، هوشمندی و به گرایش‌های تازه ذهن نیاز دارد. اگر بی‌طرف بمانید دوستی نخواهید داشت. بی‌طرفی در مردم تولید سوءظن می‌کند. این یعنی که شما با هیچ کس نیستید و هیچ کس نمی‌خواهد با شما باشد. ترس در این است که اگر شما از دیگران کمک بگیرید، بار دیگر حقارت شما آشکار می‌گردد. ولی شما باید همه کار را خودتان انجام دهید، حتی اگر همه چیز را خراب کنید. «ما به کمک هیچ کس نیاز نداریم»؛ این نگرشی نفسانی است. اگر انسانی فقیر باشد و نتواند ثروتمند شود، شروع به لاف زدن می‌کند که «من» نمی‌خواهم ثروتمند شوم. انگورها ترش هستند چه کسی به خودش زحمت ثروتمند شدن را می‌دهد؟ من به فقر خودم خوشبختم، در فقر چیزی ویژه وجود دارد. در واقع شما چیزی را از دست داده‌اید، من چیزی از دست نداده‌ام. مذهب واقعی نمی‌تواند در آسمان باشد و

نمی تواند فقط در زمین باشد. مذهب واقعی همیشه ملاقات زمین و آسمان است. انسان صادق در دسترس است، او از چیزی نمی هراسد. او همان طور که هست وجود دارد او هرگز به غیر از آن تظاهر نمی کند. ولی انسانی که تظاهر می کند. همیشه ترسو است زیرا چهره او کاذب است. او می ترسد اگر کسی عمیق تر نگاه کند، نزدیک بیاید، آن وقت آن چهره خواهد رفت و واقعیت نمایان خواهد شد. واقعیت درست برخلاف آن چهره کاذب خواهد بود. شما نباید با والدین و سایرین بجنگید، زیرا بیرون و درون مهم نیست. آنها از شما جدا هستند. بیرون جدا است و درون نیز جدا است. درون، تنها بازتاب بیرون است. اگر بر علیه ذهن خودتان شورش کنید، این تنها یک واکنش است و عصیان نیست. واکنش از روی خشم است. واکنش خشونت آمیز است و در واکنش، شما از خشم کور می شوید و همچنین به افراط کشیده می شوید. پس عصیانگری چیست؟ عصیانگری ادارک خالص است و عصیانگری همیشه شما را در وسط نگه می دارد و به شما تعادل می بخشد. شما نباید با کسی بجنگید؛ مراقبه گون باشید و یک روز وقتی که عملکرد شرطی شدگی هایتان را دیدید، ناگهان به یک تعادل خواهید رسید. عصیانگر واقعی یک جنگجو نیست؛ او انسانی فهیم است؛ او فقط در هوشمندی رشد می کند، نه در خشم و انتقام. شما نمی توانید با خشمگین بودن نسبت به گذشته تان متحول شوید. در آن صورت گذشته بر شما چیره خواهد بود، آن گاه گذشته به صورت مرکزی در شما باقی خواهد ماند و نقطه توجه شما خواهد ماند. شاید به نقطه مقابل کشانده شوید ولی هنوز به گذشته



وابسته هستید. مراقب این باشید. این راه یک مراقبه کننده و سالک است. تمام شدن‌ها و تمام آرزوها برای آینده، گسترش نفس هستند و اگر چنین آرزویی داشته باشید، تمام زندگیتان را نابود خواهد کرد و عیب خواهد بود. مراقبه گونه بشوید، بیشتر ساکت و ساکن باشید؛ بیشتر مهر بورزید و محبت بیشتری داشته باشید. با هستی دوستی کنید؛ به زندگی اعتماد کنید؛ در لحظه زندگی کنید؛ آن‌گاه هر چه که روی دهد خوب است. آرزوها همیشه شما را به حالت انقباض ذهنی هدایت می‌کنند. بی‌آرزویی؛ یعنی آسودگی را در درونتان بجویید و چشمه‌ای را در درونتان بسازید. وقتتان را با آرزوهای بیهوده تلف نکنید. ذهن می‌تواند آرزوهای بسیار زیبا به شما بدهد، آرزوهای روحانی، چنان که شما تقریباً فراموش می‌کنید که اینها نیز آرزو و خواسته هستند و خواسته، خواسته است. سکوت و سماع هر دو به یک هدف منتهی می‌شوند. زیرا که هدف درست در وسط است. مثبت یک قطب و منفی قطب دیگر آن است. درست در میان این دو است که تحول روی می‌دهد. حالتی که انسان از دنیا و همه چیز به فراسو می‌رود؛ حالتی که انسان وارد خداوند می‌شود و الهی می‌گردد. سفر علم، بیرونی و سفر مذهب، درونی است. این دو قطب‌های مخالف هستند، همچنین مکمل هم نیز هستند. یک هماهنگی بین اضداد وجود دارد. درون و بیرون دشمن هم نیستند، دوست هم هستند. نمی‌توانند جدا از هم وجود داشته باشند؛ مانند زن و مرد، تاریکی و نور، تابستان و زمستان، مثبت و منفی همه با هم وجود دارند. و برای همین است که جهان هستی در هماهنگی کامل وجود دارد.

اگر شما واقعاً هوشمند باشید می‌توانید بین تردید و توکل یک هماهنگی ایجاد کنید و آن‌گاه است که انسان واقعی برمی‌خیزد. به این منظور که وقتی به بیرون بیرون حرکت می‌کنید، از تردید به عنوان روش خود استفاده کنید. وقتی به بیرون می‌روید، به تردید اعتماد کنید، و وقتی به درون می‌روید، تردیدهایتان را کنار بگذارید. به اعتماد توکل کنید. اگر اعتماد کنید، زبان تردید را فراموش خواهید کرد، و قادر نیستید با مشکلات فراوانی که انسان با آنها روبه‌روست دست و پنجه نرم کنید. اگر شما فقط از تردید استفاده کنید، از نظر فن آوری بهتر و غنی‌تر می‌شوید ولی فقط دنیای درون فراموش می‌گردد. آن‌گاه شما روح ندارید. در هر صورت انسان ناتمام می‌ماند و به تمامیت خود نمی‌رسد و تنها انسان کامل است که می‌تواند راضی باشد، در درون و برون غنی‌تر باشد. واقعاً شادمان و از بدنش راضی باشد، روح و احساساتش ارضاء شده باشد. ضدها را باید جذب کرد، نه انکار؛ زیرا هر چه انکار و سرکوب شود، در زمان خودش انتقامش را خواهد گرفت. هستی از طریق اضداد عمل می‌کند. چالش در اضداد است و به سبب چالش است که حرکت تولید می‌شود. به سبب چالش است که شما خفته نمی‌مانید و بیدار می‌گردید.

## فصل ششم:

مرشد

## اعتماد به مرشد

وقتی به درون سفر می کنید، نخست به تاریکی عظیمی برمی خورید، زیرا چشمان شما به نور بیرونی عادت کرده اند و نمی دانند که چگونه درون را ببینند. شما به تاریکی بی انتهای سقوط می کنید. شما به کسی نیاز دارید که قبلاً راه درون را رفته باشد (مرشد). مرشد؛ یعنی اینکه شما باید با او بسیار صمیمی باشید، یک رابطه عاشقانه است. زیرا در دنیای درون، شما آن قدر عمیقاً به او نیاز دارید که تا وقتی با قلب او بسیار نزدیک نشوید، ممکن نخواهد بود که در تاریکی درون با او همنشین گردید. به صمیمیتی عظیم نیاز است و صمیمت از عشق برمی خیزد، از اعتماد. اگر به مرشد شک کنید، قادر نخواهید بود به سفر خطرناک و پرماجرایی درون ادامه دهید. تنها عشق او و عشقی که شما به او دارید شما را زنده نگه می دارد؛ شما را با اشتیاق می کند. در دنیای بیرون خطر گم شدن وجود ندارد و در هر راهی نشانه ها و نقشه هایی در دسترس هستند و همیشه میلیون ها نفر هستند که به شما کمک کنند. ولی در دنیای درونی، نقشه ای وجود ندارد. زیرا ذهنیت ها متفاوت است و رشد هر فرد آن قدر منحصر به فرد است که نمی توان علامت هایی بر پا کرد و هر فرد از چنان مارپیچ هایی گذر می کند که شما نیاز به کسی دارید که کاملاً گوش به زنگ، هوشیار و بیدار باشد تا بتواند در هر گام به شما کمک کند. در غیر این صورت امکان دارد که در هر گام که برمی دارید گم شوید و مشکل تر آنکه وقتی دنیای بیرون را از

دست بدهید، تنها خواهید ماند و قادر نخواهید بود که بین واقعیت و افسانه هیچ‌گونه تفاوتی بگذارید. مرز بین واقعیت و تخیل از بین رفتن می‌رود. واقعیت را چگونه قضاوت می‌کنید؟ اگر دیگران موافق باشند، شما می‌دانید که واقعیت است. اگر هیچ‌کس موافق نباشد، می‌دانید که افسانه بوده. موافقت دیگران آن را یک واقعیت می‌کند ولی در درون، شما تنها هستید. کسی نخواهد بود که موافق باشد یا نباشد که چه چیز واقعیت است و انسان می‌تواند به‌سادگی در تخیلات خویش گم شود و این یعنی دیوانگی. خطر سفر درونی همین است و شما نیاز به کسی دارید که همیشه حضور داشته باشد. آفرینش پلی چنان محکم، با شخصی که حتی وقتی در مراقبه تنها هستید او آنجا باشد. مرشد فقط وقتی ناپدید می‌شود که خداوند برای مرید روی داده باشد. او شما را هوشیار نگه می‌دارد و نمی‌گذارد که به بیراهه بروید. می‌توانید چشم‌هایی داشته باشید که تنها می‌توانند بیرون را ببینند. ولی مرید چشمانی را خواهد داشت که درون را می‌نگرد. او گوش‌هایی می‌یابد که درون را می‌شنود. حواس او دو برابر شده‌اند. شما فقط با پنج حس زندگی می‌کنید، مرید با ده حس زندگی می‌کند. پنج حس برای سفر بیرون و پنج حس برای سفر درون. صوفیان به موسیقی درون «سماع» می‌گویند. وقتی که سماع شنیده شد، تمام موسیقی‌های بیرونی فقط سروصدا است و بس. شما رایحه‌ای درونی دارید. وقتی آن را بویید، تمام عطرها و بیرونی دیگر عطر نخواهد بود. شکوهی تازه و در برابر این شکوه، تمامی زیبایی‌های بیرونی به‌نظر بی‌رنگ می‌رسند. وقتی که شفافیت درونی را

بشناسید، همه چیز در بیرون آشوب و سردرگم به نظر می‌رسد. آن‌گاه دیگر مسأله تردید وجود نخواهد داشت. تسلیم مطلق است. آن وقت مرشد ندای درون شما می‌شود، آن‌گاه دیگر جدایی وجود ندارد. عارف شدن؛ یعنی اینکه در درون خویش سفر کنید، خودتان را بشناسید تا خداوند را بشناسید. سالک واقعی کسی است که برای نبودن گام در راه می‌گذارد. از خویشتن سفر می‌کند؛ «از خویشتن رها شوید تا آزاد شوید». هدف سالک شناخت نفس نیست، بلکه حل کردن نفس است؛ رسیدن به خودشناسی نیست، بلکه از بین بردن خود یا فنا است. در دنیای بیرونی شما باید دفاع کنید. بقا در این دنیا یک نزاع پیوسته است و شما باید سپرهای محافظ داشته باشید، و گرنه مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرید و مردم از آسیب‌پذیری و باز بودن شما سوء استفاده خواهند کرد. ادب؛ یعنی چگونه بودن در کنار مرشد، همچون یک غایب در حضور مرشد بودن، تا بتواند هر گوشه و کنار وجودتان را پر کند. چگونه باشید؟ گویی که نیستید! هیچ مقاومتی را در برابر او نداشته باشید، از خودتان دفاع نکنید. تا مرشد بتواند همچون نور و نسیم و باران در شما جاری شود و بدون هیچ گونه مقاومتی از جانب شما، در شما نفوذ کند. شما فقط باید در حالت پذیرندگی باشید.

هر وقت بتوانید به شخصی اعتماد کنید، شادی عظیمی احساس خواهید کرد. دست کم گوشه کوچکی را از وجود درونتان به عنوان معبدی برای اعتماد نگهداری کنید. اگر نتوانید اعتماد کنید، نخواهید توانست آسوده باشید و اگر نتوانید آسوده باشید، طعم زندگی را نخواهید چشید و این راهی است که

جهنمی برای خودتان خلق می‌کند. وقتی مرشد خودش به مرید چیزی بگوید، شاید انجامش دهد زیرا باور کرده که به او اعتماد دارد. شاید او تردید نکند با وجودی که تردید در اعماق ناخودآگاهش وجود دارد. خود حضور مرشد، درونتان را تغییر خواهد داد و خود حضور او کیمیاگری است. نه به این سبب که اعتماد در شما طلوع کرده، بلکه فقط به این دلیل که مرشد حضور دارد و بارش پیوسته ارتعاشات او به شما این توهم را می‌دهد که شما به او اعتماد دارید. پس مرشد او را دور می‌کند تا او بیشتر عادی شود، بیشتر واقعی شود، بیشتر مانند خودش شود، تا تماس با مرشد سست شود و اثر مرشد کم‌رنگ شود و از بین برود. تمام تلاش آن، این است که موقعیتی خلق کنند تا آن موقعیت‌ها بتوانند چیزها را به شما نشان بدهند. وقتی شما ضربه‌ای گسیج‌کننده بخورید، طبیعی است که فکر کنید مرشد در خطا است. این ناهوشمندی کامل است، زیرا شاید مرشد عمداً به شما ضربه زده باشد و شما را گسیج کرده باشد. شاید این ضربه از نوع درمانی آن باشد. مرشدان این را می‌دانسته‌اند که گاهی یک ضربه واقعی برای انسان بسیار خوب است. این ضربه شما را بیدار می‌کند، به شما کمک می‌کند تا سر عقل بیایید و بار دیگر شما را هوشیار می‌سازد.

نکته اینجاست که مرشد هیچ‌گاه توضیح نمی‌دهد. مرشد فقط به شما دستور می‌دهد و باید انجام شود. اگر درخواست توضیحات داشته باشید، فرصت را از دست داده‌اید، زیرا می‌توان توضیحات را داد، ولی آنها فقط منطق شما را ارضاء

می‌کنند. اگر با منطق ارضاء شده کاری را انجام دهید، آن وقت این اعتماد نخواهد بود. این به رشد اعتماد شما کمک نخواهد کرد.

اعتماد خوب است، اگر بدون سرکوب کردن تردیدها بیاید. اگر به تردیدها قدرت اظهار کامل داده شود و سپس به سطح بیایند و اگر به تردیدهای شما تمام فرصت‌ها داده شود و سپس پیروز شود. نزاع بین قلب و ذهن است. انرژی برون‌فکن و انرژی درون‌فکن. نزاع بین دم و بازدم و عبور از میان این اغتشاش خوب است. شما باید بجنگید تا راهتان را از میان این آشفتگی پیدا کنید. اگر بتوانید راهتان را پیدا کنید، اگر بتوانید عبور کنید و دست نخورده بیرون بیایید، چیز بسیار با ارزشی به دست خواهد آمد. شما باید بسیار بسیار در دسترس باشید تا بتوانید نکات را بفهمید، شما باید انتظاراتتان را کنار بگذارید.

اعتماد، می‌داند که چگونه اطاعت کند. اعتماد، تنها اطاعت را می‌شناسد و توسط اطاعت، نفس رفته رفته ناپدید می‌شود. مسأله بین نفسانی بودن و بی‌نفس زیستن است. تمام عملکرد مرشد این است که به شما کمک کند که چگونه همچون یک نفس بمیرید و برای این از انواع راه‌ها و روش‌ها استفاده می‌کند. یادتان باشد که خیلی زود فرار نکنید، به این آزمایشگاه کیمیاگری فرصت بدهید. در اینجا انواع اغتشاش‌ها و تردیدها آفریده می‌شود و عمداً خلق می‌شود. به شما دستورات مسخره داده می‌شود تا اطاعت کنید. برای حمایت از نفس و انتظاراتتان پیش مرشد نروید؛ برای مردن بروید.



## مرشد یک استعاره است

واژه «استعاره» زیباست؛ یعنی به فراسو و ماورا رفتن. مرشد یک استعاره است. او شما را به ورای خویش می‌برد. او فقط یک شروع است، بودن با مرشد چیزی نیست جز انضباطی برای چگونگی بودن با خداوند. خداوند دیدنی نیست، مرشد دیدنی است. آسان‌تر است که از دیدنی بیاموزید و سپس به سوی نادیدنی بروید. چنین نیست که چیزی بر شما تحمیل شده باشد. این از درون شما برمی‌خیزد. بخشی از عشق و احساس قلبی شما است. شما نسبت به او احساس خوبی دارید و وقتی او در کنارتان است، شما بلافاصله وارد سکوت می‌شوید، وارد وقار می‌گردید. متانت عظیمی در شما برمی‌خیزد، ناگهان شما تمام نگرانی‌هایتان را فراموش می‌کنید، تمام برنامه‌های گذشته و آینده را فراموش می‌کنید. برای چند لحظه به دنیای دیگری منتقل می‌شوید و آهسته آهسته این حالت در شما عمیقاً ریشه می‌گیرد که دیگر نیازی به حضور مرشد نیست. هرگاه و هرکجا مرشد را به یاد بیاورید بلافاصله وارد همان فضا و همان حالت می‌شوید. پس رفته رفته، نیازی به یادآوری مرشد هم نیست. یادآوری همچون نفس کشیدن‌تان خواهد شد، به شیوه‌ای ظریف. آن‌گاه دیگر مسأله رفتار موقرانه با مرشد در میان نیست. شما با هر کس دیگر که در ارتباط باشید، موقرانه رفتار خواهید کرد. تمام انگیزه شما بسیار معمولی است. ذهن شما پر از خواسته است.

شما می‌پندارید که خواسته‌های روحانی دارید. سرور می‌خواهید، خدا را می‌خواهید، حقیقت را می‌طلبید ولی تمام خواسته‌هایتان دنیایی هستند. آری، حتی آرزوی خدا و سرور و حقیقت هم دنیایی هستند. اگر بخواهید ساکت شوید، بدون هیچ دلیلی، بدون هیچ خواسته و انگیزه‌ای سالک می‌شوید. مرشد یک استعاره است. دست کم در زندگی یک چیز را بدون هیچ‌گونه انگیزه‌ای و برای خوشی صرف آن انجام دهید.

### صبر بی‌نهایت

زندگی یک مشکل یا معما نیست که حل شود، زندگی یک راز است که باید به آن عشق ورزید آن راز چیزی در دوردست‌ها نیست. راز چیزی بسیار آشکار و در اینک و اینجا قرار دارد. جستجوی شما باید تا زمانی که شما به آن آزادی مطلق برسید ادامه داشته باشد. وقتی تمام قیدهای وابستگی، مالکیت، سلطه‌جویی و... نابود شده‌اند؛ وقتی که دیگر نه طمع‌ی باشد، نه شهوتی، نه خشمی؛ وقتی که هیچ چیز باقی نمانده باشد و شما روحی خالص شده باشید آن وقت شما رسیده‌اید. هدف این است: «رهايي مطلق». زبان فقط وقتی خوب است که بخواهید واقعیت‌های معمولی را بیان کنید. ولی برای بیان و انتقال مفاهیم والا و مقدس کاملاً ناتوان است. حقیقت مانند پول نیست؛ مانند زیبایی است. هر چه افراد بیشتری حقیقت را ببینند، آشکارتر خواهد بود. هر چه مردم بیشتری حقیقت

را داشته باشند، امکان داشتن آن توسط افراد بیشتری فراهم می‌شود. مسأله طمع در کار نیست. حقیقت شیء نیست. حقیقت کالایی خارج از شما نیست. حقیقت یک تجربه است که در درون شما قرار دارد. آن را می‌توانید در اعماق وجودتان احساس کنید و زندگی کنید. حقیقت را نمی‌توانید مالک شوید. ولی مردم بی‌خبر هستند و این طمع است و انسان طمع کار نمی‌تواند سالک شود. مسأله این نیست که مرشد شما را متقاعد کند، شما باید مرشد را متقاعد کنید که ارزش دارید که به سلوک مشرف شوید. شما باید مرشد را متقاعد کنید که فقط به سبب اینکه دیگران درباره خدا صحبت کرده‌اند اینجا به طلب نیامده‌اید و یک اشتیاق بزرگ درونی در شما بر خاسته است. یک تشنگی که شما را مشتعل ساخته که «اگر من ندانم که کیستم، از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم، زندگی بی‌فایده است». صبور از صبر می‌آید و یعنی صبر بی‌نهایت. آنان که در جستجوی حقیقت هستند باید بی‌نهایت صبور باشند. صبر بزرگ‌ترین ویژگی انسان مذهبی است. اگر صبر داشته باشید، هیچ چیز دیگر نیاز ندارد. صبر به خودی خود کافی است. صبر؛ یعنی امید و اعتماد، بی‌شتابی و عدم ناشکیبایی. ناشکیبایی فقط نشان می‌دهد که شما توکل ندارید و می‌خواهید خودتان را بر اراده خداوند تحمیل کنید. ناشکیبایی؛ یعنی که شما همین حالا می‌خواهید. شما مایل نیستید تا خداوند کار خودش را انجام دهد. بی‌صبری؛ یعنی «اراده من مقدم بر اراده تو است». صبر؛ یعنی «من اراده‌ام را تسلیم اراده تو کرده‌ام. بگذار تو اراده من باشی. هرگاه که من پخته و رسیده شدم، هر وقت حتی اگر تا ابد هم

طول بکشد خوب است من توکل می‌کنم. من امید دارم. من اعتمادم را به تراز دست نمی‌دهم و شهاتم را از کف نمی‌دهم». من به رضای او راضی هستم، او از من مراقبت می‌کند پس چرا من نگران باشم؟ انسان مذهبی کسی است که با هستی در آسودگی قرار بگیرد؛ کسی که رودخانه را هل نمی‌دهد و برعکس در رودخانه حل می‌شود و به رودخانه می‌گوید: «هرجا می‌روی مرا ببر، زیرا هرجا تو بروی، هدف آنجاست». من برای خودم هدف و مقصدی ندارم، من هدفی شخصی و خصوصی ندارم که آن را بجویم. هر کجا که این هستی بی‌نهایت برود، من نیز می‌روم. مردم در عجله هستند آنان خدای فوری می‌خواهند. مانند قهوه فوری. آنان نمی‌توانند منتظر بمانند. و وقتی نمی‌توانید صبر کنید، فقط می‌گویید که زیاد برایتان مهم نیست. اگر برایتان مهم باشد می‌توانید صبر کنید. هرچه بیشتر برایتان اهمیت داشته باشد بیشتر می‌توانید منتظر بمانید. خداوند گل فصلی نیست؛ درخت سدر لبنانی است؛ رشد آن زمان می‌برد. برای رسیدن به ابرها زمان لازم است. در واقع، زمان کافی نیست؛ جاودانگی لازم است، زمان کم می‌آورد. اگر نزدیک مرشد واقعی بروید او چیزهای بسیاری از شما خواهد خواست. مرشد تقاضای تسلیم کامل دارد و مرید هر چه انسان بزرگ‌تری باشد، تقاضای مرشد نیز بیشتر خواهد بود. مرشد واقعی نیامده تا به شما اطلاعات بدهد، او آمده تا شما را دگرگون سازد. ولی چه کسی مایل است که دگرگون شود؟ مردم چیزهایی را می‌خواهند بدون اینکه حاضر باشند بهایش را پرداخت کنند. اطلاعات هیچ‌گاه ارضاء کننده نیست. اطلاعات همان قدر بی‌فایده و عبث است

که شما به شخصی گرسنه در مورد نان توضیح بدهید. می‌توانید ساعت‌ها در مورد نان با او بحث کنید. ولی این مباحثات بزرگ، گرسنگی را فرو نمی‌نشانند. صحبت دربارهٔ چراغ، نور نخواهد آفرید. حقیقت را فقط وقتی می‌توان به شما گفت که شما آمادهٔ آن باشید. حقیقت را فقط وقتی می‌توان به شما داد که شما لیاقت و ارزش آن را داشته باشید. حقیقت را وقتی می‌توانم منتقل کرد که شما پذیرای آن باشید حتی یک لحظه قبل از آن امکان‌پذیر نیست. وقتی شما رسیده، پخته، بالغ و آماده باشید، حتی یک لحظه نیز فروگذار نمی‌شود. بلافاصله حقیقت از آن شما است. منظور از تناقض چیست؟ انسان واقعی و با معرفت، شخصیت برنامه‌ریزی شده ندارد. او به روشی از پیش آماده زندگی نمی‌کند. او قابل پیش‌بینی نیست. او هر لحظه به گونه‌ای تازه واکنش نشان می‌دهد. صادق است؛ با خویش یگانه است؛ و چیزها بر او تحمیل نشده است. او اینها را تمرین نکرده. فقط کوشش کرده که بیشتر و بیشتر هوشیار و آگاه باشد. و زره‌پوشی به نام «شخصیت» با خودش حمل نمی‌کند. او پیوسته آزاد است. دنیای بدون چیز خودِ حقیقی کاملاً متفاوت است، نه تنها کاملاً با خودِ کاذب تو تفاوت دارد، بلکه درست نقطهٔ مقابل آن است. شما نمی‌توانید توسط خودِ کاذب، مفهومی از خودِ حقیقی داشته باشید. برای آشکار شدن و بودن خودِ حقیقی، خودِ کاذب باید متوقف شود. خودِ غیرحقیقی باید مطلقاً نباشد. هر بیان مثبتی مجبور است که محدود باشد. مثبت؛ یعنی تعریف شده. تنها منفی است که می‌تواند تعریف شود، تنها منفی است که محدود نیست. مثبت بلافاصله به یک چیز تبدیل

می‌شود و شما یک چیز نیستید. شما یک بی‌چیزی هستید. انسان هیچ است؛ به دلیل اینکه هیچ کس را واقعاً نمی‌توان به سطح شیء تنزل داد. مردم از عشق ورزیدن باز ایستاده‌اند و شروع به عشق‌بازی با اشیاء کرده‌اند. این طوری امن‌تر است. خودتان را تماشا کنید. آیا عاشق اشیاء نیستید؟ اگر باشید؛ یعنی که شما کاملاً فراموش کرده‌اید که کیستید و کاملاً یادتان رفته که خداوند همچون یک حضور در هستی وجود دارد. و شما هرگز قادر نخواهید بود با او متصل و یگانه شوید و اگر نمادی درست انتخاب نکنید، آن‌گاه زندگیتان اهریمنی شده و از هم خواهد پاشید. زندگیتان مجموعه‌ای گسسته و در هم ریخته خواهد شد و این زندگی رنگ بی‌تفاوتی و خون‌سردی به خود می‌گیرد. چنین انسانی خودش را کشان‌کشان در زندگی حمل می‌کند. او کسل است و زندگی ناشاد و مرده‌ای دارد. زندگی او نمی‌تواند شعر داشته باشد، شکوه و شادی در زندگی او نیست؛ چیزی نیست تا برایش شاد باشند. پس یک نماد درست انتخاب کنید و بی‌خودی بسیار بهتر از خود است. وقتی خداوند سخن می‌گوید، آن‌گاه نیازی به تلاش نیست. آن‌گاه انشای عمدی، شعر یا نقاشی وجود ندارد. آن‌گاه نوعی سرمستی وجود دارد. انسان در خداوند غرقه گشته و شکوفا می‌گردد. هنر به دو بخش تقسیم شده: یکی هنر عینی و دیگری هنر ذهنی. هنر عینی هنری است که از انسانی که واصل شده تراوش می‌کند و هنر ذهنی تنها توهم و رویاگونه است. وقتی که شعر بازتاب تصویر خداوند باشد، آن وقت شما یک ریشه هستید. یک بیننده و یک شاعر واقعی هستید. شعر، همان بازتاب شما است. اگر شما خودتان

زیاد وجود داشته باشید، آن وقت نفس شما در شعر بازتاب خواهد داشت و آن گاه آن شعر هیچ چیز جز تزینی برای نفس نخواهد بود. ولی اگر شما در میان نباشید، آن گاه خداوند بازتاب دارد و آن شعر چیزی مقدس خواهد بود.

## دیوانگی

دو نوع دیوانگی وجود دارد: نوع نخست دیوانگی که روان‌شناسی معاصر از آن آگاه است و سقوط کردن به زیر ذهن منطقی است. وقتی که نتوانید با واقعیت‌ها کنار بیایید، وقتی که بار واقعیت‌ها بسیار باشد، وقتی که باری غیر قابل تحمل شود؛ دیوانگی راهی است برای گریز به دنیای ذهنی خودتان، تا بتوانید واقعیت‌هایی را که در بیرون است، فراموش کنید. شما حتی با چشمانی باز رویا می‌بینید، تا این گونه بتوانید از واقعیت‌هایی که بسیار سنگین و غیر قابل تحمل شده پرهیز کنید، این یک نوع فرار است. ولی نوع دیگری از دیوانگی هم وجود دارد. نوع اول در زیر ذهن عقلانی بود و این نوع دیگر در بالای آن قرار دارد و به سمت بالا می‌رود. در هر دو مورد ذهن عقلانی از دست رفته است. در نوع اول شما ناهوشیار می‌گردید و در نوع دوم شما به سمت فراآگاهی می‌روید. در یکی کاملاً ناهوشیار می‌گردید و نوعی تمامیت در شما برمی‌خیزد. او دو نفر نیست؛ او کاملاً یگانه است. دوگانگی در او از بین رفته است. و همچنین در انسان دیوانه نوعی معصومیت خواهی یافت. در واقع چون نتوانسته حيله گر شود، دیوانه گشته است. شما در انسان دیوانه نوعی سادگی و خلوص خواهید یافت.

آنان در توهمات خود یکپارچه هستند، ولی یکی هستند. تمام دیوانگان متعصب و تمام متعصبین دیوانه هستند. انسان متعصب شخصی است که باور دارد: «فقط من درست می گویم، و همه در اشتباه هستند» و باور دارد که «هر کس به آنچه که من باور دارم معتقد باشد، حق دارد و هر کس می پندارد که من در اشتباه هستم، باطل است» و امکان هیچ گونه ارتباطی با یک انسان متعصب وجود ندارد. او فقط دو گونه فکر می کند. شما یا دوست هستید و یا دشمن. هر کس مانند او فکر کند، دوست است و هر کس مانند او باور نداشته باشد، دشمن است. در نوع دیگر دیوانگی، انسان به ورای برهان و دلیل می رود؛ او کاملاً هوشیار و فراآگاه می گردد. در نوع اول دیوانگی، آن یک قسمت که آگاه بود در نوع اول قسمتی که ناآگاه بود حل می گردد. در نوع دوم، آن قسمت که ناآگاه بود شروع به بالا آمدن می کند و تمام وجود، وارد نور می شود و روی سطح آن می آید. تمامی ذهن هوشیار و آگاه می گردد و این دیوانگی، زیبایی بسیار دارد، زیرا هر آنچه که زیباست از درون همین دیوانگی زاده می شود و هر آنچه که شاعرانه است از میان این جنون جاری است، بزرگ ترین تجربه های زندگی، عظیم ترین شعف و شور زندگی از این دیوانگی زده می شوند.



## ذکر چیست؟

مراد از تذکر در این میان با اذکار رسیدن است و فرق میان تفکر و تذکر آن است که تفکر جستن و تذکر یافتن است. تذکر به گوش و چشم و زبان تعلق می‌گیرد؛ بدین گونه که به گوشِ ترس ندای وعید شنیده شود و به چشم رجا به منادی ندای او نگریسته شود و به زبان نیازمندی، منت او اجابت گردد. موارد شمول تذکر ترس فروغ و سنن و جعد وقت است و رجا به این سه تعلق می‌گیرد: توبه کوشیده، وجد بی سرانجام و تأسف بر وقت شوریده و تذکر به توبه کوشیده و شفاعت نوشیده و رحمت یافته و تذکر نیاز به مناجات پوشیده و آشنایی ازلی، شادی آشکار و دلی گشاده دارد.

## اقسام ذکر

۱. ذکرى که در زبان است و دل از آن غافل باشد. (ذکر ستمگران)
  ۲. ذکرى که به زبان یاد گردد و دل حاضر نباشد. (ذکر مزدوران که هدف فقط ثواب است).
  ۳. ذکرى که با حضور دل و زبان خاموش، باشد. (ذکر عارفان)
- ذ**کر از فکر تمام‌تر است؛ زیرا فکر صفت خلق و ذکر صفت حق است. خداوند فرمود: «من چیزها را جفت آفریدم که دلیل یکتایی من باشد».

گویند مردی را در بهشت به بالاترین درجه رساندند. دلیل را از خداوند پرسید که این منزلت چیست؟ فرمودند: «از دعای فرزندت». پیر طریقت شیخ انصاری گفت: «من چه دانستم که مادلاً شادی غم است و در زیر ناکامی هزار گنج؟ من چه دانستم که آرزو، برید وصال است و در سایه ابر هستی، نومیدی محال. من چه دانستم که خداوند چنان بنده نواز است و دوستان را بر او چنین ناز است؟ من چه دانستم که آنچه می جویم میان روح است و عزّ وصال تو مرا فتوح؟».

# فصل هفتم : مراحل سلوک

به نقل از خواجه عبدالله انصاری هفت وادی عشق به شرح زیر

است:

### ۱- طلب

طلب که جستن و کوشیدن معنی می شود سه گونه دارد: «طلب آزادی، طلب ثواب و طلب حق تعالی». طلب آزادی از درد، قطعیت است و از خجالت عتاب و از ذلّ حجاب و این طلب مفتقران است؛ اما طلب ثواب، طلب بهشت و شفاعت و عفو و خوشنودی است و این طلب مجتهدان است. طلب حق تعالی کاری عظیم است و آن جز ترک دنیا و آخرت نیست. عزّت طالبان حق از آن است که همه چیز را جز حق پیش می جویند و پس می یابند، اما اینان حق را اول می یابند و پس می جویند؛ یعنی اینکه یکسره باید یار را بجویند و هرچه پیش آمد چه خوش و چه بد همه را باید نیک شمارید و خدا را طلب کنید. شوق و شور در طلب، در تکاپو، در کوشش و در ذهن است. ایستادن چه سرانجامی جز مرگ دارد. طالب نیز باید نهر باشد از میان سنگها، درهها و خارها بگذرد نعره سردهد تا به یار برسد و آرام گیرد.

## ۲- عشق

عشق بُراق سالکان و مرکب روندگان است و هرچه عقل به پنجاه سال اندوخته باشد عشق در یکدم آن جمله را بسوزاند. عشق حقیقی و عشق مجازی چنین است که عشق حقیقی آن‌چنان که حقِ عشق است نمی‌توان نوشت؛ زیرا مردم نمی‌توانند فهم آن کنند و کفر دانند اما از عشق مجازی بدان که عشق مجازی سه مرتبه دارد: اول چنان باشد که عاشق همه روز در یاد معشوق بود و مجاور کوی معشوق باشد و خانه معشوق را قبله خود سازد و همه روز گرد خانه معشوق طواف کند و در دیوار معشوق نگاه کند که جمال معشوق را از دور ببیند، تا از دیدار معشوق راحتی به دل مجروح وی رسد.

گر دل نبود کجا وطن سازد عشق و عشق نباشد به چکار آید دل

عشق سخت آتش‌زا است. عاشق باید بسوزد و بسوزاند. به هستی و نیستی نیاندیشد. به فکر فردا نباشد و جز دوست (خدا) چیز دیگری نبیند.

عشق یعنی اینکه شما آماده باشید جانتان را برای عشقتان بدهید (قبل از مردن بمیرید) زیرا مردن در عشق؛ یعنی فراتر رفتن از مرگ. انسان باید در چنان عشقی بسر برد که آماده باشد همه‌چیز را به مخاطره افکند. عشق و نفس نمی‌توانند با هم باشند؛ مثل خورشید و ماه (نور و تاریکی). اگر از نفس حمایت کنید، مجبورید که در بی‌عشقی سر کنید و برعکس اگر نفس دور انداخته شود، عشق

از همه جوانب فرا می‌رسد. نفس انسان به گونه‌ای است که نمی‌تواند اعتراف کند که احمق بوده است. وقتی شما شروع به گردآوری دانش می‌کنید راضی و شاد هستید و فخر می‌فروشید و می‌پندارید که می‌دانید و بسیار نفسانی می‌گردید. در واقع شما هیچ نمی‌دانید ولی دانشی که جمع کرده‌اید به شما یک تأثیر کاذب می‌دهد، گویی که می‌دانید و شروع به تظاهر کردن، نخست برای دیگران و سپس برای خودتان می‌کنید. وقتی دیگران فکر کنند که شما می‌دانید، باورتان می‌شود. عشق دردناک است زیرا انسان را دگرگون می‌سازد. ذهن در امور تازه کاملاً ناتوان و ترسان است. با ترک دنیای کهنهٔ راحت و امن، درد آغاز می‌گردد. شما بدون رفتن در درون رنج نمی‌توانید به شمع دست یابید. بسیاری از انسان‌ها نیز در رنج هستند، ولی رنجشان عبث است. زیرا درد کشیدن بدون عشق، یک اتلاف وقت است و بالعکس رنج کشیدن در عشق، سازنده است و شما را به سطوح بالاتر معرفت، خواهد برد. برای خودشناسی، عشقی اساسی لازم است تا دیگری را در عشقی عمیق و شدید و در شعفی کامل بشناسیم تا آینه‌ای برای بازتاب وجود خویش داشته باشیم. عشق؛ یعنی شما باز باشید، آسیب‌پذیر باشید، حصارها و زره‌پوش‌ها را بیندازید. درآمدن از حالت دفاعی، خطرناک زندگی کنید و از خود شیفتگی و از دنیای بسته خویش بیرون بیایید و این یعنی شخص وجود ندارد. عشق؛ یعنی دیگران می‌توانند شما را انکار کنند؛ می‌توانند شما را آزوده کنند و شما باید این چالش‌ها را بپذیرید تا رشدی کامل داشته باشید. نخستین گام عشق یعنی هماهنگ بودن با تمام انسان‌ها، حیوانات،

پرندگان، درختان، اشیاء و انتهای آن پروردگار. کسانی که می‌گویند: زندگی بی‌معنی است؛ کسانی هستند که عشق را نشناخته‌اند.

### ۳- معرفت

شناخت بر سه درجه است: شناخت هستی و یکتایی، شناخت توانایی و دانایی و مهربانی و شناخت نیکوکاری و دوست‌داری و نیکویی. معرفت، اول بنای اسلام است و دوم بنای ایمان و سوم بنای اخلاص. راه رسیدن به معرفت اول، دیدار تدبیر صانع است در گشاد و بند صنایع. راه رسیدن به معرفت دوم دیدار حکمت صانع است در خود؛ راه رسیدن به معرفت سوم دیدار لطف مولی است. در شناخت کارها و در گذشتن جرم‌ها و این باب آخر میدان عارفان، کیمیای محبان، طریق خاصگان، دل‌آرایی و شادی‌افزای و مهرگشاست. در راه معرفت راه یکی نیست ولی همه راه‌ها به یکدیگر ختم می‌شوند و آنجا شناختن خداوند است. کسی که در راه معرفت پای بگذارد با کوشش می‌تواند به روشنی برسد و آن‌گاه جایگاه خود را ببیند. معرفت حق، نردبان رسیدن به سیمرغ است و باید بالا رفتن از این نردبان را بیاموزیم. این وادی بی‌پایان است زیرا تشنه‌ای و هرچه خدا را بیشتر شناسید تشنه‌تر خواهید شد. آنکه معرفت، دلش را روشن ساخت، شاد و سرمست می‌شود و آنکه معرفت دلش را روشن نکرد دنیا برایش ماتمکده خواهد شد. عارف می‌گوید: معرفت راهی است که ما را به حقیقت رهنمون می‌شود و برای وصول به آن حواس پنجگانه ضرورت ندارد؛ یعنی

انسان می‌تواند به مقامی برسد که نه با چشم سر بلکه با چشم باطن به حقایق آگاه شود. معرفت مثل سایر علوم آموختنی نیست بلکه شدنی است. شاید بشود گفت که عرفان مثل هنر است.

«آنکه می‌خواهد مکتب معرفت را طی کند باید خود را عوض کند».

سیر، در راه عرفان درجات دارد. سیر در راه عرفان مثل نردبانی است که به دیوار بلندی تکیه داده شده باشد. و در این دیوار از کف زمین تا زیر سقف پنجره‌هایی یکی بعد از دیگری باز کرده باشند. وقتی در روی زمین هستید و از پنجره اول نگاه می‌کنید مناظری را می‌بینید که از آنجا بعضی اشیاء عادی محسوس و بعضی چیزهای تازه می‌بینید و چون به پله‌های بالاتر رفتید با پنجره‌هایی دیگر روبرو می‌شوید. هر یک بدایعی شگفت‌انگیز به شما ارائه می‌کنند که دیگر ربطی به محسوسات عادی ندارند. این همان مراتب عالم اشراق است. اما در راه عملی برای سیر به سوی تکامل، شاگرد باید به‌عنوان تمرین از به‌کار بردن ضمیر اول شخص احتراز کند و واژه‌های «من و منم» را به‌کار نبرد. شخصیت ساخته انسان است و معرفت امری الهی است. انسان آگاه با معرفت خویش زندگی می‌کند و معرفت او، شخصیت اوست. اگر شخصی به شما توهین کرد، انسان باشخصیت پاسخی آماده دارد. انسان با معرفت پاسخ‌های آماده و ازپیش تعیین شده ندارد. او معرفت دارد و کیفیتی آینه‌گون در خود دارد. رفتار او براساس هوشیاری آن لحظه او خواهد بود. رفتار او براساس



گذشته، حافظه‌اش و از ذهنش نمی‌آید. رفتار او در لحظه‌ی حال است و تازه خواهد بود. رفتار او زیبایی دارد و موقرانه است. نیاز لحظه، هر چیز که باشد شما آن را در خودتان خواهید داشت، ولی انسان باشخصیت زشت است. در گذشته و در عادات خود زندگی می‌کند.

#### ۴- استغنا

استغنا؛ به معنی بی‌نیازی آمده‌است. چاه‌های خودخواهی و خودپسندی در وادی استغنا زیاد است که انسان‌ها را به کام خود می‌کشاند. از سر هر چیزی که خواستید باید بگذرید و پای بر فرق نیاز گذارید و چهره به درگاه چاره‌ساز به خاک بمالید.

#### ۵- وادی توحید

توحید، یکتا گفتن و یکتا دانستن و یکتا دیدن است. اما یکتا گفتن، سرّ همه علم است و نور همه معرفت و مبنای دین و حاجز میان دشمن و دوست است. شهادت، علم است و اخلاص بنای آن و وفا شرط آن و گفتار توحید را و ظاهر و باطن آن را سه وصف است: اول گواهی دادن الله را تعالی به یگانگی در ذات و پاکی از جفت؛ دوم گواهی دادن الله را به یگانگی در صفت‌ها که در آن شبیه و شباهتی ندارد و سوم گواهی دادن الله به یگانگی به نام‌های حقیقی ازلی که آن نام‌ها وی را سزاست و دیگران را سزاوار نیست و اما یکتا دیدن در اقرار است که کس را جز وی آن علم و حکمت نیست. سرزمین برهنگی و یگانه‌بینی است.

در این وادی می‌بایست جز حق نبینید و جز رضای حق چیزی طلب نکنید. توحید درک عارف است از وجدانیت ذات باری. من در این باره هیچ نمی‌گویم چون نه موضوع گفتن است و نه موضوع نوشتن. عارف وقتی به جایی رسید که موت ارادی را درک کرد و به مقام بقاء بعد از فنا رسید، خودش معنی توحید، اتحاد و وحدت را درک خواهد کرد.

از کجا بدانیم که به خدا نزدیک‌تر شده‌ایم؟ هر چه به خدا نزدیک‌تر شویم نسبت به برآوردن نیازهای اطرافیانمان مهربان‌تر و با حساسیت بیشتر عمل می‌کنیم. هر اتفاقی که برای ما می‌افتد به نوبه خود یک رحمت است. زیرا خداوند همه عشق است. او همه عقل است. او مهربان‌تر از آن است که تنبیه کند و عاقل‌تر از آن که اشتباه کند. او به خاطر خود ما است که از ما مواظبت می‌کند و هیچ چیزی بی‌اشاره او اتفاق نمی‌افتد. پس، بیایید تا هر کجا که خداوند ما را می‌برد برویم و هر کجا ما را نگه داشت بمانیم. باید همواره به یاد داشته باشیم که همه چیز خوب است و همه چیز خوب بوده است و صدسال دیگر هم خوب خواهد بود. وقتی که مشکل خاصی برای مدتی آزارتان می‌دهد و کاری هم از دستتان بر نمی‌آید، آن را به خدا واگذار کنید. یک نفس عمیق بکشید و بگویید: «خدایا راضی‌ام به رضای تو...» و چه زود می‌بینید که راه‌حلی جلوی پایتان گذاشته می‌شود. آیا خدا از ما می‌خواهد که عمل بخصوصی را انجام دهیم و یا عاشقش باشیم؟ آنچه خدا می‌خواهد این است که به عشقش «عمل کنیم». عشق، کلید شناخت خداست. هیچ کس با کوشش خود به روشنایی نمی‌رسد. روشنایی

تنها از طریق لطف خدا به انسان عطا می‌شود. البته برای رسیدن به روشنایی باید بکوشیم. ولی باید مانند برزگری باشیم که زمین را شخم می‌زند و دانه می‌پاشد؛ در پایان دست را به آسمان می‌نماید و از خدا طلب باران می‌کند. خیلی‌ها هستند که با تمام وجودشان سعی می‌کنند به دیگران بفهمانند که دینشان از دین‌های دیگر برتر است؛ حتی جان خود را فدا می‌کنند. اما در این میان تعداد اندکی هستند که براساس تعالیم دینشان زندگی می‌کنند.

## ۶- حیرت

حیرت آن است که ظاهر از اغراض دنیوی برهنه و در باطن -نه در این جهان و نه در آن جهان- چیزی از خدا طلب نکند. عارف باید از اشکال و امثال خود فرد گردد. در این وادی عدد و شماره از میان برخیزد، همه یکی شود و در این یک نیز عدد بگنجد و به حق یگانه و یکتا شود. انسان سالک باید در راه توحید، همه جا را خدا ببیند و خود را از گناهکار و گناه‌های زشت باز دارد و همه بدی‌ها را کنار بگذارد.

اگر من و تو از میان برخاست و هر دو یکی شد؛ وادی پنجم با پیروزی پایان می‌پذیرد. در وادی حیرت رهروانی که به اینجا می‌رسند، جز حسرت و درد بهره‌ای ندارند و نیک را از بد نشناسند. شب و روز ندانند، هست و نیستی ندارند، مردم نشناسند، خدا و بت را از هم تشخیص نمی‌دهند. سرزمین فراموشی و

گنگی و بی‌هوشی است. هر که در این وادی پا می‌گذارد گم می‌شود و کسی که گم نشود، آسوده نیز نگردد. هر که گم شود در این گمگشتگی ناخواندنی‌ها را بخواند و به رازها دست یابد. اما تنها مردان پردل و گذشت می‌توانند این راه را بیمایند. آنکه پاک است به این وادی خواهد رسید. تا کسی تن و جانش به آتش عشق نگدازد از وادی فقر و فنا گذر نتواند کرد و تا کسی از خود بی‌خبر نشود به اسرار دست نخواهد یافت و از رازها آگاه نخواهد شد.

هفت شهر عشق را عطار گشت      ما هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم

## ۷- فقر و فنا

دل از جان پرسید: وفا چیست؟ گفت: عهد دوستی را در جان بستن. پرسید: فنا و بقاء چیست؟ گفت: «فنا، از خودی خود برستن و بقاء، به حق پیوستن است». آنها که زکات دادند گویند: بارخدا یا به آنچه ما دادیم از ما راضی و خشنود هستی؟ ولی آنها که تمام مال را دادند خداوند به آنان گوید: از این انفاق که کردی از ما راضی هستی؟

فنا نیستی است و آن نیست گشتن، سه چیز است در سه چیز. نیست گشتن جستن در یافته، شناختن در شناخته، نیست گشتن در دیده. هر چه جز از وی است؛ در میان سه چیز است: نابودی، گم شدن امروزی و نیست شدن فردا. فقری سخت‌تر از نادانی و ثروتی بالاتر از خردمندی نیست. و عبادتی برتر از تفکر نباشد. از لقمان پرسیدند: حکمت از که آموختی؛ گفت: از نابینایان که تا جای پا ندانند پای نهند.

حضرت عیسی فرمود: «نمی‌توانم آدم نادان را دانا کنم، زیرا خشم خدا بر آدم نادان فرود آمد و به هیچ چیز علاج نمی‌شود من از آدم نادان گریزان هستم».

### چهار چیز برای هر مرد عاقل و روشن بین لازم است:

۱- گوش سپردن به علم.

۲- حفظ علم.

۳- نشر علم.

۴- عمل به آن علم.

اول علم، شناختن خداست و پایان علم واگذاشتن کارها است به او.

خواب عالم، بهتر از عبادت نادان است. اگر انسان مطیع و فرمانبردار خداوند باشد و در پی طلب علم برود و عمل به آن گفته‌ها بکند به جایی می‌رسد که مقام او از ملک هم بالاتر می‌رود.

هر اندیشه و گفتار و کردار نیک نتیجه علم و معرفت است و همه اندیشه و گفتار و کردار زشت نتیجه نادانی است.

### طریقه سیر و سلوک انسان از نظر خواجه نصیرالدین طوسی:

خدا وقتی سعادتِ ایمان به کسی عطا بکند، همه چیز بر او داده است. ثروتمندانی هستند که چون ایمان ندارند، فقیرترین و بی‌چاره‌ترین مردمند. کسی که ایمان دارد در دنیا و آخرت همیشه شاد و خرم است؛ چون ایمان چیز است که نه زوال دارد نه تمام می‌شود و نه فانی می‌شود، زیرا ارتباط مستقیم با حضرت دوست دارد. در صورتی که مادیات هرچه داشته باشد روزی فانی است، پس بی‌ارزش است. ایمان حلال مشکلات دنیا و آخرت است. به شرطی که هیچ‌گاه شک و تردید در آن نیاید و با کمال اطمینان و استقامت باشد، هر چیزی پیش بیاید تجربه و فلسفه و علتش هم همراهش هست و به او الهام می‌شود که این چیز که پیش آمد علتش چه بوده. چهار عامل برای تقویت ایمان لازم است: ثبات، نیت، صدق و اخلاص.

### آغاز مقامات

توبه:

مهمترین مقامات صاحبان طریقت توبه است. اهمیت آن از این رو نیست که نخستین گام سالک در سیر طریقت با توبه شروع می‌شود و یا در مرتبه آغازین مقامات قرار دارد، بلکه از آن رو اهمیت دارد که در سراسر منازل راه، توبه رفیق

سالک است و از این جهت گفته‌اند: «ورود به هر مقام با توبه و خروج از آن با توبه است». توبه به معنای بازگشت به سمت خدا و نشان دهنده عاصی بودن از اعمال خویش و رغبت و طلب به سمت خداست. یکی خود را به کردار خود ناجی دیدن و یکی خود را مستحق آمرزش دیدن و دیگر اصرار آرام گرفتن از منیت‌ها و کج‌روی‌ها است و فهم اینکه بدانند به خطا رفته و می‌بایست استغفار کند و منتظر بخشش الهی باشد.

ورع:

ورع، پرهیز دیدن از ناپسند و از افزونی و از خاطره‌ها شوریده. ورع از ناپسند به سه چیز توان داشتن: اول دریغ داشتن خود را از نکوهش؛ دین خود را از کاهش و دل خود را از آلایش و ورع از افزونی به پنج بیم توان: اول بیم درازی حساب و شماتت، ورع از خاطره‌های شوریده، خواندن قرآن، زیارت گورستان و تفکر در حکمت و حکیمان است.

زهد:

زهد در سه چیز است: اول در دنیا؛ دیگر در خلق و سوم در خود. نشان زهد در دنیا سه چیز است: یاد مرگ و قناعت و قوت و صحبت و دستگیری از فقیران و مستمندان. زهد شامل این سه مورد می‌شود: دنیا، خلق و خود خویش است.



زاهد این جهان کسی است که دولت این جهان را از دشمن خود دریغ ندارد و هر که آزم خلق وی را به مداهنه حق وادار نکند در مردم زاهد است و هر که به چشم پسندد در خود ننگرد، زاهد در خود است؛ یعنی زهد در دنیا جز با پاشیدن نعمت در دنیا بر خصم و زهد در خلق جز با عدم مداهنه در حق با خلق و زهد در خود جز با چشم ناپسندی در خود دیدن درست نمی‌شود و این معنی زهد را در حوزه بسیار متفاوت‌تر با تعریف معمول آن می‌گستراند و برای رسیدن به این زهد از توبه تا زهد یازده منزل قرار دارد.

فقر:

در میدان فقر از سه گونه آن سخن می‌رود: فقر اضطرار، فقر اختیار و فقر تحقیق.

فقر اضطرار شامل: کفّاره، عقوبت و قطعیت می‌شود و هر کدام نشانه‌ای دارد. فقر اضطرار، صبر است و نشان عقوبت ضیق و نشان قطعیت شکوه و سختی است. فقر اختیار، شامل درجه قربت و کرامت می‌شود که در مرتبه، قناعت و قربت با رضا و کرامت با ایثار مرتبط است. فقر تحقیق نیز سه نشانه دارد و باریک‌ترین نوع فقر همین است. زیرا حظ را در آن راه نیست و عصمت بدان

راهی ندارد و نعمت بیرون از شمار است و شکر به سزای نعمت فراتر از طاعت است.

صبر:

صبر را بر سه رکن قائل شده‌اند: یکی بر بلا آن است و دیگری بر معصیت و بر طاعت. صبر بر بلا به دوست‌داری توان و از آن سه چیز زاید. یک بینایی دل و علم و نور فراست و صبر از معصیت به ترس و توان و از آن سه چیز زاید: الهام دعا و قبول دل‌ها و نور عصمت و صبر بر طاعت به امید توان، از آن سه چیز زاید. بازداشت بلاها و روزی پیوسته و گراییدن به نیکان.

رضا:

رضا خوشنودی است و بسندکاری و آن سه چیز است: دین وی چنانکه وی نهاد بدان بسنده دهد، قسم که تو را و دیگران را بخشیدند بدان بسنده دهد و به مولای خویش به‌جای هرچه از اوست بسند دهی و بسندیدن دین وی چنانکه وی نهاد از تکلیف و از بدعت و از وسواس آزادی است و پسندیدن قسمت وی از حیل و حسد و از ضجرت آزادی است و پسندیدن به مولای خویش از هرچه جز از وی از علایق و عوایق و از دو کون آزادی است.

رضا و تسلیم هر دو به این معنی است که در مقابل خداوند ملول نشویم. در این بحث عرفا مطالب بسیاری نوشته‌اند. بعضی رضا را بر تسلیم و برخی تسلیم را بر رضا مقدم دانسته‌اند.

توکل:

توکل، قنطره یقین و عماد ایمان است و محک اخلاص است. توکل بر سه درجه است: یک درجه بر تجربه است و یکی بر ضرورت و دیگری بر حقیقت است. تجربی آن است که می‌کوشد و می‌سازد و ضرورتی آن است که می‌داند که به دست دیگر کس چیزی نیست و از حیل سود نیست. در سبب بیست و بیارمید و این حال منتظران است و حقیقی آن است که دریابد که عطا و منع به حکمت است و قسام مهربان و بی‌غفلت است، و رهی پیوسته روی آخرت است و بیاساید و این حال راضیان است. توکل آن است که ما خداوند را راجع به مصالح خود دانایتر دانیم و امور خود را به او توفیق نماییم. این نه به آن معنی است که دست از کار بکشیم و توکل به خدا نماییم. صوفی با اعتدال در امور زندگی خود کوشش می‌کند، ولی فراموش نمی‌کند که اراده بالاتر از عقل و تدبیر در او موجود است که امور برطبق آن انجام می‌شود. توکل را خود درجاتی است که سالک باید خود آن را طی کند و فراگیرد.

مقارن سلوک که وصول به مقصد است: ارادت، شوق، محبت، معرفت، یقین، سکون.

ذالنون گفته است که اگر می‌خواهی دلت نرم گردد بسیار روزه بدار؛ اگر نرم نگردید بسیار نماز کن و اگر نشد با یتیمان لطف کن.

پیغمبر اکرم فرمودند: «ایمان بنده، به استقامت درنیاید تا زمانی که قلب وی به استقامت نگراید و این چنین نشود تا زبان وی به استقامت در نیاید».

هر پدیده‌ای از پدیدآورنده خود خبر می‌دهد.

بر هیچ نفسی تکلیفی مگر به اندازه توان آن نهاده نشده است. هرچه نیکی کند برای اوست و آنچه بدی کند بر اوست. خدایا ما را به گناه مگیر. اگر فراموش کنیم یا خطایی کنیم، خداوندا بر ما گرانباری روا مدار آن‌گونه که پیشینیان را روا داشتی و برایشان نهادی، خداوندا بر ما مننه آنچه ما را توان آن نیست ما را ببخش و پیامر ما را و رحم کن، تو خدای مایی. ما را یاری ده بر گروه کافران. (آیه آخرسوره بقره)

پیغمبر فرمود: «خداوند در شب معراج مرا سوره حمد و آیه آخر بقره<sup>۲۵</sup>

جایزه داد که به هیچ کس نداد».

۲۵ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (بقره، آیه ۲۸۶)

خدا هیچ کس را تکلیف نکند مگر به قدر توانایی او، نیکیهای هر کس به سود او و بدیهایش نیز به زبان خود اوست. پروردگارا، ما را بر آنچه به فراموشی یا به خطا کرده‌ایم مؤاخذه مکن. بار پروردگارا، تکلیف گران و طاقت فرسا که بر پیشینیان ما نهاده‌ای بر ما مگذار. پروردگارا، بار تکلیفی

بزرگی را پرسیدند: بنده کی به مولا رسد؟ گفت: آن گاه که در خود برسد. پرسیدند: در خود چون رسد؟ گفت: وقتی که طلب در سرِ مطلوب شود و معرفت در سرِ معروف. از تن باز ماند و بس؛ از دل نشان ماند و بس؛ از جان عیان ماند و بس؛ سمع برود و شنونده ماند و بس. دل برود، نمود ماند و بس.

دل، ز آن خواهم که بر تو نگزیند کس جان، ز آنکه نزد بی‌غم عشق تو نفس تن، ز آن که بجز تماش نیست هوس چشم، از پی آنکه خود تو را ببیند و بس هر کس خود را انفاق کند، مطلوب خود را از خدا خواهد یافت. هر کس دنیا و آخرت خود را انفاق کند، خدا را به دست آورده است.

خداوند به موسی وحی فرستاد که اگر خواهی به مراد رسی، مراد خود را فدای مراد ازلی ما کن.

پیغمبر فرمود: «تواناترین کس اوست که به خدا توکل کند، سعادتمندترین کس اوست که تقوی پیشه کند و غنی‌ترین کس اوست که روزیِ خدایی را استوارتر از دارایی خود بداند».

فرمان آمد که ای محمد، ناامیدی در این درگاه نیست و کار بنده در پیروزی از سه خصلت بیرون نیست. اگر مطیع است ثواب او بجا است. اگر عاصی است

---

فوق طاقت ما بر دوش ما منه، و بیمارز و بیخوش گناه ما را، و بر ما رحمت فرما، تنها آقای ما و یاور ما تویی، پس ما را بر گروه کافران یاری فرما.

شفاعت تو بجا است. و از هرچه باز ماند رحمت من او را بجا است. داود پیغمبر را دیدند که گریه و زاری می کند. ندا رسید که ای داود ما که گناه تو را بخشیدیم، چرا گریه می کنی؟ گفت: خداوندا آن وقت خوشی که در صحبت و آن نفس که مرا با تو بود در خلوت، باز ده. ندا آمد: «هیئات که دوستی بود گذشت، بی برگشت».

پیرطریقت گفت: «الهی چون من کیست که این کار را سزیدم و اینم بس که صحبت تو را ارزیدم».

هجرت عارفان در نهادشان است. در پرده‌های نفس هجرت می کنند تا به دل رسند، آن گاه در پرده‌های دل، آن گاه در پرده‌های جان، تا به وصال جانان برسند.

گفتم: به کجا جویم ای ماهِ دلِ دوستان گفتا: قرار گاه صنعت جان دوستان

حسین منصور حلاج گفت: «چون بنده به صدق بسم الله گوید بر هرچه خواند راست آید و آنچه خواهد یابد».

شبللی گوید: «خدایا اگر تو را طلب کنم مرا وا می گذاری و اگر تو را ترک کنم مرا می طلبی. پس چه کنم در این حیرانی».

جنید عارف گوید: «دل خود را پاک دارید تا حق را بشناسید. همه چیز را از لطف او ببینید تا بر او مهر نهید. بر مرکب خدمت نشینید تا به منزل حرمت برسید. بر حرمت بیفزایید تا به محبت برسید. همت عالی دارید تا با وی بمانید».

پیر طریقت گفت: «مخلص همه از او ببیند عارف همه به او ببیند موحد همه او ببیند».

پیغمبر فرمود: «دل‌های بندگان ظرف‌های خدا هستند و من آنها را پاک‌تر و صاف‌تر و استوارتر دوست دارم. خداوند نه به صورت شما می‌نگرد نه به کارهای شما، بلکه به دل می‌نگرد و کار او جز با دل پردرد نیست».

پیر طریقت گفت: توحید نه همه آن است که او را یگانه دانی، بلکه توحید حقیقی آنست که او را یگانه باشی و از غیر او بیگانه.

جوینده تو همچون تو فردی باید آزاد ز هر علت و دردی باید

پیغمبر(ص) فرمود: «چون از خدا چیزی خواهید، قدر کفایت خواهید تا یاغی و بی‌راه نشوید».

محمد مصطفی(ص) فرمود: «چون خداوند بنده‌ای دوست بدارد، بلاهایی بدو رساند تا پروای دیگرانش نبود».

گر شوند این خلق عالم، سربه‌سر خصمان من روا دارم نگارا، چون تو باشی آن من

از شیخ بلخی علامت سعادت پرسیدند گفت: «پنج چیز است؛ دلی نرم در عبادت حق به دست آوردن؛ از بیم عقوبت بسیار گریستن؛ به دنیا بی میل بودن؛ آرزو را کوتاه کردن و بر حیا و شرم زیستن».

یکی از عارفان گوید: «خواهان استقامت باش نه خواهان کرامت که نفس تو خواهان کرامت است و خداوند خواهان استقامت».

حضرت مصطفی (ص) فرمودند: «خداوند فرموده چون بدانم که غالبِ اشتغال بنده من به من است، خواهش (شهوة) او را در سؤال از من و با مناجات با من قرار می‌دهم و چون بخواهد از یاد من غافل شود، میان غفلت او با خودم حائل می‌شوم که بی‌بهره نشود».

کسی را صدیق گویند که به همه حال و همه وقت راست رود به نفس در مجاهدت، به دل در مشاهدت، به روح در مکاشفت، به سر در ملاطفت و مراد خود را فدای مراد حق کردن. ظاهر به خلق کرده و باطن با حق آسوده. همه کس دست در دامن او زده و دل وی به کس التفات نکرده. خویشتن را به حق سپرده و به هر چه پیش آید رضا داده.

نفس چه داند که در خانه دل چه گنجی تعبیه است. دل چه داند که در حرم روح چه لطیفه‌ها است. روح چه داند که در سراپرده سر چه ودیعه‌ها است و سر چه داند که در اخفی چه حقیقت‌ها است. پس نفس جای امانت و دل خانه معرفت و روح نشانه مشاهدت و سر محل رحل عشق است و اخفی را حق داند



که چیست و داننده آن کیست و فهم درک خلق از آن دانش تهی است. یکی از بزرگان دین ابلیس را دید به او گفت مرا پندی ده، گفت: مگو «من» تا نشوی چون من.

پیوسته سه چیز از سه چیز به فریاد است: ایمان از حرص، جان از زبان، دل از دیده.

شبلی را پرسیدند که شکر چیست؟ گفت: «آن است که در رسیدن به نعمت، منعم را ببینی نه نعمت را. و شادی بر دیدار منعم کنی نه بر دیدار نعمت».

یا رب دل پاک و جان آگاهم ده      آه شب و گریه سحرگاهم ده

در راه خود اول زخودم بی خود کن      بی خود چو شدم زخود بخود راهم ده

خداوند به داود فرمود: «ناله گناهکاران از دعای عابدان نزد من محبوب تر است».

از ابوالحسن خرقانی پرسیدند که صوفی کیست؟ گفت: «صوفی آن بُود که نَبُود».

بزرگی را پرسیدند: شب بهتر است یا روز؟ گفت: شب که شب همه در آسایشند و آسایش از بهشت است؛ شب بهره مخلصان است که عبادت به اخلاص کنند نه به ریاء؛ شب وقت خلوت دوستان است و معیار آشتی جویان و تسلی مشتاقان و هنگام راز محبان.

نام تو مرا مونس و یار است به شب      وز ذکر توام هیچ نیاساید لب

کسی که خواهد از علم یقین به عین یقین رسد او را سه چیز به کار آید. اول آموختن و به کار بردن علم؛ دوم بزرگ شمردن امر و سوم پیروی کردن از

شرح و چون خواهد از عین الیقین به حق الیقین رسد نخست ترک تدبیر باید و سپس ملازم رضا و حرمت در خلوت باید و پس از آن شرمسار از خدمت شود و چون به حق الیقین رسد به گفته پیر طریقت باران است که چون به دریا رسد و آن کسی که به حق رسد در خود رسد.

بر چهره خوب تو نشانیدم ثنا جان و دل و دیده هر سه کردیم فدا  
در هر چه کنی، ز دل بدادیم رضا حکمی که کنی و گر بجان است، روا  
حسین منصورحلاج را از زهد پرسیدند گفت: «تَنَعُّمُ دُنْیَا رَا بَکْذَاشْتَن، زَهْدِ  
نَفْسِ اسْت؛ نَعِیمِ آخِرَتِ رَا بَکْذَاشْتَن، زَهْدِ دَلِ اسْت و تَرَکِ خَوِیْشْتَن گَفْتَن،  
زَهْدِ جَانِ اسْت».

در راه خدا دو کعبه باشد منزل یک کعبه صورت است و یک کعبه دل  
شبلی گفت: «ما در حال خویش فرو ماندیم. گاهی به یک موی دیده خود،  
دو جهان از جای برداریم و گاهی بُود که چندان طاقت حمل یک موی خویش  
نداریم». حسین منصورحلاج او را گفت: «در اولی برداشته غایت باشی و در  
دومی از دست غایت افتاده باشی».

کم حوصلگی است آنکه سالک بیگانه خواهد شود از سر حقیقت آگاه  
وامانده بود راهروی که هر دم پرسد خبر از دوری و نزدیکی راه

حضرت محمد مصطفی (ص) فرمودند: «خدا را به شناختن نام‌های بلند او تسبیح خوان.»

بزرگان بر احتراز از مجالست با منکران تأکید دارند و گویند: ضرری که یک وسوسه به وجود می‌آورد در طول سال‌های دراز ممکن نیست که بتوان آن را دفع کرد.

هر آن نقشی که در صحرا نهادیم      تو زیبا بین که ما زیبا نهادیم

عنایت خدا آن است که چشم باطن انسان را باز نموده و هر کجا که بنگرد وجه‌الله بیند. توحید، آنچه به فهم آید و به خیال رسد غیر از خداوند است. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «آدمی در پشت زبان خود پنهان است و هر کس را از آنچه که ناگهان بر زبان می‌راند، توان شناخت.» پیامبر اکرم فرمودند: «مدارا با مردم نصف ایمان است و به رفیق و رفاقت با آنها رفتار کردن نصف عیش و زندگی و خوشی است.»

علم اگرچه اندک باشد ولی از عبادت زیاد بهتر باشد. مطلع مکن صدیق را از سرِّ خود مگر آنکه آن سرِّی را که اگر دشمنت مطلع شود ضرری به تو می‌رساند. چرا که صدیق ممکن است روزی دشمن شود.

امام صادق(ع) فرمودند: «هیچ عبادتی مانند تفکر و اندیشه کردن نیست».

حضرت علی(ع) فرمود: «خوشا به حال کسی که توجه به عیب خود او را از توجه به عیب‌های مردم باز می‌دارد».

مؤمن کسی است که ایمان به لسان و قلب دارد و مسلم کسی است که فقط به زبان اظهار ایمان می‌کند. عرفان در فارسی به معنی مرموز، پنهان و مخفی ترجمه شده است. عرفان به جهان‌بینی خاصی اطلاق می‌گردد که امکان ارتباط مستقیم، شخصی و نزدیک و حتی پیوستن و وصل آدمی را با خداوند از طریق باطنی که «حال» نامند جایز و ممکن الحصول کند.

در بر آن را که چون تو یاری باشد گر ناله کند سیاه کاری باشد

ترسندگان در راه دین شش گروهند:

اول تائبان: تائبان را خوف است. خوف، ترس توبه‌کاران است و مبتدیان را حصار ایمان و صلاح مؤمن. هر که را که این ترس نیست ایمان نیست.

دوم عابدان را وَجَلَّ. وَجَلَّ ترس زنده دلان است که ایشان را از غفلت رهایی دهد.

سوم زاهدان را رهبت که عشق را از میان ببرد و او خود از خلق بُرد و در جهان از جهان جدا شود. همه وجود خویش را غرامت بیند و همه سخنان خود را شکایت نگرد و همه کردار خود را جنایت شمرد. گاهی چون غرق شدگان فریادرس خواهد و گاهی چون نوحه سرایان دست بر سر زند و گاهی چون بیماران آه کشد.

چهارم عالمان را خشیت.

پنجم عارفان را اشفاق که از رهبت، اشفاق پدید آمد و ترس عابدان است. ترسی که نه پیش دعا حجاب گذارد و نه پیش فراست بند، نه پیش امید دیوار. ترس گدازنده و کشنده که تاندای «لَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا» نشنود، نیارآمد. این ترسند را گاهی سوزند و گاه نوازند و گاه خوانند و گاه کشند. ولی نه از سوختن آه کشد و نه از کشتن بنالد.

ششم صدیقان را که از پس اشفاق هیبت است و آن بیم صدیقان است. بیمی که از عیان خیزد و دیگر بیمها از بیان. چیزی بر دل تابد چون برق. نه در کالبد و نه جان را طاقت آورد که با وی بماند و بیشتر این حالت در موقع وجد و سماع اتفاق افتد چنانکه کلیم را در کوه طور افتاد که بی هوش شد. موسی برای قوم

خود آب خواست. عیسی نان خواست و محمد رحمت و بخشایش خواست. (خواجه عبدالله انصاری)

خواجه عبدالله انصاری گوید از حق پرسیدم: «کسی به خود به این روز رسید؟» فرمود: «یافت من به عنایت است و پنداشتن اینکه به خود می‌توان به من رسیدن جنایت است».

امید وصال تو، عمر من بیافزود. خود وصل چه چیز است چون امید چنین است. هر که خویش را بُبُود خدا وی را بُبُود، هر کس فرمانبردار خدا بود، خدا به او پیوست. خداوند به محمد(ص) فرمود: «تو دوست مایی، پسندیده مایی، تو را چه زیان که قوم کافر تو را نپسندند. تو را آن باید که منت پسندم. دوست، دوست پسند باید، نه شهرپسند».

جز خدمتِ روی تو ندارم هوسی    من بی تو نخواهم که برآرم نفسی

آنانکه اهل هدایتند، دارای چراغ معرفت و محرم اسرار حضرت عزتند. هر حجابی در راه افتد می‌درند و هوای نفس را به ریاضت از خود دور می‌کنند. بهترین کارها شناختن حق تعالی است که اول و آخر همه چیزها است. اگر ندهند او بدهد و چون بدهد کس نتواند بستاند و چون او ندهد کس نتواند دهد. او را نگاه دارید تا شما را نگاه دارد. عمر را در پرستش او خرج کنید که حساب خرج را خواهد داشت. خداوند دلیل راه علم؛ چراغ راه عقل و نماینده راه راست

است. صبر بر طاعت، صبر امیدواران است. صبر بر بلا، صبر دوستداران است. صبر از معصیت، صبر ترسداران است. امیدواران شکیبایی کنند تا به انس و خلوت رسند. ترسداران شکیبایی کنند تا به نور عصمت رسند. دوستداران شکیبایی کنند تا به نور سلامت رسند.

پیامبران را فرستادیم و هر یک را خاصیتی دادیم. آدم را در خلقت کرامت؛ ادریس را زندگی تا قیامت؛ نوح را اجابت دعوت؛ ابراهیم را اجابت خلت؛ اسماعیل را فدای خویش به هدایت؛ داود را آواز به ملک و نعمت؛ سلیمان را به علم و معرفت؛ موسی را به مکالمت؛ یحیی را به عصمت؛ عیسی را به اعجاز خلقت و محمد را از آنچه همه پیامبران داشتند ارزانی داشت که آنچه خوبان همه دارند تو تنها داری.

یکی از عارفان را گفتند: «درهای بهشت به روی تو باز است؟» عارف با زبان حال گفت: «خدایا، بهشت و حور راجه نازم اگر مرا نفسی دهی که از آن نفس بهشتی سازم».

اعمال آدمیان پیوسته ماندگار است. در گردون و جمله اعمال و کردار در گردش ایام زیر و زبر شوند، اما هیچ یک از آنها محو نشود هرگز. و هر عملی را زایشی است در مسیر زمان. اگر خیر باشد آن عمل خیر زاید و اگر شر باشد خود شر زاید. مرا خود آشکار شده است که جمله اعمال آدمیان را خداوند زایاند به گونه‌ای که این زایش به گونه‌ای در پاره‌ای زمانی به ناگه ظاهر شود. اگر ما



عمل خوب یا بدی انجام دهیم زمانی این عمل خوب یا بد به سراغمان می‌آید و هیچ دیار بشری نیست که زمان رجعت دوباره اعمال خود را بداند جز خداوند. مرا خود اندیشه بر این است که زایمان عمل و رجعت از سر او قیامت است. دنیا خود قیامت صغری است در قیاس با قیامت تامه و کبری. از این رو است که ما پیوسته در قیامت به سر بریم و خود جدایی موجود نباشد در بین دنیا و برزخ؛ در این منظر که من ایستاده‌ام. اگر من کار زشت انجام دهم لازم است تا در قیامتی که چند پشت بعد از من است پاداش و جزاء عمل مرا فرزندی دیگر به گونه‌ای دریافت کند به ضرورت زمان و مکان و این وجود و ضرورت قیامت کبری را ثابت می‌کند و این عین عدالت است که اعمال آدمی را در دیگری تأثیر باشد تا خود تکامل را مفهومی نو در میان آید و هم قیامت را. پس اختیار انسان را چه می‌شود؟ نیمی از حیات را من با اعمال خویش رقم زنم و نیمی دیگر از همان جهان حامله، میان سماء و ارض زایشی آغازند از بدو تولد. آغاز قرآن با نام «الله»، «الرحمن» و «الرحیم» است و به این جهت است که اولاً همه معانی در آن سه جمع است و آن معانی سه قسم است: قسمی جلال و هیبت و آن در نام الله است؛ قسمی نعمت و تربیت و آن در نام رحمن است و قسمی رحمت و معرفت و آن در نام رحیم است. دوم اینکه سرآغاز همه آفرینش است. قدرت و پرورش و سپس رحمت و آموزش؛ یعنی اینکه به قدرت بیافریدم و به نعمت پروریدم و به رحمت بیامرزیدم. توحید بنای اسلام است و معرفت بنای دین. ارواحی که در

ملکوت اعلیٰ در حرکتند و بر معانی غیب آگاه، از اسرار حق سخن مشاهده گویند نه سخن گمان و این فراست است.

اهل عرفان گویند دل چهار گونه است:

دل برهنه از علاقه‌ها که در آن نوری افروخته و آن دل مؤمنان است.

دل پوشیده از غلاف که روی آن پرده‌ای پوشیده و آن دل کافران است.

دلی که از آغاز روشنی کمی داشت ولی تاریک شد و آن دل منافقان است.

دلی که در آن هم ایمان و هم نفاق است و آن دل فاسقان است.

### بنای اسلام

اول اقرار به وحدانیت خداوند است؛ دوم ایمان به نبوت محمد مصطفی (ص)

است؛ سوم نماز است؛ چهارم زکات است؛ پنجم روزه و ششم حج است.

## بنای ایمان

اول ایمان به خدا؛ دوم ایمان به فرشتگان؛ سوم ایمان به کتاب خدا؛ چهارم ایمان به پیغمبران خدا؛ پنجم ایمان به روز رستاخیز و ششم ایمان به مقدرات است.

حضرت علی(ع) فرمودند: «اسلام همان تسلیم است و تسلیم همان یقین و یقین همان تصدیق و تصدیق همان اقرار است و اقرار همان اداء تکالیف است و اداء تکالیف همان عمل کردن و انجام آن‌هاست».

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» همان شریعت است؛ «محمّد رسول الله»، طریقت و «علی ولی الله» حقیقت است .

شریعت آن است که خدای را پرستید و طبق دستورات دینی عمل نمایید؛ طریقت آن است که در عبادت خدای را حاضر دانید و حقیقت آن است که او را مشاهده نمایید.

امروزه در بسته است و آن طریق سابق به طور کامل مسدود شده است، ولی آنچه که امروز تکلیف است نخست نماز اول وقت است و دوم اهتمام به حضور قلب در نماز و این کار مثل خوشنویسی است و به یکی دو روز درست نمی‌شود و طول زمان لازم دارد و از او که گذشت، بیداری پیش از صبح است.

من آنم که تو به عنوان خدا می‌شناسی اما من خدا نیستم. من درون هر انسانی هستم در عین اینکه من درون هر انسانی نیستم. عشق من در توست اما نه در تو. وقتی این معما را حل کردی به معماهای بالاتر قدم بگذار. تمام واقعیت در همین لحظه و در همین مکان وجود دارد و کافی است ما آن را به درون خود بکشیم، نه آن که خود به درون آن برویم. به عنوان انسان همه ما به یک اندازه شامل قانون رحمت هستیم اما هر کسی به نسبتی از این قانون دریافت می‌کند که آن را درک کرده است و این نسبت است که تفاوت را میان دو نفر ایجاد می‌کند. دست یافتن به واقعیت معمولاً از راه حواس پنج‌گانه صورت می‌گیرد. علوم مادی ما بر این مشاهدات پایه‌گذاری شده است و اصل رابطه علت و معلول بر روی مشاهدات استوار است. باید توجه داشته باشیم که هیچ‌یک از این مشاهدات لزوماً صحت ندارد و ممکن است ما را گمراه کند و در آخر کار نتایجی هم که به عنوان قانون علمی به دست می‌آید احتمالاً مخدوش باشد. من واقعیت به آن چیزی می‌گویم که نتیجه مشاهدات حس ما باشد و حقیقت به آنچه که مطلقاً صحیح و بدون غش باشد.

## مراحل مقدماتی ارتباط برای سالک از دیدگاه خواجه عبدالله انصاری:

اول طلب و مجاهده؛ دوم تزکیه؛ سوم محاسبه؛ چهارم مراقبه و پنجم تخلیه.

شوق طلب و همت در مجاهده، دو کلیدی هستند که برای گشودن دروازه عرفان ضرورت دارند. وقتی خود را طالب حس کردید و قدرت مجاهده را در خود یافتید، ابتدا باید توبه کنید. شرط توبه این است که باید با بدنی پاک (با وضو)، دو زانو رو به قبله بنشینید و با کمال خشوع و با منتهای امید از تمام معاصی گذشته خود به درگاه خداوند توبه کنید و از او استعانت جوید که به شما نیرو و پایداری در طی صراط مستقیم عطا کند. در توبه باید نیت قوی داشته باشید که دیگر پیرامون معاصی نگردید و گناه را تکرار نکنید و از صمیم قلب به درگاه احدیت اذعان کنید که شما شخصی ضعیف و در معرض لغزش هستید. از او بخواهید که به شما نیرویی دهد تا در راه راست قدم بردارید نتیجه این توبه بستگی کامل به حالت شما در حال توبه دارد. هر چقدر این توبه خالص‌تر و صمیمی‌تر باشد به همان اندازه هم نتیجه بیشتری خواهید گرفت «با خدا صادق باشید». سعی کنید طلب در شما قوی باشد تا نتیجه مثبت باشد.

جهاد اکبر، جهاد با نفس است که امروزه جهاد با غرایز حیوانی نام گرفته است. در جهاد اکبر زدودن آئینهٔ دل و مسطح ساختن آن رکن اساسی تزکیه است.

برای تزکیه و جهاد با نفس ابتدا بهتر است که نفس را کمی بهتر بشناسیم.

۱- نفس اماره همان غرایز حیوانی است که به طور دائم ما را به انجام کارهای حیوانی وسوسه می‌کند و در ضمیر ناآگاه و آگاه ما رسوخ می‌کند.

۲- نفس لوامه ما را نکوهش می‌کند و اگر عمل ناشایستی انجام دهیم ما را متوجه اشتباهمان می‌کند.

۳- نفس مطمئنه: در این مرحله ما دیگر از شرّ نفس اماره خلاص شده‌ایم و طوری پیشرفت کرده‌ایم که اطمینان الهی در قلب ما جای گرفته و دیگر احتیاجی نداریم که نفس لوامه ما را شماتت کند. این مرحله کمال پیشرفت است. تزکیه به طور کلی مبتنی بر اصول اخلاق است و کسی که به معنی واقعی صاحب خلق نیکو شد خود، عمل تزکیه انجام داده است. برای اینکه بتوانیم خود را آماده به اخلاق پسندیده کنیم باید اول برای از بین بردن رذائل جهاد کنیم و سپس به نیرومند ساختن صفات پسندیده همت گماریم.

قسمت اول، مجاهدهٔ مخفی و قسمت دوم، کوشش مثبت است. اما رذائل بسیار است: غضب، انتقام، آز، بخل، شهوت، غرور، دروغ، تهمت، نَمّامی، عیب‌جویی، ریاء، حب جاه و ...

در عفو لذتی است که در انتقام نیست. ببخشید و فراموش کنید. نَمّام با فکر ناقص خود گمان می‌برد که با نَمّامی، خود را نزد شخص ثالثی خدمتگزار نشان می‌دهد. حبّ جاه آن است که کسی عده‌ای را دور خود جمع کند که در گوشه و کنار از او تعریف کنند و او را بیش از آنچه که هست نشان دهند. سالک، راه خود را می‌رود و وظایف خود را انجام می‌دهد و به اینکه خلق چه می‌گویند توجهی ندارد.

عرفا می‌گویند: قبل از مردن بمیر و آن را «موت ارادی» گویند.

موت احمر همان جهاد اکبر با رذائل نفس است.

موت ایض کم خوردن باشد.

موت اخضر به ظواهر اهمیت نمی‌دهد.

موت اسود آن است که سالک از بدی خلق متأثر نشود و کلوخ انداز را پاداش، سنگ ندهد. دلش از شماتت و اهانت دیگران نلرزد و اعمال آنها را نادیده گیرد و با چشم عفو و بخشایش در حقشان نظر کند.

دربارهٔ مراقبه عرفا بسیار نوشته‌اند و تعریف بعضی با بعضی اختلاف دارد. گاهی فکر و ذکر هم داخل مراقبه نموده‌اند. مراقبه نگهبانی دل است. مراقبه در مرحلهٔ اول تمرکز حواس است برای مقصودی واحد و در مرحلهٔ دوم تخلیهٔ کامل مغز است از حواس. مقصود از مراقبه تمرکز فکر است. شاگرد سعی می‌کند فکر خود را به یک موضوع تمرکز دهد. مراقبه همان‌طور که گفتیم بسیار مشکل است. ثبات قدم، استواری اراده و پیگیری بلاانقطاع لازم دارد. یکی از دلیل ناکامی این است که مریدان در کار تزکیه نکوشیده‌اند و خود را آمادهٔ مراقبه نساخته‌اند و دیگر آنکه دستور، راجع به «ذکر» آن‌طور که باید رسا نبوده است. برای شروع، هم جسم و هم روح باید مهیای کار باشد. برای مراقبه لازم است که تمام اعضاء و جوارح و فکر و خیال تحت کنترل باشند و در هیچ‌یک انحرافی رخ ندهد و گرنه موجب پراکندگی فکر و تمرکز حواس خواهد بود. مرحلهٔ اول کنترل اعضاء بدن؛ مرحلهٔ دوم تمرکز فکر و مرحلهٔ سوم - که مشکل‌ترین است - خالی کردن مغز از هرگونه فکر است که آن را «تخلیه» می‌گویند. به حال استراحت در روی یک صندلی یا چهار زانو روی زمین می‌نشینیم. می‌توان این کار را با دراز کشیدن روی تخت‌خواب نیز انجام داد. این عمل باید در محلی خلوت و بدون سروصدا و در تنهایی انجام شود. برای اینکه بدن و روح انسان آماده برای مراقبه شود اول باید تمام عضلات بدن را به حالت استراحت در آورد به طوری که در هیچ‌یک از آنها حالت انقباض و کشش نباشد. تقریباً به حالتی که انسان خواب است. قدری تمرین لازم دارد ابتدا از



دست و بازو شروع می‌کنیم. انگشتان خود را به حالت استراحت درمی‌آوریم. به طوری که حالت رشته‌های بی‌جان را داشته باشد. همچنین عضلات مچ و ساعد را شل می‌کنیم. سپس همین عمل را با پاها، ران و ساق انجام می‌دهیم. سپس کار را با عضلات شکم و سینه انجام می‌دهیم. البته عضلات سینه را چون نفس می‌کشیم نمی‌توان به طور کامل به حالت استراحت درآورد ولی می‌توان نفس کشیدن را منظم کرد. بعد از این استراحت سر و گردن است. در گردن نباید حالت کشش و انقباض بماند. بعد از اینکه در این مرحله توفیق حاصل کردیم و توانستیم به طور ارادی و فوری عضلات بدن را به حالت استراحت درآوریم به تمرین بعدی می‌پردازیم. در این مرحله چشم‌ها را می‌بندیم و به طور منظم و عمیق از بینی نفس می‌کشیم. سپس سعی می‌کنیم از تفرقه‌های حواس تا حدی ممکن جلوگیری کنیم. این حالت را حدود ده دقیقه انجام می‌دهیم اگر خسته شدیم بهتر است کار را قطع کنیم. بعد از اینکه در این قسمت پیشرفت کردیم شروع می‌کنیم به مرحله دوّم که جنبه ذکر دارد. مجدد در محلی خلوتی روی زمین یا صندلی می‌نشینیم؛ عضلات را به حالت استراحت درمی‌آوریم چشم‌ها را می‌بندیم و نفس کشیدنمان را با ذکر هماهنگ می‌کنیم. این عمل را ده تا بیست دقیقه انجام می‌دهیم پس از آن چشم‌ها را باز می‌کنیم و استراحت می‌کنیم. بعد از پیشرفت در این تمرین به جایی می‌رسیم که با ادامه ذکر حواس ما کاملاً متوجه ذکر می‌شود و کمتر تفرقه حواس به ما دست می‌دهد؛ آن وقت است که ما می‌توانیم کم‌کم انتظاراتی از این مراقبه داشته باشیم. در ابتدای کار، ما ذکر را

به زبان می‌آوریم و حتی مفید است که کلمه ذکر را در ذهن خود مجسم کنیم، ولی به تدریج به جایی می‌رسیم که ذکر را در دل می‌گوییم و دیگر به زبان آوردن احتیاج ندارد. از این هم که جلوتر رفتیم طوری در خود فرو می‌رویم که دیگر به ذکر هم احتیاجی نیست این مقدمه تخلیه است. تخلیه آن است که در موقع مراقبه هر فکری را از مغز خود بیرون کنیم و در را برای واردات باز نماییم. سالک باید بتواند فکر خود را به هر موضوعی که بخواهد تمرکز دهد.

### فکر صحیح در مراقبه پنج قسم است:

اول در آیات خداوندی که موجب معرفت است؛ دوم در نعمت‌های نامتناهی که موجب شکر است؛ سوم در وعده‌های خداوند است که موجب شوق می‌شود؛ چهارم در وعید عقاب که موجب رهبت است و پنجم در تفریط انسان در برابر یزدان که موجب خجالت و ندامت است. وقتی فکر صحیح باشد انسان به‌سوی خیر راغب می‌شود و از شر حذر می‌نماید. ذکر بدون فکر معنی ندارد. و شرط اعظم مجاهده، ذکر با فکر است. عارفی گفته که فکر ذکر قلب است.

برای تخلیه، پس از مراقبه و ادای ذکر، کم‌کم سعی می‌کنیم هر فکری، حتی فکر ذکر، را از سر بیرون کنیم و به هیچ چیز نینادیشیم. برای شاگرد مراقبه نتایجی عملی دارد که می‌تواند برای پیشرفت بیشتر او مشوق باشد.

به‌طور مثال در زندگی مشکلی دارید که اخذ تصمیم برایت دشوار است. به خدا متوسّل شوید و به‌حال مراقبه در آیید. اغلب اتفاق می‌افتد که به‌صورت اشراق راه حل بر شما آشکار می‌شود. آنها که در مراقبه و تخلیه پیشرفت کنند بعداً ممکن است موهبت الهی آنان را یار شود و وارداتی برایشان پیش بیاید که در کلام نمی‌گنجد.

پس از سیر آفاق در عالم ناسوت و رفع موانع و عوایق و تزکیه نفس، با کمک مراقبه برای تعالی به‌جانب عالم ملکوت آماده خواهیم شد. در مراقبه به

تدریج از طریق شهود و اشراق یا به عبارت دیگر مکاشفه، راه برای سالک روشن می‌شود. این سیر را «قوس صعود سالک» می‌گویند که در صراط مستقیم اعتدال می‌پیماید. به تدریج از عالم کثرت که از مشخصات عالم ناسوت است خود را مبرا می‌سازد تا به عالم ملکوت و جبروت و درک مقام وحدت برسد. در این جلسات خط به نقطه منتهی می‌شود و کثرت به وحدت تبدیل می‌شود. سالک در این مدت محو کبریای پروردگار و عاشق سرگشته مقام ربوبیت است. در این حالت او را «سالک مجذوب» می‌گوییم. چنین سالکی تقریباً مدام از خود بی‌خبر است و چنان غرق در عظمت بارگاه خداوندی است که با مردم سروکاری ندارد. سالک مجذوب، اگر صاحب استعداد استثنایی باشد و موهبت الهی هم یار او باشد دوباره به خود می‌آید و در عین اینکه به عالم وحدت پیوسته است باز به عالم کثرت برمی‌گردد بی‌آنکه به آن آلوده شود. این برگشت را «قوس نزول» و چنین سالکی را «سالک مجذوب» گویند؛ یعنی سالکی که یک‌بار مجذوب بوده و باز از حال شکر به محو برگشته است؛ یعنی عالم هوشیاری. چنین مردی کامل و مکمل است و صاحب مقام ارشاد. وی وظیفه دارد از گمگشتگان دستگیری و آنها را به راه راست هدایت نماید. عرفا این قوس صعود و قوس نزول را «کمال دایره» گویند. از مقام کثرت شروع کرده پس از درک مقام وحدت باز به مقام کثرت باز می‌گردد و دایره کامل می‌شود. سالک از کثرت تا وحدت می‌رود و باز به کثرت مراجعت می‌کند.

## مراحل ترقی روح انسانی

خوف؛ یعنی نگرانی باطنی. اگر این خوف از بابت قصوری باشد که سالک مرتکب شده مفید است، زیرا وجدان او را متوجه این کوتاهی می‌کند و راه جبران آن توبه است. ولی اگر خوف وهمی و مالیخولیایی باشد موجب سرگردانی سالک می‌شود و باید با کمک پیر بر آنها فائق آمد. سالکی که به حد کمال برسد دیگر از خوف و حزن مبرا باشد که خداوند می‌فرماید: «چون سالک به مقام رضا برسد دیگر در دل او جایی برای خوف نمی‌ماند».

رجاء برای سالک در برابر خوف است. سالک اگر به سبب اعمال یا قصوری خائف باشد رجاء او را به لطف پروردگار امیدوار می‌سازد. این خوف و رجاء موجب ترقی و پیشرفت سالک در سیر است.

صبر، بردباری و تحمل در پیشامد است. برای انسان، صبر عوام خودداری ظاهری در برابر مصائب است. صبر عارفان تا به جایی می‌رسد که در مقابل مصیبت لذت می‌برند؛ نه به دلیل اینکه از آزار دیدن خود و یا دیگران لذت ببرد و یا طلب مصیبت کند، بلکه چون گمان می‌کنند نصیبی است از جانب خدا موجب خرسندی است نه ملال و با درک و لذت در مورد آن صبر می‌کند.

شکر: شاکر باید به نعمت منعم پی‌برد و با سپاسگزاری رضای خاطر او را فراهم سازد. شکر به درگاه خداوند حد ندارد؛ چون خداوند منعم بی‌حد است و تحصیل رضای او بر هر بنده، فرض است. زندگی عارف، هر لحظه از امری

ملايم يا غير ملايم خالی نباشد. بر ملايم بايد شکر کرد و بر ناملايم بايد صبر کرد.

حال‌هایی که بر سالک در سیر به سوی مقصد حادث می‌شوند؛ ارادت، شوق، محبت، معرفت، یقین و سکون هستند.

ارادت؛ خواستن است و بر سه چیز مشروط است: شعور به مراد، شعور به کمالی که مراد را حاصل باشد و غیبت مراد. اگر مراد از اموری باشد که تحصیل آن ممکن باشد، چون با قدرت توأم شود به دست آوردن آن نیز آسان شود.

شوق؛ حالتی است که لذت محبت را به ما می‌چشاند و آن در نتیجه فرط ارادت است. سالک هر چه بیشتر ترقی کند شوق او قوی تر می‌شود.

محبت: عرفا گفته‌اند که رجاء، خوف، شوق، انس، انبساط، توکل، رضا و تسلیم؛ جمله از لوازم محبت باشند. اما معرفت بلندترین مرتبه خداشناسی باشد و این خداشناسی را مراتب بسیار است که شرح آن از حد ما خارج است. منتهای معرفت رسیدن به یقین است.

یقین آن است که شخصی به موضوعی اطلاع حاصل نماید که در آن شک نباشد. یقین در سه درجه است:

علم یقین: درجهٔ علما است که با استدلال پی به واقعیت می‌برند.

عین یقین: مقام عارفان است.

حق‌الیقین: فناگاه دوستان و این مرتبه حد‌اعلای سلوک است.

سکون: سالک بعد از سلوک به حالتی خواهد رسید که دیگر در دلش تشویشی باقی نماند و جز او به چیزی نظر نکند. این حال پس از توکل و رضا در سالک دست دهد و آن را «سکینه قلبیه» نیز نامیده‌اند.

خودخواهی خوب، این است که ما عده‌ای را دوست داریم. از پدر و مادر گرفته تا دوستان و آشنایان. این محبت خوب است ولی ریشه آن در خودخواهی است.

خودخواهی بد، این است که ما به ناحق جای دیگران را غصب می‌کنیم و با تبعیض، حق دیگران را پایمال می‌کنیم. زمانی که به مقصود رسیدیم خوشحال می‌شویم و آن‌زمان در واقع حس خودخواهی خود را ارضا می‌کنیم.

هر انسانی به سه چیز محتاج است: غذا، لباس و سرپناهی که بتواند در آن زندگی کند و از آفات مصون بماند و این سه ممکن نشود مگر از سه راه: دزدی، که در هر مذهبی حرام است؛ تگدی که آن هم در هر مشربی مذموم است و دیگری کار.

شریعت در اسلام مجموع مقرراتی است که خداوند و رسول او محمد(ص) برای تعیین رابطه، نسبت به خلق خود و روابط بین یکدیگر وضع می‌نمایند.

طریقت، قدم اول به سوی حقیقت است.

در زندگی هر فرد، اعتدال شرط است. کار با اعتدال، خواب با اعتدال، تفریح با اعتدال.

فرق انسان و حیوان این است که حیوان آنچه را که غریزه او امر می کند بی چون و چرا انجام می دهد ولی انسان صددرصد تابع غریزه های حیوانی نیست. تمام مشکل عارف این است که خصایص انسانی را با آن غرایز حیوانی در حد تعادل نگه دارد.

پس انسانی که بخواهد به سوی تعالی سیر کند و صفات ملکوتی خود را تقویت نماید باید در مهار کردن غرایز حیوانی کوشا باشد. این مجاهده را در اصطلاح عرفانی «جهاد اکبر»؛ یعنی جهاد با نفس می گویند.

انسانی که می خواهد به طرف تکامل سیر کند باید بر تمام غرایز حیوانی مسلط شود و کار آنها را به حدی که برای بقاء جسم لازم است تقلیل دهد. از طرف دیگر باید صفات ملکوتی را در خود تقویت کند.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «چهار چیز تقدیری است: صورت خوب، همت، شجاعت، بذل و بخشش و پنج چیز با کوشش است: علم، جاه، مقام، دنیا، آخرت». همچنین از امام صادق (ع) نقل است که فرمودند: «محبوب ترین برادران من کسانی هستند که عیب های مرا به عنوان هدیه به من بگویند».



## نتیجه گیری

جستجو، پیشاپیش این گمان را می‌دهد که حقیقت از شما جدا است و با شما تفاوت دارد و در جایی دیگر است و باید آن را جست تا پیدا شود و این پیش فرض برای سالک تولید رنج و عذاب می‌کند. سالک به این سبب در رنج و ناکامی است که شروع سفرش اشتباه است. سالک هرگز خداوند را نخواهد یافت، زیرا خداوند چیزی نیست که در بیرون به دنبالش باشید و او در وجود خود سالک است.

کیفیت جستجو یکسان است. این چه کیفیتی است؟ این تنشی است بین آنچه که شما هستید و آنچه که مایلید باشید یا اینکه می‌خواهید بشوید. این یعنی جستجو. فقیر می‌خواهد ثروتمند شود؛ انسان ناروشن ضمیر می‌خواهد روشن ضمیر گردد؛ شخص زشت می‌خواهد زیبا شود؛ انسان گمنام می‌خواهد مشهور گردد. جستجو؛ یعنی ناراضی بودن از آنچه که هستید. پس نجستن یعنی چه؟ نجستن؛ یعنی از خود به خود. یعنی از بودنش کاملاً خوش وقت است و آرزویی ندارد که چیز دیگری شود.

زندگی شما را با مقاصد و اهداف بسیاری احاطه کرده است: قدرت، پول، اعتبار، شهرت، آبرو و هزار و یک چیز دیگر. ولی تنها یک مقصد بیشتر وجود ندارد و آن هم خداوند است.

مرشد نمی تواند حقیقت را به شما بدهد. نخست اینکه حقیقت شیء نیست؛ دوم اینکه شما به آن نیاز ندارید. حقیقت داده شده، یک قرض خواهد بود و آنچه داده شود می تواند باز پس گرفته شود. حقیقت باید در شما طلوع کند، تنها آن وقت است که ن می توانید پس گرفته شود.

گنج شما، همان آگاهی و معرفت شما است. با شیرجه زدن عمیق در ژرفای آگاهی، شما آن منبع و آن کوهستان زیرین وجودت را لمس خواهید کرد.

و آنجا، جایی است که خداوند در آن یافت می شود. اشراق، عشق، زیبایی، سرور و آنچه که شما همیشه آرزو می کردید و هرگز نمی یافتید آنجاست. همه اینها ناگهان با هم، برای شما روی خواهند داد. تجربه منبع، تجربه ای چند بعدی است.

بگذارید دنیا همان طور که هست باشد. شما کیستید تا آن را ترک کنید؟ در همین مفهوم ترک گفتن، شما یک چیز را می پذیرید. اینکه دنیا متعلق به شما است. چگونه می توانید چیزی را که به شما تعلق ندارد ترک کنید؟ این نکته ساده را درک کنید. همه چیز متعلق به شما نیست.

شما بدون هیچ چیز به این دنیا می آید و بدون هیچ چیز این دنیا را ترک می کنید. با دست خالی می آید و با دست خالی می روید. هیچ چیز مال شما نیست، پس چگونه می توانید آن را ترک کنید؟ ترک، وقتی ممکن است که تصاحب ممکن باشد. مالکیت تنها یک توهم و سراب است. شما مالک هیچ چیز

نیستید. چگونه می‌توانید چیزی را مالک باشید؟ مرگ خواهد آمد و شما را از تمام داشته‌هایتان جدا می‌کند و شما قادر نخواهید بود هیچ چیز را با خودتان ببرید. نخست توهم مالکیت است؛ دوم توهم ترک دنیا و هر دو بر اساس نفس خود وجود دارند. نخست، نفس می‌کوشد تا جایی که امکان دارد تصاحب کند و هر چه بیشتر مالک شود، بیشتر وجود خواهد داشت. سپس نقطه‌ای می‌رسد که شما آن قدر تصاحب کرده‌اید که نفس تمام علاقه‌اش را از دست می‌دهد و دنیا کسالت آور می‌شود.

فقر روحانی؛ یعنی این نکته را ببینید که «من نیستم؛ خداوند هست؛ من نیستم؛ کل هست؛ جزء نیست؛ اقیانوس هست؛ موج نیست». من از خودم مقصدی ندارم، هر کجا که شما بروید، من فقط با شما می‌آیم. من سایه شما خواهم بود، من از جانب خودم هویتی جداگانه ندارم.

دوم چیز اساسی در مذهب «ذکر» است. یادآوری خداوند. خداوند چیزی به دست آوردنی نیست، خداوند را نه می‌توان کشف کرد و نه می‌توان او را اختراع کرد. خدا را فقط باید به یاد آورد. ما فقط او را فراموش کرده‌ایم، تنها چیزی که نیاز داریم بیدار شدن است.

فقر و ذکر دو روی یک سکه هستند. اگر خدا را به یاد آورید ناپدید خواهید شد. اگر ناپدید شوید، یادآوری خداوند شروع خواهد شد. فقر، ذکر می‌آورد.

فقر درونی و بی‌نفس بودن سبب یادآوریِ خدا می‌شود و ذکر، فقر می‌آورد. یادآوریِ خداوند شما را هوشیار می‌سازد که شما نیستید، فقط او هست.

بت ساختن از خداوند ممکن نیست، زیرا خداوند بس عظیم و وسیع است. چگونه می‌توانید شماییلی از او بسازید؟ اگر می‌خواهید او را بپرستید، او را هم‌چنان که هست بپرستید. در کوهستان‌ها، در درختان، در ستارگان و در ابرها، او همه جا هست. تنها او وجود دارد.

بسیاری اوقات حقایق عظیم در دست انسان‌های احمق خطرناک می‌شوند. مانند شمشیری که به دست یک کودک بیفتد.

وقتی شما خوشحالید، مردم حسودی می‌کنند و اگر مردم در شادی‌های شما حسود باشند، چگونه در وقت ناخوشی می‌توانند همدردی کنند؟ این‌سان غیرمنطقی است. بی‌معنی است که در وقت شادیِ شما حسود است، در هنگام ناشادیِ شما خوشحال است. منطقی چنین است.

تفاوت بین شخصیت و فردیت این است که شخصیت چیزی است که توسط اجتماع و کسانی که شما را بار آورده‌اند به شما داده شده و فردیت چیزی است که شما با خودتان به این دنیا آورده‌اید.

فردیت، چهرهٔ اصیل شما است. شخصیت به معنی نقاب است، یک چهرهٔ نقاشی شده. هرگاه می‌خواهید نیایش و دعا کنید، تنها باشید. در خلوت کامل.

دعا را نباید بلند انجام داد. نباید آن را فریاد کنید. دعا یک انجام وظیفه نیست. نیازی نیست که به دیگران نشان بدهید. دعا باید در سکوت، سکون و خلوت کامل انجام شود تا هیچ کس هیچ‌گاه چیزی در مورد آن نداند. فقط خداوند باید بداند. شما نباید لافش را بزنید، باید آن را همچون یک راز نگه دارید.

اگر چیزی را بدانید که دیگران ندانند، احساس خوشحالی می‌کنید و اگر درباره‌اش صحبت کنید، نفس شما از آن لذت می‌برد. شما احساس می‌کنید که شخصی ویژه شده‌اید. مردم را می‌بینید و دانش خود را به آنها عرضه می‌کنید. شما به خودتان زحمت نمی‌دهید که ببینید آیا آنان می‌خواهند گوش بدهند یا نه، ولی با این کار شما چیزی زیبا را نابود می‌کنید.

وقتی چیزی را در مورد دیگری می‌گویید نخستین چیزی که باید روی آن تأمل و فکر کنید این است که شاید آن چیز حقیقتی در مورد خودتان باشد و نه دیگری. شخصی که واقعاً به خودشناسی علاقه داشته باشد همیشه روی این حقیقت تأمل می‌کند.

هرگاه شرط بگذارید عشقتان را نابود می‌کنید. این را به یاد بسپارید: «هیچ‌گاه برای عشق شرط نگذارید». بگذارید عشق شما مشروط نباشد و هرگز دیگری را وادار نکنید تا انتظار شما را برآورده سازد. بگذارید عشق شما یک شراکت آزادی، در آزادی باشد.

عشاق واقعی و دوستان واقعی، یکدیگر را آزاد می‌گذارند. هر چه بیشتر عاشق باشند، آزادی بیشتری برخواهد خواست. عشق و دوستی عاشقان غیر واقعی را، هزاران اما و اگر احاطه کرده است. شروط آنان باید برآورده شود، تنها در این صورت است که آنان می‌توانند دوستی کنند. ولی این ابداً عشق نیست. عشق شرط نمی‌شناسد.

وقتی به این جهان می‌آیید، به صورت لوحی سپید و خالی از هر چیزی شکل می‌گیرید و سپس چیزها به شما اضافه می‌شوند و شما در آن چیزهای اضافی گم می‌شوید. شما با دانشی که انباشته کرده‌اید، هویت می‌گیرید. با شهرت و یا ثروتی که بهم زده‌اید هم هویت می‌شوید. شما بیشتر و بیشتر با تمام چیزهایی که پس از تولدتان برای شما روی داده هویت می‌گیرید و کاملاً آنچه را که قبل از تولدتان بودید، فراموش می‌کنید.

خدایی جز خداوند یکتا نیست. «لا اله الا الله». هدفی جز مقصد نیست و تناقض در اینجاست که هدف همان منبع است. شما از پیش، آن را در خودتان دارید. آنجا در درونتان تپش دارد و مرتعش است. هیچ کجا نروید. به خلوت خودتان وارد شوید، وارد حرم شوید، وارد اتاق سری وجود خودتان شوید. درباره‌اش صحبت نکنید. بگذارید یک راز بماند. اگر غیرقابل تحمل شد، به مرشدتان بگویید، و گرنه آن را محرمانه نگه دارید. بگذارید این راز در زمین قلب شما عمیق و عمیق‌تر شود. بگذارید به هسته درونی شما نزدیک شود. تنها

زمانی که به درونی‌ترین هسته وجودتان برسد مشتعل خواهد شد. آن وقت است که فقط خدا هست و بس. «لا اله الا الله»

بیاموزند که آنها نمی‌توانند کسی را وادار کنند که عاشقشان باشد، همه کاری که آنها می‌توانند کنند این است که اجازه دهند خودشان دوست داشته باشند بیاموزند که درست نیست خودشان را با دیگران مقایسه کنند، بیاموزند که فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا زخم‌های عمیقی در قلب آنان که دوستشان داریم ایجاد کنیم، اما سال‌ها طول می‌کشد تا آن زخم‌ها را التیام ببخشیم؛ بیاموزند که ثروتمند کسی نیست که بیشترین‌ها را دارد. کسی است که به کمترین‌ها نیاز دارد؛ بیاموزند که آدم‌هایی هستند که آنها را دوست دارند فقط نمی‌دانند چگونه احساساتشان را نشان دهند، بیاموزند که دو نفر می‌توانند با هم به یک نقطه نگاه کنند و آن را متفاوت ببینند؛ بیاموزند که کافی نیست فقط آنها دیگران را ببخشند بلکه آنها خود را نیز باید ببخشند.

اولین چیزی که باید بیاموزید و تا آخر عمر از آن استفاده کنید الفبای این کار است؛ برای مثال شما می‌خواهید خواندن و نوشتن را یاد بگیرید پس باید الفبای فارسی را بدانید. در این کار نیز الفبایی وجود دارد. مهمترین آن و ابتدایی‌ترین آن شناختن انرژی درونی خود است و اینکه چگونه بتوانید آن را کنترل کنید. برای این کار توضیحات لازم داده شده است ولیکن در اینجا من فقط فهرست آنرا می‌گویم:

شما ابتدا فکر کنید که چه می‌خواهید و به چه می‌خواهید برسید؟ سپس فکر کنید که توانایی‌های شما چقدر است، اگر دیدید شما از پس از خواسته بر نمی‌آید این خواسته را فراموش کنید چون که هیچوقت به آن نخواهید رسید. ولی از دید، زیاد دور از ذهن نیست؛ برای مثال پنج سال دیگر یا حتی بیشتر می‌توانید به این آرزو برسید، هر روز به آن فکر کنید و هر روز راه‌های مختلفی را در ذهن خود بسازید. دلیل ندارد این راه‌ها حتماً منطقی باشد شاید یکروز فکر کنید که شخصی می‌آید و شما را در رسیدن به آن هدف کمک می‌کند یا به عبارتی معجزه می‌شود. بله این راه هم هست ولی دفعه بعد به این فکر نکنید راهی دیگر را انتخاب کنید. بعد از مدتی که گذشت احساس می‌کنید به این خواسته نزدیکتر می‌شوید. ولی از خیال پردازی دست بردارید فکر کنید و خود را در آن موقعیت احساس کنید و لذت ببرید، این را مطمئن باشید که روزی به آن خواهید رسید. راه‌ها طوری برای شما باز می‌شود که اصلاً فکرش را نمی‌کنید از موقعیت‌ها استفاده کنید و در به دست آوردن خواسته به کار برید.

تعلیمات اسلامی نشان می‌دهد که این مکتب مقدس الهی به همه ابعاد انسان، اعم از جسمی و روحی، مادی و معنوی، فکری و عاطفی، فردی و اجتماعی توجه عمیق داشته است؛ نه تنها جانب هیچ کدام را مهمل نگذاشته است بلکه عنایت خاص به «پرورش» همه آنها روی اصل معینی داشته است در اینجا به طور اجمال به همه آنها اشاره کردیم. اسلام «تن پروری»؛ به معنی «نفس پروری» و شهوت پرستی را به شدت محکوم و سلامت و بهداشت را از واجبات شمرده



است و هر نوع عملی را که برای بدن زیان‌بخش باشد حرام شمرده است. اسلام آنجا که یک امر واجب (روزه) احياناً برای بدن مضر تشخیص داده شود تکلیف آن را ساقط می‌کند، بلکه چنین روزه‌ای را حرام می‌داند. هر اعتیادی که برای بدن مضر باشد از نظر اسلام حرام است. آداب و سنن بسیاری در اسلام به خاطر بهداشت و سلامت بدن وضع شده است. ممکن است افرادی میان «پرورش بدن» که امری بهداشتی است و «تن‌پروری»؛ به معنی «نفس‌پروری» که امری اخلاقی است فرق نگذارند و خیال کنند اسلام که با تن‌پروری مخالف است با بهداشت بدن مخالف است، پس بی‌قیدی در حفظ سلامت و بلکه کارهایی که مضر به بهداشت و سلامت بدن است از نظر اسلام کار اخلاقی است و این اشتباهی فاحش و خطرناک است. تقویت و سلامت بدن و بهداشت آن کجا و تن‌آسانی و تن‌پروری کجا؟ نفس‌پروری و شهوت‌پرستی که در اسلام محکوم است، همان طوری که بر ضد روح‌پروری است و موجب بیماری روح و روان می‌گردد، بر ضد بهداشت و پرورش صحیح جسم نیز هست و منجر به بیماری جسمی می‌گردد، زیرا نفس‌پروری و شهوت‌پرستی منجر به بیماری جسمی و افراط‌کاری‌ها می‌شود و افراط‌کاری‌ها منشأ اختلالات اساسی در جهازات بدنی و محیطی است.

عشق در راه طلب راهبر مردان است      وقت مستی و طرب بال و پیر مردان است  
 سفر آن نیست که از مصر به بغداد روی      رفتن از جان سوی جانان سفر مردان است  
 ظفر آن نیست که در معرکه غالب گردی      از سرخویش گذشتن ظفر مردان است  
 هنر آن نیست که در کسب فضائل کوشی      به پر عشق پریدن هنر مردان است  
 همه دلهاست فسرده همه جانها تیره      گرم و افروخته آه سحر مردان است  
 چشمه کوثر و سرسبزی بوستان بهشت      خبری از اثر چشم تر مردان است  
 گوهر اشک ندامت به قیامت ریزد      هر که در فکر شکست گوهر مردان است  
 «فیض» اگر آب حیات از گوهر نظم چکاند      هم از آن روست که او خاک در مردان است

(ملاً محسن فیض کاشانی)

«رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ»

بار پروردگارا، دل‌های ما را به باطل میل مده پس از آنکه به حق هدایت فرمودی و به ما از لطف خود رحمتی عطا فرما، که تویی بسیار بخشنده (بی‌منت). (آل‌عمران، آیه ۸)

«رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَأَعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»

آنان که (به درگاه الهی) عرضه دارند: پروردگارا: (به کرم خود) گناهان ما ببخش و ما را از عذاب جهنم نگاه دار (آل‌عمران، ۱۶)

## منابع و مأخذ

۱. قرآن مجید
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، تهران، انتشارات زهد، ۱۳۸۱.
۳. انصاری، خواجه عبدالله، مجموعه رسالات فارسی، تصحیح دکتر محمد سرور مولایی.
۴. انصاری، خواجه عبدالله، تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید، تهران، انتشارات اقبال، ۱۳۷۸.
۵. حافظ، شمس الدین محمد، دیوان حافظ، به کوشش خطیب رهبر، تهران، انتشارات صفی علیشاه، ۱۳۷۷.
۶. عطار نیشابوری، فریدالدین، منطق الطیر، به اهتمام صادق گوهرین، تهران، انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۷۱.
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح حاج سید جواد مصطفوی، ج ۱ و ۲، دفتر نشر اهل بیت.
۸. متیوز، اندرو، راز شاد زیستن، ترجمه لیلیا رحمتی، تهران، نشر دانشگاهیان، ۱۳۶۰.

۹. مطهری، مرتضی، سیری در نهج البلاغه، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۶.
۱۰. مطهری، مرتضی، مجموعه مقالات، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲.
۱۱. مطهری، مرتضی، عرفان نظری و عملی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲.
۱۲. مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، تصحیح عبدالکریم سروش، تهران، انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۷۵.
۱۳. مقدادی اصفهانی، علی، نشان از بی‌نشانها (شرح حال و کرامات شیخ حسنعلی نخودکی)، تهران، انتشارات جمهوری، چاپ هشتم، ۱۳۷۵.
۱۴. نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۶.