



خلاصه نویسی جلسات آنلاین شرح و تفسیر داستانهای مثنوی معنوی مولانا

برای شنیدن فایل‌های صوتی این جلسه، به آدرس زیر مراجعه کنید:

Masnawi.persianguig.com

جلسه نوزدهم

خوشتتر آن باشد که سیر دلبران
گفته آید در حدیث دیگران
بشنوید ای دوستان این داستان
خود حقیقت نقد حال ماست آن

دفتر دوم، بیت 3027

"حکایت هندو کی با یار خود، جنگ می‌کرد بر کاری و خبر نداشت کی او هم بدان مبتلاست": (کی در ادبیات قدیم، همان "که" امروز است)

چار هندو، در یکی مسجد شدند
بهر طاعت، راکع و ساجد شدند
هر یکی بر بتی تکبیر کرد
در نماز آمد به مسکینی و درد

چهار فرد هندو وارد مسجدی شدند تا نماز بخوانند. هر کدامشان مشغول نماز خواندن شدند. همانطور که می‌دانید اگر کسی در حین نماز خواندن صحبت کند، اصطلاحاً می‌گویند نمازش باطل است و این نماز، دیگر نماز نیست.

مؤذن آمد، از یکی لفظی بچست
کای مؤذن بانگ کردی وقت هست؟
گفت آن هندوی دیگر از نیاز:
هی سخن گفتی و، باطل شد نماز
آن سیم گفت آن دوم را: ای عمو
چه زنی طعنه بر او؟ خود را بگو
آن چهارم گفت: حمدالله که من
در نیفتادم به چّه چون آن سه تن

مؤذن آمد و شروع به اذان گفتن کرد. یکی از آن چهار نفر در حالی که داشت نماز می‌خواند، رو کرد به مؤذن و گفت: ای مؤذن، آیا اکنون وقتش شده که داری اذان می‌گویی؟ دومی به اولی رو کرد و گفت: چرا صحبت کردی؟ نمازت باطل شد! سپس فرد سوم، غافل از اینکه خودش هم دارد صحبت می‌کند، رو کرد به دومی و گفت: تو چرا به او طعنه می‌زنی؟! نماز خودت هم باطل شد. چهارمی هم با خودش گفت: خدا را شکر که من مثل این سه نفر، به چاه گمراهی نیفتادم و حرف نزدم!! در حالی که همین گفته‌هایش، سخنی بود که باعث شد نماز او هم باطل شود.

بس نماز هر چهاران شد تباه
عیب‌گویان بیشتر گم کرده راه

مولوی، در این داستان و ابیاتی که بعد از این داستان می‌آورد، در خصوص "عیب جویی" صحبت می‌کند و می‌گوید هر کسی که از دیگری عیب می‌گیرد، باید متوجه عیب خود باشد. اما این داستان می‌تواند باطنی‌تر تفسیر شود و آن اینکه وقتی به این صحبت‌ها می‌رسیم، باید اهل تجربه کردن مدیتیشن یا مراقبه باشیم. این داستان دقیقاً در مدیتیشن برقرار است. به عنوان مثال من در خلوتی می‌نشینم و به افکار خود نگاه می‌کنم. یک فکر می‌آید و به من می‌گوید تو چقدر خودخواه هستی، و من شروع به جواب دادن به آن فکر می‌کنم و می‌گویم نه من خودخواه نیستم، چرا می‌گویی من خودخواه هستم؟ و ناگهان متوجه می‌شوم که دارم مراقبه و مدیتیشن می‌کنم و قرار است من به این افکار فقط نگاه کنم، نه اینکه جواب‌شان را بدهم، نه اینکه این افکار مرا بازی بدهند. وقتی متوجه این موضوع می‌شوم، این افکار مانند مه که آن را کنار بزنی، محو می‌شوند و می‌روند. باز چند لحظه‌ای در سکوت می‌گذرد، و دوباره فکر دیگری می‌آید و می‌گوید یاد است دیشب فلان کار را می‌کردی؟ خودنمایی می‌کردی؟ دست بردار از این نمایش! من در آن لحظه متوجه هستم که این فکر می‌خواهد مرا بازی دهد و به آن نگاه می‌کنم و دوباره فکری دیگر می‌آید و می‌گوید تو چه آدم متواضعی هستی و من تایید می‌کنم و می‌گویم سعی می‌کنم همیشه چنین رفتاری داشته باشم و آن فکر از همین راه مرا به بازی می‌گیرد و مرتب چیز دیگری مطرح می‌کند. به یکباره من به خودم می‌آیم و می‌بینم مثلاً نیم ساعت است دارم با خودم حرف می‌زنم و با این تصاویر مشغول هستم و دائماً دارم با این افکار به خودم می‌پیچم. این چهار هندو، سمبل همین "من" ها هستند، یعنی تصاویر ذهنی‌ای که در درون انسان از خودش است و این‌ها دائماً در حال گفتگو با همدیگر هستند. تا زمانی که این‌ها با یکدیگر در حال گفتگو هستند، آن "سکوت" متحقق نمی‌شود. اکنون اگر من این موضوع را بدانم و از اینکه چنین جریانی هنگام مراقبه به وضوح درون من جریان دارد و شکل می‌گیرد، آگاه باشم، دیگر این افکار را صرفاً نگاه می‌کنم. مراقبه برای افرادی که تجربه ندارند در ابتدا به راحتی صورت نمی‌پذیرد و این جنگ و دعوای و گفتگوها وجود دارد و ما وقتی به خودمان می‌آییم، می‌بینیم که این افکار، ما را با خودشان برده‌اند. اما رفته رفته، همانطور که این آگاهی‌ها را گسترش می‌دهیم، بعد از مدتی که من برنامه‌ای مستمر و منظم برای مراقبه داشته باشم و به این موضوع اهمیت بدهم، خود به خود این سکوت، بیشتر و بیشتر و عمیق و عمیق‌تر می‌گردد. ذهن، برای اینکه این مراقبه صورت نپذیرد و این سکوت درونی شکل نگیرد، کمک‌های بسیار زیادی به کار می‌برد. مولوی می‌گوید:

من ز مکر نفس دیدم چیزها کاو برد از سیخ، خود تمیزها

نکته بسیار مهمی که باید در مراقبه به آن توجه داشته باشیم، این است که ما صرفاً و فقط و فقط به عنوان یک ناظر، به افکاری که درون ذهن‌مان می‌گذرد، توجه کنیم، مانند فیلمی که داریم آن را تماشا می‌کنیم. اگر من هنگام تماشای یک فیلم به این موضوع آگاه باشم که تمام کسانی که در این فیلم بازی می‌کنند، بازیگر هستند و دارند نقش بازی می‌کنند، دیگر تحت تاثیر آنها قرار نمی‌گیرم و نمی‌توانند مرا بازی دهند و احساسات مرا به دست بگیرند. این جریان دقیقاً در مراقبه وجود دارد. اگر من در مراقبه اولاً آگاه باشم که این تصاویر ذهنی و درونی، یکسری بازیگر هستند که می‌خواهند احساسات این موجود را تحت بازی خودشان بگیرند، و این موجود را با خودشان ببرند، و دوماً آگاه باشم که همه این‌ها پندار و خیال هستند، نه واقعیت، آگاهی به صورت خود به خود، عمق و ژرفای زیادی پیدا می‌کند.

(صحبت‌های شارح جلسه در بخش پرسش و پاسخ این جلسه):

وقتی چیزی در حافظه و ذهن، جای گرفته و در آنجا بایگانی شده است، چطور امکان دارد که آن چیز، خود به خود نیاید؟

در پاسخ به این سوال باید گفت اینطور نیست که همیشه همه چیز، مرتب جلوی چشم ما بیاید. مثلاً اگر شما الان به یک چیز خاصی فکر می‌کنید، اینطور نیست که در حال حاضر تمام محتویات حافظه‌تان دائماً جلوی چشم شما مرور شوند. چه بسا که روزها اصلاً خاطره خاصی به ذهن‌تان نمی‌آید، خیلی چیزها که اصلاً به لایه‌های فوق‌العاده زیرین ذهن رفته‌اند و خیلی به ندرت به ذهن انسان بیایند، مگر اینکه یک واقعه پیش بیاید و آنها به چشم بیایند. بنابراین یک نکته این است که اینطور نیست که همه محفوظات حافظه، یعنی آنچه که در حافظه هست، دائماً در ذهن جلو بیایند، و نکته دیگر اینکه در مراقبه، نباید دیسپلین، کنترل کردن و اجبار کردن به خود، به هیچ وجه وجود داشته باشد. دیسپلین و کنترل یعنی اینکه انسان به خودش تکلیف کند و بخواهد مراقبه را به زور و اجبار متحقق کند. یعنی من بخواهم به خودم زور بزنم تا فکر نکنم و بگویم من نباید فکر کنم. این کار مانند این جریان است که یک نفر به شخصی گفت امشب برو و به هرچه می‌خواهی فکر کن، اما به میمون فکر نکن! این کار امکان پذیر نیست که انسان به این فکر کند که به میمون فکر نکند! چرا که میمون دائماً به ذهنش می‌آید. در مراقبه فقط و فقط باید به آنچه که درون ذهن می‌گذرد نگاه کنیم. به عنوان یک تمرین به مدت یک هفته تا ده روز می‌توانید به پارکی بروید و بنشینید. در این حال فعلاً مراقبه را فراموش کنید و رفت و آمد مردم، پرنده‌ها و درختان و آسمان و ابرها را فقط نگاه کنید، بدون اینکه تعبیرشان کنید، آنها را خوب و بد نکنید که اگر اینطور بود بهتر بود یا آنطور بود بهتر بود، فقط همین. سپس رفته رفته این نگاه بی‌طرفانه و کاملاً منفعلانه را به درون خودتان بیاورید. به عبارت دیگر موضوع نگاه‌تان را به جای آدم‌ها و درختان، افکار خودتان کنید. یعنی به افکار و آنچه می‌گذرد بدون رد و قبول و بدون خوب و بد کردن نگاه کنید. وقتی که نگاه وجود داشته باشد، محفوظات حافظه خود به خود و به صورت اتوماتیک‌وار، درون ذهن نمی‌آیند.

اگر هنگام مراقبه وضعیتی باشد که تا حد امکان یک سکوت بیرونی و یک تنهایی بیرونی وجود داشته باشد و به خصوص اگر این امکان وجود داشته باشد که مراقبه در یک تاریکی صورت بگیرد، خیلی بهتر است و کمک می‌کند. این‌ها اصل نیستند، مخصوصاً

تاریکی که تا این حد اهمیت دارد، اصل نیست و تنها به عنوان کمک کننده است. بلکه اصل، همان آگاهی است. ولی در هر حال این وضعیت‌ها کمک می‌کنند. در روشنایی، نگاه من به کتاب و وسایل اطرافم می‌افتد و به محض اینکه نگاهم به چیزی می‌افتد، دانشی که در خصوص آن وسیله یا کتاب وجود دارد، به ناگاه، به طور خود به خود و به صورت غیر ارادی از درون من می‌گذرد. یعنی هنگامی که روشنایی هست و من اجسام را می‌بینم و گرفتار تعین می‌شوم، این تعین باعث می‌شود آنچه که درون حافظه من هست، به گونه‌ای زنده شود و دوباره بالا بیاید. چرا که وقتی چشم ما به چیزی بیفتد، ذهن و حافظه شروع به فعال شدن می‌کند و دانشی که در رابطه با آن چیز هست را از حافظه بیرون می‌کشد. ولی خوبی تاریکی این است که وقتی تاریکی باشد، این کار را خود به خود نمی‌توانیم انجام دهیم، وقتی تاریکی باشد، دیگر آن تعین وجود ندارد و من اصلاً این اجسام را نمی‌بینم که آنها بخواهند در حافظه من بالا بیایند. بنابراین تاریکی تا حدود بسیار زیادی به این قضیه کمک می‌کند. **علت عدم تحقق مراقبه**، تقریباً این دلیل است که در پشت هر فکری که در ذهن می‌جوشد، نیازی نهفته است و آگاهی بر این سرچشمه نیاز، کیفیت مراقبه را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال من الان از موضوعی خشمگین هستم و چون می‌خواهم برای دیگران نقش یک انسان بزرگوار و متواضع را بازی کنم، چیزی نمی‌گویم و از فردی که از کار او خشمگین هستم می‌گذرم، اما آیا این موضوع و آن شخص در ذهن من نمی‌ماند؟ مسلماً و دقیقاً در ذهنم باقی می‌ماند و بعداً هنگامی که می‌خواهم مشغول مراقبه و مدیتیشن شوم و به افکارم نگاه کنم، حرفی که آن فرد زده، کاملاً مرا اذیت می‌کند، چرا که خشم دارم. **یکی از خصوصیات و تنه اصلی نفس یا "من"**، **خشم است و خشم است که این "من" را زنده نگه می‌دارد**. من به این نیاز دارم که خشمم را نسبت به این فرد ارضا کنم. بنابراین در آن مراقبه این نیاز به ارضای خشم، اجازه نمی‌دهد که سکوت داشته باشم تا مراقبه تحقق پیدا کند. دائماً به این فکر می‌کنم که باید به صورتی به این فرد که گمان می‌کنم هویت بزرگوارانه مرا! خراب کرده است، ضربه بزنم.

عشق چیست و آیا باید اول از عشق به خدا شروع کرد و بعد آن را به همه چیز گسترش داد یا اینکه می‌شود از دوست داشتن همه چیز و همه کس شروع کرد و بعد به خدا رسید؟ و برای هر کدام باید چه کرد؟ آیا انسان باید همه را دوست داشته باشد؟

در پاسخ به اینکه عشق چیست، باید گفت که عشق چه چیز نیست؟ صحیح‌ترین برخورد با عشق، برخورد منفی است. ما چطور می‌توانیم در مورد چیزی نظر بدهیم که محتوای آن را نمی‌شناسیم؟ آنچه که ما اکنون می‌شناسیم، به جز خشم و نفرت، چیز دیگری نیست! اگر کسی عشق را برایم تعریف کند و بگوید عشق چیست، آیا عشق با دانستن اطلاعاتی که من از آن فرد گرفته‌ام، درون من جاری و متحقق می‌شود؟ پاسخ، منفی است، زیرا آنها فقط یکسری اطلاعات هستند. پس عشق با زدودن، تحقق پیدا می‌کند. زمانی ممکن است که بخواهیم در مورد عشق اطلاع داشته باشیم، اینجا می‌توانیم کتاب‌های عرفانی مانند کتاب‌های مولوی بخوانیم، که در آنها اطلاعات بسیار زیادی در خصوص عشق، چه عشق بین زن و مرد و چه عشق عرفانی و عشق به خدا و... پیدا کنیم، این کار مسلماً جمع کردن دانش و اطلاعات است. اما زمانی هست که ما می‌خواهیم عشق – **عشق به معنای شور هستی و میل به بقا و زندگی کردن که هر موجود زنده‌ای دارد** – را تجربه کنیم، یعنی عشق در درون خود ما متحقق و جاری شود، آن را لمس کنیم و بچشیم و ذوق و کششی به آن داشته باشیم، در این حال، جمع کردن اطلاعات، هیچ فایده‌ای ندارد، بلکه در آن وقت باید صیقلی کرد، که در داستان "رومیان و چینیان" از این موضوع اینگونه سخن به میان می‌آید:

رومیان آن صوفیان‌اند ای پدر
بی ز تکرار و کتاب و بی‌هنر
لیک، صیقل کرده‌اند آن سینه‌ها
پاک ز آرزو و حرص و بخل و کینه‌ها

گرچه چون آهن، تو تیره‌هیکی صیقلی کن صیقلی کن صیقلی

صیقلی کردن یعنی همان برخورد منفی را داشتن، همان (Negation) که مقابل برخورد مثبت است. برخورد مثبت یعنی اینکه من برای دانستن اینکه عشق چیست، دائماً اطلاعات جمع کنم. برخورد منفی هم یعنی اینکه برعکس، این اطلاعات را بیرون بریزم و خودم را از آنها خالی کنم. در مرحله اول، این اطلاعات و در واقع اصل مطلب، همین نفس، "خود" یا "من" یا (Self) است. من باید از این نفس، خالی و صیقلی شوم. باید آینه روح و روانم را از این زنگار نفس بزدایم.

آینه‌ات دانی چرا غماز نیست؟ زان که زنگار از رخسار ممتاز نیست

رو تو اول آینه‌ات را پاک کن بعد از آن، آن نور را ادراک کن

پس صحبت از اینکه عشق چیست، نمی‌تواند صحبت مفیدی باشد. چرا که اگر کسی به من بگوید عشق چیست، من فقط اطلاعاتی گرفته‌ام. راه درست این است که بینم مانع عشق چیست؟ که این مانع، همان "نفس" است و آن را بزدایم. باید از آن آگاه شوم و در تبع این آگاهی، روان من صیقل پیدا می‌کند و **خود به خود و به صورت اتوماتیک‌وار و بدون اینکه حتی خودم متوجه باشم و بدانم و اِشعار داشته باشم**، عشق در درون من خواهد بود. درست مانند یک کودک. کسی برای یک کودک تعریف نکرده است که عشق چیست، زندگی چیست. ولی او در عین زندگی و عشق است، وجود روانی‌اش در شور هستی است و در بطن حقیقت زندگی می‌کند، بدون اینکه اطلاعاتی داشته باشد، ذهن او کاملاً از اطلاعات خالی است. این عشق است که اصالت دارد. بنابراین اصل، این است که آنچه اضافه است که همان نفس هست را بزداییم.

به طور کلی، عرفا و به خصوص مولوی اصلاً مایل نیستند که بگویند عشق چیست و وقتی به عشق می‌رسند، می‌گویند تعریف‌ناپذیر است. نه اینکه می‌دانند و نمی‌خواهند بگویند یا اینکه سیر مکتومی است، بلکه اصلاً عشق، تعریف‌ناپذیر است و اگر بخواهیم عشق را تعریف کنیم، این ذهن و دانش ماست که دارد آن را تعریف می‌کند و برای آن خصر و لبه و قالبی قایل می‌شود. بنابراین صحبت از اینکه عشق چیست، صحبت زاندى است.

ابیاتی از مولوی در همین خصوص؛

هر چه گویم عشق را شرح و بیان	چون به عشقُ آیم، خَجَل باشم از آن
گر چه تفسیر زبانِ روشن‌گرس	لیک عشقِ بی‌زبانِ روشن‌ترست
چون قلم اندر نوشتن می‌شناخت	چون به عشقُ آمد، قلم بر خود شکافت
عقل در شرحش چو خر در گِل بخت	شرحِ عشق و عاشقی هم عشق گفت
شرحِ عشق از من بگویم بر دوام	صد قیامت بگذرد، و آن نانما
در ننگِ عشق در گفت و شنید	عشق دریاى است، قعرش ناپدید
قطره‌های بحر را نثوان شمرد	هفت دریا پیش آن بحر است خرد
آنکه ارزد صید را عشق است و بس	لیک او کی گنجِ اندر دام کس؟
تو مگر آیی و صیدِ او شوی	دام بگذاری به دام او روی

در پاسخ به ادامه این سوال که آیا باید اول از عشق به خدا شروع کرد و بعد آن را به همه چیز گسترش داد یا اینکه می‌شود از دوست داشتن همه چیز و همه کس شروع کرد و بعد به خدا رسید؟

ما به چه چیزی خدا می‌گوییم؟ وقتی من می‌گویم خدا، و به چیزی به نام "خدا" فکر می‌کنم، آیا چیزی که من به آن فکر می‌کنم، خداست؟ یعنی واقعیت آن چیز است؟ مثلاً وقتی من می‌گویم "درخت"، یک تجربه و تصویر ذهنی از درخت دارم و به آن "درخت" می‌گویم و کلمه درخت را به آن تصویر ذهنی‌ای که دارم نسبت می‌دهم. اکنون، وقتی می‌گویم "خدا"، به چه چیز خدا می‌گویم؟ خدا یک مفهوم و تصویر انتزاعی است. عشق به خدا، یعنی عشق به یک تصویر! که معنی ندارد. مولوی اشاره‌هایی درمورد خدا دارد:

آنچه تو گنجش توهم می‌کنی	زان توهم، گنج را کم می‌کنی
هر چه اندیشی پذیرای فناست	آنچه در اندیشه ناید، آن خداست

مثلاً من الان به این فکر می‌کنم که خدایا دوست دارم و...، وقتی من "خدایا" می‌گویم، آیا این کس یا چیز، به غیر از بازتاب ذهن خود من است؟ غیر از این نیست. اینکه برخی از آتئیست‌ها (Atheist) (آتئیست کسی است که اعتقاد دارد خدا وجود ندارد)، می‌گویند که انسان خدا را آفرید، اگر به این معنی که خدای ذهنی را خود انسان می‌آفریند، بگیریم، حرف درستی است. وقتی من می‌گویم "خدا"، خودم آن را به صورت ذهنی شکل می‌دهم. ممکن است چیزی ورای این ذهن و ذهنیت به نام "خدا" باشد، و اگر هست، من نمی‌توانم به وسیله ذهنم به آن دسترسی داشته باشم. در هر حال آن چیزی که ما اکنون به آن خدا می‌گوییم، چیزی جز بازتاب ذهن خود ما نیست و خود ما آن را می‌سازیم.

یعنی اگر قرار است خدایی وجود داشته باشد که فناپذیر باشد، آن چیزی که تو به آن فکر می‌کنی، فناپذیر است. من لحظه‌ای به درخت فکر می‌کنم و لحظه‌ای دیگر که به درخت فکر نمی‌کنم، این تصویر ذهنی که من از درخت دارم، دیگر نیست، پس آن تصویر ذهنی من از درخت در لحظه‌ای که به آن فکر نمی‌کنم، فنا شده است. خدا هم همینطور است. وقتی من به خدا فکر می‌کنم، تصویر ذهنی‌ای از خدا دارم و آن را در ذهنم حاضر می‌کنم، با او صحبت می‌کنم و به او عشق می‌ورزم. لحظه‌ای دیگر که مشغول کار دیگری هستم و ذهنم به چیز دیگری مشغول است، آن تصویر، درون ذهن من نیست. پس این چه خدایی (چه تصویر ذهنی‌ای) است که لحظه‌ای هست و لحظه‌ای نیست؟! مولوی در این بیت (هر چه اندیشی پذیرای فناست) همین را می‌گوید، که در کل، اندیشه و فکر، لحظه‌ای هست و لحظه‌ای نیست. اگر قرار است خدایی باشد، آن خدا دیگر در قالب و حیطه اندیشه قرار نمی‌گیرد، و اگر باشد، باید ورای اندیشه باشد (آنچه در اندیشه ناید، آن خداست). بنابراین اینکه من به چیزی به نام "خدا" عشق بورزم، در حقیقت دارم با بازتاب ذهنی خودم، و آنچه که خودم ساخته‌ام، و در حقیقت با یک بُتِ ذهنی، تَرِدِ عشق می‌بازم. عرفا در خصوص این موضوع بسیار صحبت کرده‌اند و چیزی که به نام "شرکِ خَلقی" از آن سخن می‌گویند با این موضوع بی‌ارتباط نیست. پس اینکه بخواهیم به خدا بیندیشیم و اینکه آیا اول باید عشق به خدا باشد یا نه، صحبت منطقی‌ای نیست. اصل، این است که متوجه باشم در حال حاضر من از لحاظ روحی باید در کیفیتی عالی باشم، باید در کیفیت عشق و روشنی

روانی باشم. ولی نیستم، گرفتار خشم، افسردگی، ملالت و تکرار هستم، گویی زندگی برایم تکراری است. همیشه سعادت و خوشبختی را در آینده جستجو می‌کنم، انگار که همیشه منتظر هستم تا امروز، فردا شود و فردا بیاید و آن موقع است که مثلاً می‌توانم خوشبختی را احساس کنم و علی‌رغم اینکه بروناً خیلی هم اظهار شادی می‌کنم، اما دروناً گرفتار هزاران نکتۀ دیگر هستم. اصل، این است که من باید این را متوجه شوم و بینم که چه چیزی باعث گرفتاری‌های من شده و این‌ها را درون من آورده است؟

مولوی در داستان‌های مثنوی می‌گوید که ریشهٔ همهٔ این‌ها از "نفس" است. اکنون من باید با آگاهی از این نفس، آن را محو کنم و صیقل دهم و از بین ببرم (از بین بردن، کلمهٔ دقیقی نیست و آن را از روی تسامح به کار می‌بریم). با از بین رفتن نفس، خود به خود عشق خواهد آمد. حال، این عشق را هرچه می‌خواهیم بنامیم، عشق خدایی یا عشق غیر خدایی یا عشق انسانی.

"من"، "خود"، "نفس" یا همان هویت فکری، همان چیزی که در عرفان به عنوان مانع، حجاب و پرده و با سمبل‌های زیادی از آن صحبت می‌شود، زائده‌ای در وجود روانی انسان است. افراد زیادی وقتی در سلوک و در خط خودشناسی قرار می‌گیرند ابتدا خیلی پر انرژی و با شوق زیادی وارد آن می‌شوند. اما بعد از مدت زیادی، دائماً اعتراض می‌کنند که من که سال‌هاست در سلوک هستم چرا از "من" رها نمی‌شوم؟ و از سلوک ناامید می‌شوند. پاسخ این است که هر زمان ناامیدی از رهایی از "من" به سراغتان آمد، روی این موضوع خوب تأمل کنید که اصولاً خاستگاه ناامیدی کجاست؟ تمرکز روی این موضوع، انسان را از بسیاری از خود فریبی‌ها بر حذر می‌دارد. ناامیدی را زیر ذره‌بین ببرید. اصولاً نباید به رها شدن از "خود" اندیشید. اندیشیدن به این موضوع که چرا به رهایی و اشراق نرسیده‌ایم، اندیشهٔ زائده است. چه لزومی دارد که به این بیندیشیم که آیا من رها هستم یا نیستم؟ این هم از خصوصیات "من" و "نفس" است. ساختن مدینهٔ فاضله و اوتوپیا (Utopia)، (اوتوپا به معنای آرمانشهر است) که من می‌خواهم از لحاظ روانی چطور شوم و چه خواهم شد، این هم از خصوصیات "من" است. این هم از حیل‌های نفس است که از رهایی هم یک مدینهٔ فاضله و چیزی که باید بعدها به آن برسم می‌سازد و این کار به این خاطر است که زندگی را به حالت موقتی بودن نگه دارد و اجازه ندهد که انسان در حال، زندگی کند. دائماً این نارضایتی را حفظ کند و بگوید بگذار بگذرد، فردا از زندگی راضی خواهم شد و به رهایی و خوشبختی خواهم رسید.

نکته‌ای در خصوص لم‌ها و مطالب خودشناسی هست. کار مفید این است که این لم‌ها و مطالب را تجربه کنیم و آنها را حس کنیم، نه اینکه آنها را به صورت دانش در ذهن‌مان بریزیم و دائماً مرورشان کنیم. ممکن است بعضی افراد این سوال برایشان مطرح شود که چرا مطالب خودشناسی با این همه تکرار و گفتن، در ما اثر نمی‌کند؟ دلیل این امر روشن است، چرا که به این لم‌ها و مطالب عمل نمی‌کنید. عمل کردن به این معنی که مثل شریعت دین باشد نیست، بلکه عمل کردن یعنی اینکه آنها را تجربه کنیم. اما ما تجربه نمی‌کنیم. مثلاً آیا واقعاً کیفیت احتماء یعنی پرهیز و نگاه منفی داشتن را در خلوت تجربه می‌کنیم؟ ما باید از فرصتی برای تجربهٔ سکوت، به خصوص در تنهایی استفاده کنیم. سکوت فقط به معنای حرف نزدن و یا اینکه کسی اطراف ما حرف نزدن نیست. درست است که سکوت بیرونی هم در هر حال باید متحقق شود، چرا که زمینهٔ بسیار خوبی است، اما اصل، این است که انسان کیفیت احتماء و مراقبه و سکوت درونی را در خلوت و با آرامش، و بهتر اینکه در مکانی که کسی نباشد و صدایی نباشد تجربه کند، بنشیند و به درونش توجه کند. ما اکثراً اهل دانش و جمع کردن اطلاعات هستیم، انباری از دانش هستیم، خیلی چیزها را می‌دانیم و اطلاعات عرفانی بسیاری جمع‌آوری می‌کنیم، اما عملاً اهل تجربه و احتماء نیستیم. آن عمل کردن را به چنین معنایی به کار می‌بریم. علت اینکه افراد بسیاری، می‌گویند ما این همه مطالب عرفانی و خودشناسی می‌دانیم و اگر این مطالب درست است، پس چرا هیچ تغییری در ما ایجاد نمی‌شود، همین است که ما اهل عمل نیستیم. ممکن است من اطلاعات خیلی کاملی در مورد مراقبه و سیستم‌ها و روش‌های مختلف مراقبه داشته باشم و کتاب‌های بسیاری را در این مورد خوانده باشم، ولی عملاً مراقبه نمی‌کنم. و اگر هم می‌کنم، چند لحظه‌ای بیشتر طول نمی‌کشد، بعد فکر می‌آید و مرا با خود می‌برد.

پیام داستان:

– داستان در مورد "عیب جویی" است. می‌گوید هر کسی که از دیگری عیب می‌گیرد باید متوجه عیب خود باشد، صورت باطنی‌تر این داستان در مراقبه یا مدیتیشن برقرار است، که وقتی در خلوتی می‌نشینیم و به افکار خود نگاه می‌کنیم، فکری می‌آید و ذهن مرا به خودش مشغول می‌کند. من در آن لحظه متوجه هستم که این فکر می‌خواهد مرا بازی بدهد و به آن نگاه می‌کنم، اما دوباره فکری دیگر می‌آید. به یکباره به خودم می‌آیم و می‌بینم مدتی است که دارم با خودم حرف می‌زنم و با تصاویر، مشغول هستم و دائماً دارم با این افکار به خودم می‌پیچم. این چهار هندو سمبل همین "من" ها هستند. یعنی افکار و تصاویر ذهنی‌ای که در درون انسان از خودش هست، دائماً در حال گفتگو با همدیگر هستند. تا زمانی که این گفتگوها و سر و صداها درونی وجود داشته باشد آن "سکوت" متحقق نمی‌شود.

– اگر من به این موضوع آگاه باشم که چنین جریان‌هایی هنگام مراقبه به وضوح درون من جریان دارد و شکل می‌گیرد، آن وقت این افکار را صرفاً نگاه می‌کنم. در ابتدا شاید تحقق مراقبه و سکوت به راحتی صورت نپذیرد اما رفته رفته همانطور که آگاهی‌ها را گسترش می‌دهم، اگر به این موضوع اهمیت بدهم که اولاً تصاویر ذهنی صرفاً احساسات مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند و

می‌خواهند این موجود (انسان) را با خودشان ببرند و دوماً آگاه باشم که همه این‌ها پندار و خیال هستند نه واقعیت، آگاهی به صورت خود به خود عمق و ژرفای زیادی پیدا می‌کند.

موضوعات: عیب جویی – مراقبه – سکوت – آگاهی – تصویر ذهنی.

<http://www.panevis.net/molana/masnawi19.htm>

لینک جلسه مربوطه (جلسه 19)

<http://www.panevis.net/molana/masnawi.htm>

لینک جلسات شرح مثنوی معنوی

خلاصه برداری و تنظیم از:
notehaftom@gmail.com

برای شنیدن فایل‌های صوتی این جلسه، به آدرس زیر مراجعه کنید:

Masnawi.persianguig.com